

**Welkom**

Sv Spero interne opleiding  
Trainers JO8 – M/JO13 2022 – 2023  
COACHING



# COACHING

## COACHEN VAN EEN WEDSTRIJD

Het is goed om in je achterhoofd te houden dat je als trainer tijdens wedstrijden vooral de begeleider van jouw spelers bent. De wedstrijd is van de spelers. Coachen, als in verbale begeleiding en/of instructie, is geen doel op zich. Het doel is dat kinderen zich met plezier kunnen ontwikkelen in het spel. Natuurlijk kun je aanwijzingen geven en coachen, het zijn echter de spelers die op het veld staan en hun eigen keuzes (leren) maken en hierbij fouten mogen maken!





## COACHING

De wedstrijd bestaat net als een training uit een aantal fases

- Voorbereiding voor de coach zelf op de wedstrijd
- Voorbespreking
- Warming up
- Tijdens de wedstrijd
- Na de wedstrijd



## VOORBEREIDING COACH ZELF

- DENKT NA OVER DOEL VAN DE WEDSTRIJD (ZEKER NIET ALLEEN WINNEN 😊)
- BEGINOPSTELLING
- EVENTUEEL WISSELSHEMA





## VOORBESPREKING

- Houd de voorbespreking kort (5 minuten), simpel en duidelijk.
- Behandel echt maar maximaal 2 doelen voor deze wedstrijd en verwijst naar de trainingen.
- Benoem wat al goed ging tijdens de training of de vorige wedstrijd.
- Vertel de beginopstelling en indien mogelijk laat zien waar ze hun plekje in het veld moeten innemen.



## WARMING UP

- Voor de jongste jeugd doen we een korte warming up met bal.
- Het doel van de warming up zal per leeftijd categorie aangeleverd worden door de Voetbal Fit / Medische Commissie.



## Coaching tijdens de wedstrijd

- **Blijf tijdens de wedstrijd rustig, observeer vooral veel en beperk je aanwijzingen.**
- **Laat spelers zelf ervaren wat er gebeurt en bedenken hoe ze dit eventueel zouden kunnen oplossen.**
- **Je kunt als het spel even stil ligt af en toe een keer een speler naar je toe roepen om een vraag te stellen over een bepaalde wedstrijdssituatie of bij te sturen in gedrag indien deze speler de gemaakte teamafspraken (bijvoorbeeld respect voor jouw medespelers) niet na komt.**
- **Ga niet over het hele veld schreeuwen.**





## Coaching tijdens de rust

- Geef de kinderen eerst even de tijd om op adem te komen.
- Start daarna een kort vraag gesprek aan de hand van de afgesproken teamafspraken / doelen voor vandaag.
- Geef (eventueel) korte tips hoe ze bepaalde wedstrijdssituaties kunnen oplossen





## Na de wedstrijd

- Na de wedstrijd kun je spelers beter niet meer vermoeien met wat jullie er allemaal van vonden.
- Het belangrijkste is nu dat iedereen (spelers, ouders en staf) met een goed gevoel naar huis gaan (en dat dit onafhankelijk is van winst of verlies van deze wedstrijd).
- Sluit de wedstrijd af met een box of high five en een compliment.

