

Stappenplan hulptrainers hockeyclub Cranendonck

Voor trainers en hulptrainers is de samenwerking soms lastig. Dit omdat het onduidelijk is wat er van elkaar verwacht wordt. Daarom is het onderstaande stappenplan opgesteld. Dit is een opbouw van het assisteren tijdens trainingen naar het zelfstandig geven van trainingen. Let op: Het is slechts een leidraad. Hoe lang een hulptrainer zich in een bepaalde stap bevindt, is persoonsafhankelijk en wellicht lopen diverse stappen door elkaar heen.

Stap 1: Kennismaken met kinderen en kijken naar de training.

- Namen van kinderen onthouden
- Kijken hoe een training verloopt (uitleg aan kinderen, lesinhoud, etc.)

Stap 2: Kennismaken met kinderen en assisteren door materiaal klaar te zetten

- Praatje maken met kinderen om hen beter te leren kennen
- Materiaal klaarzetten waar de trainer het wil hebben

Stap 3: Een (deel van een) oefening begeleiden door de kinderen complimenten en aanwijzingen te geven

- Geef kinderen complimenten; hier groeien ze van en hierdoor blijven ze hun best doen
- Geef aanwijzingen (bijv. waar moeten ze staan of naartoe lopen) om de oefening beter te laten verlopen.

Stap 4: Een oefening uitleggen aan de kinderen nadat de trainer de oefening aan de hulptrainer heeft uitgelegd.

- Zorg ervoor dat het doel van de oefening duidelijk is en vertel dit ook aan de kinderen.
- Laat de organisatie van de oefening zien volgens de 5 W's:
 - o Wie; Welke tweetallen/ groepjes
 - o Wat; Welke techniek/ oefening
 - o Waar; Waar op het veld (bijv. bij een lijn/ dopjes)
 - o Wanneer; Wanneer mogen ze met de oefening beginnen?
 - o Wat daarna; Wanneer is de oefening klaar en wat moeten de kinderen dan doen?

Stap 5: Kinderen corrigeren als ze een oefening niet goed uitvoeren.

- Vertel wat je ziet en wat je wil zien. Bijv. Jullie staan heel dicht bij elkaar met flatsen. Eén persoon moet achter de zijlijn blijven staan, de ander bij een dopje.
- Zeg hierbij wat ze WEL moeten doen in plaats van wat ze NIET moeten doen. Bijv. "Zorg dat de bal voor het pushen voor je ligt" i.p.v. "Niet de bal van achteren pushen (sleeppush)"

Stap 6: Het zelfstandig verzorgen van een warming-up uit de Hockey Academy; trainer mag de oefening aanpassen

- Bekijk de inleiding op de Hockey Academy en voer de inleiding uit.
- Bespreek met de trainer welke aanpassingen je kan toepassen om het spel beter of anders te laten verlopen.

Stap 7: Het zelfstandig verzorgen van een les(deel) uit de Hockey Academy; trainer mag de oefening aanpassen

- Haal een les(deel) uit de Hockey Academy en voer de oefening uit. Denk eraan dat de oefening vaak meerdere keren uitgezet wordt om de spelers zoveel mogelijk aan de bal te laten.
- Bespreek met de trainer welke aanpassingen je kan toepassen om het spel beter of anders te laten verlopen.

Stap 8: Variaties bedenken om een oefening beter te laten verlopen.

- Evalueer zelf een oefening die hebt gegeven en bedenk wat er beter of anders kan
- Bedenk welke aanpassingen je kan doen om dit betere of andere doel te bereiken. Bespreek dit de volgende week met de trainer en kijk wat hij/ zij ervan vindt.

Stap 9: Technische correcties geven

- Kijk in de Hockey-Academy wat de criteria zijn van een bepaalde techniek.
- Vertel aan de kinderen wat de criteria zijn en geef alleen hier feedback op. Denk eraan om vooral te zeggen wat ze WEL moeten doen.

Stap 10: Een hele les voorbereiden en uitvoeren

- Een hele les voorbereiden op papier (eventueel van tevoren met trainer bespreken) en uitvoeren.
- Tijdens de les denken aan complimenten, aanwijzingen en technische feedback geven.
- In overleg met trainer aanpassingen bedenken als een oefening niet goed loopt.

Voor vragen of opmerkingen kunnen hulptrainers en trainers altijd terecht bij combinatiefunctionaris Jerney Drieman door de mailen naar combinatiefunctionaris@hccranendonck.nl.