








TIPS VOOR POSITIEF COACHEN



Bij KVS vinden we het belangrijk dat spelers zich ontwikkelen en veel plezier hebben in wat ze doen. We zien graag het doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen van de sporters groeien. Maar ook dat ze leren samenwerken, leren omgaan met verschillen en met winst en verlies. Positief coachen helpt daarbij.

Positief coachen vóór de wedstrijd











- Zorg dat alle spelers altijd op tijd zijn: het team is afhankelijk van de individuele spelers. 
- Overtuig je ervan dat de spelers de instructies begrijpen. De instructies moeten passen bij de leeftijdscategorie. Bij de F-jes zijn dat heel weinig en heel eenvoudige aanwijzingen; hoe ouder, hoe specifieker de aanwijzingen kunnen zijn. 
- Praat niet over het resultaat (punten scoren, winnen, kampioen worden, enzovoort) maar over wat zij moeten doen (bijvoorbeeld bal afpakken, veel schieten). En over je uiterste best doen, leren, vooruitgang, enzovoort. 
- Maak één of twee dingen belangrijk. Liever op die twee dingen iets dieper ingaan, dan op veel punten een klein beetje. De spelers leren hierdoor sneller en jij hoeft op minder zaken te letten tijdens de wedstrijd. 
- Maak je spelers duidelijk dat jij (dus niet de toeschouwers) de afspraken met hen maakt. De spelers volgen dus jouw aanwijzingen. 
- Vraag de ouders/toeschouwers om hun kind (toe) te juichen en mee te leven, maar de coaching en aanwijzingen aan jou over te laten. 
- Voer eventueel een ritueel uit met je spelers, zoals een 'yell'. 



TIPS VOOR POSITIEF COACHEN



Positief coachen tijdens wedstrijd

- Geef veel high-fives. 
- Kijk vooral naar wat er wél goed gaat, benoem de goede dingen expliciet: geef véél complimenten, eerlijk en concreet. Leg niet te veel nadruk op wat nog niet goed gaat. Fouten maken mag! 
- Laat de spelers vreugde samen delen (samen juichen; de speler die een mooie actie heeft gedaan, een boks geven of high-five) maar ook tegenslag (elkaar even een schouderklop geven, oppeppen). Let er ook op dat de spelers samen het spel maken en allemaal meedoen. 
- Geef positieve feedback tijdens de wedstrijden. Dit is erg belangrijk: positieve spelbeleving en spelvreugde bij de spelers staan voorop. Dus bv: "Goed geprobeerd, Peter" ipv: "Peter, dat hadden we toch geoefend?" 
- Houd de instructies tijdens de wedstrijd kort en beperkt. 
- Coach op het niveau van het team. Gebruik termen en instructies die de spelers kennen en begrijpen. 
- De scheidsrechter heeft altijd gelijk. 
- Corrigeren doe je van dichtbij, complimenteren mag van veraf. 
- Let erop dat de spelers elkaar positief benaderen en behandelen. Er worden onderling geen vervelende opmerkingen gemaakt, bijvoorbeeld na een fout van één van de spelers. En er wordt zeker niet gescholden! Respect voor elkaar is belangrijk. Dit geldt natuurlijk ook voor de manier waarop je met de tegenstander en de scheidsrechter omgaat: respectvol. 
- Spreek spelers en ouders tijdig aan als ze staan te coachen of vervelende opmerkingen maken. 

Jammer,
volgende keer
beter!
Durf maar!



Doorgaan,
niet opgeven!

Goed
geprobeerd!
Mooie actie!

TIPS VOOR POSITIEF COACHEN



Positief coachen na de wedstrijd

- Na de wedstrijd bespreek je hoe je het vond gaan en stel je open vragen:
 1. Wat ging er goed en wat ging er niet goed, als team, maar ook met een individuele speler?
 2. Wat moeten ze volgende keer zeker weer doen?
 3. Wat kan het team of de speler de volgende keer beter anders doen?
 4. Wat vonden de spelers zelf van de wedstrijd?
 5. Kijk of ze zelf met oplossingen kunnen komen.
- Bespreek alles op een positieve en stimulerende manier.
- Voorkom te veel algemene complimenten; geef gerichte complimenten aan je spelers, bijvoorbeeld over een mooie actie, over het goed uitvoeren van zijn/haar taak of over de persoonlijke vooruitgang of goede inzet.
- Geef eventueel eerst een compliment en begin dan met de verbeterpunten, verpakt als tip of opdracht. Tip: tegenover ieder kritiekpunt staan twee complimenten.
- Bedank iedereen voor zijn/haar inzet.

