

# TIPS TRAINEN & COACHEN



## VERANTWOORDELIJKHEDEN TRAINER:

1. Let op de veiligheid van alle spelers en jezelf
2. Een training is er om beter te leren korfballen. Zorg er als trainer dus voor dat elke training nieuwe uitdagende oefeningen bevat. Een training is er niet om mensen bezig te houden, kinderen vinden het leuk om spelletjes te spelen, maar ze moeten wel korfbal leren.
3. Doe een oefening niet te lang achter elkaar, dit is niet bevorderend voor de concentratie.
4. Praatje, plaatje, daadje.
  - Vertel eerst hoe een oefening uitgevoerd moet worden
  - Laat daarna zien hoe de oefening uitgevoerd moet worden. Dit kan door het zelf voor te doen, of door een groepje het voor te laten doen.
  - Laat ze daarna de oefening uitvoeren.
5. Hanteer iedere training een vaste opzet:
  - Warming-up (ren-spelletje, estafette of rondjes rennen): om de spieren warm te maken en de gedachten op korfballen te laten focussen
  - Aanleren/herhalen van de individuele basisvaardigheden
  - Behandelen van de samenspelvaardigheden
  - Eindig een training met een leuke oefening (partijtje of een fun-oefening) om iedereen met een goed gevoel naar huis te laten gaan.
6. Een leerproces van techniek en tactiek bestaat uit de volgende fases:
  - Aanleren
  - Verbeteren
  - Automatiseren (zodat de speelsters het geleerde kunnen uitvoeren zonder te hoeven nadenken)
  - Bijhouden (om te voorkomen dat de vaardigheid verval)

## ALGEMENE TIPS & TRICKS

- Geef complimenten als het goed gaat. Veel mensen worden gestimuleerd met een pluim! Een kleine stap vooruit, kan al een enorm compliment waard zijn (bij elk kind!!)
- Gebruik je stem door duidelijk te maken wat belangrijk is.
- Zorg er tijdens een uitleg voor dat alle kinderen je kunnen zien. Laat ze niet tegen de zon inkijken en probeer zo te gaan staan dat er achter je rug niks gebeurt (andere training bijv.) waardoor kinderen afgeleid kunnen worden.
- Zorg tijdens een uitleg ervoor dat jij alle spelers kan zien.
- Zorg ervoor dat je als trainster correct gekleed bent. Een trainingspak met noppen-/ zaal schoenen is 100x beter dan een spijkerbroek. Je hebt een voorbeeldfunctie naar de kinderen toe.
- Zorg ervoor dat de training op tijd start en dat je als trainster op tijd (15 minuten voor aanvang training) aanwezig bent. De kinderen zijn dat ook.
- Wij verwachten van een trainster correct gedrag. Ga niet bellen, sms-en, schelden tijdens een training of wedstrijd.
- Laat iedereen helpen opbouwen en afbreken.