
COACH- BOEKJE

voor iedereen die jonge basketballers begeleidt





INHOUD

1. En toen was je coach...	2
2. Het seizoen begint	6
3. Jij als trainer of coach	8
4. Je eigen spelers	10
5. Afspraken maken met je team	12
6. Je spelers aanspreken op ongewenst gedrag	18
7. Je spelers ontwikkelen	22
8. Aandacht voor ouders	28
9. De wedstrijd	32
10. Spelen bij een andere vereniging	38
11. Terugblik: een mooi seizoen!	40
12. Je eigen vereniging	44
13. Achtergrond en doel 'Naar een veiliger sportklimaat'	46



1. EN TOEN WAS JE COACH...

'Wil jij trainer of coach 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 basketbaltraining of -wedstrijd van je kind. Je rijdt telkens weer met een auto vol enthousiaste basketballers. En ach, als de basketballers en de basketbalvereniging daar behoefte aan hebben, kun je toch net zo goed coach zijn?

Er komt heel wat bij kijken

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

Je krijgt te maken met het bestuur, de technische commissie en andere ouders. Vervoer, ziekte, motivatie en beleving van de spelers, hun gedrag. Er is veel organisatorisch werk. En ga zo nog maar even door.

Dit boekje helpt je

Dit coachboekje van de Nederlandse Basketball Bond (NBB) staat vol met handige tips over alles wat je in de praktijk tegenkomt. Ook vind je extra pagina's waar je je aantekeningen op kunt maken.

Voor wie?

Dit boekje is bruikbaar voor elke jeugdtrainer of -coach: de beginnende, maar ook de meer ervaren. Of je nu een trainer, of coach bent van jonge basketballers of juist aan de slag gaat met iets oudere spelers. Of je nu in een dorpje actief bent of in een grote stad. Of je nu een topteam leidt of een beginnende groep basketballers. Doe je voordeel met dit handige boekje!

In verband met de leesbaarheid gebruiken we in dit boekje alleen het woord 'coach'. Hiermee bedoelen we iedereen die spelers begeleidt, dus zowel trainers, coaches als begeleiders. Overal waar 'hij' staat kun je ook 'zij' lezen.

Jongere of oudere spelers

Hier en daar maken we in dit boekje onderscheid tussen jongere spelers (5 tot en met 12 jaar) en oudere spelers (13 tot en met 18 jaar). Naast overeenkomsten zijn er ook verschillen tussen het coachen van deze twee leeftijdsgroepen.

Jouw rol is belangrijk!

Jonge basketballers 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 trainer en coach heb je hierin een belangrijk aandeel. Als jij je fijn voelt en goed functioneert, werkt dat direct door op je spelers. Redenen genoeg dus om dit boekje aandachtig door te nemen.

Wissel samen ervaringen uit

De NBB wil je met dit boekje ook stimuleren je ervaringen met andere trainers en coaches te bespreken.

Veel succes in je rol als trainer of coach!

2. HET SEIZOEN BEGINT

Wat komt er allemaal kijken bij je taak als coach?

Handig om te weten voor je begint

- Wat verwacht je vereniging precies van je (is er een overzicht van taken)?
- Heeft je vereniging afspraken over omgangsvormen, bijvoorbeeld gedragsregels?
- Zijn er afspraken over veiligheid, zoals EHBO?
- Weet je voldoende van de (spel)regels van de leeftijdsklasse van je spelers?
- Ben je voldoende op de hoogte van de reglementen van de NBB?
- Organiseert je vereniging een informatieavond voor coaches, eventueel samen met spelers en ouders?
- Weet je hoe je je spelers vooraf, tijdens en na het sporten kunt coachen?

PRAKTISCHE TIPS VOOR JE BEGINT

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

3. JIJ ALS COACH

De kern van jouw rol: plezier in sport!

In je rol als coach ben jij de leider. Daar komt misschien meer bij kijken dan je zelf denkt.

De kern van jouw rol is: jonge spelers met plezier beter leren basketballen!

Daar hoort ook bij dat je spelers leert:

- omgaan met verlies en winst;
- leiding accepteren;
- omgaan met afspraken die je met ze maakt.

Jij bent het voorbeeld voor je spelers

Jonge spelers leren meer van wat je doet dan wat je zegt! Je gaat veel vrije tijd besteden om er als coach met je spelers wat van te maken dit seizoen. Je wilt dat je spelers het beste uit zichzelf halen. Dat gaat alleen als je een goede band met ze opbouwt. Respect krijgen betekent dat je eerst respect moet geven. Dit doe je door de manier waarop je tegen je spelers praat, uitlegt, opdrachten geeft en ze probeert iets te leren.

TIPS VOOR RESPECTVOLLE OMGANG MET JE SPELERS

- Wissel humor en ernst af. Met een grapje krijg je een ontspannen sfeer.
- Leer jezelf aan om vooral te kijken naar wat er wél goed gaat. Benoem dat, eerlijk en concreet.
- Zorg dat je vaker iets zegt of doet met een positieve lading dan iets met een negatieve lading. Op die manier stimuleer je jonge spelers.
- Praat vooral over wat je spelers zélf kunnen doen, in plaats van wat het gevolg daarvan is.
- Praat rond spannende wedstrijden niet over alles wat met resultaten te maken heeft.
- Wees je bewust van verschillen. Ieder kind is anders, als sporter, maar ook door een andere thuissituatie, soms een andere cultuur. Kijk hoe je hem of haar het beste kunt aanspreken: bij het ene kind is de directe manier het beste, bij het andere kies je een ander moment of andere toon (minder streng). Sommige spelers hebben meer behoefte aan strenge, duidelijke regels dan andere.
- 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.

4. JE EIGEN SPELERS

Hoe leer je je spelers kennen?

- Spreek elkaar aan bij de voornaam: dat is voor jou en voor je spelers belangrijk.
- Vraag wat elke speler verwacht van het komende seizoen. Behalve goed presteren, willen ze misschien specifieke dingen oefenen of leren.
- Vraag bij elke speler naar zijn of haar voorkeuren en bespreek wat je hier mee kunt doen.

Hoe ga je om met jongere spelers?

- Laat jongere spelers (5 tot en met 12 jaar) 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.

Hoe ga je om met oudere spelers?

- Vaak kennen oudere spelers (13 tot en met 18 jaar) elkaar al van vorige jaren. Toch heb je elk jaar 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 spelers zo veel mogelijk zelf de beslissingen nemen en stuur zo nodig bij. Houd wel in de gaten of de speler de taken ook echt aankan en uitvoert. Naarmate spelers ouder worden, kunnen ze meer verantwoordelijkheid aan. Je kunt daar als trainer of coach veel aan hebben.

Kinderen hebben maar kort aandacht. Bereid daarom spelletjes, humor en veel afwisselende interactie voor.



5. AFSPRAKEN MAKEN MET JE TEAM

Waarom teamafspraken?

Verenigingsregels zijn vaak algemeen en breed geformuleerd. Daarom is het belangrijk ze op teamniveau praktisch te maken. Goede teamafspraken dragen bij aan een sportieve, plezierige en veilige sfeer binnen je basketbalteam. Maak daarom duidelijke afspraken met je spelers: welk gedrag verwachten wij van elkaar?

Welke soorten teamafspraken zijn er?

- **Praktische afspraken**

Bijvoorbeeld: op tijd komen, trainingstijden, afmelden als je niet kunt komen, een licht en donker tenue bij je hebben, douchen na de training en wedstrijd.

- **Sportafspraken**

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

- **Afspraken over materialen**

Bijvoorbeeld: opruimen van de ballen, baskets, pylonen, hesjes, enzovoort; de kleedkamer netjes achterlaten.

- **Gedragsafspraken**

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

TIPS VOOR SUCCESVOLLE TEAMAFSPRAKEN

- Neem als basis de (gedrags)regels van je vereniging, als die er zijn. Bespreek die met je spelers 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 ook uit waarom de afspraken belangrijk voor hen 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 basketballen.
- Houd bij het maken van afspraken rekening met de leeftijd en culturele achtergrond van je teamleden. Zorg dat iedereen ze begrijpt.
- Bij spelers 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: een ander kan zich anders buitengesloten voelen en dat bevordert niet de goede sfeer en het onderling contact.

Afspraken maken met jongere spelers

Bij deze spelers 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 of de scheidsrechter.

Afspraken maken met oudere spelers

Oudere spelers kunnen vaak zelf bedenken wat belangrijk is. Als ze er zelf over meedenken, zullen het eerder hun 'eigen afspraken' zijn. Bij oudere spelers kun je beginnen met de vraag: wat vind je zelf acceptabel? Zo krijg je een dialoog en kunnen verschillen tussen spelers 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 spelen? Wanneer heb je respect voor je teamgenoot of een andere speler (bijvoorbeeld: niet uitschelden bij een gemaakte fout). Probeer met elkaar tot afspraken te komen die passen bij de leeftijd.

Waar ligt de grens?

Natuurlijk is 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 commentaar geven op de scheidsrechter of een jurylid.

Met het maken van afspraken aan het begin van het seizoen geef jij als coach aan wat je van je spelers verwacht. Dat maakt het niet alleen voor je spelers makkelijker, maar ook voor jou!

Oudere spelers kunnen vaak zelf bedenken wat belangrijk is. Als ze er zelf over meedenken, zullen het eerder hun 'eigen afspraken' zijn.



6. JE SPELERS AANSPREKEN OP ONGEWENST GEDRAG

Niet makkelijk, wel belangrijk!

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

gewenst gedrag
belonen



ongewenst gedrag
aanspreken



onacceptabel gedrag
sancties



Hoe spreek je spelers op een goede manier aan?

- Vraag na waarom iemand iets doet. Er kan soms een 'goede' reden zijn: de speler 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 het 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 ze 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 kinderen worden niet hetzelfde opgevoed. Wat de één gewoon vindt om te doen, mag de ander thuis niet. En zelf heb je ook je 'eigen regels'. De regels bieden jou als trainer of coach ook houvast.

- Bedenk van tevoren wat je doet als je spelers zich er niet aan houden.
- Als een speler 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 in de zaal of ga je heel serieus ergens apart zitten? Dit laatste helpt mee om de speler te laten voelen dat het ernst is. Bovendien wordt een speler niet afgeleid door wat er in de zaal gebeurt.

Problemen? Schakel hulp in

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



7. JE SPELERS ONTWIKKELEN

Hoe kun je als coach je spelers goed begeleiden, zodat ze zich ontwikkelen in basketbal?

TIPS VOOR INSTRUCTIES GEVEN

- Zoek een plek waar spelers niet afgeleid worden.
- Wees goed verstaanbaar (praat niet met je gezicht naar de kant waar de spelers niet staan).
- Probeer de aandacht vast te houden als je iets uitlegt. Betrek de spelers 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 spelers ook echt overgekomen is. Dit kun je doen door te vragen of ze het begrepen hebben. Vaak zullen ze ja knikken 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 jongere spelers zijn gauw afgeleid. Probeer ze op een speelse manier bij de les te houden en spreek ze persoonlijk aan.
- De oudere spelers blijven eerder geïnteresseerd als je hun mening vraagt en ze kunnen meedenken.

Vragen die je kunt stellen bij instructies

- Hoe zou jij dat in deze situatie (bijvoorbeeld een wedstrijdssituatie) doen?
- Wat vertelde ik net over deze techniek?
- Waarom is dat belangrijk? Hoe kun je dat tijdens het basketballen gebruiken?

Een plan van aanpak maken

Hoe maak je het beste plan van aanpak? Je kunt dit alleen of in overleg met de rest van de begeleiding maken. Betrek ook je spelers erbij: zo krijg je een plan waar iedereen zich prettig bij voelt. Maak het plan niet pas op het laatste moment, neem er de tijd voor.

- Zet het plan op papier en laat het spelers lezen.
- Zorg dat iedereen weet wat hij moet doen. Leg dit uit op het niveau dat past bij de leeftijd van de spelers.
- Laat jongere spelers ook verschillende taken uitvoeren. Dit kan bijdragen aan de ontwikkeling van de spelers.
- Leg uit wat het doel van een bepaalde taak is.

- Er zijn redenen om een keer niet te trainen of bij een wedstrijd te zijn, bijvoorbeeld een proefwerkweek of ziekte. Vertel aan je spelers wie waarom niet aanwezig kan zijn. Maak hier vooraf met elkaar afspraken over. Dat geeft duidelijkheid voor iedereen.
- Tijdens de ramadan kunnen kinderen sneller moe zijn en minder energie hebben. Laat ze dan bijvoorbeeld op halve kracht of beperkt meesporten.

Hoe motiveer je je spelers om met meer plezier beter te sporten?

- Beloon altijd als ze het goed doen: goed gedrag of een goede uitvoering is niet vanzelfsprekend!
- Wees gul met complimenten. Dat werkt het beste om spelers nog meer te stimuleren.
- Beloon de inspanning die een speler doet om zijn taak goed uit te voeren, ook al is het resultaat nog onvoldoende.
- Niet alleen de uitbinker heeft het goed gedaan; ook de andere spelers hebben op hun eigen manier goed gepresteerd.
- Geef alle spelers op hun beurt een compliment. Als je wilt dat ze beter gaan sporten is dat een belangrijke stimulans! Noem iedereen bij de naam.
- Maak nooit bestraffende of sarcastische opmerkingen. Dat maakt onzeker. De meeste spelers gaan dan juist minder goed presteren en zijn bang om fouten te maken.

Hoe zorg je dat een speler je aanwijzingen opvolgt?

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 speler nog onzeker is? Geef tot slot een aanmoediging!

Fouten zijn om van te leren!

Fouten zijn om van te leren. Wie geen fouten maakt, kan nooit een goede speler 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 soms te maken hebben met een andere culturele achtergrond of eerdere negatieve ervaringen.



8. AANDACHT VOOR OUDERS

Voor kinderen is het belangrijkste dat hun ouders of verzorgers interesse tonen in hun sport en erbij betrokken zijn. Hoe betrek je ouders op een positieve manier bij het basketballen 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 spelers.

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 (on)gewenst gedrag heb je samen met je spelers gemaakt?

- Wat is je aanpak van belonen en straffen?
(bijvoorbeeld: een speler speelt minder 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 - bijvoorbeeld tijdens de ouderbijeenkomst - uit wat ouders kunnen doen voor hun kind en de basketballvereniging.

- 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 wil inzetten voor bepaalde teamactiviteiten. Bijvoorbeeld het vervoerschema maken of een teamuitje organiseren.

Tip 3. Zorg voor een goed contact met ouders

- Zorg voor een goed contact met jou als coach en tussen ouders onderling. Zo raken ouders meer betrokken bij de spelers. 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 basketbalvereniging. 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 met het basketballen?
- vragen naar bijzonderheden: hoe gaat het op school, of bijvoorbeeld: is er een reden waarom hij vaak te laat komt, vindt hij het niet leuk?

Tip 5. Maak afspraken met ouders over hun gedrag

Maak ook met ouders afspraken over wat gewenst en ongewenst gedrag is tijdens het basketballen van hun kind.

Leg ze uit waarom dat zo is. Wat niet mag:

- instructies of kritiek schreeuwen naar hun kinderen tijdens het basketballen (je leidt kinderen af, ze horen verschillende adviezen en raken in de war);
- je bemoeien met de tactiek (tijdens trainingen en wedstrijden is de coach de baas);
- de zaal inlopen (je verstoort het sporten);
- de scheidsrechter, jury of een andere speler beledigen (je geeft het slechte voorbeeld).

Zorg voor een goed contact met jou als coach en tussen ouders onderling. Zo raken ouders meer betrokken bij de spelers.



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 goed. Wees gastheer en wijs ze zo nodig de wedstrijdzaal en kleedkamers. Kijk of de voorzieningen (kleedkamer) in orde zijn.
- Maak zo snel mogelijk kennis met de coach van het andere team. Onthoud zijn naam en maak een praatje.
- Betrek ook de scheidsrechter er nog even bij en bespreek eventuele te verwachten problemen (aanvang van de wedstrijd, blessures, aanwezige - minder ervaren - jury of scheidsrechters).
- Zeg nog iets over de verwachting van sportiviteit. De andere spelers voelen zich hopelijk aangesproken.
- Laat de spelers elkaar een prettige en sportieve wedstrijd wensen in de line-up.
- Straal als coach naar je spelers uit hoe jij de spelers van de tegenstander ziet: je hebt ze nodig om een leuke wedstrijd te kunnen spelen.
- Geef adviezen mee voor tijdens het spelen die begrijpelijk zijn voor je spelers.

Hoe zorg je ervoor dat de wedstrijd sportief verloopt?

- Jouw houding is belangrijk voor je spelers: zorg voor een positieve uitstraling, heb contact met je spelers, maak een ontspannen indruk.
- Bedenk wat je gaat doen bij ongewenst gedrag van je spelers; de scheidsrechters zien niet alles. Als je iets niet acceptabel vindt, kun je je spelers bijvoorbeeld even wisselen. Blijf je eigen regels hanteren die je hebt afgesproken met je spelers.
- 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 spelers.

Zorg voor een positieve uitstraling, heb contact met je spelers en maak een ontspannen indruk.

Hoe zorg je ervoor dat je spelers de scheidsrechters en juryleden accepteren?

- Maak duidelijke afspraken over het omgaan met de scheidsrechters en juryleden: geen discussie, respecteren, accepteren!
- Leg uit hoe moeilijk het is om scheidsrechter of jurylid te zijn, maar vooral ook hoe leuk het kan zijn.
- Als je vereniging een keer een spelregelavond (bijvoorbeeld in quizvorm) organiseert, snapt iedereen hoe moeilijk het eigenlijk is om een wedstrijd te leiden. Kinderen krijgen vanzelf meer respect voor de scheidsrechter en het jurylid!
- Stimuleer deelname aan opleidingen tot scheidsrechter.
- De scheidsrechters en juryleden zijn meestal 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 spelers van tevoren hoe je daarmee om moet gaan.

Hoe bereik je dat je spelers steeds met 'nieuwe energie' verder gaan?

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

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

- Laat de spelers elkaar na afloop handen geven (line-up). 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 scheidsrechters en juryleden. Dit is onderdeel van de line-up.
- 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 de anderen is ook voor jou als coach prettiger. Wees je bewust van het voorbeeld voor je eigen spelers!
- Afhankelijk van de situatie kun je de nabespreking in de sporthal of in de kleedkamer doen. Bij jongere spelers houd je het kort. Ouders willen vaak snel weer naar huis. Bespreek met de spelers het verloop van de wedstrijd: laat alle spelers hun mening geven.

- Benoem positieve momenten en kijk wat er volgende keer anders of beter kan.
- Beloon spelers 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. Vraag een van de ouders of spelers dit te doen. Zorg ervoor dat over iedere speler iets geschreven wordt. Houd de toon positief, ook bij minder goede prestaties: volgende keer gaan we het nog beter doen!

**Benoem positieve momenten en
kijk wat er volgende keer anders of
beter kan.**

10. SPELEN BIJ EEN ANDERE VERENIGING

Spelen bij een andere vereniging kan heel anders zijn dan bij je eigen basketballvereniging. Welke verschillen in beleving kun je tegenkomen? Hoe kun je je spelers daarmee leren omgaan?

Iedere basketballvereniging is anders!

Thuis ontvang je andere spelers bij jouw basketballvereniging in jullie eigen sfeer. De ander zal zich aanpassen. Bij de uitwedstrijd kom je met je spelers in de sfeer van de 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 multiculturele vereniging 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 teamspirit 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 spelers de verschillen die je denkt tegen te komen bij een andere basketballvereniging. Benadruk dat jullie vereniging niet 'beter' is dan de andere, maar 'anders'. Bedenk ook hoe jij en je spelers met jullie gedrag overkomen bij de ander. Het kan gaan om dingen als:

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

Bereid je spelers voor op deze andere sportbeleving.

Je spelers 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!

Vorbereiden, motiveren en organiseren. Het zijn wezenlijke taken van jou als coach. Maar uiteindelijk gaat het er natuurlijk om dat je basketballers steeds beter worden. Dát is waar de spelers veel plezier aan beleven. Een mooie bekroning is natuurlijk als je aan het eind van het seizoen kampioen bent geworden!

Vier een titel!

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

Geen kampioen geworden? Niet getreurd!

Ook dán zijn er genoeg mooie momenten om op terug te blikken. Je hebt spelers geleerd beter te basketballen. Als het goed is, zijn ze een hechter team 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 spelers nou kampioen zijn geworden of niet, het is altijd leuk een basketballactiviteit te organiseren als feestelijke afsluiting van het seizoen. Betrek daarbij verenigingen uit de buurt en ouders.

Een prachtige afsluiting: een wedstrijd met of tegen ouders. In een ontspannen sfeer leren spelers, ouders en trainer of 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 basketbal-seizoen: bespreek met je spelers 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 vereniging: wie gaan er over naar een volgende groep?
- 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 hun leeftijd) zoals: wat vond je wel of niet leuk bij de training, het sporten, je medespelers, de basketballvereniging?

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 jeugdcoach binnen je eigen vereniging?

- 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 spelers. Zo ontdekken kinderen en ouders hoe moeilijk het is om een goede scheidsrechter te zijn en creëer je vanzelf respect voor de officials.
- Vraag je spelers 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 spelers meer bij de vereniging en kun je rekening houden met hun wensen.



13. ACHTER-GROND EN DOEL 'NAAR EEN VEILIGER SPORTKLIMAAT'

Dit coachboekje is ontwikkeld vanuit het programma 'Naar een veiliger sportklimaat'. Met dit programma wil de sportsector de komende jaren binnen de eigen invloedssfeer gewenst gedrag stimuleren en ongewenst gedrag voorkomen en aanpakken. Het programma wordt uitgevoerd door de sportbonden en sportverenigingen in Nederland, waaronder de NBB.

Basisdoelstellingen

Er liggen twee belangrijke basisdoelstellingen ten grondslag aan het verwerven van vaardigheden om een dergelijk sportklimaat te creëren:

- 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?

Sportief Coachen

Speciaal voor trainers en coaches is het verenigingstraject Sportief Coachen ontwikkeld. Het is opgebouwd uit de onderdelen:

- Structuur bieden: hoe doe ik dit als trainer of coach?
- Begeleiden van spelers: 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?

Het traject 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 spelers verwacht wordt, maar niet hoe zij dit in het dagelijkse gedrag tijdens het sporten kunnen realiseren.

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

Andere bijscholingsmogelijkheden

Naast Sportief Coachen worden er zes verschillende bijscholingen georganiseerd voor trainers, coaches en begeleiders die bijdragen aan een veilig en plezierig sportklimaat:

Er is meer te winnen - coachen op sociaal gedrag, Trainen en coachen van 6 tot 12-jarigen, Trainen en coachen van pubers, Trainen en coachen van jongeren met een gedragsstoornis - Autisme, Herkennen en voorkomen van seksuele intimidatie en Weerbaarheid voor trainers en coaches. Kijk voor meer informatie en inschrijven op www.basketball.nl.

Het streven is naar een combinatie van plezier en prestatie op alle niveaus.

Colofon

Eindredactie: Nederlandse Basketball Bond

Opmaak: Diep Arnhem

Druk: Kampert-Nauta

November 2013

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

Samen
naar een veiliger
sportklimaat