



# Hockey Trainer

## SPORTEN IS LEREN

Er is geen betere plek om te leren hoe de wereld in elkaar zit, dan het sportveld. Sporten zorgt naast sportieve ontwikkeling ook voor persoonlijke ontwikkeling. Sporters leren om afspraken na te komen, leiding te accepteren en anderen te respecteren. Sport kan het doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen vergroten.



## JIJ BENT HET GOEDE VOORBEELD...

In die ontwikkeling speel jij als trainer een belangrijke rol. Gedraag jij je respectvol naar tegenstanders en scheidsrechters toe, dan doen je sporters dat ook. Behandel jij iedereen gelijk, dan doen zij dat ook. Stel jij je sportief en positief op na verlies, dan leren zij dat ook.

## MAAR MAKKELIJK IS HET NIET

Uit onderzoek blijkt dat veel trainers in de praktijk tegen dezelfde vragen aanlopen: Bewaak je de structuur en hamer je op de afspraken of geef je sporters juist vrijheid en ruimte? Leg je de nadruk op resultaten of op plezier? Richt je je op de gehele groep of op het individu? Geef je veel instructie en aanwijzingen, of daag je de sporters juist uit om ook zelf na te denken?



## KERNWAARDEN



De kernwaarden bij het geven van training zijn:

- Plezier
- Leren (spelend leren)
- Wedstrijd situatief en spelgericht trainen
- Variatie in de training
- Normen en waarden
- Zorgen voor een veilige omgeving, dus een veilige training

Om aan deze kernwaarden te kunnen voldoen zijn er competenties opgesteld waar onze trainers zichzelf op kunnen ontwikkelen.

## AAN DE SLAG HOE PAS IK HET TOE?

Het lijkt wellicht niet moeilijk deze vier inzichten toe te passen, maar in de hectiek van een training of wedstrijd blijkt al snel het tegendeel. Het goede nieuws is: Iedereen kan met de vier inzichten aan de slag. De trainingscoördinatoren zullen jou begeleiden op basis van de competenties die je kunt vinden achterop deze pagina. Om te bepalen waar je staat kun je aan elke competentie een cijfer geven, van 1 tot 5. Zo kunnen we samen steeds beter worden.



## GEWOON BEGINNEN

Durf dus in de spiegel te kijken en jezelf af te vragen hoe je een nog betere trainer kunt worden. Misschien gaat het werken met het ene inzicht je makkelijker af dan het andere. Dat is logisch, want iedereen is anders en iedereen heeft zijn eigen ervaring en kwaliteiten. Maar als je een sfeer wilt creëren waarbinnen iedereen met plezier kan sporten en zich kan ontwikkelen, dan kom je met deze vier inzichten al een heel eind. Je moet er gewoon mee beginnen.



# Waar word je op begeleid?

## Initiatief en stimuleren

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

Dit doe je door:

- Complimenten te geven aan de groep, maar ook aan de individuele spelers als zij een oefening goed hebben gedaan.
- Je aanwijzingen aan te passen op het niveau van de spelers.
- Belangstelling te hebben voor de individuele spelers. Bijvoorbeeld door te vragen hoe het met iemand gaat.
- Verbeterpunten te geven in vorm van tips.

## Communicatie

Je kan iets duidelijk en met goed taalgebruik uitleggen. Je stelt open vragen. Je luistert naar de speler en zet ze aan het denken. Je probeert ze stapsgewijs dingen aan te leren. Zelf nadenken-> sneller ontwikkelen.

Dit doe je door:

- Je legt een oefening op een rustige en duidelijke manier uit.
- Je luistert en laat de ander uitpraten
- Je kan de uitleg verduidelijken als je merkt dat de kinderen het niet begrijpen.
- Je checkt of de uitleg goed begrepen is; je houdt voortdurend (oog)contact met de groep.
- Je taalgebruik is correct, je gebruikt geen scheldwoorden of populair taalgebruik.
- Met de juiste intonatie en volume te praten, zodat iedereen het hoort.
- Je mobiel tijdens de training alleen als hulpmiddel voor hockeypraktijk oefeningen te gebruiken.
- Iedereen regelmatig bij de voornaam te noemen.
- Open vragen te stellen die beginnen met bijvoorbeeld 'waarom' of 'hoe'.
- Spelers de ruimte geven om zelf na te denken over het effect van een oefening of opdracht. Wat vonden zij dat goed ging en waar zitten verbeterpunten

## Coachen en begeleiden

Je ondersteunt de kinderen bij de persoonlijke en teamgerichte ontwikkeling. Je motiveert de kinderen tot nadenken over het verbeteren van hun eigen ontwikkeling.

Dit doe je door:

- Zelf goed voorbeeldgedrag te geven door gemotiveerd op het veld te staan.
- De ander uit te dagen om van fouten te leren.
- De samenwerking binnen het team te stimuleren.
- De verschillende kwaliteiten in het team te benutten en spelers ook van elkaar te laten leren.
- Je geeft feedback op wat je ziet op het veld, doet suggesties en geeft tips.
- Je hebt zelf een beeld van de kwaliteiten en leerpunten van de kinderen en kan deze ook bespreekbaar maken.
- Tijdens de training zorg je voor een veilige leeromgeving. Zowel sociaal als fysiek moeten de kinderen veilig kunnen trainen.

## Structuren

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

Dit doe je door:

- Uit te spreken wat je van de speler verwacht.
- Afspraken te maken over praktische zaken, bijvoorbeeld het afmelden voor een training.
- Afspraken te maken over hoe je met elkaar omgaat, bijvoorbeeld door elkaar te laten uitpraten.
- Geef zelf het goede voorbeeld door afspraken na te komen en toe te geven als iets niet lukt.
- Iedere training voor te bereiden op een aantal punten:
  - Wat is het doel van de training
  - Welke inhoud is dan belangrijk (oefeningen, spelsituaties uit Hockeypraktijk)
  - Welke vorm kies ik dan en welke middelen heb ik daarbij nodig
- Na de training na te denken over wat goed ging en wat minder goed ging.
- Zelf goed op je trainingsspullen te letten