



# Opleidingen trainer/coaches

# Basisopleiding Coachen

## Workshop 1

### Optreden als coach



@KNHBAcademie



<https://www.facebook.com/KNHB.NL>

[www.hockey.warming-up.nl](http://www.hockey.warming-up.nl)

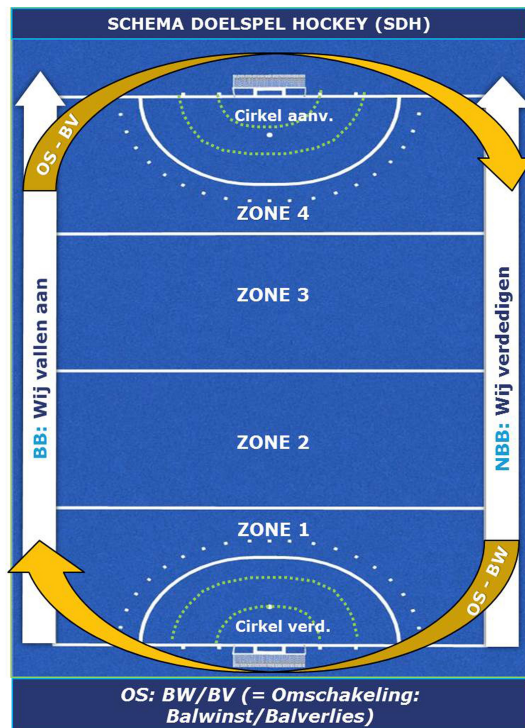
# Inhoud workshop 1

- Kennismaking en programma
- Leeftijdskenmerken
- Beginsituatie: doelen stellen en afspraken maken
- Effectief communiceren
- Organisatie en optreden rond de wedstrijd
- Vragen en afsluiting

## Doel

Opdoen van tips en ideeën om de Jeugd *optimaal* te begeleiden en te coachen

## Schema Doelspel Hockey KNHB Academie



Zie ook de syllabus Spel en Spelontwikkeling:

[http://www.knhb.nl/knhb+academie/visie+op+hockeyspel.cDU1639\\_Visie+op+hockeyspel.aspx](http://www.knhb.nl/knhb+academie/visie+op+hockeyspel.cDU1639_Visie+op+hockeyspel.aspx)

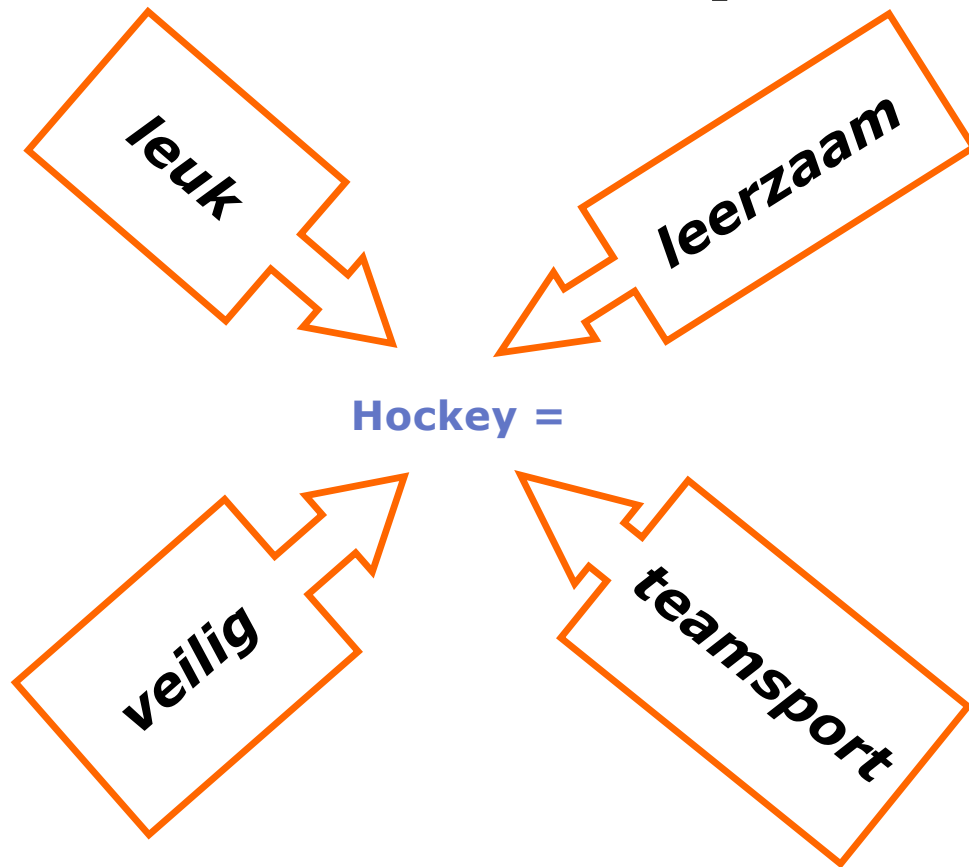
# Visie KNHB Academie

***Spelend leren*** hockey spelen, vooral vanaf Jongste Jeugd t/m D-/C-niveau

- ***Techniek is een middel*** om de spelbedoeling van het hockeyen te realiseren: meer scoren dan de tegenstander
- Functionele techniek wordt zoveel mogelijk aangeleerd met behulp van ***onbewuste leermethoden (impliciet leren)***

Coachen vanuit de 3 ***hoofdfuncties*** van het hockeyspel:  
***Balbezit, Niet-balbezit en Omschakelen***

# Leren hockeyen door veel te spelen



Technische vaardigheden

Tactische vaardigheden

Motivatie / mentaliteit

Fysieke aspecten

# Opdracht 1

Formeer 4 groepen

Benoem kenmerken van kinderen in de E-, D- en C-leeftijd

- Groep 1 en 2: enkele fysieke kenmerken
- Groep 3 en 4: enkele psychische kenmerken

Noteer de kenmerken op een flip-over vel, hang dit op

Daarna kort plenair doornemen

# Leeftijdtypische kenmerken van kinderen van 07 tot 10 jaar

## **Fysiek**

- Grote bewegingsdrang.
- Van grove langzaam naar verfijnde bewegingen.
- Snel moe, maar ook weer snel hersteld.

## **Psychisch**

- Denken concreet.
- Concentratie: heel kort, maximaal 3 minuten!!
- Langer concentreren als actie succesvol is.
- Speels proberen en daardoor leren: leergierig.
- Direct ('hard'), rechtvaardig, wel individualistisch.
- Eerst erg op zichzelf; met hulp van de begeleiding gaan ze de betekenis van samenwerken en helpen inzien.



# Leeftijdtypische kenmerken van kinderen van 11 en 12 jaar

## **Fysiek**

- Lichamelijk goed gebouwd: volmaakt kind.
- Motorisch in staat veel te leren.
- Coördinatie is optimaal.

## **Psychisch**

- Het kind ontdekt de 'binnenwereld'.
- Er komt een kritische instelling.
- Gevoelig voor kritiek: soms onverschillig, brutaal om gevoeligheid te camoufleren.

# Leeftijdtypische kenmerken van kinderen van 13 en 14 jaar

## **Fysiek**

- Lichamelijke disproporties.
- Verstoring van harmonie en coördinatie.
- Ze zijn vaak onhandig en stuntelig.

## **Psychisch**

- Jongens: zakelijke interesse; meisjes: persoonlijke interesse.
- Afzetten tegen gezag; conflicten.
- Eigenwijs zijn is een kenmerk.

# Leeftijdtypische kenmerken van kinderen van 15 en 16 jaar

## **Fysiek**

- Lichamelijke disharmonie vermindert.
- Belastingtoename t.a.v. algemene kracht en uithoudingsvermogen.
- Herstel van coördinatie, bewegingen verlopen soepeler en effectiever.

## **Psychisch**

- Schommeling van stemmingen.
- Kind is introvert, ontdekt het eigen IK.
- In staat tot zelfreflectie en zelfkritiek.

# Leeftijdtypische kenmerken van kinderen van 17 en 18 jaar

## **Fysiek**

- Lichamelijke grenzen min of meer bereikt.
- Lichaam kan systematische training aan.
- Snel en goed eigen maken van motorische vaardigheden.

## **Psychisch**

- Kritische houding, niets is vanzelfsprekend.
- Stellen hoge eisen, ook aan zichzelf.
- Sterkere geldingsdrang.
- Afkeer van compromis.

# Uitgangspunten spelersopleiding

- Leden van het team leren zelfstandig **doelen** (prestatie en resultaat) te stellen binnen hun eigen mogelijkheden en vermogen (= verantwoordelijkheid nemen)
- De individuen de **consequenties** laten aanvaarden van de eigen doelen en ze daarnaar laten handelen  
(= discipline, weerbaarheid en incasseringsvermogen creëren)
- Als team leren de doelen te bereiken met **wederzijds respect** naar teamleden, staf, scheidsrechters, et cetera  
(= leren samenwerken)

# Beginsituatie bepalen

Wat zijn de opdrachten /  
wensen van de club?

Welke afspraken maken we?

Met wie vorm ik de begeleiding?  
(coach en teambegeleider)

Hoe staan de ouders er in en  
wat zijn hun verwachtingen?

Hoe geven we als begeleiding  
het seizoen vorm?

Wat is het niveau van de  
spelers en wat is hun ambitie?

# Afspraken maken met het team

Wanneer wel en niet afzeggen (ook de training)

Een ½ tot 1 uur vóór/na wedstrijd aanwezig

Altijd een warming-up met stick en bal ([www.hockey.warming-up.nl](http://www.hockey.warming-up.nl))

Verzorging tijdens de rust

Verlagje voor clubblad of de site

Afspraken over het wisselbeleid

Elkaar aanspreken m.b.t. gemaakte afspraken/ongewenst gedrag

Elkaar positief stimuleren en complimenten geven

(zie [www.veiligsportklimaat.nl](http://www.veiligsportklimaat.nl))

## **Opdracht 2**

Maak tweetallen

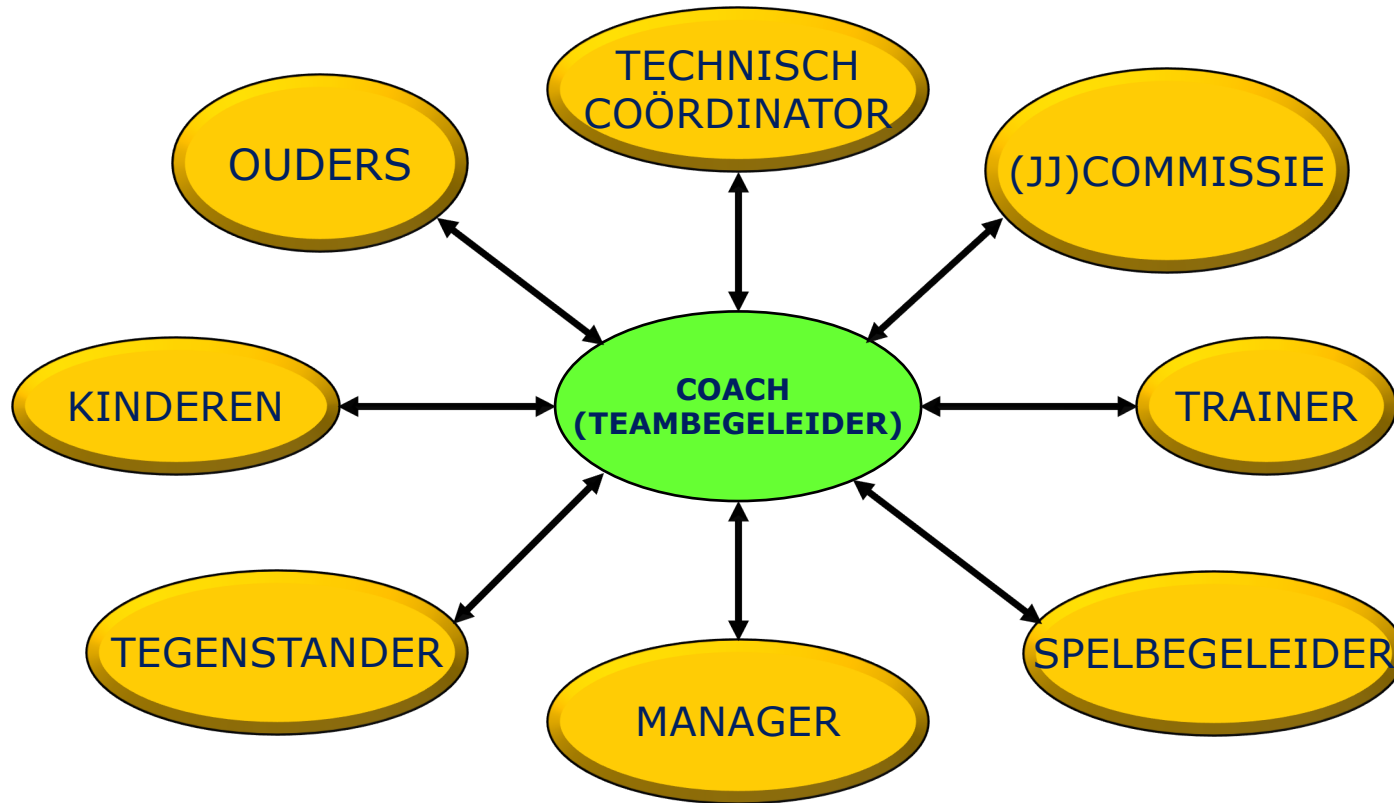
Bespreek jullie visie voor het wisselen van spelers

Je krijgt ca. 5 min. om een en ander te bespreken

Daarna presenteren enkele koppels hun conclusies



# De coach (teambegeleider) als middelpunt Welke krachtenvelden zijn er?



## Opdracht 3

- In groepen van 3-4 deelnemers
- Bij een vereniging heb je te maken met deze krachtenvelden die op een of andere wijze invloed hebben op jouw functioneren als coach
- Met welke krachtenvelden heb jij te maken en hoe ga je er mee om?
- Korte presentatie van max. 2 groepen

# Effectief communiceren

- Stimuleer samenwerking
- Maak regels (= wees duidelijk) over
  - Gedrag
  - Veiligheid
  - Kleding
  - Spel
- Geef positieve feedback vóór, tijdens en na de wedstrijd

# Hockey is een teamsport

- Rond het team de zaken goed organiseren
- Bespreking kort: opstelling, duidelijke en simpele tactische afspraken, wisselbeleid
- Indien nodig keeper helpen
- Tegenstander ontvangen

## **Afspraken maken met coach tegenstander**

- Accenten in begeleiding: ben positief en rustig
- Accenten in spelleiding: niet overdone, wel consequent
- Evt. maatregelen nemen: in overleg
- Na de wedstrijd samen iets drinken, verslagje schrijven

# Ouders

- Helpen bij het leren 'plannen'
- Het op tijd komen
- Thuis belangstellend en positieve houding
- Altijd aanwezig zijn, zeker bij thuiswedstrijden
- Positief zijn tijdens de wedstrijd: aanmoedigen is prima, zeker doen!
- Na de wedstrijd nog even napraten in het clubhuis

***Afkraken en tactische aanwijzingen geven  
is absoluut uit den boze!!!***

## Veiligheid rond de wedstrijd

- Zorgen voor een goede uitrusting
  - Keepersmateriaal compleet
  - Spelers goed schoeisel, warme kleding, scheenbeschermers, bitje
- Zorgen dat die beschermende middelen gedragen worden  
Jij bent immers verantwoordelijk!!

**Maar ook: bied geborgenheid; dat geeft een gevoel van veiligheid bij de kinderen: zeer belangrijk!!!**

## Opdracht 4 - casus

*Je bent coach van Jongens D1*

- *Het team heeft zojuist voor de 3<sup>e</sup> keer een wedstrijd nipt verloren*
  - *De kinderen hebben enthousiast en met volle inzet gespeeld*
  - *Er worden genoeg kansen gecreëerd, maar helaas te weinig benut*
  - *In het clubhuis hoor je de nodige ouders klagen over zaken als:  
'Verkeerde opstelling, rare wissels, keeper slecht'*
  - *Er zijn weinig positieve reacties*
- 
- Hoe ga je als coach - vaak vader of moeder zijnde!! - hiermee om?
  - Wat zou je kunnen ondernemen om zulke reacties te beperken?

In groepen hierover van gedachten wisselen

Daarna minstens 2 groepen laten presenteren gevolgd door plenaire discussie

## Effectief Coachen Jeugd - clip





# Hockeyvisie

Artikelen voor trainers en coaches die de moeite van het lezen waard zijn

- [www.knhb.nl/kenniscentrum](http://www.knhb.nl/kenniscentrum)



KNHB

