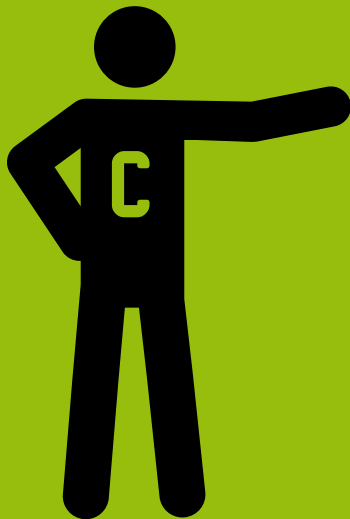


---

# COACH- BOEKJE

voor iedereen die sporters begeleidt





---

# INHOUD

1. En plotseling ben je coach!	2
2. Het seizoen begint	6
3. Jouw rol als coach	8
4. Hoe bied je structuur? Over afspreken en aanspreken	12
5. Hoe stimuleer je je sporters?	20
6. Hoe geef je elke sporter individueel aandacht?	24
7. Hoe maak je je sporters zélf verantwoordelijk?	34
8. Aandacht voor ouders	38
9. De wedstrijd	42
10. Sporten bij een andere vereniging	48
11. Terugblik: een mooi seizoen!	50
12. Je eigen vereniging	54
13. Verder werken aan een veilig sportklimaat	56



---

# 1. EN PLOTSELING BEN JE COACH!

‘Wil jij trainer, coach of begeleider worden?’ De vraag is gemakkelijk gesteld. Vaak volgt het antwoord net zo snel. ‘Ja hoor, dat wil ik best.’ Waarom ook eigenlijk niet? Je bent toch al elke keer van de partij tijdens de training of wedstrijd van je kind. Of je rijdt telkens weer met een auto vol enthousiaste sporters. En ach, als de sporters en je vereniging daar behoefte aan hebben, kun je toch net zo goed trainer of coach zijn?

---

## Er komt heel wat bij kijken

Het heeft veel leuke kanten om trainer of coach te zijn. Maar realiseer je wel: er komt nog heel wat bij kijken. Je hebt een verantwoordelijke taak. Je hebt een of meerdere sporters onder je hoede. Dat betekent meestal dat je niet alleen aandacht hebt voor die ene uitblinker, maar ook voor alle andere sporters.

Je krijgt te maken met vervoer, ziekte, motivatie en beleving van de sporters, hun gedrag. Er is veel organisatorisch werk. Bij jeugdsporters krijg je te maken met ouders. En ga zo nog maar even door.

---

## Dit boekje helpt je

Dit coachboekje staat vol met handige tips over alles wat je in de praktijk tegenkomt. Wissel je ervaringen ook vooral uit met andere coaches binnen je vereniging!

---

## Voor wie?

Dit coachboekje is bruikbaar voor elke trainer, begeleider of coach: de beginnende, maar ook de meer ervaren. Of je nu jonge sporters begeleidt of juist aan de slag gaat met oudere sporters. Of je nu in een dorpje actief bent of in een grote stad. Of je nu een topteam leidt of beginnende sporters. Of je nu één individuele sporter coacht, of een grote groep. Doe je voordeel met dit handige boekje!

In verband met de leesbaarheid gebruiken we in dit boekje het woord ‘coach’. Hiermee bedoelen we iedereen die sporters begeleidt, dus trainers, coaches, leiders of begeleiders. Begeleid je maar één sporter? Lees dan ‘sporter’ overal waar ‘sporters’ staat. En natuurlijk kun je overal waar ‘hij’ of ‘hem’ staat ook ‘zij’ of ‘haar’ lezen.

---

## Jonge jeugd of oudere jeugd

Hier en daar maken we in dit boekje onderscheid tussen jongere jeugdsporters (tot en met 12 jaar) en oudere jeugdsporters (13 tot en met 18 jaar). Naast overeenkomsten zijn er ook verschillen tussen het trainen en coachen van deze twee leeftijdsgroepen.

---

## Jouw rol is belangrijk!

Sporters moeten zich thuis voelen bij een sportvereniging. In een veilige en prettige omgeving kunnen zij met plezier sporten. Zo steken ze sneller iets op. Als coach heb je hierin een belangrijk aandeel. Als jij je fijn voelt en goed functioneert, werkt dat direct door op je sporters. Redenen genoeg dus om dit boekje aandachtig door te nemen.

# Veel succes in je rol als coach!

---

# 2. HET SEIZOEN BEGINT

Een goed begin is het halve werk! Tips voor je taak als coach aan het begin van het seizoen.

---

## Handig om te weten voor je begint

- Wat verwacht je sportvereniging precies van je?  
Is er een overzicht van taken?
- Heeft je vereniging afspraken over omgangsvormen, bijvoorbeeld gedragsregels?
- Zijn er afspraken over EHBO?
- Weet je voldoende van de (spel)regels van de leeftijds-klasse van je sporters?
- Ben je voldoende op de hoogte van de reglementen van jouw sportbond?
- Organiseert je vereniging een informatieavond voor coaches, eventueel samen met sporters en ouders?
- Weet je hoe je je sporters vooraf, tijdens en na het sporten kunt coachen?

---

# PRAKTISCHE TIPS VOOR JE BEGINT

- Vraag een lijst met namen, (e-mail)adressen en telefoonnummers van sporters en ouders of maak deze zelf.
- Van nieuwe sporters is het handig een ingevuld aanmeldingsformulier te hebben. Hierop kan extra informatie staan over bijvoorbeeld de gezondheid van de sporter en of hij ook nog andere sporten beoefent.
- Kijk en spreek af wie jou kan vervangen bij ziekte of vakantie. Dat kan bij jeugdsporters ook een ouder zijn met een vaste taak ('hulpcoach').
- Maak afspraken over het beheer van de materialen en benodigdheden.
- Spreek met je sporters en ouders af waar en hoe lang van tevoren je de sporters verwacht voor een training of wedstrijd.
- Spreek af hoe je de sporters laat weten als de training of wedstrijd niet doorgaat. Maak bijvoorbeeld een bellijst, e-maillijst of whatsapp-groep.
- Zorg als dat nodig is voor identificatiepassen van je sporters.
- Zorg dat je weet hoe je eventueel benodigde formulieren invult en wat je na afloop van een wedstrijd moet doen.

---

# 3. JOUW ROL ALS COACH

In je rol als coach ben jij de leider. Daar komt misschien meer bij kijken dan je zelf denkt. Natuurlijk vult iedere coach zijn rol op een persoonlijke manier in. Wel zijn er een aantal basisprincipes om als coach succesvol te zijn.

---

**De kern van jouw rol: plezier in sport!**

De kern van jouw rol is: *sporters met plezier beter leren te sporten!*

Daar hoort bij jeugdsporters ook bij dat je ze leert:

- om te gaan met verlies en winst;
- leiding te accepteren;
- beslissingen van scheidsrechters of andere officials te respecteren;
- afspraken die je met ze maakt na te komen.

---

### **Voor je sporters: het goede voorbeeld**

Als coach geef jij het goede voorbeeld aan je sporters. Gedraag jij je respectvol tegen tegenstanders en scheidsrechter? Dan doen zij het ook. Stel jij je sportief en positief op na verlies? Dan leren zij dat ook. Behandel jij iedereen gelijk? Dan doen zij dat ook. Jij bent de degene die normen stelt en de grenzen trekt. In die zin ben je tijdelijk hun 'opvoeder' en rolmodel!

---

### **Voor ouders: centrale persoon**

Een goede coach betreft ouders zo veel mogelijk bij hun sportende kinderen. Bij die rol hoort ook: ouders aanspreken als hun gedrag negatieve invloed heeft op hun kind of andere sporters. Niet makkelijk, wel belangrijk. In paragraaf 8 van dit boekje vind je handige tips hoe je aandacht geeft aan ouders.

---

### **Binnen je vereniging: veel communiceren**

Je rol als coach is breder dan alleen bezig zijn met je sporters. Je speelt ook een belangrijke rol binnen je vereniging. Je bent de spin in het web: je hebt contact met ouders, de tegenstander en met arbitrage of juryleden. Dat betekent in de praktijk: duidelijke afspraken maken en iedereen goed op de hoogte houden. Veel communiceren dus. In paragraaf 12 van dit boekje vind je extra tips over wat je kunt doen binnen je vereniging.

---

## Je relatie met je sporters: vier kwaliteiten van een goede coach

Hoe zorg je als coach dat ieder kind met plezier sport en zich tegelijkertijd ontwikkelt? Dat lukt natuurlijk alleen als je een goede band met iedereen opbouwt. Iedere coach zoekt daarin zijn eigen vorm. Uit onderzoek blijkt dat vier kwaliteiten belangrijk zijn. Deze vier inzichten helpen je om jezelf en je sporters nog beter te ontwikkelen:



---

### 1. Structureren

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



---

### 2. Stimuleren

Je enthousiasmeert, stimuleert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat. Fouten maken mag. Daar leer je juist van.



---

### 3. Individueel aandacht geven

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



---

### 4. Regie overdragen

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

Hoe ontwikkel je als coach deze vier kwaliteiten? In de volgende vier paragrafen en lees je er meer over en vind je veel concrete tips.

---

### Tip

Kijk ook eens naar het Youtubefilmpje '4 inzichten over trainerschap' of bestel het gelijknamige boekje via [opleidingen@nocnsf.nl](mailto:opleidingen@nocnsf.nl).

---

# 4. HOE BIED JE STRUCTUUR?



Over afspreken en aanspreken

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

---

## Structureren: afspreken en aanspreken

Daarom is het heel belangrijk dat je als coach structuur biedt aan je sporters. Dit doe je onder andere door met iedereen afspraken te maken aan het begin van het sportseizoen. En door sporters aan te spreken als zij zich niet aan afspraken houden. Ook heldere instructies geven hoort bij structuur bieden.

---

## Waarom afspraken maken?

Goede afspraken dragen bij aan een sportieve, plezierige en veilige sfeer. Maak daarom duidelijke afspraken met je sporters: welk gedrag verwachten wij van elkaar? Verenigingsregels zijn vaak algemeen en breed geformuleerd. Daarom is het belangrijk ze met de sporters die jij begeleidt praktisch en concreet te maken.

---

## Welke soorten groepsafspraken zijn er?

- **Praktische afspraken**

Bijvoorbeeld: op tijd komen, trainingstijden, afmelden als je niet kunt komen, toegestane kleding, douchen na de training en wedstrijd.

- **Sportafspraken**

Bijvoorbeeld: over de rollen, de posities, de doelen en hoe je die als groep of individu wilt bereiken.

- **Afspraken over materialen**

Bijvoorbeeld: opruimen van de gebruikte sportmaterialen, de kleedkamer netjes achterlaten.

- **Gedragsafspraken**

Hoe gaan we om met elkaar? Sporters onderling, met jou als coach, met andere sporters, met scheidsrechters of juryleden. Basisregel: behandel iedereen zoals je zelf behandeld wilt worden, rustig en met respect. Respecteer de beslissingen van de arbitrage en begeleiding.

---

## Tips voor succesvolle groepsafspraken

- Neem als basis de gedragsregels van je vereniging, als die er zijn. Bespreek die met je sporters en maak met elkaar je eigen afspraken.
- Zorg dat de afspraken duidelijk zijn: leg uit wanneer de kleedkamer netjes is, hoe ze met sportmaterialen om moeten gaan.

- Leg aan jeugdsporters ook uit waarom de afspraken belangrijk zijn: als je weet waarom je iets niet mag, kun je je daar beter aan houden. En als iedereen zich aan de regels houdt, heb je meer plezier en meer tijd om lekker te sporten.
- Houd bij het maken van afspraken rekening met de leeftijd en culturele achtergrond van je groepsleden. Zorg dat iedereen ze begrijpt.
- Bij sporters met een andere culturele achtergrond kan er verschil zijn in acceptatie van gedrag of de waarde van afspraken.
- Vertel waarom je Nederlands spreken belangrijk vindt: er kunnen misverstanden ontstaan of een ander kan zich buitengesloten voelen. Dat bevordert niet de goede sfeer en het onderling contact.
- Er zijn redenen om een keer niet te trainen of bij een wedstrijd te zijn, bijvoorbeeld een proefwerkweek, bijzondere verjaardagen, familiebezoek of ziekte. Vertel aan je sporters wie waarom niet aanwezig kan zijn. Maak hier vooraf met elkaar afspraken over. Dat geeft duidelijkheid voor iedereen.

---

### Afspraken maken met jongere jeugd

Bij deze sporters houd je het simpel. Je kunt afspraken verdelen in: wat doen we wel en wat doen we niet?

## **Bijvoorbeeld:**

*Wat doen we wel? Op tijd komen, elkaar helpen, aanmoedigen.*

*Wat doen we niet? Schelden en commentaar geven op elkaar, de tegenstander, de jury of scheidsrechter.*

---

## **Afspraken maken met oudere jeugd**

Oudere jeugd kan vaak zelf bedenken wat belangrijk is. Als ze er zelf over meedenken, zullen het eerder hun 'eigen afspraken' zijn. Bij oudere jeugdsporters kun je beginnen met de vraag: wat vind je zelf acceptabel? Zo krijg je een dialoog en kunnen verschillen tussen sporters duidelijk worden.

Als er verenigingsafspraken zijn rond sportief coachen, gebruik die dan als uitgangspunt. Vraag wat ze vinden van een regel en wat die voor ze betekent. Probeer het concreet te maken: wat is sportief sporten? Wanneer heb je respect voor je groepsgenoot of een andere sporter (bijvoorbeeld: niet uitschelden bij een gemaakte fout). Probeer met elkaar tot afspraken te komen die passen bij de leeftijd.

---

## **Waar ligt de grens tussen gedrag dat wel en niet kan?**

Natuurlijk valt de grens tussen wat gewenst en wat ongewenst gedrag is niet altijd duidelijk af te bakenen. Wat voor de een nog wel kan (een bepaald scheldwoord bijvoorbeeld) gaat voor de ander te ver. Onacceptabel gedrag is in ieder geval gedrag dat algemeen niet aanvaardbaar wordt

gevonden. Bijvoorbeeld het uitschelden van of commentaar geven op een scheidsrechter of jurylid.

Met het maken van afspraken aan het begin van het seizoen geef jij als coach aan wat je van je sporters verwacht. Dat maakt het niet alleen voor je sporters makkelijker, maar ook voor jou! Nu kun je ze bij ongewenst gedrag aanspreken: 'We hadden toch afgesproken dat...?'

### Je sporters aanspreken op ongewenst gedrag

Je sporters aanspreken op ongewenst gedrag is niet altijd makkelijk. Soms wil je iets liever niet zien. Maar realiseer je: als je het consequent doet, levert het jou als coach uiteindelijk veel op. Je investeert in je sporters. In de loop van het seizoen betaalt jouw inspanning zich uit door een betere groepsgeest en meer gemotiveerde sporters. En met een betere sportprestatie hoop je natuurlijk ook op veel plezier!

gewenst gedrag  
belonen

ongewenst gedrag  
aanspreken

onacceptabel gedrag  
sancties



---

## Hoe spreek je sporters op een goede manier aan?

- Vraag na waarom iemand iets doet. Er kan soms een 'goede' reden zijn: de sporter verdedigde zich bijvoorbeeld. Laat iemand uitleggen waarom hij iets gedaan heeft.
  - Geef niet te snel een oordeel, vraag door naar het waarom.
  - Ga na wat er feitelijk is gebeurd.
  - Behandel iedereen gelijk.
  - Zorg ervoor dat iemand geen gezichtsverlies lijdt. Zet niemand openlijk voor schut.
  - Maak het niet te zwaar als dat niet nodig is: humor doet wonderen.
- Soms hoeft je alleen aan te spreken. Verwijs naar gemaakte afspraken: *'Ik zie/hoor je ... doen. We hebben toch afgesproken dat we ... zouden doen?'*
- Soms moet je bestraffen. Een time-out (even niet meedoen) kan goed werken, want zeker jonge sporters willen allemaal graag sporten.
- Belonen van iemand mag in het openbaar. Iemand bestraffen of aanspreken op zijn gedrag werkt vaak beter door diegene even apart te nemen.
- Pas op voor te veel regels en afspraken: ze zijn een middel, geen doel op zich!

---

## Regels zijn regels?

Regels lijken soms vanzelfsprekend, maar niemand wordt hetzelfde opgevoed. Wat de één gewoon vindt om te doen, vindt de ander niet kunnen. En zelf heb je als coach ook je 'eigen regels'. Die bieden jou ook houvast. Bedenk van tevoren wat je doet als je sporters zich niet aan regels houden.

Als een sporter zich vaker niet aan de afgesproken regels houdt, kan een gesprek hierover wonderen doen. Neem even de tijd om uit te leggen wat je ervan vindt. De plek die je daarvoor kiest kan afhankelijk zijn van de ernst van de situatie en de leeftijd. Even een gesprekje op de bank of ga je heel serieus ergens apart zitten? Dit laatste helpt mee om de sporter te laten voelen dat het ernst is.

---

## Problemen? Schakel hulp in

Kom je er niet uit bij problemen met een of meer sporters? Blijf er niet alleen mee zitten: jij bent echt niet de enige die dit tegenkomt met je sporters. Bespreek het met iemand binnen je vereniging. Soms is er iemand verantwoordelijk voor gedrag in en rond de sportplek. Dit kan de jeugdcoördinator zijn of iemand van het jeugdbestuur. Je kunt natuurlijk ook een collega-coach om tips vragen.

---

## Tips voor instructies geven

Structuur bieden doe je als coach ook als je instructies geeft voor een oefening of sportactiviteit. Hoe geef je op een goede manier instructies?

- Zoek een plek waar sporters niet afgeleid worden. Kijk ook wat er achter je rug gebeurt, wat de aandacht kan afleiden.
- Wees goed verstaanbaar. Praat niet te snel en draai je gezicht naar de sporters.
- Probeer de aandacht vast te houden als je iets uitlegt. Betrek je sporters erbij. Stel vragen zoals: hoe zou jij dit doen?
- Geef degene die veel aandacht vraagt een taak: vraag hem bijvoorbeeld de warming-up voor te doen; door extra aandacht verdwijnt dit soort gedrag vaak vanzelf.
- Ga na of datgene wat je over wilt brengen aan je sporters ook echt overgekomen is. Dit kun je doen door te vragen of ze het begrepen hebben. Jonge sporters knikken vaak ja, ook al weten ze het nog niet precies. Door een vraag over de inhoud te stellen, bijvoorbeeld *‘Waarom gaan we eerst dit en dit doen en dan ... ?’, blijft je instructie beter hangen.*
- De jonge jeugdsporters zijn gauw afgeleid. Probeer ze op een speelse manier bij de les te houden en spreek ze persoonlijk aan. Bijvoorbeeld: *‘Wat vertelde ik net over deze techniek?’*
- De oudere jeugdsporters blijven eerder geïnteresseerd als je hun mening vraagt en ze kunnen meedenken:  
*‘Hoe zou jij dat in deze situatie (bijvoorbeeld een wedstrijdssituatie) doen?’*  
*‘Waarom is dat belangrijk? Hoe kun je dat tijdens het sporten gebruiken?’*



---

# 5. HOE STIMULEER JE JE SPORTERS?



‘Wel winnen hè?’; ‘Wat een slechte voorzet!’; ‘Nee, je kijkt wéér niet!’ Op en rond sportlocaties wordt veel gepraat over wat fout gaat, en gehamerd op resultaten. Het effect daarvan is volkomen averechts. Wist je dat in Nederland miljoenen jonge kinderen lid worden van een sportvereniging, maar dat twee derde stopt voordat ze volwassen zijn?

---

## **Stimuleren: positief aanmoedigen en complimenten geven**

Juist complimenten en positieve aanmoedigingen halen het allerbeste uit een sportend kind. Door positief gedrag te belonen creëer je een veilige en prettige sfeer. Zo vergroot je zowel het plezier als het zelfvertrouwen van jonge sporters. Toevallig ook dé succesfactoren voor sportieve ontwikkeling.

---

## Tips voor stimuleren

- Wees optimistisch tegen je sporters: motiveert ze, enthousiasmeert ze en daag ze uit het beste uit zichzelf te halen!
- Leer jezelf aan om vooral te kijken naar wat er wél goed gaat. Zorg dat je veel vaker iets zegt of doet met een positieve lading dan met een negatieve lading.
- Geef concrete complimenten gericht op de inzet van een sporter in plaats van het resultaat: *'Geweldig hoe hard jij je best hebt gedaan om de bal binnen te houden!'*
- Praat vooral over taken in plaats van resultaten. Richt je aanmoediging op de uitvoering van een specifieke taak: *'Mooi hoe je die set-up nam.'*
- Waardeer persoonlijke vooruitgang: *'Wat goed dat je in deze wedstrijd zo vaak vrijliep.'*

---

## Zo benoem je verbeterpunten

- Geef verbeterpunten altijd in de vorm van een taak, opdracht, keuzemogelijkheid of tip: hoe kan iets beter? Bijvoorbeeld: *'Mijn tip is: zet net iets harder af voordat je springt.'*
- Gebruik drie stappen:
  - Begin met een compliment.  
Dit compliment moet gemeend en specifiek zijn.
  - Geef dan je instructie of tip. Formuleer op de toekomst gericht: *'Als je straks in ... situatie zit, zorg dan dat je ... doet.'*
  - Voel je aan dat de sporter nog onzeker is? Geef tot slot een aanmoediging!

---

## Complimenten over sociaal gedrag

Je kunt ook complimenten geven over het sociale gedrag van een sporter. Geef bijvoorbeeld een compliment als een sporter:

- helpt opruimen;
- de tegenstander een hand geeft;
- de scheidsrechter of het jurylid bedankt na de sportprestatie;
- zich heel sociaal opstelt en anderen helpt of aanmoedigt.

**Extra effect:** andere sporters zullen ook beloond willen worden en vertonen daarom eerder hetzelfde positieve gedrag.

---

## Fouten zijn om van te leren!

Maak nooit bestraffende of sarcastische opmerkingen. Dat maakt onzeker. De meeste sporters gaan dan juist minder goed presteren en zijn bang om fouten te maken.

Fouten zijn om van te leren. Wie geen fouten maakt, kan nooit een goede sporter worden. Geef ondersteuning en zeg hoe het anders kan. Geef liefst geen kritiek. Kritiek krijgen binnen een groep is voor iedereen verschillend: bij sommigen komt het harder aan dan bij anderen. Vooral kinderen (en zeker de oudere jeugd) voelen zich al snel in hun eer aangetast. Dit kan bijvoorbeeld te maken hebben met een andere culturele achtergrond of eerdere negatieve ervaringen.



---

# 6. HOE GEEF JE ELKE SPORTER INDIVIDUEEL AANDACHT?



Elk kind wil natuurlijk graag gezien en gewaardeerd worden door iemand die zo belangrijk is als de coach! Daarom is het belangrijk dat je elk kind individueel aandacht geeft; niet alleen de uitblinkers of de lastpakken die om aandacht vragen. Probeer als coach iedere sporter tot zijn recht te laten komen met de capaciteiten die hij of zij heeft.

Individueel aandacht: voor elk kind en voor elk niveau  
Individueel aandacht geven betekent dat je als coach drie dingen doet.

---

## Zien en waarderen

Zorg dat je elk kind ziet, erkent en waardeert, ongeacht zijn of haar sportieve of persoonlijke kwaliteiten. Let daar goed op bij elke training of wedstrijd, hoe lastig het soms ook is met een groep drukke kinderen voor je neus. Probeer bijvoorbeeld altijd iedereen een keertje bij de naam te noemen. Zo blijft elk kind met plezier sporten!

---

## Inspelen op leeftijd

Bij elke leeftijd hoort een specifieke ontwikkelingsfase. Welke begeleiding past daarbij? Verderop in dit hoofdstuk vind je een overzicht van leeftijdskenmerken en de daarbij passende begeleiding.

---

## Inspelen op individuele verschillen

Naast de leeftijdsontwikkeling zijn er andere verschillen tussen kinderen: elk kind ontwikkelt zich op eigen wijze. Het ene maakt een snelle ontwikkeling door, het andere is langzamer. Het ene kind is een durfal, het andere voorzichtig. Het ene geeft snel op, het andere is een doorzetter.

Zorg dat je inspeelt op de kenmerken en kwaliteiten van ieder individueel kind. Probeer het gedrag van je sporters voor jezelf te herkennen en te benoemen: rustig, geconcentreerd, druk, agressief, gemotiveerd, bang om te falen of vol zelfvertrouwen.

Het gedrag kan ook te maken hebben met een andere thuissituatie, soms een andere cultuur. Kijk hoe je een kind het beste aan kunt spreken: bij het ene kind is de directe en strenge manier het beste, bij een ander kies je een ander moment of andere toon (minder streng). Pas je aanwijzingen, oefenstof en manier van coachen per kind aan. Kijk welke manier van benaderen en welke ontwikkelingsstap goed past. Zo blijft elk kind zich ontwikkelen!

---

### Tips voor individueel aandacht geven

- Leer zo snel mogelijk de voornamen van je sporters.
- Noem iedereen regelmatig bij de naam, laat weten dat ze er mogen zijn!
- Vraag aan het begin van het seizoen wat elke sporter verwacht. Behalve goed presteren, willen ze misschien specifieke dingen oefenen of leren.
- Vraag bij elke sporter naar zijn of haar voorkeuren en bespreek wat je hiermee kunt doen.
- Toon belangstelling voor elke sporter, vraag bijvoorbeeld eens hoe het op school gaat.
- Pas je aanwijzingen aan op het niveau van de individuele sporter.
- Benadruk het positieve dat elke sporter bijdraagt op sportief of sociaal vlak: de een is enthousiast, de ander technisch vaardig, de derde een doorzetter.
- Laat zien dat jij de verschillen tussen kinderen binnen een groep waardeert: diversiteit is wat een team of groep sterk maakt! Laat kinderen van elkaar leren, elkaar helpen of elkaar tot voorbeeld zijn.

---

### Inspelen op leeftijd

Elke ontwikkelingsfase van sporters vraagt een passende begeleiding. In het volgende overzicht zie je welke begeleiding past bij een bepaalde leeftijd en ontwikkelingsfase.

## Bij deze ontwikkelingsfase van sporters ...

---

## past deze begeleiding:

### 5-8-jarigen

- richten zich al enigszins op de ander
- laten een begin zien van spelen tegen elkaar
- vinden regels belangrijk
- hebben gevoel voor rechtvaardigheid
- zijn snel afgeleid
- zijn spontaan
- zijn fantasierijk en nieuwsgierig
- vinden winnen ondergeschikt aan spelen
- spelenderwijs leren
- eenvoudige afspraken
- korte opdrachten geven
- veel herhalen
- voorbeelden geven, dingen voordoen
- veel bewegen
- fantasie en verhalen gebruiken
- focus ligt op plezier beleven

**Bij deze ontwikkelingsfase  
van sporters ...**

**past deze begeleiding:**

---

### **8-11-jarigen**

- zijn meer gericht op vriendjes
- willen dingen samen doen
- zijn zelfstandiger
- willen veel weten
- zijn creatief
- zijn actief
- veel variatie aanbrengen en nieuwe activiteiten aanbieden
- veel bewegen
- leren samen te spelen
- vragen wat ze leuk vinden
- complimenten op basis van inzet
- individuele aandacht en persoonlijke prestaties benadrukken, niet onderling vergelijken
- duidelijk leiding geven
- goede voorbeelden geven

## Bij deze ontwikkelingsfase van sporters ...

---

### 11-14-jarigen

- vinden vriendengroep en erbij horen belangrijk
- zijn prestatiegericht
- willen dingen ontdekken
- hebben grotere concentratieboog dan jongere kinderen
- zijn onzeker
- zijn gevoelig voor negatieve opmerkingen
- vinden regels niet vanzelfsprekend

## past deze begeleiding:

- samenwerken
- taken verdelen
- presteren als team
- benadrukken wat goed gaat, individuele complimenten geven
- vragen stellen, aansluiten op interessewereld
- vragen stellen over te bereiken individuele doelen
- samen afspraken maken

**Bij deze ontwikkelingsfase  
van sporters ...**

**past deze begeleiding:**

---

### **15-18-jarigen**

- worden minder onzeker
- hebben oog voor de toekomst
- ontwikkelen eigen waarden en normen
- vinden prestaties belangrijk
- groeien in zelfstandigheid
- willen zich onderscheiden
- successen benadrukken, wat er goed gaat beklemtonen
- aandacht hebben voor tactiek
- complimenten koppelen aan individuele verbeterpunten
- overleggen, hen bij keuzes betrekken
- voorwaarden scheppen voor het maken van eigen keuzes

Globaal kun je een onderscheid maken tussen jongere en oudere jeugd.

---

### Hoe ga je om met jongere jeugd?

- Laat jongere jeugdsporters in het begin zo veel mogelijk ervaren en proberen. In de loop van de tijd ontwikkelen ze dan vanzelf een voorkeur.
- Kinderen hebben maar kort aandacht. Bereid daarom spelletjes, humor en veel afwisselende interactie voor.
- Geef ze de kans om binnen hun eigen mogelijkheden zelfstandig op te treden en de leiding te nemen. Soms heeft dat vooral een symbolische functie.
- Praat bij jonge sporters rond spannende wedstrijden niet over de resultaten: stimuleer vooral het sportplezier.

---

### Hoe ga je om met oudere jeugd?

- Vaak kennen oudere jeugdsporters elkaar al van vorige jaren. Toch heb je elk seizoen wisselingen. Daarom is het belangrijk er met elkaar weer een groep van te maken. Let erop dat er niet eentje buiten de groep valt. Besteed wat extra aandacht aan de nieuwkomers.
- Organiseer een gesprek aan het begin van het seizoen. Bespreek de wederzijdse verwachtingen. Ook ieders voorkeuren kun je aan de orde laten komen.

- Laat je sporters zo veel mogelijk zelf de beslissingen nemen en stuur zo nodig bij. Houd wel in de gaten of de sporter de taken ook echt aankan en uitvoert. Naarmate sporters ouder worden, kunnen ze meer verantwoordelijkheid aan. Je kunt daar als trainer of coach veel aan hebben.
- Wissel humor en ernst af. Met een grapje krijg je een ontspannen sfeer.
- Ook je houding en de toon waarop je praat zijn belangrijk: varieer je volume en toonhoogte. Door zacht en duidelijk te praten krijg je vaak meer aandacht dan door te schreeuwen.

Pas je aanwijzingen aan op het niveau van de individuele sporter.





---

## 7. HOE MAAK JE JE SPORTERS ZÉLF VERANTWOORDELIJK?

Natuurlijk is het heel verleidelijk om als coach tijdens trainingen en wedstrijden precies te vertellen wat je sporters moeten doen. Maar juist als je een kind zelf laat nadenken over zijn eigen sportieve groei, draagt dat heel sterk bij aan zijn ontwikkeling. Vaak verbetert het spel als kinderen zelf inzien wat ze beter kunnen doen.

---

### Regie overdragen: verantwoordelijk voor eigen ontwikkeling

Regie overdragen betekent dat je als coach de balans zoekt tussen sturen en ruimte geven. Als je sporters ruimte geeft zelf na te denken, leren zij zich af te vragen: wat kan ik al wel en wat kan ik nog niet? Ze leren te bedenken welke volgende ontwikkelstap haalbaar is: waar ga ik naar streven? Ze leren zelf dingen uit te proberen en te oefenen om die stap te zetten. En ze leren oefeningen bij te stellen of hun plan aan te passen. Zo groeien sporters niet alleen sportief, maar ook persoonlijk: ze leren verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen ontwikkeling.

Zeker oudere jeugdsporters blijven eerder geïnteresseerd als hun mening gevraagd wordt en ze mee kunnen denken. Als coach kun je dit stimuleren door ze die verantwoordelijkheid ook te geven en bepaalde taken aan hen over te dragen.

---

### Tips voor verantwoordelijkheid geven

- Stel meer open vragen en geef minder aanwijzingen.  
Vragen die je bijvoorbeeld kunt stellen:  
'Hoe zou jij dat het beste kunnen oefenen?'  
'Wat ging goed, wat kan volgens jou/jullie nog beter?'
- Stel jouw feedback vaker uit. Zo geef je een kind de ruimte om eerst zelf na te denken hoe het iets vond gaan en kan het zelf conclusies trekken over het vervolg.
- Betrek je sporters bij het verloop van de training.
- Betrek je sporters bij je aanpak: zo krijg je een plan waar iedereen zich prettig bij voelt. Zeker als je een individuele sporter begeleidt, is afstemming en open communicatie essentieel.
- Formuleer samen specifieke doelstellingen voor een wedstrijd.
- Help kinderen eigen doelen te formuleren die gericht zijn op hun ontwikkeling. Dus niet: 'Ik wil deze wedstrijd winnen', maar 'Ik wil deze sprong onder de knie krijgen'. Stel gerichte vragen over hun eigen doel.
- Bied keuzemogelijkheden om hun doel te bereiken.
- Bevestig en beloon bewuste keuzes en antwoorden met complimenten.
- Vraag aan je sporters ook feedback over jouw training en hoe je die beter kunt laten aansluiten op hun doelen.



---

# 8. AANDACHT VOOR OUDERS

Voor kinderen is het allerbelangrijkste dat hun ouders of verzorgers interesse tonen in hun sport en erbij betrokken zijn. Hoe betrek je als coach ouders op een positieve manier bij het sporten van hun kind? Hoe voorkom je dat ze het sporten van hun kind negatief beïnvloeden?

---

## Tip 1. Organiseer een ouderbijeenkomst

Organiseer aan het begin van het seizoen een bijeenkomst met de ouders van je sporters. Beantwoord de volgende vragen:

- Wat leren de kinderen op de training? (informatie door de trainer)
- Hoe gaat het tijdens het sporten? Houd je een nabespreking na afloop? (ouders kunnen hier dan rekening mee houden)
- Wat is je manier van begeleiden? (veel positieve aanmoediging)
- Welke afspraken over gewenst en ongewenst gedrag heb je samen met je sporters gemaakt?

- Wat is je aanpak van belonen en straffen? (bijvoorbeeld: een sporter sport een deel van de wedstrijd niet als hij zonder reden niet op de training is geweest)
- Hoe kunnen ouders hun kind het beste motiveren? (positief belonen in plaats van negatieve opmerkingen)

**Bedenk** van tevoren antwoorden op veel voorkomende vragen van ouders. Als je het antwoord niet meteen weet, zeg dan dat je er op een ander moment op terugkomt. Uiteraard moet je dat dan ook doen!

## **Tip 2. Betrek ouders bij de vereniging**

Leg uit wat ouders kunnen doen voor hun kind en de sportvereniging.

- Ieder kan een eigen taak vervullen die het best bij hem of haar past:
  - rijden (een rijschema is handig);
  - kantinedienst;
  - kleding wassen;
  - drinken verzorgen;
  - de sportmaterialen beheren;
  - een verslag maken voor het clubblad of de website;
  - scheidsrechter of jurylid zijn, enzovoort.

Maak hierover goede afspraken.

- Probeer ook een ouder te vinden die zich als hulp-coach wil inzetten voor bepaalde groepsactiviteiten. Bijvoorbeeld het vervoerschema maken of een groepsuitje organiseren.

---

### Tip 3. Zorg voor een goed contact met ouders

- Zorg voor een goed contact met ouders. Stimuleer ook het contact tussen ouders onderling. Zo raken ouders meer betrokken bij de sporters. Vertel hoe belangrijk dat voor hun kind is.
- Maak altijd even een praatje met ouders als ze er zijn. Zo voelen ze zich betrokken bij de sportvereniging. Sommige ouders zijn wat moeilijker te benaderen. Probeer in zo'n geval een keertje thuis langs te gaan.

---

### Tip 4. Voer een 'tienminutengesprek'

Voer na twee of drie maanden met elke ouder een 'tienminutengesprek'. In dit gesprek kun je:

- vertellen hoe het met hun kind gaat: hoe vordert hij of zij met het sporten?
- vragen naar bijzonderheden: hoe gaat het op school, of bijvoorbeeld: is er een reden waarom hij vaak te laat komt?

---

### **Tip 5. Maak afspraken met ouders over hun gedrag**

Maak ook met ouders afspraken over wat gewenst en ongewenst gedrag is tijdens het sporten van hun kind. Leg ze uit waarom dat zo is.

#### **Wat je graag ziet:**

- Wees zo vaak mogelijk aanwezig bij trainingen en wedstrijden (dat stimuleert je kind).
- Moedig positief aan.
- Bied je kind een luisterend oor.
- Laat de tactiek aan de coach (tijdens trainingen en wedstrijden is de coach de baas).

#### **Wat niet mag:**

- instructies of kritiek schreeuwen naar je kinderen tijdens het sporten (je leidt kinderen af, ze horen verschillende adviezen en raken in de war);
- de plek waar gesport wordt oplopen (je verstoort het sporten)
- de scheidsrechter, jury of een andere sporter beledigen (je geeft het slechte voorbeeld).



---

# 9. DE WEDSTRIJD

Ook voor, tijdens en na de wedstrijd speel jij als coach een belangrijke rol. Hoe zorg je voor een goed en sportief verloop van een wedstrijd of toernooi?

---

## Hoe help je in de voorbereiding mee aan een prettige sfeer?

- Ontvang de tegenstander of andere sporters goed. Wees gastheer en wijs ze bijvoorbeeld de kantine, de kleedkamers en de plek waar ze straks sporten.
- Kijk vooraf of de voorzieningen, bijvoorbeeld de kleedkamer, in orde zijn.
- Maak zo snel mogelijk kennis met de coach van de andere sporters. Onthoud zijn naam en maak een praatje.
- Betrek ook de scheidsrechter of het jurylid er nog even bij. Bespreek eventuele te verwachten problemen (bijvoorbeeld rond het weer, blessures, wisselspelers).
- Zeg dat je een sportieve wedstrijd verwacht.
- Laat sporters met elkaar kennismaken en laat ze elkaar een prettige en sportieve wedstrijd wensen.
- Straal als coach naar je sporters uit hoe jij de sporters van de tegenstander ziet: je hebt ze nodig voor een leuke wedstrijd!
- Geef adviezen mee voor tijdens het sporten die begrijpelijk zijn voor je sporters.

---

### Hoe zorg je dat de wedstrijd sportief verloopt?

- Jouw houding is belangrijk voor je sporters: zorg voor een positieve uitstraling, heb contact met je sporters, maak een ontspannen indruk.
- Bedenk wat je gaat doen bij ongewenst gedrag van je sporters; de scheidsrechter of jury ziet niet alles. Als je iets niet acceptabel vindt, kun je een sporter bijvoorbeeld wisselen of een time-out geven. Blijf je eigen regels hanteren die je hebt afgesproken met je sporters.
- Bedenk bij incidenten wat je kunt doen om ervoor te zorgen dat het niet verder uit de hand loopt. Maak daarover van tevoren ook afspraken met je sporters.

Jouw houding is belangrijk voor je sporters: zorg voor een positieve uitstraling, heb contact met je sporters, maak een ontspannen indruk

---

## Hoe zorg je dat je sporters de scheidsrechters of jury accepteren?

- Maak duidelijke afspraken over het omgaan met scheidsrechters, juryleden of andere officials: geen discussie, respecteren, accepteren! 'De scheids bepaalt!'
- Leg uit hoe moeilijk het is om scheidsrechter of jurylid te zijn.
- Als je vereniging een keer een spelregelavond (bijvoorbeeld in quizvorm) organiseert, snapt iedereen hoe moeilijk het is om een wedstrijd te leiden. Kinderen krijgen vanzelf meer respect voor de scheidsrechter of het jurylid!
- Laat sporters ook tijdens de training oefenen in de rol van scheidsrechter en jurylid.
- Stimuleer deelname aan opleidingen tot scheidsrechter of jurylid.
- Scheidsrechters of juryleden zijn vaak van de eigen sportvereniging. Zij nemen soms beslissingen die in het voordeel of juist in het nadeel zijn van hun eigen vereniging. Bespreek met je sporters van tevoren hoe je daarmee om moet gaan.

---

## Hoe bereik je dat je sporters steeds met nieuwe energie verder gaan?

- Zorg dat een ouder het drinken verzorgt.
- Bespreek met je sporters wat er goed ging en wat beter kan. Je kunt enkele sporters ook hun eigen mening laten geven.
- Ga vol goede moed en met nieuwe instructies verder.

---

## Hoe zorg je dat je sporters een goed gevoel overhouden (ook als de prestatie minder was)?

- Laat de sporters elkaar na afloop handen geven. Contact houden is belangrijk, ook na een wat minder sportieve prestatie. Benadruk in zo'n geval dat het sporten klaar is: zorg voor een positieve afsluiting.
- Bedank de betrokken officials. Maak afspraken of je dat al je sporters laat doen. Afspreken is nakomen!
- Zorg dat je na het sporten nog even contact hebt met de coach van de tegenstander. Dit kan een handdruk zijn, maar ook een kort gesprekje over het verloop. Je komt elkaar weer tegen; een goed contact met sporters van andere verenigingen is ook voor jou als coach prettiger. Wees je bewust dat je het voorbeeld bent voor je eigen sporters!
- Afhankelijk van de situatie kun je de nabespreking op de sportplaats of in de kleedkamer doen. Bij jongere sporters houd je het kort. Ouders willen vaak snel weer naar huis. Bespreek met je sporters het verloop van de wedstrijd: laat alle sporters hun mening geven.
- Benoem positieve momenten en kijk wat er volgende keer anders of beter kan.
- Beloon sporters als ze zich maximaal hebben ingespannen om hun taak goed uit te voeren.
- Laat je eigen emotie niet de boventoon voeren. Bespreek de gebeurtenissen en relativeer ze.

- Zorg voor een verslagje voor het clubblad of de website. Maak het zelf of vraag een van de ouders of sporters dit te doen. Zorg dat over iedere sporter iets geschreven wordt. Houd de toon positief, ook bij minder goede prestaties: volgende keer gaan we het nog beter doen!

Wees je bewust dat je het voorbeeld bent voor je eigen sporters!

---

# 10. SPORTEN BIJ EEN ANDERE VERENIGING

Sporten bij een andere vereniging kan heel anders zijn dan bij je eigen sportvereniging. Welke verschillen in beleving kun je tegenkomen? Hoe kun je je sporters daarmee leren omgaan?

---

## Iedere sportvereniging is anders!

Thuis ontvang je andere sporters bij jouw sportvereniging in jullie eigen sfeer. De ander zal zich aanpassen. Op bezoek bij een andere vereniging kom je met je sporters in de sfeer van die andere vereniging. De verschillen kunnen groot zijn, bijvoorbeeld:

- van de stad naar het platteland of andersom;
- van heel prestatiegericht naar puur voor de lol of andersom;
- van een overwegend 'witte' vereniging naar een club met diverse culturen of andersom;
- van temperamentvol of fanatiek (snel emoties als woede of blijdschap laten zien) naar nonchalant of andersom;

- van hoge waardering voor individuele technische hoogstandjes naar waardering voor groepsspirit of andersom;
- van een zeer sterk groepsgevoel naar een minder sterk groepsgevoel of andersom.

Natuurlijk kunnen er nog veel meer verschillen zijn. In verschillende sportculturen wordt het sporten verschillend beleefd. In de puberteit kan het zoeken naar de eigen identiteit zich uiten in een sterkere hang naar de eigen cultuur.

### Hoe ga je om met de verschillen?

Bespreek met je sporters de verschillen die je denkt tegen te komen bij een andere sportvereniging. Benadruk dat jullie vereniging niet 'beter' is dan de andere, maar 'anders'. Bedenk ook hoe jij en je sporters met jullie gedrag overkomen bij de ander. Het kan gaan om dingen als:

- fanatieke supporters;
- discriminerende opmerkingen;
- elkaar niet kunnen verstaan.

Bereid je sporters voor op deze andere sportbeleving. Je sporters zijn zich dan meer bewust van de invloed van hun eigen gedrag op de ander en omgekeerd. Zo kunnen ze er makkelijker mee omgaan.



---

# 11. TERUGBLIK: EEN MOOI SEIZOEN!

Voorbereiden, motiveren en organiseren. Het zijn wezenlijke taken van jou als coach. Maar uiteindelijk gaat het er om dat je sporters plezier beleven en steeds beter worden. Een mooie bekroning is natuurlijk als je aan het eind van het seizoen de beste bent geworden!

---

## Vier een titel!

Ook dáár zit organisatie aan vast. Want een titel moet gevierd worden! De sporters krijgen bloemen en worden getrakteerd in de kantine. Misschien ontvangen ze zelfs ter herinnering een medaille van je sportbond of de vereniging die jij hebt laten maken. Niet alleen de sporters, maar ook jijzelf kijkt jaren later nog steeds met plezier terug op dit hoogtepunt.

---

## Geen eerste geworden? Niet getreurd!

Ook dán zijn er genoeg mooie momenten om op terug te blikken. Je hebt sporters geholpen beter te worden in hun sport. Als het goed is, zijn ze een hechtere groep geworden. Samen hebben jullie teleurstellingen verwerkt en samen hebben jullie gejuicht. Jij was erbij en je hebt het allemaal in goede banen geleid.

Organiseer een feestelijke afsluiting van het seizoen  
Of je sporters nou de beste zijn geworden of niet, het is altijd leuk een sportactiviteit te organiseren als feestelijke afsluiting van het seizoen. Betrek daarbij ouders en verenigingen uit de buurt.

Een prachtige afsluiting: een sportactiviteit met of tegen ouders. In een ontspannen sfeer leren sporters, ouders en coach elkaar nóg beter kennen. Voorzichtig kijk je samen vooruit naar het volgende seizoen.

---

## Terugblik op het seizoen

Wat ook hoort bij de laatste momenten van het sportseizoen: bespreek met je sporters op een positieve manier de ervaringen van het afgelopen seizoen.

- Wat ging goed en wat kon beter?
- Wat hebben we geleerd?
- Waar moeten we volgend seizoen op letten?
- Welke verwachtingen heeft iedereen?
- Hoe ziet het volgende seizoen eruit? Inventariseer alvast de wensen. Dan kun je die bespreken met je vereniging: wie gaan er bijvoorbeeld over naar een volgende groep of niveau?
- Bespreek ook je eigen rol. Vraag wat ze van jou als coach vonden.
- Je kunt ook een aantal vragen op een formulier meegeven (rekening houdend met de leeftijd) zoals: wat vond je wel of niet leuk bij de training, het sporten, je medesporters, de sportvereniging?

En ondertussen merk je als coach dat het bij jou ook al weer begint te kriebelen...



---

# 12. JE EIGEN VERENIGING

---

## Wat is je rol als coach binnen je eigen sportvereniging?

- Houd goed contact met andere trainers, coaches, ouders, (jeugd) technische commissie en bestuur. Stem af en wissel ervaringen uit met elkaar. Probeer eventuele irritaties liefst persoonlijk met de betreffende persoon te bespreken. Communicatie over gevoelige zaken kan via de mail soms anders overkomen dan de bedoeling is.
- Meld het bestuur als je ergens tevreden of ontevreden over bent. Geef niet te snel de vereniging de schuld als er iets misgaat. Voel je zelf verantwoordelijk. Bespreek het vooral intern.
- Organiseer met je vereniging een spelregelavond in de vorm van een leuke quiz voor de sporters. Zo ontdekken jeugdsporters en ouders hoe moeilijk het is om een goede scheidsrechter te zijn en creëer je vanzelf respect voor de officials.
- Vraag je sporters naar hun ideeën over de training, het sporten, het organiseren van extra activiteiten bij de sportvereniging.
- Stel een jeugdraad voor aan de vereniging. De aanvoerders van de oudere jeugd komen een paar keer per jaar bij elkaar om voorstellen te doen voor zaken die zij zouden willen. Zo betrek je de jonge sporters meer bij de vereniging en kun je rekening houden met hun wensen.

---

# 13. VERDER WERKEN AAN EEN VEILIG SPORTKLIMAAT

Je hebt dit coachboekje ontvangen omdat je vereniging de Verenigingsbox heeft gekregen. Deze box maakt deel uit van het programma Naar een veiliger sportklimaat (VSK). Met dit programma wil de sportsector de komende jaren binnen de eigen invloedssfeer gewenst gedrag stimuleren en ongewenst gedrag voorkomen en aanpakken. Naar een veiliger sportklimaat wordt uitgevoerd door de sportbonden en sportverenigingen in Nederland, waaronder jouw sportbond.

---

## Twee doelen

Om een veiliger sportklimaat te creëren, is het belangrijk twee soorten vaardigheden te ontwikkelen:

- Bewustwording van de eigen rol: wat zijn mijn rollen? Wat behoort logischerwijs tot mijn verantwoordelijkheid?
- Inzicht krijgen in het effect van het eigen handelen: wat roept mijn gedrag op?

Speciaal voor trainers, coaches en begeleiders organiseert Naar een veiliger sportklimaat de verenigingsprogramma's Sportief Coachen en Coach de coach.

## **Sportief Coachen**

Het doel van Sportief Coachen is een veilig en plezierig klimaat bij de sportverenigingen te creëren. Een klimaat waarbinnen sporters met meer plezier beter leren sporten. Het streven is naar een combinatie van plezier en prestatie op alle niveaus.

### **Sportief Coachen is opgebouwd uit de onderdelen:**

- Structuur bieden: hoe doe ik dit als trainer, coach of begeleider?
- Begeleiden van sporters: wat is het effect van mijn handelen en manier van coachen? Hoe zorg ik voor effectieve begeleiding met behulp van positief coachen?
- Omgaan met de tegenpartij, ouders, toeschouwers en arbitrage: hoe geef ik zelf het goede voorbeeld en hoe spreek ik zo nodig betrokkenen aan op ongewenst gedrag?

Sportief Coachen is ontstaan vanuit de behoefte om meer aandacht te besteden aan preventie en bij ongewenst gedrag meer te kunnen doen dan alleen sanctioneren. Vaak is voor sportverenigingen wel duidelijk wat er van hun trainers en sporters verwacht wordt, maar niet hoe zij dit in het dagelijkse gedrag tijdens het sporten kunnen realiseren.

---

## Coach de coach

Het doel van Coach de coach is binnen de vereniging trainerscoaches op te leiden die de eigen trainers coachen in de praktijk. Deze trainerscoaches helpen trainers om hun pedagogische kwaliteiten blijvend te ontwikkelen en te versterken.

### **Er wordt gewerkt aan:**

- het bewust zijn van trainers van hun pedagogische rol;
- het centraal stellen van plezier en de ontwikkeling van jeugdsporters;
- het scheppen van een positieve sfeer tijdens alle sportmomenten.

Coach de coach draagt binnen de vereniging bij aan:

- een gemeenschappelijke visie op de begeleiding van (jeugd)sporters;
- een cultuur waarin leden samen tot verbetering komen en elkaar positief durven aan te spreken;
- resultaten op langere termijn doordat ze zijn opgenomen in het verenigingsbeleid.

---

## Andere bijscholingsmogelijkheden

Naast Sportief Coachen en Coach de coach worden er verschillende bijscholingen georganiseerd voor trainers, coaches en begeleiders die bijdragen aan een veilig en plezierig sportklimaat. De thema's van deze bijscholingen zijn:

- Er is meer te winnen: coachen op sociaal gedrag
- Omgaan met 6-12-jarigen
- Omgaan met pubers
- Omgaan met autisme in de sport
- Herkennen en preventie van seksuele intimidatie
- Weerbaarheid

Kijk voor meer informatie en inschrijven op [www.academievoorsportkader.nl](http://www.academievoorsportkader.nl)

Naar een veiliger sportklimaat biedt ook cursussen en bijscholingen aan voor bestuurders en arbiters. Voor meer informatie kijk je op **[www.veiligsportklimaat.nl](http://www.veiligsportklimaat.nl)** of op de website van jouw bond.

[illegible]

## Colofon

Eindredactie: Naar een veiliger sportklimaat en Buro Vonkstof

Fotografie: p27 KNGU, Jan de Koning, p 40 KNWU, Cor Vos,  
p 44 Nevobo, Hoogendoorn

Opmaak: Diep Arnhem

Druk: Kampert-Nauta

Maart 2015

Een programma van sportbonden en NOC\*NSF dat  
sportief gedrag stimuleert en ongewenst gedrag aanpakt.

**Samen**  
naar een veiliger  
sportklimaat