



In de cursus KorfbalTrainer 2 wordt gewerkt aan de hand van '4 inzichten over trainerschap'.

De inhoud van dit cursusboek geeft handvatten om mee te werken.



Wij hopen dat dit cursusboek jou inspireert om je te ontwikkelen als korfbaltrainer.

Veel plezier en succes toegewenst!

CURSUSBOEK KorfbalTrainer2



*Deze opleiding
past bij mijn ambitie!*

Inhoudsopgave

1. Voorwoord	2
2. Visie KNKV	3
Visie op leren: Spelenderwijs verbeteren	3
3. De ontwikkeling van een kind door korfbal	5
4. Fysieke en mentale eigenschappen van korfballers	6
5. De vier kernkwaliteiten van de trainer	7
6. Reflectie: Loopt 't, lukt 't, leeft 't en leert 't?	11
7. Dilemma's: hoe zoek je de balans?	13
Structuur... of vrijheid?.....	13
Leren... of plezier?	13
Groep... of individueel kind?	14
Veel aanwijzingen... of zelf laten nadenken?	14
8. Tot slot: de trainer als mens	15
9. Literatuurverwijzing	16

Wij hopen dat dit cursusboek jou inspireert en zorgt dat je met energie aan de cursus gaat beginnen.¹

¹ Dit cursusboek is opgezet vanuit het kader van ASK (2011) over sportiviteit & respect.

1. Voorwoord

“Ik kan beter korfballen dan zij, dus ik kan het die kinderen leren”, zei ik tegen mijn moeder toen ze mij vroeg waarom ik met een groepje kinderen aan het schieten was. Ik gok dat ik zo’n 12 jaar was...

Training geven is iets wat ik al vanaf jonge leeftijd gedaan heb. Ik heb het gewoon altijd mooi gevonden om anderen te helpen met beter worden in hetgeen ze het leukst vinden om te doen. In mijn begintijd heb ik me nooit afgevraagd hoe ik dat het beste kon doen. Ik deed gewoon wat ik ook altijd geleerd had en ook op de manier zoals mijn trainers en coaches het mij hadden aangeleerd. En dus ging ik helemaal los in techniektraining voor het schieten, vaktraining voor de looplijnen en sprak veel over functies in het korfbal. Ik had geen enkel idee van manieren van leren, motorische ontwikkeling, leercurves of feedback geven. Laat staan dat ik überhaupt een idee had wat korfbal nou echt was. In al mijn eigenwijsheid dacht ik toen natuurlijk dat ik dat allemaal best wel wist, maar nu weet ik wel beter.

Ik zou in mijn begintijd enorm gebaat zijn geweest bij een startopleiding over het geven van korfbaltraining. Ik herken nu hoe enorm waardevol het kan zijn basiskennis over korfbal te krijgen en hoe ik iemand zou kunnen begeleiden bij zijn of haar zoektocht naar verbetering. De opleiding KT2 voorziet in deze kennis. Deze opleiding voorziet op een toegankelijke manier in de laatste moderne inzichten over hoe jij de beste trainer kan zijn voor jouw spelers. Hier ga je je hele leven plezier van hebben. Ik garandeer het je.

Ik hoop je snel een keer langs de lijnen te zien staan.”

Wim Scholtmeijer

Bondscoach KNKV

Augustus 2016

2. Visie KNKV

Stel je bent op vakantie in India. Een lokale bewoner stapt naar jou toe en vraagt: **‘wat is korfbal?’**. Wat zeg je dan? Vaak is dat lastig uit te leggen.

Korfbal is een sport met als doel meer punten te scoren dan de tegenstander. Er zijn verschillende materialen nodig. Uiteraard is er een korfbalpaal om het spel te spelen, maar denk ook aan ballen, belijning en tenues. Om de korfbalsport te kunnen beoefenen is het belangrijk dat er regels zijn om de sport te kunnen spelen. Je mag bijvoorbeeld niet lopen met de bal in de handen. Als aanvallende partij probeer je de doelpunten te scoren, terwijl je als verdedigende partij juist dat probeert te voorkomen. Dit wordt ook wel ‘spel’ en ‘tegenspel’ genoemd. Binnen het korfbalspel gaat het altijd om situaties in een bepaalde ruimte, binnen een bepaalde tijd (Lof & Vlietstra, 2016, p. 17). Een mooi voorbeeld daarvan is de schotklok. Spelers worden door de schotklok gedwongen om binnen 25 seconde een doelpoging te nemen. Van dichtbij heb je meer kans om de korf te raken dan van ver weg. Hier zie je dus goed de concepten ‘ruimte’ en ‘tijd’ naar voren komen. Als trainer kun je inspelen op de genoemde concepten van materialen, regels, ruimtes en tijd (Lof & Vlietstra, 2016, p. 17-18). Binnen deze KT2-cursus leer je hoe je daar mee om kunt gaan.

Korfbal Zichtbaar Sportief

Met Korfbal Zichtbaar Sportief gaan we uit van de kracht van korfbal: binnen en buiten het veld gaan we respectvol met elkaar om. Dit lijkt zo vanzelfsprekend. Die vanzelfsprekendheid moet eraf en iedere trainer moet zich er van bewust zijn wat sportiviteit en respect betekent. Je mag trots zijn op korfbal. En dit gaan laten zien aan de buitenwereld, om te beginnen aan de directe omgeving. Dat begint bij jezelf en je eigen vereniging. Hoe ga je als trainer om met je spelers, ouders, scheidsrechters..... Wat is jouw invloed en wie kunnen jou hierbij helpen? In de cursus KT2 hebben wij het aspect ‘Veilig, sportief en ontwikkelingsgericht klimaat’ centraal gesteld. Dit hebben we gedaan vanuit ‘4 inzichten over trainerschap’, die de cursist gedurende de gehele cursus gaat lezen, leren en ervaren.

Op basis van de uitkomsten van een onderzoek (*Trainer-Kind-Interactie*) is een toegankelijk praktijkboekje voor trainers, coaches en teambegeleiders verschenen: ‘4 inzichten over trainerschap’.

Visie op leren: Spelenderwijs Verbeteren

Hoe leer je de spelers op de meest effectieve manier de korfbalstof aan? Er zijn vanuit de wetenschap talloze manieren van leren ontwikkeld. In de sportcontext is het goed om spelers de stof op verschillende manier aan te reiken. De spelers moeten zich bewust worden van de bedoeling. Als coach is het dus belangrijk om gerichte vragen te stellen over deze bedoeling en het leerproces. Deze methode van leren wordt ook wel impliciet leren genoemd.

De beste training is de wedstrijd, maar die is veelal te complex om kinderen de rust te geven om te oefenen (Lof & Vlietstra, 2016, p. 37). In de hedendaagse leermodellen wordt niet meer de focus gelegd op techniek. “Technieken worden gezien als middel om succesvol deel te nemen aan het spel, maar niet meer als doelstelling. Succeservaringen opdoen tijdens het spel is voornamelijk gebaseerd op het beheersen van spelcompetenties en minder op het leren of ontwikkelen van technieken. We moeten als trainers dus meer gaan spelen tijdens onze trainingen. Niet alleen het spel voor het laatst bewaren, maar we programmeren het spel in elke oefening en elke training.” (Spelenderwijs Verbeteren, 2015).

3. De ontwikkeling van een kind door korfbal

Een korfbalend kind is een lerend kind!

Een kind dat korfbalt leert ontzettend veel. Niet alleen hoe zijn/haar favoriete sport zo goed mogelijk beoefent, maar ook allerlei andere belangrijke 'levenslessen'. Korfbal voedt op. Hoe speel en werk je samen? Hoe ga je om met verschillen? Hoe ga je om met winst en verlies? Door te korfballen leer je afspraken na te komen en anderen te respecteren. Je ontwikkelt doorzettingsvermogen en veerkracht.

Tenminste... in het ideale geval

Korfballen kan ook een negatieve invloed hebben. Er kunnen pikordes ontstaan of erger nog: kinderen worden gepest. Allemaal dingen die we juist niet willen! Een belangrijke vraag is: hoe zorgen we dat korfballen een positieve ervaring wordt voor elk kind?

De beste korfbalomgeving

Daarvoor is het belangrijk dat de sportomgeving aan twee voorwaarden voldoet. Ten eerste wil je een omgeving waarin ieder kind zich *sociaal veilig* voelt. Alleen dan kan het onbezorgd en met plezier korfballen. Tegelijkertijd wil je een omgeving waarin een kind leert, groeit en *zich ontwikkelt*.

“Niet winnen, maar ontwikkeling is de winst!”

Grote valkuil: nadruk op winnen

Wat zeker niet helpt bij het creëren van zo'n veilige en ontwikkelingsgerichte sportomgeving, is de nadruk leggen op winnen. De nadruk op winnen heeft vaak juist een averechts effect. Kinderen raken gespannen. Het sportplezier verdwijnt. Uit onderzoek blijkt dat de meeste kinderen winnen helemaal niet zo belangrijk vinden. Op de eerste plaats staat: plezier!

Wist u dat? (gegevens uit onderzoek Bosch, 2016)

- 95% van de korballers tussen 12-17 jaar sport voor zijn/haar plezier.
- 'Slechts' 15% sport om te winnen.
- 66% vindt dat regels voor hem/haar niet nodig zijn.
- 78% liever een persoonlijk compliment krijgt, dan een compliment aan de hele groep.
- Als de trainer te moeilijke opdrachten geeft, dan heeft 75% geen plezier meer.
- 56% van de jeugdspelers het leuk zou vinden om een eigen trainingsoefening te verzinnen.

Plezier, zelfvertrouwen, leren

En laat plezier nu juist een basisvoorwaarde zijn om te leren. Het werkt zo. Als je plezier hebt, durf je iets nieuws uit te proberen. Lukt dat nieuwe, dan ben je daar trots op. En zelfs al lukt het je niet meteen, dan ben je in ieder geval trots dat je het lef had. In beide gevallen groeit je zelfvertrouwen en presteer je beter. Dat zelfvertrouwen is de motor om verder te leren. En leren zorgt weer voor plezier. Zo is de cirkel rond.

4. Fysieke en mentale eigenschappen van korfballers

Als trainer en coach is het belangrijk om inzicht te hebben in de fysieke en mentale eigenschappen van de spelers. Dit geeft namelijk aan in welke mate de spelers belast kunnen worden en hoe zij omgaan met bepaald gedrag. Daarnaast kan je als trainer en coach beter inspelen op het gedrag van de spelers. Als een speler van 8 jaar nogal 'egoïstisch gedrag' vertoont tijdens het korfballen, dan is dat niet vreemd. Probeer deze speler dan te helpen, want ze zijn vaak wel leergierig en nieuwsgierig.

In tabel 1 is overzichtelijk gemaakt welke fysieke en mentale eigenschappen kenmerkend zijn voor spelers in verschillende leeftijdscategorieën (Feldman, 2005; Lof & Vlietstra, 2016).

	Fysiologisch	Sociaal-emotioneel	Gedrag
6-12 jaar	Snelle lichamelijke groei.	Speels (actie en fantasie).	Egoïstisch denkbeeld. Niet bewust van keuzes.
	Weinig verschil tussen jongens en meisjes in lichaamsbouw.	Zien spelregels niet als afspraken (kunnen zich wel aan afspraken houden).	Moeilijk om oorzaak-gevolg te zien.
	Slechte oog-hand coördinatie.	Sociale contacten verbreden zich.	Leergierig en nieuwsgierig.
13-18 jaar	Groeispurt.	Leren omgaan met anderen.	Begin seksuele belangstelling.
	Eerste menstruatie.	Steeds betere zelfreflectie.	Pubergedrag: confrontatie aangaan.
	Onzekerheid over het lichaam.	Zoekt naar eigen identiteit.	Kan oorzaak-gevolg verbanden leggen.
19+ jaar	Volgroeid.	Eigen keuzes maken.	Abstract en kritisch denken.
	Kans op ouderschap.	Goede zelfreflectie.	Zelfstandig.
			Inzicht neemt toe.

Tabel 1 - Eigenschappen per leeftijdsfase

Fysiologisch:

Lichamelijke groei



Sociaal-emotioneel:

Omgaan met anderen



Gedrag:

Inzicht neemt toe



5. De vier kernkwaliteiten van de trainer



STRUCTUREREN:

Je maakt afspraken en biedt duidelijkheid en structuur zodat iedereen weet wat er van hem of haar verwacht wordt.

Spelers hebben structuur en duidelijkheid nodig om lekker te kunnen korfballen. Zonder heldere normen, regels en afspraken ontstaat al snel verwarring: wat verwacht de coach of trainer van mij? Wat mag wel, wat niet? Wie doet wat, wanneer en hoe lang?

Kernkwaliteit 1: structureren

*Structureren is het creëren van duidelijkheid rondom afspraken. Je zorgt dat randvoorwaarden voor iedereen duidelijk zijn. Een duidelijke structuur is een basisvoorwaarde om lekker te korfballen en nieuwe vaardigheden te leren. Zorg dat je als trainer steeds uitsprekt wat je van iedereen verwacht, dus bijvoorbeeld ook van de ouders langs de lijn. Spreek af wat dit precies voor iedereen betekent. En spreek iemand aan als hij/zij zich niet aan afspraken houdt. Kortom, structureren is **uitspreken, afspreken en indien nodig: aanspreken.***

Wat betekent de kernkwaliteit 'structureren' voor jou als trainer in de praktijk?

- ✓ Maak duidelijke afspraken over gedrag. Wat kan wel en niet in de omgang met elkaar en andere korfballers? Wat zijn de grenzen? Hoe gaan we om met het materiaal?
- ✓ Maakt duidelijke afspraken over praktische zaken. Hoe laat, waar, wie, hoe lang, wat daarna, enzovoort? Vraag altijd of iedereen alles goed begrepen heeft.
- ✓ Maak duidelijke afspraken met ouders: wat verwacht je precies van elkaar? Belangrijk is dat je helder maakt wat ieders rol is. Zij zijn er om kinderen te steunen en positief aan te moedigen. Jij bent de trainer of coach die aanwijzingen geeft voor het korfballen. Organiseer een bijeenkomst met ouders waarin je dit bespreekt.
- ✓ Spreek kinderen en ouders aan als ze afspraken niet nakomen of over grenzen heen gaan. Je doet dat tijdig en consequent, zodat iedereen zich eerlijk behandeld voelt.
- ✓ Je geeft zelf altijd het goede voorbeeld: je komt je afspraken na of laat weten als iets niet lukt. Je gedraagt je op en rond de sportlocatie zelf ook volgens de afgesproken regels.
- ✓ Je zorgt voor veiligheid binnen en buiten het sportveld. Zorg ervoor dat materialen op de juiste plek staan, vermijd gevaarlijke situaties.
- ✓ Je zorgt voor een goede structuur en opbouw van je training.
- ✓ Je bent je bewust van je positie gedurende het trainen geven. Zorg ervoor dat je alle spelers goed kunt zien, zodat er niks achter je rug om gebeurt.



STIMULEREN:

Je enthousiasmeert, stimuleert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat.

Fouten maken mag.

“Wel winnen hè?”; “Wat een slecht schot”; “Nee, je kijkt wéér niet!”. Op en rond sportlocaties wordt vooral veel gepraat over wat *niet* goed gaat. Bovendien wordt er vaak teveel gehamerd op resultaten. Dit blijkt niet te werken. Juist complimenten en positieve aanmoedigen halen het allerbeste uit een sportend kind, zo blijkt uit jarenlang wetenschappelijk onderzoek. Complimenten vergroten het plezier en het zelfvertrouwen van korfballers. Dit zijn dé succesfactoren voor sportieve ontwikkeling. Plezier en zelfvertrouwen zorgen voor leren, en leren leidt weer tot plezier.

Kernkwaliteit 2: stimuleren

Stimuleren betekent dat je kinderen positief aanmoedigt en eerlijke, concrete complimenten geeft. Je bent optimistisch tegen kinderen, motiveert ze, enthousiasmeert ze en daagt ze uit het beste uit zichzelf te halen. Je gaat positief, respectvol en sportief met iedereen om en stimuleert dit gedrag ook bij de kinderen.

Wat betekent de kernkwaliteit ‘stimuleren’ voor jou als trainer in de praktijk?

- ✓ Je geeft concrete complimenten gericht op de inzet van een kind i.p.v. op resultaat: *“Geweldig hoe goed jij je best hebt gedaan om de bal binnen te houden.”*
- ✓ Je praat vooral over taken in plaats van resultaten. Je richt je aanmoedigen of complimenten op de uitvoering van een specifieke taak: *“Mooi hoe je schoot!”*
- ✓ Je waardeert persoonlijke vooruitgang: *“Wat goed dat je zo vaak vrijliep.”*
- ✓ Je geeft verbeterpunten altijd in de vorm van een taak, opdracht, keuzemogelijkheid of tip: hoe kan iets beter? *“Mijn tip is net iets harder af te zetten voordat je springt.”*
- ✓ Je laat een verbeterpunt altijd voorafgaan door een compliment.
- ✓ Je ziet verbetering na de tip: geef een compliment.
- ✓ Je legt niet teveel nadruk op wat nog niet goed gaat. Fouten maken mag.

Deze tweede kernkwaliteit komt ook duidelijk tot uitdrukking in Positief Coachen. Dit is een manier van coachen waarbij de coach een positieve omgeving en sfeer schept voor jonge korfballers. De coach richt zich niet op winnen, maar heeft juist oog voor de groei van zijn spelers, zowel op sportief als persoonlijk vlak. Hij legt het accent op inspanning, zelf beter worden en genieten van vooruitgang.



INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN:

Je zorgt dat iedereen zich gezien en erkend voelt en je probeert je aanwijzingen af te stemmen op het niveau van iedere sporter.

Een kind wil graag gezien en gewaardeerd worden door iemand die zo belangrijk is als de trainer! Daarom is het belangrijk dat je elk kind individueel aandacht geeft, niet alleen de uitblinkers of de lastpakken. Bedenk daarbij: geen kind is hetzelfde, geen kind leert hetzelfde. Het ene kind durft veel, het andere kind is juist voorzichtig. Het ene geeft snel op, het andere is een doorzetter. Binnen een trainingsgroep of team zie je verschillen in achtergrond, normen, karakter, thuissituatie en vaardigheidsniveau.

Kernkwaliteit 3: individueel aandacht geven

De derde kernkwaliteit van de trainer is *individueel aandacht geven*. Dit betekent dat jij als trainer veel contact hebt met de spelers. Je luistert naar wat ze te zeggen hebben. Persoonlijke problemen uit bijvoorbeeld de thuissituatie kunnen spelers meenemen naar het sportveld. Zij voelen zich niet goed en daar moet je oog voor hebben. Benader de spelers persoonlijk en waardeer ze om hun specifieke kwaliteiten (zie kernkwaliteit 'stimuleren'). Zorg ervoor dat je open staat voor de verschillen binnen een groep, dit is juist de kracht binnen een teamsport. Kinderen kunnen elkaar aanvullen, van elkaar leren en elkaar helpen.

Wat betekent de kernkwaliteit 'individueel aandacht geven' voor jou als trainer in de praktijk?

- ✓ Je geeft ieder kind op een positieve manier individueel aandacht. Zorg dat elk kind zich gezien en gewaardeerd voelt. Maak bijvoorbeeld persoonlijke complimentjes, zorg voor oogcontact, noem de naam, wees belangstellend.
- ✓ Je praat met ieder kind binnen je team over zijn/haar persoonlijke motieven, wensen en verwachtingen. Je vraagt hoe het thuis en op school gaat.
- ✓ Je stemt je begeleiding, je uitleg, je trainingsinhoud en je complimenten af op de belevingswereld en ontwikkeling van ieder individueel kind.
- ✓ Je waardeert de diversiteit in een team positief. Je laat kinderen elkaar helpen en van elkaar leren.



REGIE OVERDRAGEN:

Je stelt vragen, je luistert naar de sporters en probeert ze stapsgewijs verantwoordelijk te maken voor hun eigen leerproces.

Het is verleidelijk om als trainer precies te vertellen wat kinderen moeten doen. Jij hebt de regie en dat geeft overzicht en zekerheid. Maar juist als een kind zelf nadenkt over zijn eigen sportieve groei, draagt dat sterk bij aan zijn ontwikkeling. Vaak verbetert het spel als kinderen zelf inzien wat ze kunnen verbeteren.

Op het moment dat je een kind zelf de regie geeft, help je het verantwoordelijkheid te nemen voor zijn/haar eigen ontwikkeling. Het leert zich af te vragen: wat kan ik al wel en wat kan ik nog niet? Het leert te bedenken welke volgende ontwikkelstap haalbaar is: waar ga ik naar streven? Het leert zelf dingen uit te proberen en te oefenen om die stap te zetten. En het kind leert oefeningen bij te stellen of zijn/haar plan aan te passen. Zo groeit een kind niet alleen sportief, maar ook persoonlijk.

“Door vragen te stellen groeit een kind sportief en persoonlijk.”

Kernkwaliteit 4: regie overdragen

De vierde kernkwaliteit van de trainer is *regie overdragen*. Dit betekent dat je de regie bij je spelers weet te leggen zodat ze zelfgekozen doelen stellen en realiseren. In de praktijk betekent het dat je als trainer minder aanwijzingen geeft en minder sturend bent dan je misschien gewend bent.

Wat betekent de kernkwaliteit ‘regie overdragen’ voor jou als trainer in de praktijk?

- ✓ Stel **vragen**. Vooral vragen waardoor het kind na gaat denken over zijn/haar eigen doelen en hoe die bereikt kunnen worden. Je luistert goed naar de antwoorden en speelt daar op in.
- ✓ Stel je feedback uit. Zo geef je een kind de ruimte zelf na te denken over hoe het iets vond gaan. Het kan dan zelf conclusies trekken over het vervolg.
- ✓ Je formuleert samen met kinderen specifieke doelstellingen voor een wedstrijd.
- ✓ Je helpt kinderen om eigen doelen te formuleren die gericht zijn op hun *ontwikkeling*. Dus niet: ‘Ik wil deze wedstrijd winnen’, maar ‘Ik wil raak schieten van afstand’.
- ✓ Je helpt kinderen door gerichte vragen te stellen over hun eigen doel.
- ✓ Je biedt keuzemogelijkheden om hun doel te bereiken.
- ✓ Je stelt je feedback uit om kinderen zelf te laten nadenken.
- ✓ Je bevestigt en beloont bewuste keuzes en antwoorden met complimenten.
- ✓ Je vraagt aan kinderen feedback over hoe de training kan aansluiten op hun doelen.

6. Reflectie: Loopt 't, lukt 't, leeft 't en leert 't?

Tijdens de KT2-cursus is het belangrijk dat de trainer zich bewust wordt van hoe de training verloopt en op welke wijze bepaalde handelingen worden uitgevoerd. Aan de hand van het reflectieconcept 'Loopt 't, lukt 't, leeft 't en leert 't?' (Hazelebach, 1998) kunnen trainers telkens reflecteren op oefenvormen die aan de spelers worden gegeven.

Loopt 't?: Wordt gekenmerkt door regels en afspraken. Het houden aan afspraken is belangrijk.

Lukt 't?: Gaat over de vraag of oefenvormen lukken tijdens de uitvoering. Tijdens de oefenvormen is de trainer bezig met het geven van instructies en tips.

Leeft 't?: Dit aspect gaat over de beleving van de spelers tijdens de oefenvormen. Spelers voelen zich soms trots als zij iets kunnen. Korfbal moet plezier zijn. De trainer is positief en enthousiast.

Leert 't?: Het uiteindelijke doel van een oefenvorm is dat spelers zich verbeteren in een specifiek korfbaldoel. Het is belangrijk om scherp te hebben wat het korfbaldoel is van de oefenvorm. Een doelstelling is bijvoorbeeld 'scoren'. Let op 'overgooien' is geen doel op zich. Dit is een middel om het doel 'scoren' te realiseren.

Deze vier aspecten zijn handvatten om te reflecteren of de oefenvorm aansluit bij de doelgroep. Wanneer blijkt dat er problemen zijn bij één van de vier aspecten, is het belangrijk om vragen te stellen. Door vragen te stellen worden de spelers bewust van de situatie en denken zelf na over de oefenvorm.

In de KT2-cursus wordt afgeraden om 'waarom-vragen' te stellen. Dit impliceert dat iets verkeerd gaat. 'Waarom doe je dat?' wordt vaak gezien als een bedreiging: "Oh, sorry, maar zo bedoelde ik het niet." Vragen die beginnen met Wie, Wat, Waar, Hoe en Vertel eens.... zijn vaak stimulerend en geven de spelers ruimte om na te denken.

Waar kan ik je mee helpen?

Hoe bedoel je dat?

Wat doe je in zo'n geval?

Op de volgende pagina is een voorbeeld gegeven van het 'Loopt 't, lukt 't, leeft 't en leert 't?'-concept. Daarbij is eveneens weergegeven welke vragen er gesteld kunnen worden.

Voorbeeld oefenvorm:

Spelvorm:

- 3 aanvallers tegen 2 verdedigers.

Opdracht:

- De aanvallende partij heeft 1 minuut om 3 doelpunten te maken.

Regels:

- Verdedigers mogen de bal onderscheppen, maar geven de bal na de onderschepping weer terug aan de aanvallende partij.
- De aanvallers mogen alleen buiten de korfzone scoren.

Reflectie	WAT ZIE JE?	Bijvoorbeeld	WAT VRAAG JE?
LOOPT 'T	Snappen de spelers de regels? Houden de spelers zich aan de regels? Is de organisatie van de oefenvorm goed? Of juist niet...?	De spelers gaan door met het spel, ondanks dat de aanvallende partij al 3 goals heeft gescoord.	- Hoe komt het dat er wordt doorgespeeld terwijl de aanvallende partij al 3 goals heeft gescoord?
LUKT 'T	Op welk niveau nemen de spelers deel? Is de speler een beginner, gevorderde of al zeer goed in de oefening?	Het duurt (te) lang voordat één team 3 goals maakt.	- Hoe komt het dat het lang duurt voordat er 3 goals worden gescoord? - Op welke manier zouden de aanvallers beter tot scoren komen?
LEEFT 'T	Zijn de spelers fanatiek en enthousiast bezig? Of juist niet...?	Spelers doen niet fanatiek mee aan de oefening. Ze hebben geen plezier.	- Hoe kunnen we deze oefenvorm leuker maken? - Om welke reden vinden jullie de oefenvorm niet leuk?
LEERT 'T	Verbeteren de spelers hun korfbalvaardigheden door de oefenvorm?	Het korfbaldoel van deze oefenvorm is: scoren. Als de spelers alleen maar aan het overgooien zijn, dan werken ze niet aan het doel van de oefenvorm.	- Waar kan ik je mee helpen? - Wat zou het doel zijn van deze oefenvorm?

Tabel 2 - Voorbeeld reflectie

7. Dilemma's: hoe zoek je de balans?

Als je wilt dat kinderen in je team plezier hebben én zich ontwikkelen, kom je regelmatig voor lastige keuzes te staan. Uit onderzoek blijkt dat veel trainers voor deze uitdagingen staan:

1. Bewaak je streng de structuur of geef je sporters zelf veel vrijheid en ruimte?
2. Leg je de nadruk op leren en ontwikkelen of op plezier?
3. Richt je je op de groep of op het individu?
4. Geef je veel aanwijzingen, uitleg en complimenten of laat je kinderen zelf nadenken?

Structuur... of vrijheid?

Dilemma 1: bewaak je streng de structuur... of geef je sporters zelf veel vrijheid?

Het grote verschil tussen vrij spelen op straat en sporten bij een vereniging is **structuur**. Als trainer is het jouw verantwoordelijkheid structuur te bieden aan de kinderen. Jij zorgt dat iedereen weet wat van hem of haar verwacht wordt. Je maakt afspraken en bewaakt alle regels. Je handelt consequent, want dat geeft rust en duidelijkheid. Aan de andere kant wil je kinderen ook vrijheid geven. Het is immers hun vrije tijd. Te veel nadruk op structuur en bewaken van regels kan ten koste gaan van hun plezier. Bovendien hebben kinderen vaak goede ideeën over hoe ze de training willen, of wat ze op een bepaald moment willen oefenen. Het is goed om daar ruimte aan te bieden.

Hoe los je dit dilemma op?

Structuur is een voorwaarde om ruimte te kunnen geven. Hoe duidelijker de structuur en de afspraken, hoe beter kinderen weten waar de grenzen liggen. Binnen die grenzen kan veel. Met een duidelijke structuur bied je kinderen de veiligheid waarbinnen ze plezier kunnen hebben en zich kunnen ontwikkelen. Kortom: als trainer kun je kinderen pas meer vrijheid geven, als je eerst heel duidelijk de grenzen hebt aangegeven.

Leren... of plezier?

Dilemma 2: leg je de nadruk op leren en ontwikkelen... of op plezier hebben?

Natuurlijk wil je als trainer dat de kinderen in jouw groep steeds beter worden in hun sport. Je wilt dat ze veel leren en zich goed ontwikkelen. Dus laat je ze veel oefenen, geef je veel aanwijzingen en trainingsvormen, en doe je je uiterste best hen te stimuleren. Aan de andere kant, als je te sterk nadruk legt op 'leren' lijkt dat wel eens ten koste te gaan van het plezier. Kinderen zijn speels. Ze hebben niet altijd zin om 'hard te werken', maar willen plezier hebben. En als trainer wil je dat waarschijnlijk ook.

Hoe los je dit dilemma op?

Eigenlijk is dit helemaal geen dilemma. **Plezier en leren gaan juist hand in hand!** Een kind dat met plezier korfbalt, durft nieuwe dingen uit te proberen. En als het iets nieuws onder de knie heeft, beleeft het daaraan weer veel plezier. Het zelfvertrouwen groeit, waardoor het kind nieuwe dingen leert. Een mooie leercirkel. Kortom: stel als trainer plezier centraal en laat kinderen zich vandaaruit ontwikkelen.

Groep... of individueel kind?

Dilemma 3: richt je je op de groep... of geef je individuele aandacht?

Van nature heb je de neiging sommige kinderen in een groep meer aandacht te geven dan andere. Bijvoorbeeld de enthousiaste en talentvolle kinderen. Of juist de brutale kinderen of de kinderen die niet goed meekomen. Je richt de aanwijzingen, complimenten of vragen meestal tot de hele groep. Niet zo gek, het is immers al lastig genoeg een groep stuitende kinderen goed te begeleiden. Aan de andere kant: juist ook voor de bescheiden, verlegen of minder getalenteerde kinderen is individuele aandacht van groot belang. Niet alleen om zich goed te voelen en met plezier te blijven korfballen, maar ook om zich te ontwikkelen.

Hoe los je dit dilemma op?

Zorg altijd dat ieder kind voelt dat je het gezien hebt en dat je het waardeert (kernkwaliteit 3). Niet makkelijk als je als beginnend trainer voor een groep drukke kinderen staat, maar echt heel belangrijk! Kies voor kleine contactmomenten, knikjes, een aai over de bol of een persoonlijk compliment. Pas daarna kun je de spelers als groep aanspreken.

Tip: leer snel alle namen en zorg dat je tijdens elke training ieders naam een keertje noemt.

Veel aanwijzingen... of zelf laten nadenken?

Dilemma 4: geef je kinderen veel aanwijzingen... of zet je ze vooral zelf aan het denken?

In je enthousiasme wil je als trainer vaak veel uitleggen en kinderen zo veel mogelijk nuttige aanwijzingen geven. Je reageert direct op hun acties met complimenten of tips. Belangrijk, want kinderen hebben heldere uitleg, aanwijzingen en feedback nodig om te leren. Aan de andere kant, als je kinderen wilt helpen zélf verantwoordelijkheid te nemen voor hun ontwikkeling, is het juist goed niet altijd alles 'voor te zeggen'. Als je je eigen reactie even uitstelt en vragen stelt, laat je kinderen zelf ervaren en nadenken. Dit is belangrijk, want zo ontwikkelen ze zich sneller.

Hoe los je dit dilemma op?

Speel flexibel in op de situatie. Stel vragen en stel je reactie uit. Soms weten kinderen zelf heel goed wat goed voor ze is, hoe iets zit, of hoe ze iets kunnen ontwikkelen. Luister daar naar. Durf op de juiste momenten de regie los te laten. Niet makkelijk, maar het is wel te leren.

8. Tot slot: de trainer als mens

Iedere (jeugd)trainer wordt gedreven door een passie om met kinderen te werken. Daarbij heeft iedereen een eigen stijl en persoonlijkheid. Gelukkig maar, want zo kun je jouw unieke kwaliteiten inzetten om kinderen te laten zien hoe leuk en fijn korfbal is. Wil je als trainer bovendien bijdragen aan de sportieve en persoonlijke groei van kinderen, dan is het belangrijk de vier kernkwaliteiten te beheersen die hiervoor beschreven zijn.

Vergeet daarbij nooit de basis: **plezier in wat je doet!** Dat, en drie menselijke eigenschappen:

- **Oprechtheid en eerlijkheid**

Kinderen doorzien nepcomplimenten en trucjes. Ze doorzien dubbele boodschappen. Als je oprecht bent, voelen ze dat meteen. Wees dus oprecht: maak gemeente complimenten. Wees ook open: zeg wat je doet, en doe wat je zegt. Behandel kinderen eerlijk. Daar zijn ze heel gevoelig voor. **Practice what you preach !**

- **Inlevingsvermogen**

Kinderen voelen het meteen als je met hen meeleeft en je inleeft. Inlevingsvermogen - of empathie - is een belangrijke eigenschap van een goede trainer. Je voelt je betrokken bij alle kinderen en hun ontwikkeling. Je waardeert de verschillen tussen kinderen. Ontwikkeling draait immers om het héle kind, niet alleen om zijn of haar sportprestaties.

- **Naar jezelf kijken**

Iemand die zich openstelt om zelf te leren is de beste leermeester. Durf dus in de spiegel te kijken. Vraag je af hoe jij een nog betere trainer of coach kunt worden. Waarin zou jij je kunnen ontwikkelen? Wat vind je lastig? Wat is jouw volgende stap? Vraag feedback aan anderen én aan de kinderen zelf. **Zo blijf je zelf ook leren en plezier houden.**

9. Blessurepreventie

Als iemand een kleine schaafwond oploopt tijdens het sporten, kan hij/zij meestal wel verder. Maar er zijn ook blessures die een stuk ernstiger zijn. Bovendien neemt het aantal sportblessures in Nederland toe. Het KNKV onderschrijft de roep van het Rode Kruis om je beter voor te bereiden op hulp bij sportblessures, bijvoorbeeld door de EHBO-app te downloaden.

Klik op onderstaande link waar je meer kunt lezen en een verwijzing vindt naar de EHBO-app.

<http://www.rodekruis.nl/actueel/nieuws/eerste-hulp-bij-sportblessures>

“Verwondering is het begin van alle wijsheid”

Literatuurverwijzing

Academie voor Sportkader (ASK) (2011) Generiek Leertraject 'Sportiviteit & Respect'. Handleiding voor opleiders. *NOC*NSF*.

Bosch, S. (2016) Een ontwikkelingsgericht sportklimaat. De invloed van de trainer-coach op het uitvallen van jeugdige korfballers. *Hogeschool van Amsterdam*.

Feldman, R.S. (2005) Ontwikkelingspsychologie. *Pearson Education Benelux, Amsterdam*.

Hazelebach, C.A. (1998). Bewegingsonderwijs in het speellokaal. *Publicatiefonds 't Web: Amsterdam*

Lof, R. & Vlietstra, K. (2016) Korfbal spelen is korfbal leren. *Sportimpuls Praktijkreeks. Jan Luiting Fonds*.

Spelenderwijs Verbeteren (2015) geraadpleegd via: <https://spelenderwijsverbeteren.nl/teaching-games-for-understanding/>

<http://www.rodekruis.nl>