

Workshop Positief Coachen

A/B trainers

Hoe wil je zelf graag worden gecoacht?

- Betrokken trainer/coach
- Scherp houden/maken
- Positief; met een vleugje negatief
- Vertrouwen
- Praten/communicatief
- Aanwijzingen; informatie geven
- Uitdaging; voor 'm willen werken
- Weten hoe je team in elkaar steekt
- Individuele- en vakbegeleiding
- Structuur; geen chaoot
- Voorbereiding

C/D trainers

Hoe ga je om met 'mondige' ouders en/of een zeer 'assertieve' coach van de tegenpartij?

Ouders:

- Afspraken maken met je team; deze zo snel mogelijk duidelijk maken aan iedereen
- Mail aan begin van seizoen sturen aan ouders met daarin teamafspraken
- Als je ergens tegenaan loopt; betrek de coördinator erbij
- Voel je niet persoonlijk aangevallen
- Terugverwijzen naar eerder gemaakte afspraken

Coach:

- Eerst proberen te negeren
- Zelfvertrouwen als coach uitstralen; rechtop staan, hand geven etc
- Aanspreken op gedrag coach; vriendelijk en duidelijk
- Hulp vragen van anderen; wacht daarmee niet te lang

Hoe ga je om met niveaoverschillen binnen je team?

- Individueel/apart trainen
- Som indelen op niveau
- Persoonlijke doelen stellen; zonder andere spelers te kort te doen
- Iedereen is even belangrijk
- Iedereen heeft z'n eigen kwaliteit en benoem deze!

E/F/K trainers

Hoe wil je dat de kinderen jou zien?

- Een duidelijke voorbeeldfunctie; op tijd komen, goed voorbereid zijn
- Voorkomen dat je de kinderen op de nek zit
- Vertrouwensband opbouwen; een maatje zijn, ze moeten zichzelf kunnen zijn
- Je bent niet hun vriend; maar hun coach (grenzen aangeven)
- Respect; als je wat zegt, luisteren de kinderen

Hoe zorg je dat alle spelers tijdens de training/wedstrijd bij het spel betrokken blijven?

- Variatie in trainingsstof
- Oefeningen niet te lang laten duren
- Enthousiast voor de groep staan
- Kinderen betrekken bij het gesprek door vragen te stellen (hoe vinden jullie het gaan?)
- Goed duidelijk maken wat je van ze verwacht
- Korte, duidelijke aanwijzingen (1 aanvallend, 1 verdedigend)
- Geen lange pauzes tussen de oefeningen
- Geen kinderen links laten liggen die even geen zin meer hebben (kort aandacht geven en ze uitnodigen weer mee te doen)
- Eerlijke en persoonlijke complimenten geven

Alle trainers

Wat heb je nodig om een goede coach te zijn?

A/B trainers

- Een gemotiveerd team/dat ze iets willen leren
- Benodigdheden om een goede training te maken
- Zelfkennis
- Discipline
- Privé moet redelijk zijn (als je zelf een mindere dag hebt, hoeven de spelers daar geen last van te hebben)
- Kennis van je team
- Voldoende materiaal
- Goede voorbereiding

C/D trainers

- Enthousiasme; rechtop staan, handen uit je zakken, niet met je telefoon bezig zijn
- Positief zijn
- Eerlijk durven zijn
- Actieve houding; blijf door coachen
- Kennis
- Band met team, vertrouwen, begrip, geduld (niet alleen op korfbal gebied)
- Aandacht verdelen

E/F/K trainers

- Motivatie; de beste coach willen zijn die je kunt zijn

- Goede voorbereiding; de training van tevoren maken
- Goed omgaan met de kids; open zijn tegen ze
- Altijd positief blijven
- Doorzettingsvermogen; zodra je als trainer even geen zin hebt, wil je niet dat de kinderen dit merken en je gedrag overnemen
- Geduld; zodra een kind boos of huilend aan de kant zit, niet je training er door laten beïnvloeden. Aandacht blijven geven aan de kinderen die wel meedoen.
- Aandacht verdelen; geen voorkeursbehandeling voor de 'beste korfballers' en je eventuele irritaties niet laten merken aan de kinderen
- Zelfvertrouwen
- Goed je grenzen kunnen aangeven