

Motiverend coachen voor en tijdens jeugdwedstrijden



Leen Haerens



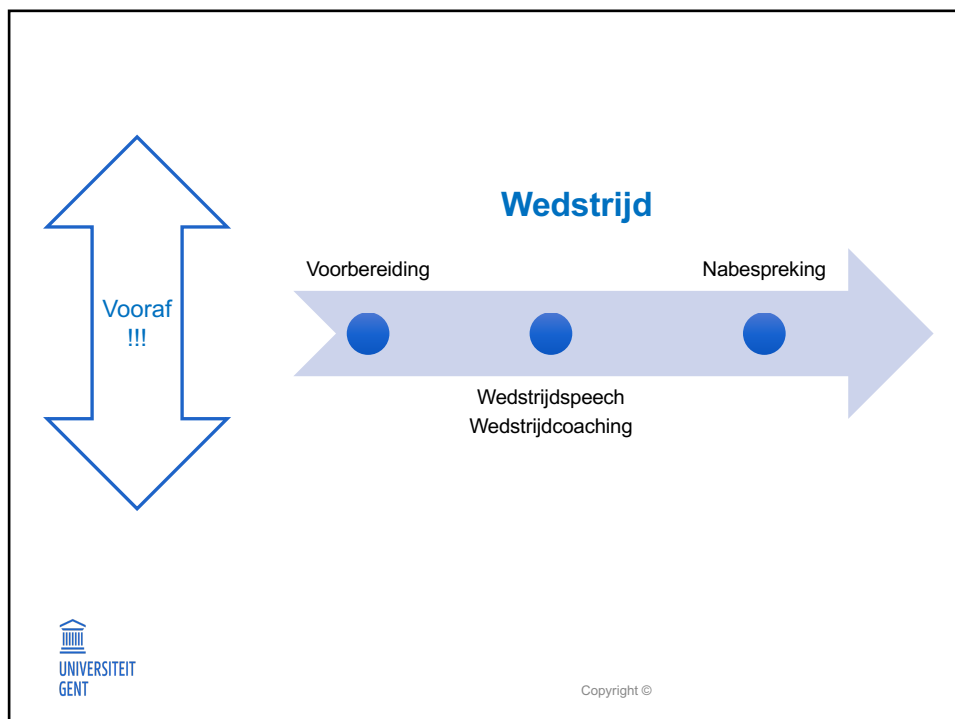
Benny Mertens

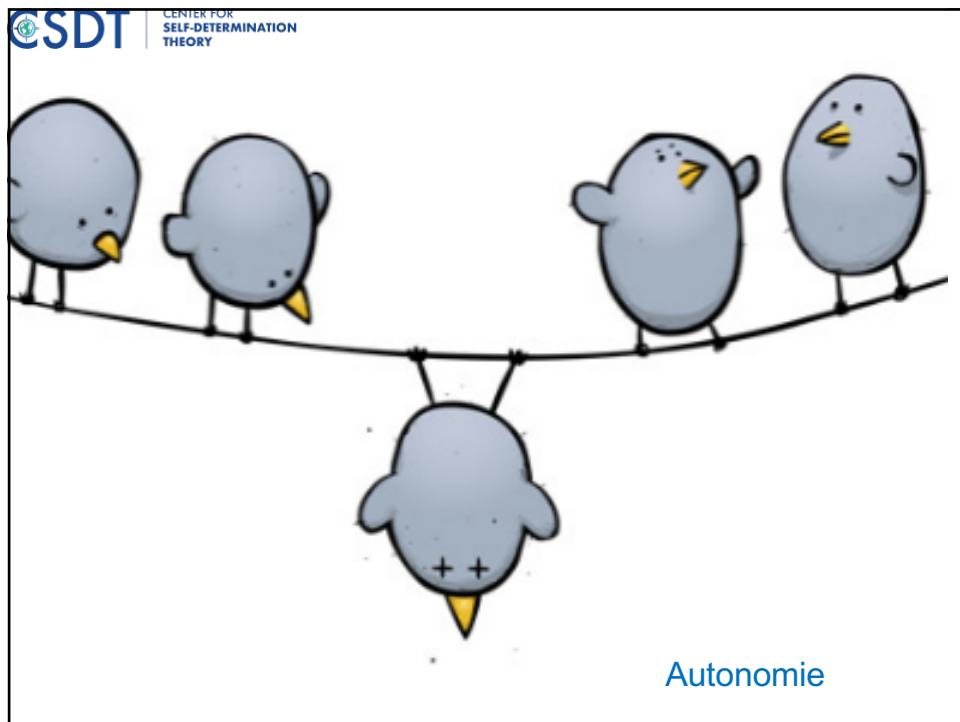


Wanneer ben jij als coach tevreden van een wedstrijd?



© Copyright







CENTER FOR
SELF-DETERMINATION
THEORY

Zelf-Determinatie Theorie



Prof. Edward Deci
(University of Rochester, NY)



Prof. Richard Ryan
(University of Rochester, NY)



4/12/20

pag. 8



UNIVERSITEIT
GENT

WAT GEBEURT ER VOORAF?

Onboarding
Teamgesprek
Visie coach
Individueel gesprek

"Ik merk dat er vaak vanuit gegaan wordt dat iedereen evenveel kansen krijgt, ongeacht aanwezigheden, inzet, ... Ik heb het nu over de leeftijd vanaf U14. Ik heb hier al discussies over gehad. Ik vind persoonlijk dat aanwezigheden, inzet, intrinsieke motivatie moet erkend worden door de coach. De spelers voor wie basket niet op de eerste plaats komt en die vaak afwezig zijn omdat andere zaken voorrang krijgen, kunnen toch niet verwachten dat ze sowieso dezelfde 'kansen' krijgen als de spelers die hun sport op de eerste plaats zetten en voor wie alles moet wijken voor hun geliefde sport? Ik vind dat er niet veel meer mag verwacht worden van de spelers, dat alles nogal vrijblijvend is. Ik heb deze discussie niet met spelers, wel met ouders..."

UNIVERSITEIT
GENT

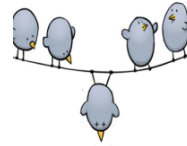


“Het grootste probleem is de spelers ook door omringende factoren invloed krijgen. (bvb ouders). Jij als coach vraagt bvb aan die bepaalde speler een extra opdracht uit te voeren tijdens de wedstrijd. De papa die geeft andere dingen aan. Dan is het heel moeilijk om de speler die in tweestrijd leeft om die gemotiveerd te houden tijdens de wedstrijd.”



1. ONBOARDING: WAAROM?

- Kennismaken met elkaar
- Duiden waar de club voor staat
- Duiden waar de coach voor staat
- Wat willen ouders en jongeren



2. TEAMGESPREK

2.1 Wat is onze identiteit? Wie zijn wij ?

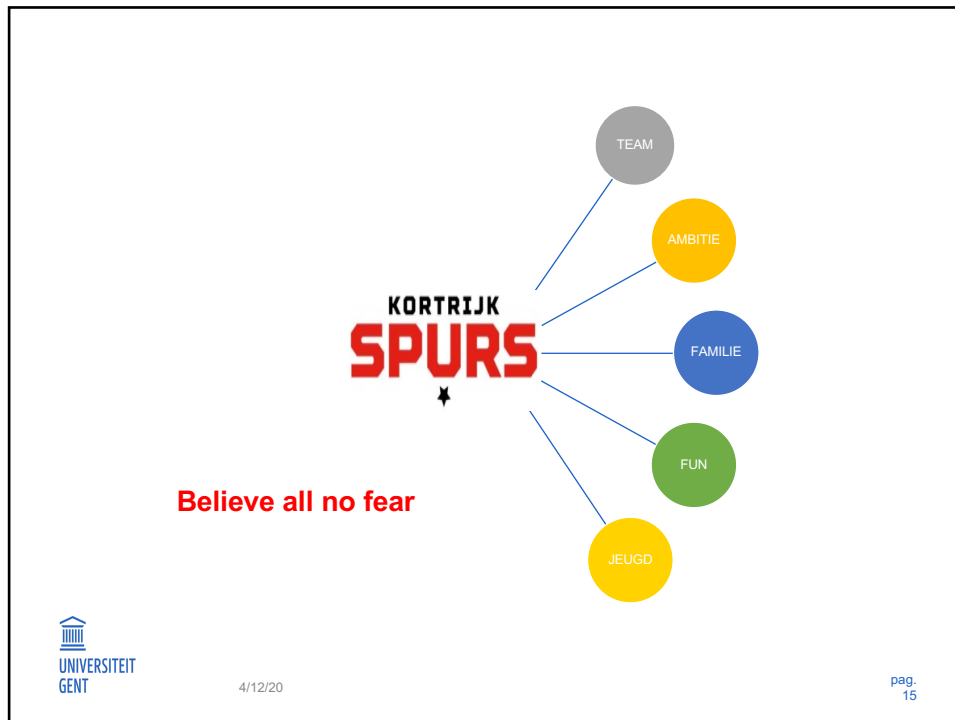
2.2 Waarden en normen

2.3 Doelstellingen

2.1. IDENTITEIT

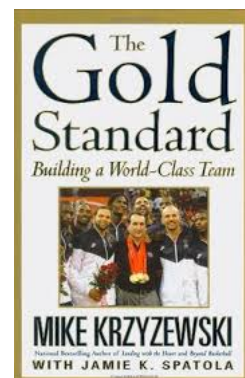
1. Groepjes van 4
2. Kernwoorden
3. Hoe uit zich dat?
4. Waarom?
5. Slogan ?

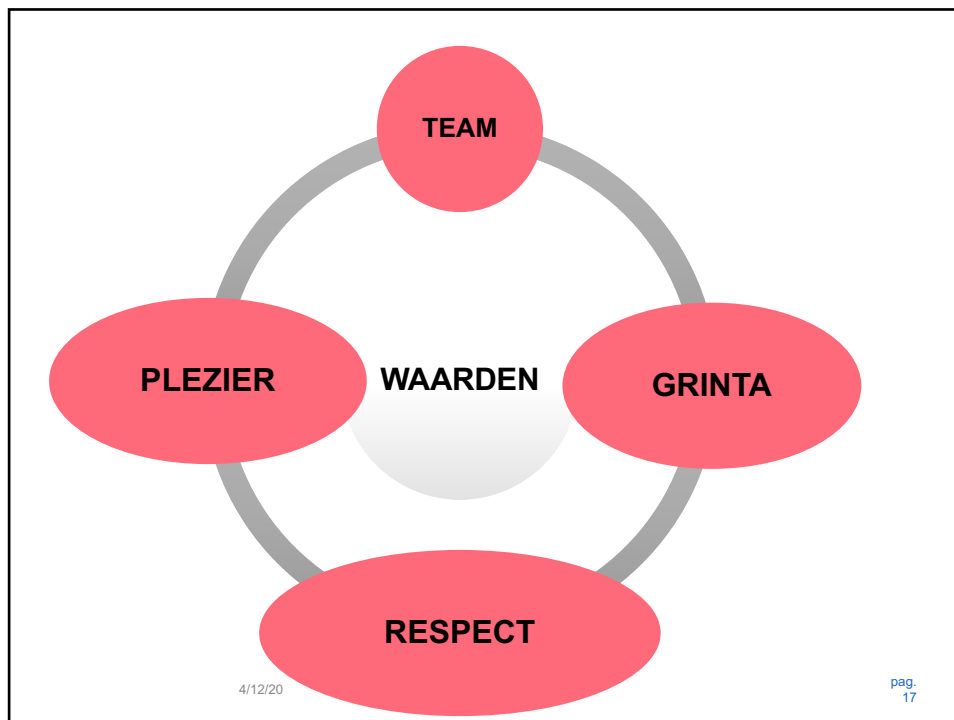




2. 2. WAARDEN EN NORMEN

- 3 waarden
- Betekenis van de waarden





KORTRIJK SPURS TEAMWAARDEN = DIT ZIJN WIJ! Mensen moeten dit van buiten uit kunnen zien. Dit moet zichtbaar zijn. We moeten deze waarden uitstralen! KORTRIJK SPURS			
Respect 	Team 	Grinta 	Plezier
→ Eerlijkheid - vertrouwen - Dit gaat over de brede omgeving. Ruim bekijken. Dit gaat niet alleen om het basketbal alleen. - Respect t.o.v. iedereen (jezelf en anderen) - Rekening houden met elkaar. - Het moet vanuit verschillende richtingen komen (niet vanuit 1 richting). - = OPEN spreken tegen elkaar en dit ook aanvaarden van elkaar. - DURVEN spreken tegen elkaar, elkaar coachen, respectvol je mening geven... - bv. durven zeggen als er teveel info wordt gegeven, als je even met rust wil gelaten worden. - De oudere spelers geven feedback aan de jongere spelers, maar dit mag ook omgekeerd. - Inzet/inspanningen van het bestuur erkennen & dankbaarheid tonen. - bv. Whatsapp → reageer op de berichten en toon dankbaarheid. - bv. altijd goedgedag, merci zeggen... - = COMMUNICATIE - Eerlijk zijn t.o.v. jezelf en anderen.	→ Samen – elkaar helpen – communicatie – het beste uit elkaar halen – coaching (groeiproces) - Elkaar helpen - Positieve/negatieve feedback geven - Samenspelen - In functie van het team werken. - Soms lukt het niet bij jezelf, maar je moet je dan blijven inzetten voor het team. - We zijn een groep vriendinnen. - Steeds aanmoedigen van op de bank. - Als je naar de bank gaat, blijf positief, geef iedereen een hand. - Als je naar de bank moet, dan kan dit om verschillende redenen zijn... (dat kan ook tactisch zijn...). De coach heeft niet altijd tijd om dit uit te leggen. Sander kan hierin helpen. - Een seizoen heeft ups & downs. - Ook naast het veld blijf je een team. - bv. iets blijven drinken vrijdag na training, traktatie in de kleedkamer... - In het team zitten verschillende personen met elk een eigen rol. De SWOT-analyse kan dit ook verduidelijken. - Aanvaard en begrijp die rol. Gebruik je	→ Inzet – hard werken – veerkracht – excelleren - Alle losse ballen moet de ONZE zijn. - Als je een fout moet/wil maken, dan moet het een HARDE fout zijn. - 'Over mijn lijk', duidelijk signaal geven! - Tijdens de minuten die je krijgt = alles geven! - Aanvallend verdedigen. - Grinta bij IEDEREEN (niet 4 van de 5) - Ploegen hebben schrik om tegen ons te spelen, door onze agressiviteit. - Grinta in aanval (lopen, transitie, fastbreak, sprinten...) - Ook al verliezen we, we moeten de match eindigen met een goed gevoel. We moeten alles gegeven hebben en met het mes tussen onze tanden gespeeld hebben. - bv. tegen Braine = blijven vechten. - Bij een dipje → iedereen terug in grinta modus. - Toon enthousiasme bij een goede actie van iemand. - High five, vuistje tonen, roepen... - Dit kan tegenstanders intimideren.	→ Goesting – passie – positiviteit - Naar training komen met goesting. Het mag niet aanvoelen als een verplichting. ZIN hebben om te trainen. - Serieuze momenten afwisselen met losse, grappige momenten. - Soms een opwarming op training op ludieke, leuke manieren. - bv. tikkertje, frisbee, voetbal... - Franky blijft haar grappige zelf ☺

Copyright ©

BETEKENIS VAN DE WAARDEN

- Wie zijn wij?
- Kader om te verbinden
- In overleg met iedereen die betrokken is bij de ploeg
- Referentiekader
- Geen regels
- Hoe uit zich dat op het terrein?

"we hebben in de ploeg vaak moeilijke kinderen waarbij het niet gemakkelijk is om een goede manier te vinden om ze te motiveren. Hierbij enkele voorbeelden: een speler is boos tijdens de wedstrijd omdat hij vindt dat de scheidsrechter niet goed fluit en wilt tijdens de wedstrijd uit het water komen en niet meer meedoen. Een speler ligt in het water en moet er van de coach uitkomen om gewisseld te worden. De speler is boos en wilt dit niet."



2.3. DOELSTELLINGEN

1. Proces
2. Product

2.3.1. PROCES

- Aandacht voor het proces op lange termijn. Wedstrijden zijn korte evaluatie momenten of liever reflectiemomenten.
- Waarden staan centraal en kunnen wekelijks geëvalueerd worden. Maar ook daar aandacht voor het proces

2.3.2. PRODUCT

- Wedstrijden winnen is belangrijk om de winning spirit hoog te houden
- Ze zijn geen doel op zich
- Succes is vergankelijk
 - Verlies van drive
- Mindset verandert de profilering van de sporter
 - Competitie ja maar ... blijf in het proces
 - De leerlijn en de gestelde doelen binnen de leerlijn staan voorop



Wanneer zal jij als coach tevreden zijn van een wedstrijd?



© Copyright

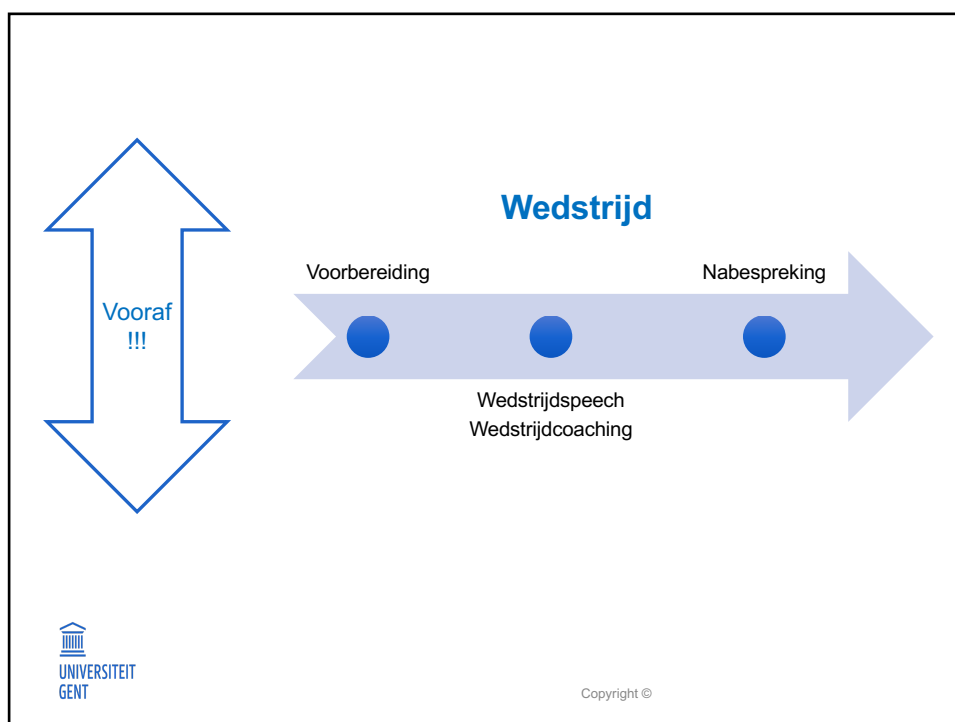
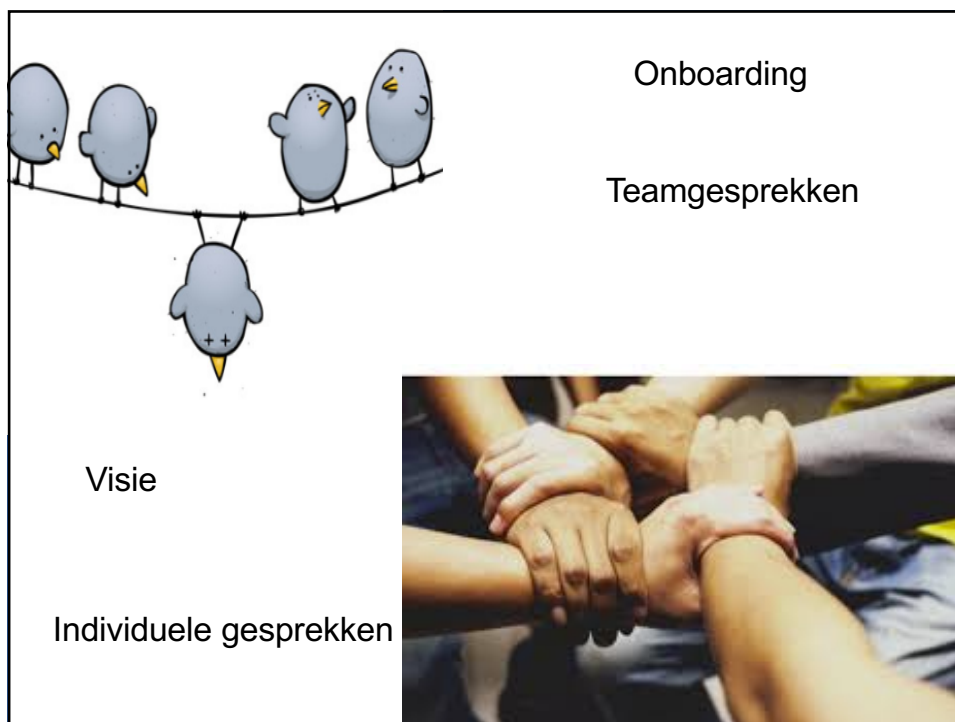
3. VISIE VAN DE COACH

1. Sporter als mens staat centraal
2. Spelgericht - Leren spelen
3. Proces boven resultaat
4. Outward en groeiende mindset

4. INDIVIDUEEL GESPREK

1. Mijn sterkste kwaliteiten zijn...
2. Ik vind het leuk dat ...
3. Ik vind het niet leuk dat ...
4. Ik vind het belangrijk dat...
5. Dit seizoen is het mijn doel om ...







VOORBEREIDING WEDSTRIJD?

Teamgesprek/waarden => Werkethiek

Teamgesprek/waarden => Leer van elkaar/coach elkaar

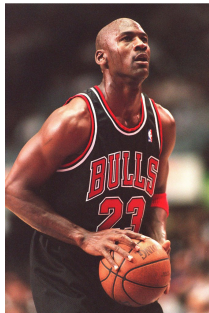
Visie als coach => Communiceren

Individueel gesprek => Vertrouwen geven



1. WERKETHIEK

Het is onmogelijk te voorspellen wat iemand kan bereiken
door jarenlang hard werken en trainen



1. WERKETHIEK

- Hard work is not always fun maar...
- Is de prijs om succesvol te zijn
- Wees competitief tegen jezelf ...
- Speel elke moment tegen de wereldkampioen
- Aanvaard fouten
- Discipline is de basis van een plan
- Wees geduldig – het gaat stap voor stap

1. WERKETHIEK - SPORTER

- Wees betrokken
- Doe wat je zegt en zeg wat je gaat doen
‘Uitdaging’
- Focus
- Neem initiatief

1. WERKETHIEK - SPORTER

- Details maken het verschil
- Het is vallen en opstaan
- Opgeven bestaat niet
- Attitude en werkethiek staan voorop

2. LEER VAN ELKAAR - COACH ELKAAR



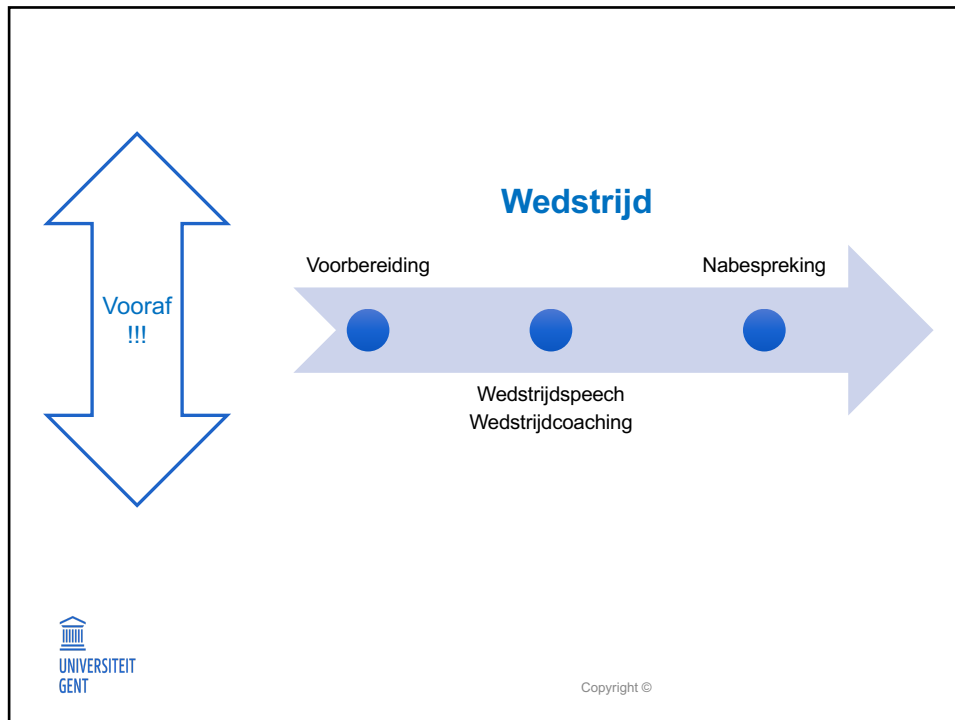
3. COMMUNICEREN ALS COACH

- Wees integer
- Zorg voor je sporter
- De juiste communicatie is een houding
- Reflecteer hoe je communiceert.



4. VERTROUWEN GEVEN

- Wat zijn zijn/haar kernkwaliteiten?
- Ken je sporters als mens?
- Wat kunnen ze?
- Wat is hun potentieel?
- Van een 7 naar een 9 ipv van een 4 naar een 6
- Wat is hun rol in het team?
- Zorg dat de rol duidelijk is (zie individueel gesprek) – herhaal



The diagram illustrates the competition process flow, with a focus on the pre-competition phase. On the left, a vertical double-headed arrow is labeled "Voora f!!!". To its right, the text "WEDSTRIJDSPEECH?" is written in blue, underlined. Below this, a list of four items is presented, each followed by two arrows pointing to the right, indicating a sequence of actions:

- Teamgesprek/waarden => Werkethiek => Doelstellingen
- Teamgesprek/waarden => Leer van elkaar => Sporters betrekken
- Visie als coach => Communiceren => Structuur en vertrouwen
- Individueel gesprek => Vertrouwen geven => Concreet en positief

In the bottom left corner, the logo of the University of Gent is displayed.

WEDSTRIJDSPEECH ONTLEED

- Wat vind je er motiverend aan?
- Wat vind je er demotiverend aan?



WEDSTRIJDSPEECH ONTLEED

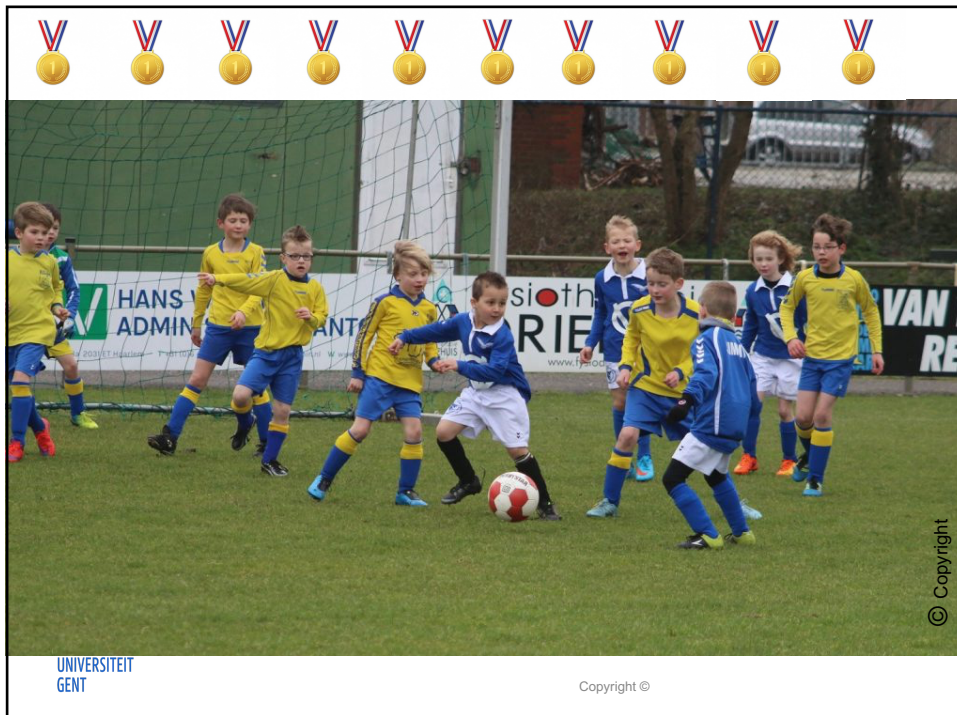
“Vandaag moeten we echt kunnen winnen, ook al heeft onze tegenstander grote, sterke verdedigers. We hebben veel supporters vandaag, we mogen hen niet teleurstellen, alles geven dus! Het zal dus belangrijk zijn om onze eigen sterktes uit te spelen, en dat is snel omschakelen en efficiënt combineren. Valerie, Kathy, ik wil dus dat jullie niet te veel dribbelen want dat vertraagt het spel. Vanuit de flank proberen jullie de spitsen zo snel als mogelijk aan te spelen, en daarna zoeken jullie de diepte op. Silke, Marieke, jullie staan in de spits; we hebben tijdens de training sterk geoefend op het losshaken. Als de bal bij Valery of Kathy is, wil ik dat zien gebeuren, losshaken, kaatsen en daarna gaat de bal in de diepte.”



WEDSTRIJDSPEECH ONTLEED

Maakt externe
verwachtingen kenbaar
en legt nadruk op
resultaatsdoel

"Vandaag moeten we echt kunnen winnen, ook al heeft onze tegenstander grote, sterke verdedigers. We hebben veel supporters vandaag, we mogen hen niet teleurstellen, alles geven dus! Het zal dus belangrijk zijn om onze eigen sterktes uit te spelen, en dat is snel omschakelen en efficiënt combineren. Valerie, Kathy, ik wil dus dat jullie niet te veel dribbelen want dat vertraagt het spel. Vanuit de flank proberen jullie de spitsen zo snel als mogelijk aan te spelen, en daarna zoeken jullie de diepte op. Silke, Marieke, jullie staan in de spits; we hebben tijdens de training sterk geoefend op het losshaken. Als de bal bij Valery of Kathy is, wil ik dat zien gebeuren, losshaken, kaatsen en daarna gaat de bal in de diepte."



UNIVERSITEIT
GENT

Copyright ©

“Competitieve jeugd is aangenaam omdat zij ook steeds willen winnen en een bepaalde mentaliteit hebben. Maar dit kan soms ook heel nare neveneffecten hebben bij jonge jeugd in hun groeiproces. Dit zowel tijdens matches, maar ook trainingen. Soms zet ik expres 2 spelers niet tegenover elkaar voor wedstrijd omdat ik weet dat wanneer 1 van de 2 verliest, hij/zij er totaal niet mee om kan.”

“Geen geloof om te winnen tegen een bepaalde ploeg en in principe gelijkwaardig zijn in prestatieniveau.”




“Ik weet niet meer of we met de jeugd van Genk veel titels hebben gewonnen. In Genk was de manier waarop we speelden veel belangrijker dan het resultaat.”

© Copyright

WEDSTRIJDSPEECH ONTLEED

Maakt externe
verwachtingen
kenbaar en legt
nadruk op
resultaatsdoel

"Vandaag moeten we echt kunnen winnen, ook al heeft onze tegenstander grote, sterke verdedigers. We hebben veel supporters vandaag, we mogen hen niet teleurstellen, alles geven dus! Het zal dus belangrijk zijn om onze eigen sterktes uit te spelen en dat is snel omschakelen en efficiënt combineren. Valerie, Kathy, ik wil dus dat jullie niet te veel dribbelen want dat vertraagt het spel. Vanuit de flank proberen jullie de spitsen zo snel als mogelijk aan te spelen, en daarna zoeken jullie de diepte op. Silke, Marieke, jullie staan in de spits; we hebben tijdens de training sterk geïmagineerd op het losshaken. Als de bal bij Valerie of Kathy is, wil ik dat zien gebeuren, losshaken, kaatsen en daarna gaat de bal in de diepte."



Focus op wat je niet mag
doen = negatief

Algemeen, het biedt
minder houvast

Concreet, taakgericht en
positief

"Als we bij de allerkleinsten op training werken rond 'Aanval', dan proberen we die zaken ook toe te passen in wedstrijd. In de aanleerfase moedig ik sowieso aan om te durven slaan op de bal en zal die ook positief beoordelen wanneer de bal 3m buiten wordt geslagen of in het net belandt."



"Tijdens de wedstrijden hanteer ik nu het principe dat ik op het veld een weerspiegeling wil zien van wat de meisjes kunnen en leren op training. Een wedstrijd is voor mij een oefening van hetgeen we leren op training, m.a.w. er mogen ook fouten gemaakt worden. Ik stel nooit als doel om een wedstrijd te winnen, wel om goed te spelen. Ook inzet staat hoog op mijn lijstje."

"Vooral met de U12 dan. Als het tijdens sommige wedstrijden een erg groot verschil was, dan probeerde ik tijdens de wedstrijd spelletjes toe te voegen zodat de meisjes meer durfden. Bv. Telkens als je de bal krijgt, probeer je te dribbelen/pivoteren; iedereen moet aan de bal komen..."

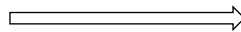
CASUS

“Ik heb voor deze sessie gekozen omdat ik merk dat ik het soms erg moeilijk vind om jonge spelers op te peppen wanneer ze afgetekend onderliggen in een (tafeltennis)wedstrijd tegen een (veel) betere tegenstander. Dit gebeurt vrij regelmatig, en het is moeilijk om onze spelers gemotiveerd te houden in dergelijke situaties, ook al omdat tactisch of technisch coachen op dit moment geen (groot) verschil lijkt te maken. Het zou leuk zijn om hierover enkele pointes mee te krijgen, zodat ik deze kan toepassen in wedstrijdsituaties.”



VOORBEELD: TAAKGERICHTE FOCUS AANWAKKEREN BIJ (TAFEL)TENNISPELERS

Self Challenge



Game Challenge

het maximaliseren, verbeteren of behouden van bepaalde niveaus van inspanningen, persoonlijke, technische, tactische, fysieke of mentale vaardigheden.

Het proberen winnen van de wedstrijd

= taakgerichte aandachtspunten voorzien:

- ☐ Onder controle van de speler
- ☐ Specifiek en meetbaar



Met dank aan G. De Muynck, sportpsycholoog Tennis Vlaanderen

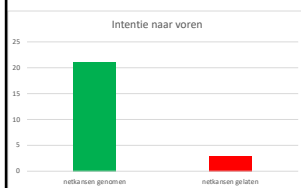
VOORBEELD: TAAKGERICHTE FOCUS AANWAKKEREN BIJ TENNISPELERS

Self Challenge

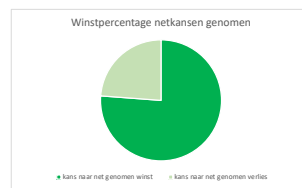
Game Challenge

het maximalizeren, verbeteren of behouden van bepaalde niveaus van inspanningen, persoonlijke, technische, tactische, fysieke of mentale vaardigheden.

Could he? Did he?-principe in opvolging



UNIVERSITEIT
GENT



Met dank aan G. De Muynck, sportpsycholoog Tennis Vlaanderen

WEDSTRIJDSPREECH ONTLEED

Vind je deze wedstrijdsspeech meer of minder motiverend dan de vorige?

How to participate?



WEB

- 1 Connect to www.wooclap.com/MC512
- 2 You can participate



SMS

- 1 Not yet connected? Send @MC512 to 0460 200 711
- 2 You can participate

UNIVERSITEIT
GENT

Coach: "Wie zag er gisteren de wedstrijd van de Belgian Cats? Gezien hoe Emma dat laatste shot afblokte? Pure grinta, vinden jullie niet? " *Speelsters knikken.*

Coach: "Ok. De voorbije weken hadden we veel aandacht op training om de bal in de ploeg te houden en de juiste beslissing te nemen om te scoren. Weten jullie nog wat belangrijk was? "

Sarah: "Naar de bal toe komen en de bal met 2 handen vangen."

Coach: "Wat nog?"

Kato: "Elkaar te helpen als iemand hulp nodig heeft."

Coach: "Wanneer nemen we een correcte beslissing om te scoren?"

Emma: "Als ik vrij sta om te shotten of als ik vrij naar doel kan gaan."

Coach: "Goed zo, ik denk dat we het belangrijkste hebben gezegd. Waar ging onze aandacht over deze week in verdediging?"

Jolien: "De man onmiddellijk opnemen en druk zetten."

Coach toont duim en zegt: "We gaan zeer veel druk zetten in verdediging en bij balre recuperatie kijken we onmiddellijk naar de vrijstaande ploegmaat om in tegenaanval te gaan."

Coach: En hoe gaan we om met de scheidsrechters?

Lotte: "We gaan niet in discussie en respecteren de beslissing"

Coach vat nog eens kort samen en brengt de groep bij elkaar. Met respect, met grinta en samen als een team. Come on Dames, we gaan ervoor, let's have some fun.

WEDSTRIJDSPEECH ONTLEED

- Er zitten 8 motiverende strategieën in deze wedstrijdsspeech verwerkt.
- Challenge: Vinden jullie ze allemaal? Welke motiverende strategieën herken je?

MOT 1: Vragen stellen – zelf-reflectie en betrokkenheid

Coach: "Ok. De voorbije weken hadden we veel aandacht op training om de bal in de ploeg te houden en de juiste beslissing te nemen om te scoren. Weten jullie nog wat belangrijk was?"

Sarah: "Naar de bal toe komen en de bal met 2 handen vangen."

Coach: "Wat nog?"

Kato: "Elkaar te helpen als iemand hulp nodig heeft."

Coach: "Wanneer nemen we een correcte beslissing om te scoren?"

Emma: "Als ik vrij sta om te shotten of als ik vrij naar doel kan gaan."

Coach: "Goed zo, ik denk dat we het belangrijkste hebben gezegd. Waar ging onze aandacht over deze week in verdediging?"

Jolien: "De man onmiddellijk opnemen en druk zetten."

Coach toont duim en zegt: "We gaan zeer veel druk zetten in verdediging en bij balre recuperatie kijken we onmiddellijk naar de vrijstaande ploegmaat om in tegenaanval te gaan."

Coach: En hoe gaan we om met de scheidsrechters?

Lotte: "We gaan niet in discussie en respecteren de beslissing"

Coach vat nog eens kort samen en brengt de groep bij elkaar. Met respect, met grinta en samen als een team. Come on Dames, we gaan ervoor, let's have some fun.

MOT 2: STRUCTUUR & HOUVAST

Coach: "Ok. De voorbije weken hadden we veel aandacht op training om de bal in de ploeg te houden en de juiste beslissing te nemen om te scoren. Weten jullie nog wat belangrijk was?"

Sarah: "Naar de bal toe komen en de bal met 2 handen vangen."

Coach: "Wat nog?"

Kato: "Elkaar te helpen als iemand hulp nodig heeft."

Coach: "Wanneer nemen we een correcte beslissing om te scoren?"

Emma: "Als ik vrij sta om te shotten of als ik vrij naar doel kan gaan."

Coach: "Goed zo, ik denk dat we het belangrijkste hebben gezegd. Waar ging onze aandacht over deze week in verdediging?"

Jolien: "De man onmiddellijk opnemen en druk zetten."

Coach toont duim en zegt: "We gaan zeer veel druk zetten in verdediging en bij balre recuperatie kijken we onmiddellijk naar de vrijstaande ploegmaat om in tegenaanval te gaan."

Coach: En hoe gaan we om met de scheidsrechters?

Lotte: "We gaan niet in discussie en respecteren de beslissing"

Coach vat nog eens kort samen en brengt de groep bij elkaar. Met respect, met grinta en samen als een team. Come on Dames, we gaan ervoor, let's have some fun.

MOT 2: STRUCTUUR & HOUVAST

Coach: "Ok. De voorbije weken hadden we veel aandacht op training om de bal in de ploeg te houden en de juiste beslissing te nemen om te scoren. Weten jullie nog wat belangrijk was? "

Sarah: "Naar de bal toe komen en de bal met 2 handen vangen."

Coach: "Wat nog?"

Kato: "Elkaar te helpen als iemand hulp nodig heeft."

Coach: "Wanneer nemen we een correcte beslissing om te scoren?"

Emma: "Als ik vrij sta om te shotten of als ik vrij naar doel kan gaan."

Coach: "Goed zo, ik denk dat we het belangrijkste hebben gezegd. Waar ging onze aandacht over deze week in verdediging?"

Jolien: "De man onmiddellijk opnemen en druk zetten."

Coach toont duim en zegt: "We gaan zeer veel druk zetten in verdediging en bij balre recuperatie kijken we onmiddellijk naar de vrijstaande ploegmaat om in tegenaanval te gaan."

Coach: En hoe gaan we om met de scheidsrechters?

Lotte: "We gaan niet in discussie en respecteren de beslissing"

Coach vat nog eens kort samen en brengt de groep bij elkaar. Met respect, met grinta en samen als een team. Come on Dames, we gaan ervoor, let's have some fun.

MOT 3: Positief bekrachtigen

Coach: "Ok. De voorbije weken hadden we veel aandacht op training om de bal in de ploeg te houden en de juiste beslissing te nemen om te scoren. Weten jullie nog wat belangrijk was? "

Sarah: "Naar de bal toe komen en de bal met 2 handen vangen."

Coach: "Wat nog?"

Kato: "Elkaar te helpen als iemand hulp nodig heeft."

Coach: "Wanneer nemen we een correcte beslissing om te scoren?"

Emma: "Als ik vrij sta om te shotten of als ik vrij naar doel kan gaan."

Coach: "Goed zo, ik denk dat we het belangrijkste hebben gezegd. Waar ging onze aandacht over deze week in verdediging?"

Jolien: "De man onmiddellijk opnemen en druk zetten."

Coach toont duim en zegt: "We gaan zeer veel druk zetten in verdediging en bij balre recuperatie kijken we onmiddellijk naar de vrijstaande ploegmaat om in tegenaanval te gaan."

Coach: En hoe gaan we om met de scheidsrechters?

Lotte: "We gaan niet in discussie en respecteren de beslissing"

Coach vat nog eens kort samen en brengt de groep bij elkaar. Met respect, met grinta en samen als een team. Come on Dames, we gaan ervoor, let's have some fun.

MOT 4: Inspirerende voorbeelden

Coach: "Wie zag er gisteren de wedstrijd van de Belgian Cats? Gezien hoe Emma dat laatste shot afblokte? Pure grinta vinden jullie niet? "Speelsters knikken."

Coach: "Ok. De voorbije weken hadden we veel aandacht op training om de bal in de ploeg te houden en de juiste beslissing te nemen om te scoren. Weten jullie nog wat belangrijk was? "

Sarah: "Naar de bal toe komen en de bal met 2 handen vangen."

Coach: "Wat nog?"

Kato: "Elkaar te helpen als iemand hulp nodig heeft."

Coach: "Wanneer nemen we een correcte beslissing om te scoren?"

Emma: "Als ik vrij sta om te shotten of als ik vrij naar doel kan gaan."

Coach: "Goed zo, ik denk dat we het belangrijkste hebben gezegd. Waar ging onze aandacht over deze week in verdediging?"

Jolien: "De man onmiddellijk opnemen en druk zetten."

Coach toont duim en zegt: "We gaan zeer veel druk zetten in verdediging en bij balre recuperatie kijken we onmiddellijk naar de vrijstaande ploegmaat om in tegenaanval te gaan."

Coach: En hoe gaan we om met de scheidsrechters?

MOT 5: Waardengerichte doelstellingen

Coach: "Ok. De voorbije weken hadden we veel aandacht op training om de bal in de ploeg te houden en de juiste beslissing te nemen om te scoren. Weten jullie nog wat belangrijk was? "

Sarah: "Naar de bal toe komen en de bal met 2 handen vangen."

Coach: "Wat nog?"

Kato: "Elkaar te helpen als iemand hulp nodig heeft."

Coach: "Wanneer nemen we een correcte beslissing om te scoren?"

Emma: "Als ik vrij sta om te shotten of als ik vrij naar doel kan gaan."

Coach: "Goed zo, ik denk dat we het belangrijkste hebben gezegd. Waar ging onze aandacht over deze week in verdediging?"

Jolien: "De man onmiddellijk opnemen en druk zetten."

Coach toont duim en zegt: "We gaan zeer veel druk zetten in verdediging en bij balre recuperatie kijken we onmiddellijk naar de vrijstaande ploegmaat om in tegenaanval te gaan."

Coach: En hoe gaan we om met de scheidsrechters?

Lotte: "We gaan niet in discussie en respecteren de beslissing"

Coach vat nog eens kort samen en brengt de groep bij elkaar. Met respect, met grinta en samen als een team. Come on Dames, we gaan ervoor, let's have some fun.

KORTRIJK SPURS TEAMWAARDEN KORTRIJK SPURS			
= DIT ZIJN WIJ! Mensen moeten dit van buiten uit kunnen zien. Dit moet zichtbaar zijn. We moeten deze waarden uitstralen!			
Respect	Team	Grinta	Plezier
→ Eerlijkheid - vertrouwen - Dit gaat over de brede omgeving. Ruim bekijken. Dit gaat niet alleen om het basketbal alleen.. Respect t.o.v. iedereen (jezelf en anderen) - Rekening houden met elkaar. Het moet vanuit verschillende richtingen komen (niet vanuit 1 richting). = OPEN spreken tegen elkaar en dit ook aanvaarden van elkaar. - DURVEN spreken tegen elkaar, elkaar coachen, respectvol je mening geven.. bv. durven zeggen als er teveel info wordt gegeven, als je even met rust wil gelaten worden. De oudere spelers geven feedback aan de jongere spelers, maar dit mag ook omgekeerd. - Inzet/inspanningen van het bestuur erkennen & dankbaarheid tonen. bv. Whatsapp → reageren op de berichten en toon dankbaarheid. bv. altijd goedgedacht, merci zeggen.. = COMMUNICATIE - Eerlijk zijn t.o.v. jezelf en anderen.	→ Samen – elkaar helpen – communicatie – het beste uit elkaar halen – coaching (groeiproces) - Elkaar helpen - Positieve/negatieve feedback geven - Samenspelen - In functie van het team werken. Soms lukt het niet bij jezelf, maar je moet je dan blijven inzetten voor het team. - We zijn een groep vriendinnen. - Steeds aanmoedigen van op de bank. - Als je naar de bank gaat, blijf positief, geef iedereen een hand.. - Als je naar de bank moet, dan kan dit om verschillende redenen zijn... (dat kan ook tactisch zijn...). De coach heeft niet altijd tijd om dit uit te leggen. Sander kan hierin helpen. - Een seizoen heeft ups & downs. - Ook naast het veld blijf je een team. bv. iets blijven drinken vrijdag na training, traktatie in de kleedkamer.. - In het team zitten verschillende personen met elk een eigen rol. De SWOT-analyse kan dit ook verduidelijken. Aanvaard en begrijp die rol. Gebruik je	→ Inzet – hard werken – veerkracht – excelleren - Alle losse ballen moet de ONZE zijn. - Als je een fout moet/wil maken, dan moet het een HARDE fout zijn. 'Over mijn lijk', duidelijk signaal geven! - Tijdens de minuten die je krijgt = alles geven! - Aanvallend verdedigen. - Grinta bij IEDEREEN (niet 4 van de 5) - Ploegen hebben schrik om tegen ons te spelen, door onze agressiviteit. - Grinta in aanval (lopen, transitie, fastbreak, sprinten...) - Ook al verliezen we, we moeten de match eindigen met een goed gevoel. We moeten alles gegeven hebben en met het mes tussen onze tanden gespeeld hebben. bv. tegen Braine = blijven vechten. - Bij een dipje → iedereen terug in grintaodus. - Toon enthousiasme bij een goede actie van iemand. High five, vuistje tonen, roepen.. Dit kan tegenstanders intimideren.	→ Goesting – passie – positiviteit - Naar training komen met goesting. Het mag niet aanvoelen als een verplichting. ZIJN hebben om te trainen. - Serieuze momenten afwisselen met losse, grappige momenten. - Soms een opwarming op training op ludieke, leuke manieren. bv. tikertje, frisbee, voetbal.. - Franky blijft haar grappige zelf ☺

MOT 6: Iedereen betrokken!

Coach: "Ok. De voorbije weken hadden we veel aandacht op training om de bal in de ploeg te houden en de juiste beslissing te nemen om te scoren. Weten jullie nog wat belangrijk was?"

Sarah: "Naar de bal toe komen en de bal

Coach: "Wat nog?"

Kato: "Elkaar te helpen als iemand hulp nodig heeft."

Coach: "Wanneer nemen we een correcte beslissing om te scoren?"

Emma: "Als ik vrij sta om te shotten of als ik vrij naar doel kan gaan."

Coach: "Goed zo, ik denk dat we het belangrijkste hebben gezegd. Waar ging onze aandacht over deze week in verdediging?"

Jolien: "De man onmiddellijk opnemen en druk zetten."

Coach toont duim en zegt: "We gaan zeer veel druk zetten in verdediging en bij balre recuperatie kijken we onmiddellijk naar de vrijstaande ploegmaat om in tegenaanval te gaan."

Coach: En hoe gaan we om met de scheidsrechters?

Lotte: "We gaan niet in discussie en respecteren de beslissing"

Coach vat nog eens kort samen en brengt de groep bij elkaar. Met respect, met grinta en samen als een team. Come on Dames, we gaan ervoor, let's have some fun.



MOT 7 & 8: Aanmoediging & fun

Coach: "Ok. De voorbije weken hadden we veel aandacht op training om de bal in de ploeg te houden en de juiste beslissing te nemen om te scoren. Weten jullie nog wat belangrijk was?"

Sarah: "Naar de bal toe komen en de bal met 2 handen vangen."

Coach: "Wat nog?"

Kato: "Elkaar te helpen als iemand hulp nodig heeft."

Coach: "Wanneer nemen we een correcte beslissing om te scoren?"

Emma: "Als ik vrij sta om te shotten of als ik vrij naar doel kan gaan."

Coach: "Goed zo, ik denk dat we het belangrijkste hebben gezegd. Waar ging onze aandacht over deze week in verdediging?"

Jolien: "De man onmiddellijk opnemen en druk zetten."

Coach toont duim en zegt: "We gaan zeer veel druk zetten in verdediging en bij balrecovery kijken we onmiddellijk naar de vrijstaande ploegmaat om in tegenaanval te gaan."

Coach: En hoe gaan we om met de scheidsrechters?

Lotte: "We gaan niet in discussie en respecteren de beslissing"

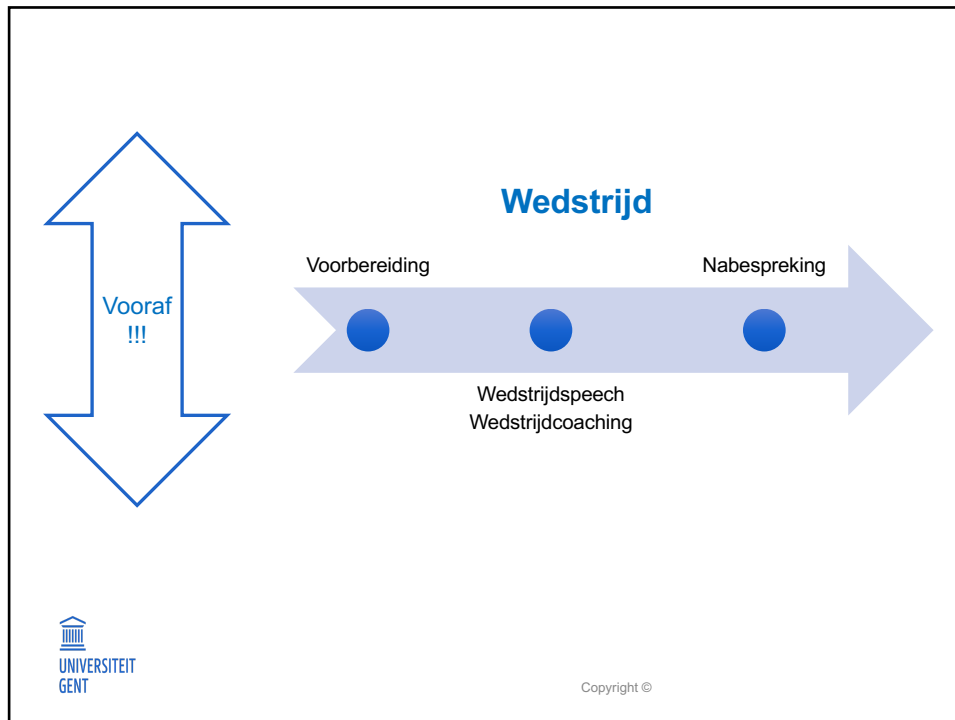
Coach vat nog eens kort samen en brengt de groep bij elkaar. Met respect, met grinta en samen als een team. *Come on Dames, we gaan ervoor, let's have some fun.*

COMMUNICATIE DOOR OUDERS ONTLEED



VERTROUWEN SCHENKEN

- Positieve verbale en non verbale communicatie
- Beperkte communicatie tijdens de coachmomenten
- Versterken van positieve elementen en helpen bij de taak
- Ruimte tot overleg tussen sporters
- Het schouderklopje
- Individueel “positief”
- Elkaar coachen



NABESPREKING

Betrokkenheid

- Luisteren naar elkaar
- Verbeter elkaar
- Reflecteer na een wedstrijd op training
- Na training

NABESPREKING

- Bespreking op volgende training
 - Wisselwerking coach en spelers
 - Inbreng spelers
- Reflectiemoment
- Gebruik van een notebook
- Fun

BEDANKT VOOR JULLIE MOTIVATIE &
INSPIRATIE 😊



Leen Haerens



Benny Mertens