

Tips voor het positief coachen

Korfballen we alleen voor de winst op de tegenstander of is er meer dan dat? Vraag aan tien Dalto'ers waarom zij korfballen en negen van hen zullen zeggen dat ze het voornamelijk voor hun plezier doen. Ze vinden korfbal gewoon een leuke sport! Wie met plezier sport, zal meer leren, zich sneller ontwikkelen en meer betrokken zijn bij onze vereniging. En dat leidt vanzelf tot 'winst'... Hoe jonger dat plezier er is, hoe beter! Maar hoe zorgen we ervoor dat onze jeugdspelers met plezier kunnen sporten en zich daardoor optimaal kunnen ontwikkelen, zowel op sportief als sociaal vlak? Onderstaande tips helpen daarbij en komen voor een deel overeen met de vijf inzichten van het trainerschap.

1. Kijk vooral naar wat er wél goed gaat

Beschouw goede dingen niet als vanzelfsprekend, maar benoem ze expliciet. Complimenten zijn motiverend en iedereen vindt het fijn om ze te krijgen. Geef daarom veel eerlijke en concrete complimenten.

2. Focus op taken en inspanning

Iedereen wil natuurlijk graag winnen, maar het gaat er in de eerste plaats om dat je spelers plezier hebben en zich ontwikkelen als spelers en als team. Dan komen de doelpunten vanzelf! Leg daarom de nadruk op doelstellingen en taken die iets verder gaan dan je spelers al kunnen, maar die toch haalbaar zijn. Bijvoorbeeld: speler A gaat vandaag in de wedstrijd drie keer schieten, speler B gaat met één hand gooien, we gaan allemaal tot en met de laatste minuut keihard werken. En vier het als een succes als die doelstellingen zijn gehaald!

3. Fouten maken is oké

Laat duidelijk merken dat het goed is om fouten te maken, daar leren de spelers van en dus gaan ze beter spelen.

4. Geef opbouwende aanwijzingen

Opbouwende aanwijzingen ('hoe kun je het de volgende keer anders doen') werken beter dan kritiek ('je doet het (alweer) fout!'). Stel vaak open vragen: wat zou je de volgende keer anders kunnen doen? Zo laat je spelers zelf bedenken hoe ze zich kunnen verbeteren.

5. Wat vinden je spelers leuk en belangrijk?

Probeer erachter te komen waarom jouw spelers korfbal zo leuk vinden en probeer daar rekening mee te houden.

6. Stimuleer positief gedrag en geef zelf het goede voorbeeld

Maak aan het begin van het seizoen met je spelers duidelijke afspraken over gedrag op trainingen en in wedstrijden. Maak in ieder geval afspraken over respectvol omgaan met teamgenoten, tegenstanders en scheidsrechters. Maar bijvoorbeeld ook over op tijd en in sportkleding aanwezig zijn, luisteren tijdens de uitleg, meedoen met oefeningen en meehelpen met klaarzetten en opruimen. *Geef zelf het goede voorbeeld!* Geef complimenten als je spelers zich aan de afspraken houden. Als kinderen zich niet aan de afspraken houden, probeer dan een goede balans te vinden tussen negeren (werkt vaak goed!), het kind apart nemen om samen zijn gedrag te bespreken, of straf geven (als het echt niet anders kan).

7. Structureer je training en leg duidelijk uit

Bedenk van tevoren precies wat je tijdens een training gaat doen. Dan kun je tijdens de training je aandacht helemaal aan de spelers geven. Leg kort, duidelijk en verstaanbaar uit. Doe zelf dingen voor.

8. Betrek en informeer ouders

Stuur aan het begin van het seizoen aan de ouders een mail met info over de start van het nieuwe seizoen. Organiseer een korte kennismakingsbijeenkomst, bijvoorbeeld een kop koffie na de eerste thuiswedstrijd. Je kunt dan ook afspraken maken met de ouders, bijvoorbeeld over op tijd komen, rijden en positief gedrag langs de lijn. Ook kun je ouders om hulp vragen, bijvoorbeeld om af en toe te coachen als je zelf verhinderd bent. Stuur ouders wekelijks een korte appje over de wedstrijd van die week en eventuele bijzonderheden.

