



MHC DE DOMMEL

2021



GEDRAGS REGELS

ALLE INFORMATIE VOOR
COACHES, TRAINERS, SPELERS EN OUDERS

INHOUD

1. Visie	3
2. Gedragsregels	4
2.1 Coaches	4
2.2 Trainers	4
2.3 Spelers	5
2.4 Ouders	5
3. Coaching per leeftijdscategorie	6
3.1 Inleiding	6
3.2 Effectieve coach	6
3.3 Coaching per leeftijdscategorie	7
3.4 Jeugd 7-12 jaar	7
3.5 Jeugd 13-17 jaar	9
3.6 Algemene pijlers – coaching jeugd 7-17 jaar	11
3.7 Gespreksvaardigheden	11
3.8 Omgaan met ouders	13
4. Praktische tips	14
4.1 Coaches	14
4.2 Trainers	19
5. Vertrouwenspersonen	21
6. Praktische informatie: bereikbaarheid & wie is wie	22

🗨️🗨️ **Gedrag is wat
een mens doet,
niet wat hij denkt,
voelt of gelooft.** 🗨️🗨️

- Emily Dickinson -



1. VISIE

Hockeyclub MHC De Dommel is een familieclub waar sportiviteit, respect en gezelligheid voorop staan. Normen en waarden zijn bij de beoefening van de sport heel belangrijk. Dit vraagt om duidelijke gedragsregels, welke door het bestuur, leden en ouders actief moeten worden uitgedragen.

Met name trainers, begeleiders en ouders/verzorgers hebben een belangrijke verantwoordelijkheid en voorbeeldfunctie voor wat betreft het uitdragen en bewaken van onze gedragsregels.

Door regels en afspraken zichtbaar te maken kunnen (jeugd)leden, coaches, trainers en ouders, als er zich ongewenste situaties voordoen, elkaar aanspreken op deze regels en afspraken.

Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen stellen we alle (jeugd)leden in de gelegenheid om met veel plezier naar onze hockeyvereniging te gaan!



De volgende waarden en normen staan bij MHC De Dommel centraal:

- 1. Respecteer elkaar op en om het veld**
- 2. Fanatiek mag, sportief moet**
- 3. Fatsoenlijke taal is heel normaal**
- 4. Samen dragen we zorg voor onze vereniging**

DRIES VAN ACKER

Voorzitter

2. GEDRAGS REGELS

Hieronder volgen onze belangrijkste regels, richtlijnen en tips ten aanzien van gedrag per doelgroep:

2.1 Coaches

- Wees bewust van je voorbeeldfunctie. Bevorder de teamspirit en sportiviteit van het team.
- Geef complimenten voor inzet, prestatie en houding. Verliezen en winnen doe je samen ook als coach. Wees positief als coach en houdt voor ogen dat het om het plezier in het hockey spel gaat.
- Toon respect voor tegenstanders en coaches. Blijf correct naar scheidsrechters, ook als je het niet eens bent met een beslissing.
- Wees een ambassadeur voor je team en voor onze club.
- Bereid wedstrijden voor, met wisselschema's, zodat iedere speler aan bod komt. Besteed aandacht aan de keepers.
- Leer je team beslissingen van de wedstrijdleiding te accepteren. Accepteer van je team geen onsportief of grensoverschrijdend gedrag. Maak, indien nodig, duidelijke afspraken omtrent het gewenste gedrag.

2.2 Trainers

- Wees bewust van je voorbeeldfunctie. Zorg voor een aangename, open en vertrouwelijke sfeer op de trainingen waar kinderen willen leren en fouten durven te maken.
- Geef complimenten voor inzet, prestatie en houding.
- Bereid trainingen goed voor, heb een actieve houding en draag de juiste kleding.
- Wees duidelijk, geef heldere instructies en leg uit wat het nut van de oefening is.
- Wees kalm, geduldig en accepteer dat niet ieder kind het even snel begrijpt en oppikt.
- Houd rekening met het verschil in leeftijd en de ontwikkelingsfase van de spelers. Stem je taalgebruik af op de doelgroep en behandel alle kinderen gelijk en respectvol, ongeacht hun hockey vaardigheden.
- Accepteer geen onsportief of grensoverschrijdend gedrag. Maak indien nodig duidelijke afspraken omtrent het gewenste gedrag.

2.3 Spelers

- Toon respect naar trainer en coach.
- Wees sportief, toon teamgeest, waardeer, help en steun je teamgenoten. Eerlijk en met plezier spelen is belangrijker dan winnen. Wijs je medespelers zo nodig op onsportief of onplezierig gedrag.
- Kom op tijd naar de trainingen en wedstrijden en meld je tijdig af bij je trainer/coach als je een keer niet aanwezig kan zijn.

2.4 Ouders

- Wees bewust van je voorbeeldfunctie. Toon respect voor iedereen op en om het veld.
- Steun je kind, team en begeleiding door te komen kijken en zo nodig positief aan te moedigen, maar geef geen technische en tactische aanwijzingen.
- Onthoud je van openlijk commentaar op de wedstrijdleiding.
- Accepteer geen onsportief gedrag van je eigen kind en bespreek dit thuis.
- Help je kind om de afspraken die gelden op de club/met het team zijn gemaakt na te komen.



3. Coaching per leeftijdscategorie

Bij MHC De Dommel vinden wij het belangrijk om onze jeugd op een positieve manier te coachen. Op die manier kunnen de jeugdleden zich optimaal ontwikkelen en zullen zij minder snel afhaken. Bovendien wordt het voor trainers en coaches ook leuker!

3.1 Inleiding

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat coaches in de sport over het algemeen de neiging hebben om vooral te kijken naar wat er niet goed gaat. De 'willen winnen mentaliteit' (resultaat halen). Om te winnen moet je datgene wat niet goed gaat zien te verbeteren, is de veronderstelling. Het gevolg is vaak dat er een negatieve dynamiek ontstaat (onrust, onzekerheid, ontevredenheid, verlies van vertrouwen). Bovendien praten trainers en coaches in veel gevallen vooral over de gevolgen van wat de sporters gaan doen. Ze hebben het over resultaten, zoals doelpunten maken, winnen, kampioen worden etc. Met precies dezelfde uitwerking, namelijk een negatieve dynamiek! Het blijkt effectiever te zijn dit om te gooien en in plaats van negatief en resultaatgericht juist positief en taakgericht bezig te zijn. Want 'plezier' en 'zelfvertrouwen' zijn cruciale succesfactoren. Plezier wordt niet bevorderd in een negatieve dynamiek, maar juist in een situatie waarin je mag laten zien wat je kunt – dus bij een positieve benadering.

Sporters blijken met name te genieten van hun persoonlijke ontwikkeling, als ze zien dat ze zelf beter worden. Zelfvertrouwen raak je kwijt door dingen die je niet volledig in eigen hand hebt, zoals resultaten. En zelfvertrouwen krijg je juist van dingen die je zelf onder controle hebt.

3.2 Effectieve coach m/v

Een effectieve coach schept een positieve omgeving voor jonge sporters, door juist níét een coach te zijn die wil winnen ten koste van alles. Een effectieve coach heeft óók oog voor de groei van zijn of haar spelers, op sportief en persoonlijk vlak. Want hij realiseert zich dat plezier en zelfvertrouwen cruciale succesfactoren zijn in de sport. De coach is richting de spelers optimistisch en geeft hen complimenten (eerlijk en concreet) en aanmoedigen. Ook denkt de coach goed na over hóé hij feedback/kritiek brengt. Daarnaast legt hij het accent op inspanning, zelf beter worden en vooruitgang (en daarvan genieten) in plaats van op het resultaat. Door dit alles ontstaat een positieve sfeer, waarin jeugdige sporters zich prettig voelen en zich goed kunnen ontwikkelen.

3.3 Coaching per leeftijdscategorie

Begeleiding van jongeren betekent leidinggeven aan een ontwikkelingsproces: van afhankelijkheid naar zelfstandigheid. De F-jeugd is nog in hoge mate afhankelijk van de ouders. De A-jeugd moet redelijk in staat zijn zelfstandig te handelen. Dit ontwikkelingsproces uit zich met name in het sociale gedrag van de jeugd. Hoe gaan zij om met teamgenoten, tegenstanders, de trainer/coach, de scheidsrechter en alle anderen rond het hockeyveld? Als trainer/coach moet je specifieke aandacht besteden aan het sociale gedrag. Dit heeft immers grote invloed op het spelplezier en de teamprestatie. Deze aandacht geldt voor alle jeugdcategorieën. We kunnen daarbij een globale tweedeling maken: de jongere in de basisschoolleeftijd en de leerling van het voortgezet onderwijs. Deze tweedeling is overigens vrij willekeurig. Meisjes lopen grofweg twee jaar voor op jongens wat betreft lichamelijke en psychosociale ontwikkeling. Daarnaast is de ontwikkelingsgang van jongeren van dezelfde leeftijd individueel zeer uiteenlopend. Toch is het zinvol de verschillende accenten te benoemen.

3.4 Jeugd 7-12 jaar (F t/m D)

Als trainer of coach van kinderen in de basisschoolleeftijd, is het van belang om er rekening mee te houden dat kinderen:

1. Afhankelijk zijn van ouderen
2. Snel zijn afgeleid
3. Behoeft hebben aan duidelijkheid
4. Behoeft hebben aan rechtvaardigheid
5. Erbij willen horen

1. Afhankelijkheid

Het hockeyteam moet voor het basisschoolkind een veilige plek zijn. Met name de sfeer is door de trainer of coach positief te beïnvloeden.

- Door vriendelijk te zijn zullen de kinderen ook eerder geneigd zijn zich vriendelijk te gedragen tegenover de trainer/coach en hun teamgenoten. Zo is 'Hallo allemaal, fijn dat ik jullie weer zie' als verwelkoming aardiger om te horen dan 'Wat ben je weer laat'.
- Door duidelijk te laten blijken dat je positief over hen denkt ('Je hebt er zin in' tegen een druk jongetje) zal ieder kind zich thuis voelen. De kinderen zullen zich dienovereenkomstig gedragen, in positieve zin.

2. Snel afgeleid zijn

De interesse van jonge kinderen vliegt van het één naar het ander. Zij kunnen zich alleen concentreren als datgene wat zij doen succes oplevert. Logische conclusie: zorg dat de spelers succes beleven.

- Een kind beschouwt zichzelf als succesvol als het een opdracht heeft kunnen volbrengen. Zorg dus voor opdrachten die voor alle kinderen haalbaar zijn.
- Een kind moet precies weten wanneer het een opdracht volbracht heeft. Maak dus goed duidelijk wat de opdracht of de spelvorm inhoudt. Zo kan het kind zelf constateren dat het goed bezig is geweest.

3. Behoefte aan duidelijkheid

Duidelijkheid is voor kinderen van groot belang.

- Maak duidelijke afspraken over trainingsopkomst, op tijd aanwezig zijn, rouleren/invallen.
- Neem consequente en logische maatregelen ten aanzien van niet komen opdagen, niet afzeggen, onsportief gedrag tegenover medespelers, tegenstanders, scheidsrechters.

- Tip: start het seizoen met een bijeenkomst met het hele team en laat alle spelers dan meedenken over gedragsregels, afspraken, verwachtingen, positievoorkeuren, sociale activiteiten, leerdoelen, uitdagingen etc.

4. Behoefte aan rechtvaardigheid

Kinderen hebben een uiterst gevoelige antenne voor rechtvaardigheid ('Dat is niet eerlijk!'). De begeleider die – in de ogen van het kind – onrechtvaardige beslissingen neemt, kan dan ook rekenen op fel protest.

- De coach heeft voor zijn beslissing meestal duidelijke argumenten. Bijvoorbeeld ten aanzien van de opstelling. Het simpelste advies is om deze argumenten aan de kinderen mee te delen; ze begrijpen meer dan je denkt. En wat ze begrijpen, accepteren ze makkelijker. Ook als ze de beslissing jammer vinden voor henzelf of voor een ander. De kans op onderschatting van het bevattingsvermogen is groter dan de kans op overschatting.

5. *Erbij willen horen*

Naarmate kinderen ouder worden, speelt de groep leeftijdsgenoten een steeds belangrijkere rol. De invloed van vriendjes en vriendinnetjes neemt vanaf het vierde jaar met het jaar toe. In positieve en in negatieve zin.

- De teambespreking kan een grote rol spelen in het leren van elkaar. Kinderen nemen vaak makkelijker iets aan van een leeftijdsgenootje dan van een volwassene. Stimuleer daarom dat kinderen met elkaar spreken en naar elkaar luisteren. Wees daarin zelf het goede voorbeeld!
- Let erop dat dit altijd in het kader van 'Tips & Tops' gebeurt en dat kinderen zich tijdens de wedstrijd niet negatief uitlaten over het spel van teamgenoten.
- Laat kinderen uitspreken, ga in op wat ze zeggen en vraag ook anderen om hun mening. Zo krijgen alle kinderen de mogelijkheid om 'gehoord' te worden, om succes te ervaren.
- Geef kinderen tijdens de training de kans met verschillende teamgenoten te werken; wissel de drie- en viertallen zeer regelmatig van samenstelling. Licht deze handelwijze steeds toe!

Extra tip voor coaches jongste jeugd (F t/m E)

Voor praktische en concrete tips voor coaches van de jongste jeugd (3, 6 en 8-tallen), heeft de KNHB een 'coach bijdehandje' ontwikkeld: <https://www.knhb.nl/app/uploads/2017/02/Coachbijdehandje-Jongste-Jeugd.pdf>

3.5 Jeugd 13-17 jaar (C t/m A)

Als trainer of coach van kinderen in de middelbare schoolleeftijd, is het van belang om er rekening mee te houden dat kinderen:

1. Zelfstandiger worden
2. Behoeftte hebben aan structuur
3. Behoeftte hebben aan contact
4. Conflictsituaties opzoeken, bewust of onbewust

1. *Zelfstandigheid*

De middelbare scholier heeft een toenemende behoefte om 'zijn eigen boontjes te doppen'. Dit hoort bij de fase op weg naar volwassenheid.

- Behandel deze sporters in eerste instantie als jongeren die zelfstandig kunnen werken. Kauw een oefening dus niet helemaal voor, maar doe een beroep op hun eigen improvisatievermogen. De effecten zullen vaak verrassend zijn, ook als er misschien niet uitkomt wat je verwacht had. Laat de jongeren dat dan wel weten. Let wel: als mededeling, niet als verwijt.
- Laat blijken dat je positieve verwachtingen hebt van hun prestaties. Daardoor neemt de motivatie van de jongeren toe.

2. *Behoeft*e aan structuur

Door de snelle lichamelijke en geestelijke veranderingen voelt de 13- tot 17-jarige zich vaak onzeker. Daarom heeft hij op alle terreinen veel behoefte aan duidelijkheid en structuur. Om tot optimale prestaties te kunnen komen, wil de jongere veel weten.

- Waarom doen we dit nu? Is deze opdracht zinvol op korte termijn (de komende wedstrijd) of op lange termijn?
- Hoe laat de trainer merken dat ik het goed doe?
- Hoe groot is de kans dat ik het goed doe? Is de opdracht haalbaar?
- Hoe gaat deze opdracht precies in zijn werk? Met wie? Hoe lang? Welke eisen zijn er qua snelheid?
- Dit vraagt om een duidelijke uitleg en motivering van iedere oefening. Vraag telkens of iedere speler voldoende informatie heeft. Pauzeer even nadat je deze vraag hebt gesteld; zo geef je de spelers ook daadwerkelijk de kans om te antwoorden.

3. *Behoeft*e aan contact

Jongeren in deze leeftijd hebben een sterke behoefte om serieus genomen te worden. Doel van veel handelingen is dat zij voor vol worden aangezien – hoe weinig effectief deze acties op het eerste gezicht ook lijken te zijn. Jongeren lijken in dit verband negatieve aandacht te verkiezen boven helemaal geen aandacht.

- Over veel zaken hebben deze jongeren een mening. Stel hier belang in, ga erop in, bespreek hun eigen visie en neem suggesties over. Besteed 90 procent van je tijd aan luisteren en hooguit 10 procent aan spreken. Op deze manier ervaren ze gelijkwaardigheid en voelen ze zich serieus genomen. Het zal hun motivatie doen toenemen – en waarschijnlijk ook hun sportieve prestaties.
- Voor de jonge sporter is de trainer/coach een belangrijke persoon binnen de club (identificatie). Hij heeft dan ook behoefte aan een persoonlijke relatie. Schroom niet om individuele gesprekken aan te gaan; zij zullen de groepscohesie niet aantasten – integendeel!

4. *Conflictsituaties*

Middelbare scholieren worden vaak gezien als mensen met wie volwassenen het van tijd tot tijd wel aan de stok moeten krijgen. Ruzies lijken niet te vermijden. Deze constatering is volstrekt juist als de jongere niet de kans krijgt 'zelfstandig' te presteren. Als hij geen structuur krijgt aangereikt en als de begeleider niet in staat is een persoonlijke relatie met hem op te bouwen. Kortom: als een coach/trainer oog heeft voor bovengenoemde aandachtspunten, zal het de kans op conflictsituaties verkleinen.

3.6 Algemene pijlers - coaching jeugd 7-17 jaar

Als we het voorgaande samenvatten, zien we dat in het proces van afhankelijkheid tot zelfstandigheid de volgende elementen steeds terugkeren:

- Wees vriendelijk
Kinderen nemen nauwelijks iets aan van iemand die zij niet mogen.
- Wees duidelijk
Kinderen willen weten waar ze aan toe zijn, wat er van hen verwacht wordt.
- Wees optimistisch
Kinderen worden graag aangesproken op hun zelfstandigheid. Laat merken dat je veel van hen verwacht.
- Wees belonend
Kinderen werken nog harder als ze merken dat ze iets goed doen.
- Wees dus een effectieve coach!

3.7 Gespreksvaardigheden

Om bovenstaande principes goed in te praktijk te kunnen brengen, kunnen de volgende gespreksvaardigheden een trainer of coach helpen in individuele gesprekken en teambesprekingen:

- Aandacht geven
- Luisteren
- Terugkoppelen
- Doorvragen

1. Aandacht geven

Belangrijk hierbij zijn:

- Zwijgen
Door te zwijgen kun je een kind ook uitnodigen/ruimte geven om te praten. In een individueel gesprek, maar ook bijvoorbeeld tijdens een teambespreking is het belangrijk om de spelers zelf ook aan het woord te laten.
- De sporter aankijken. Maak 'echt' contact.
- Ontspannen en uitnodigend zitten of staan
- De afstand verkleinen
Hierbij kun je denken aan het op ooghoogte praten met een jonger kind, F jeugd, door bijvoorbeeld door je hurken te gaan. Maar ook door echte en oprechte interesse te tonen in de spelers zelf, worden ze uitgenodigd om zichzelf te uiten. Hierdoor word je als coach/ trainer makkelijker benaderbaar voor een kind.

2. Luisteren

Je geeft gerichte signalen aan de sporter op grond van wat hij vertelt en hoe hij het vertelt. Je hebt oor en oog voor de verbale en de non-verbale signalen. Je toont daarbij acceptatie, begrip, gelijkwaardigheid en interesse. Jouw reacties zijn hierbij te verdelen in non-verbale en verbale uitingen.

- Non-verbaal: je 'humt', 'knikt', 'lacht', 'maakt gebaren' en 'gebruikt jouw stem' (toon, volume) overeenkomstig de boodschap van de sporter.
- Verbaal: je vat de boodschap (inhoud én gevoel en betekenis!) kort samen, stelt een vraag ter aanmoediging, maakt een zin af.

Een relatie tussen verbale en non-verbale signalen is natuurlijk een eerste vereiste voor effectieve communicatie.

3. Terugkoppelen

Je bent actief bezig de speler te tonen dat je begrepen hebt:

- Wat de speler zegt (de verbale uiting).
- Hoe de speler het zegt (de non-verbale uiting).

Je doet dit door in je eigen woorden te herhalen wat je deze speler hebt horen zeggen of zien doen. Zodoende controleer je jouw interpretatie van de boodschap van de speler. Dit zal jouw relatie met de speler verbeteren en mede daardoor zijn leerbaarheid vergroten.

4. Doorvragen

Je wilt de speler stimuleren om de feiten of gevoelens waarover hij sprak duidelijker te formuleren. Het leerproces wordt immers bevorderd als de speler zelf formuleert wat hij aan kennis en inzicht verwerft. Daartoe neem je een element uit de woorden of het gedrag van de speler. Vraag hier vervolgens op door. Let op: deze vragen bevatten geen waardeoordeel over wat de speler zegt.

Voor alle communicatieve situaties waarin je bovenstaande vaardigheden gebruikt, geldt: non-verbale signalen bepalen de kwaliteit van de antwoorden van de spelers!

3.8 Omgaan met ouders

Voor het creëren van een veilig en positief sportklimaat waarin kinderen zich optimaal kunnen ontwikkelen, is een goed contact tussen coach en de ouders van de kinderen van groot belang.

Informeer daarom altijd de ouders voorafgaand aan het seizoen over de gang van zaken en het beleid wat je als coach wil hanteren. Dit kan bijvoorbeeld via een ouderavond, een mail, informatiebrief etc.

Extra informatie en handvaten

Werkblad ouderavond:

<https://www.knhb.nl/app/uploads/2020/03/WERKBLAD-OUDERAVOND-pdf.pdf>

Algemene informatie:

<https://www.knhb.nl/kenniscentrum/hockey-visie/omgaan-met-ouders>



“ **Ons gedrag is afhankelijk van onze besluiten, niet van onze omstandigheden.** ”

- Stephen Covey -

4. Praktische tips

4.1 Coaches

Ieder jaar na het samenstellen van de teams voor het volgende seizoen is MHC De Dommel op zoek naar enthousiaste ouders die coach willen worden van het team van hun kind. Sommige coaches willen door gaan, anderen gaan stoppen. Per jaar willen we als MHC De Dommel ouders de kans geven om te coachen. Aanmelden kan via een e-mail naar de Technische Commissie (TC) of geef het aan bij de desbetreffende lijn-coördinator.

Voor de club is het elk jaar een uitdaging om ieder team van minimaal 2 coaches te voorzien. De rol van de coach vinden wij heel belangrijk, is niet vrijblijvend en heeft veel invloed op hoe het team functioneert en de hockeysport beleefd wordt door de spelers.

Om (beginnende) coaches beter te ondersteunen hebben we wat tips opgesteld.

Lijn-coördinatoren van de TC

De technische commissie van MHC De Dommel kent lijn-coördinatoren. Een lijn is een leeftijdscategorie. Bijv. Meisjes A = MA. De lijn-coördinatoren zijn er om coaches te ondersteunen en van informatie te voorzien. Op de dommel site kun je de namen en contact gegevens vinden; 'Vereniging - Organisatie'. Zorg dat je deelnemer bent van de lijn-coördinator & coach app.

Kennis van de hockeysport

Kennis van de hockeysport of het zelf gehockeyd hebben is een pré, maar niet noodzakelijk. Zoals eerder aangeven zoeken we duo coaches waarbij bijvoorbeeld de ene coach iets meer hockey ervaring mee brengt en dus wat beter op hockey technische aspecten kan sturen. De andere coach kan dan zorgen voor de 'overige taken', denk aan het maken van rij-keep- en fruitschema's en tijdens de wedstrijd zorgen voor een eerlijke verdeling van de wissels. Als MHC De Dommel organiseren we 'coach-informatie avonden' en aparte sessies waarin de spelregels worden uitgelegd.

Omgaan met ouders

Het coachen van een team is een leuke maar ook best intensieve klus met verantwoordelijkheden en verplichtingen. Ook ouders en spelers hebben vaak (hoge) verwachtingen. Vandaar dat we duo coaches per team willen. Daarnaast willen we graag dat de overige ouders betrokken zijn en blijven bij het team gedurende het seizoen.

- Organiseer een ouder bijeenkomst voor kennismaking bijv. op de club. Hierbij kan de TC lijn-coördinator assisteren en faciliteren
- Zorg dat alle ouders de LISA app gebruiken en begrijpen. Deze app geeft inzicht in de geplande activiteiten, zoals het rij- en fruitschema en keepersindeling per wedstrijd.

- Maak een groepsapp aan per team en informeer omtrent het doel hiervan. Bijvoorbeeld voor praktische (last minute) afspraken en/of afmeldingen. Voor de oudere jeugd is het wenselijk om (ook) een app te hebben met de spelers zelf, met name voor het bevorderen van de zelfstandigheid.
- Informeer ouders over de afspraken die je met het team maakt.
- Maak duidelijk dat wanneer ouders komen kijken naar de wedstrijden ze niet de rol van coach over kunnen nemen. Alleen als coach geef je technische en tactische aanwijzingen aan de spelers.

Omgaan met spelers

Het omgaan met spelers van je team vergt bijzondere aandacht. Je hebt als coach veel invloed op het welbevinden van de spelers. Ben daarom bewust van je verantwoordelijkheid en je voorbeeldfunctie als coach (zie gedragsregels, hoofdstuk 2).

- Leer je team en de individuele spelers beter kennen. Je kunt bijv. een kleine enquête maken met wat hockey vragen bijvoorbeeld: 'Op welke positie hockey je graag en waarom? Waar ben je goed in, wat vind je moeilijker?' etc.
 - Kom ook eens kijken op de trainingen om naast de wedstrijden je team en individuele spelers te kunnen observeren.
- Let op de verplichte beschermingsmiddelen, zoals scheenbeschermers, bitje en eventueel een handschoen. Spreek de speler en ouders erop aan als dit niet op orde is.

Let op: spelers mogen niet deelnemen aan trainingen of wedstrijden als zij geen bitje of scheenbeschermers dragen.

- Check de keepers uitrusting en bij gebreken informeer bij de materialen coördinator van de club.
- Denk ook eens aan teambuildingsactiviteiten, buiten de trainingen en wedstrijden, om het groepsgevoel te versterken.
- Het coachen van een hockeyteam gaat gepaard met een hele boel termen, waarbij je niet mag verwachten dat je team dit zomaar begrijpt. Leg uit welke termen jij gebruikt en wat je hiermee bedoelt. Bijv. terug, naar voren, naar buiten, zakken, in de kom, verdedigen, aanvallen, aansluiten etc. etc.

Omgaan met de trainers

Ook hierin heb je als coach een voorbeeldfunctie voor de spelers. Door respectvol en vriendelijk met de trainers om te gaan, laat je aan de spelers zien wat gewenst gedrag is.

- Naar de trainingen komen kijken is ook een goede manier om de trainers te leren kennen. Nodig de trainers een keer uit om bij een wedstrijd te komen kijken.
- Overleg regelmatig met de trainers over de spelontwikkeling van het team, maar ook van individuele spelers.
- Bespreek met de trainers waar je leerdoelen ziet en overleg op welke manier dit tijdens een training gebruikt kan worden.
- Vraag de trainers om feedback; 'Wat vinden zij dat goed gaat? Wat zien ze tijdens een training/wedstrijd? Zijn er andersom nog aandachtspunten uit de training die je weer mee kan nemen in de wedstrijd'
- Zorg aan het einde van het jaar voor een bedankje namens alle ouders en spelers voor de trainers.
- Zorg aan de start van een seizoen voor een korte kennismaking, bijvoorbeeld net voor of na de training, zodat het de trainers niet te veel extra tijd kost.

Bespreek je wensen en ideeën voor het seizoen en vraag ook aan de trainers wat hun wensen en ideeën hierover zijn. Indien voor alle partijen gewenst, kan het praktisch zijn om samen een appgroep te maken.

Wedstrijden

- Voorbereiding door de coaches
Maak een start opstelling (noem het géén basisopstelling) met een wisselschema. Zorg dat iedereen gelijkwaardig aanbod komt. Ook de sterkste speler van het team moet gewisseld worden. Denk na over de keepers. Niet elk team zal een vaste keeper hebben en dit is niet altijd een positie die zichzelf invult. Maak indien nodig een rolatie schema van de keepers. (Bij voorkeur in LISA)
Durf spelers uit te dagen door ze op andere posities te zetten dan hun eigen voorkeur, en informeer ze hierover.

- Regelen van invallers
Soms kan het voorkomen dat je te weinig spelers hebt. Het regelen van invallers bij de 11-tallen is aan regels gebonden. Zo mag je bijv. niet zomaar een speelster van een hoger team gebruiken in je eigen team. Ook moet je vooraf eerst met de coach van het andere team contact opnemen, voordat je een individuele speler benaderd. De TC lijn-coördinator kan hierbij assisteren.

- Uitwedstrijden

Voor uitwedstrijden hebben we soms een ander tenue. Zie ook informatie op de MHC De Dommel site en in de LISA app. Ook kun je in de LISA app informatie over de vertrektijden en routes (via google maps) vinden, waarbij het vertrekpunt de parkeerplaats van MHC De Dommel is. Spreek ouders aan om kinderen op tijd te brengen, want in de gereserveerde tijd moet je reizen én de wedstrijd voorbereiden. In goed overleg kan hier natuurlijk van worden afgeweken.

- Thuiswedstrijden

Zorg dat ook bij thuiswedstrijden het team op tijd aanwezig is voor de voorbereiding, de teambespreking en warming up.

- Voor de wedstrijd

- Een van de afspraken die met een team gemaakt moet worden, is de routine voor de wedstrijd. Er is vlak voor de wedstrijd veel te doen en uit te leggen. Denk aan een teambespreking, een warming up en de keeper voorzien van de uitrusting. De duur van deze voorbereiding is afhankelijk van de leeftijd van de spelers. Gemiddeld is 15-45 minuten realistisch.

- Leg de opstelling uit met het wissel schema. Zorg voor een tijdwaarneming met bijv. een kookwekker zodat de wisselspeler dit zelf in de gaten kan houden.
- Besteed aandacht aan de keeper! Laat bijv. een 1e wissel de keeper al inspelen als de rest de warming up doet.
- Geef 1 of 2 concrete opdrachten/aandachtspunten waar de spelers mee aan de slag gaan. Dit kan individueel/per positie, of per lijn (achter, midden en voor) of juist voor het hele team gedaan worden. Overvoer je team niet met (te) veel punten.
- Check alle persoonlijke beschermingsmiddelen en de keepersuitrusting. Zorg dat de lijn maskers bij de goal liggen voordat de wedstrijd begint. Tip: maak hier (per wedstrijd) 1 speler verantwoordelijk voor.

- Tijdens de wedstrijd
 - Coach positief en geef complimenten voor inzet en houding. Plezier is belangrijker dan winnen.
 - Zeg niet wat er fout ging, maar geef aan wat er beter kan, gericht op het gedrag van het kind en niet op het kind zelf.
 - Stem je taalgebruik af op de doelgroep. Alle kinderen op het veld worden te allen tijde respectvol bejegend. Dus er wordt niet gescholden of belachelijk gemaakt.
 - Geef geen onbehoorlijk commentaar op de scheidsrechter, maar ga, indien nodig, na de wedstrijd op een respectvolle wijze in gesprek met de scheidsrechter.
 - Leer je team beslissingen van de wedstrijdleiding te accepteren. Accepteer van je eigen team geen onsportief of grensoverschrijdend gedrag. Neem een speler direct apart mocht dit toch gebeuren. Dus meteen wisselen, af laten koelen en aanspreken op het ongewenste gedrag.

 - Na de wedstrijd
 - Zorg voor een korte en positieve nabespreking: Geef complimenten over de inzet.
- Relatieve het wedstrijdresultaat. Geef aan waar je trots op bent, wat goed ging, en wat nog beter kan. Het gaat om het samen plezier hebben in hockey. Heb oog voor alle spelers inclusief de keeper. (Help de keeper met omkleden/laat andere spelers helpen, zodat hij niet als laatste op het veld achter blijft)
- Neem de tijd om na afloop even samen te zijn. Drink samen met je team en de tegenstander een drankje. Stimuleer ook bij thuiswedstrijden om dit samen te doen. De zogenaamde 'derde helft'.
 - Maak eventueel notities voor jezelf wat getraind kan worden. Bespreek dit met de trainer. (Tip: coach-trainer app)
- Gebruik van TIPS in LISA voor het volgen van spelers
 - De Dommel maakt gebruik van de LISA app en LISA site voor het bijhouden van de ontwikkelingen van de individuele spelers. De TC vraagt een of twee keer per seizoen om de spelers te evalueren op een aantal aspecten.
 - Ook de trainers wordt gevraagd dit te doen. Hierdoor krijgt de TC aanvullende informatie welke bij de teamsamenstelling van het volgende seizoen gebruikt kan worden.

4.2 Trainers

- Werving van onze (jeugd) trainers
Leden die interesse hebben om training te geven, kunnen zich melden bij de trainingscommissie. Er is ook een mogelijkheid om in de jaarlijkse enquête aan te geven dat je graag training zou willen geven.

Trainers worden aan het einde van het jaar geëvalueerd en vervolgens wel (of niet) gevraagd voor een team in het volgende jaar dat past bij hun persoonlijke ontwikkeling. Zo starten de jongste trainers altijd bij de F en kijken we hoe snel ze een nieuwe leeftijdsgroep aan kunnen.

- Rol trainingscoördinator

De rol van de coördinatoren is om de trainers te ondersteunen -> niet om zelf training te geven. We willen graag onze jonge trainers goed op weg helpen door het ze zelf te laten ervaren en ze vervolgens te voorzien van feedback. De coördinatoren zijn naast 'coaches' voor onze trainers ook de aangewezen persoon om op te treden in het geval van een calamiteit.

- Ondersteuning en App met oefeningen
 - Voor de Jongste Jeugd worden de trainers in een groepsapp toegevoegd, waarbij de coördinator van de betreffende lijn de oefeningen via deze app van tevoren deelt met de trainers. Er wordt tevens een indeling gemaakt wie welke oefening doet en op welk deel van het veld.

- In diezelfde app groepen worden ook de coördinatoren toegevoegd, zodat die op de hoogte zijn van de oefeningen en eventuele afwezigheid van trainers.
- Bij de Jongste Jeugd staan er standaard genoeg trainers ingedeeld, waardoor er in tweetallen training gegeven kan worden. Eventuele ziekte of last minute verhindering zorgt er zo niet voor dat er te weinig trainers zijn.
- Voor de trainers in de oudere categorieën is er via de Lisa app toegang tot HockeyFood, waarbij trainers toegang hebben tot een uitgebreide database met oefeningen, uitleg en filmpjes. Trainers krijgen toegang door via MHCDeommel.nl in te loggen in Lisa Team en daarna te kiezen voor 'club' en dan 'hockeyfood'. Aan het begin van ieder seizoen wordt hier tijdens een 'train-the-trainer' ook weer aandacht aan besteed.
- Streven is om twee trainerscursussen (train-the-trainer) per jaar te organiseren. Deze praktische cursussen, op het veld, zijn bedoeld om iedereen het verschil in training te laten ervaren. Daarnaast is er de mogelijkheid om een cursus via de bond te doen voor de trainers die al enige ervaring hebben.

- Voor vragen kunnen alle trainers altijd terecht bij de trainingscoördinator. Ook vragen over het aanmelden, betalingen en voor het doorgeven van gemaakte uren, kan dit kanaal gebruikt worden. Er is ook een MHC De Dommel brede trainingsgroepsapp waarop er door de trainingscoördinator gecommuniceerd kan worden met alle trainers (zoals bij vakanties/sneeuw of ijs, etc.).
- Omgaan met spelers
 - Het omgaan met spelers van je team vergt bijzondere aandacht. Je hebt als trainer veel invloed op het welbevinden van de spelers. Wees daarom heel bewust van je verantwoordelijkheid en je voorbeeldfunctie als trainer (zie gedragsregels, hoofdstuk 2).
 - Leer je team en de individuele spelers beter kennen. Je kunt bijv. een kleine enquête maken met wat hockey vragen bijv. wat je van de trainingen wil leren, waar ben je goed in, wat vindt je moeilijker etc.
 - Kom ook eens kijken naar de wedstrijden om het team en individuele spelers te kunnen observeren. Een goede manier om ook de coaches te leren kennen. Nodig evt. de coaches uit om een keer bij de training te komen kijken.

- Let op de verplichte beschermingsmiddelen, zoals scheenbeschermers, bitje en eventueel handschoenen. Spreek de speler en ouders erop aan als dit niet op orde is.

Let op: spelers mogen niet deelnemen aan trainingen of wedstrijden als zij geen bitje of scheenbeschermers dragen.

- Het trainen van een hockeyteam gaat gepaard met een hele boel termen, waarbij je niet mag verwachten dat alle spelers dit zomaar begrijpen. Leg uit welke termen jij gebruikt en wat je hiermee bedoelt. Bijv. terug, naar voren, naar buiten, zakken, in de kom, verdedigen, aanvallen, aansluiten etc. etc.



5. Vertrouwenspersonen

Op alle grote sportverenigingen zijn vertrouwenspersonen aangesteld, zo ook bij MHC De Dommel. Een centraal aanspreekpunt om met elkaar zorg te dragen dat we respectvol en sportief met elkaar omgaan.

Waarom vertrouwenspersonen?

Waar er met vele getraind, gecoacht en gespeeld wordt, zullen er ook botsingen in visie, fanatisme en speelgenot zijn. Uiteraard proberen we met zijn allen respectvol met elkaar om te gaan, ook al zijn er verschillende meningen. Samen tot een oplossing komen gaat grotendeels goed, maar helaas niet altijd. Ongewenst gedrag komt voor en dient zo snel mogelijk aangekaart en opgelost te worden. Vertrouwenspersonen kunnen hierbij helpen. Zij kunnen adviseren, bijstaan, steunen bij mogelijke oplossingen voor het probleem. Zelfs kunnen zij melding maken bij het bestuur als het om grote onveilige zaken gaat. Maar een vertrouwenspersoon doet niets zonder toestemming van de melder.

Wanneer kun je bij de vertrouwenspersonen terecht?

Alle vragen, observaties, gevoelens die er zijn betreffende omgang met elkaar en de juistheid daarvan kunnen worden voorgelegd aan de vertrouwenspersonen. Vragen kunnen bijvoorbeeld gaan over pesten, discriminatie, grensoverschrijdend gedrag, onjuiste bejegening.

Als je dit zelf ervaart is melding van belang, maar ook als er vermoeden is dat het gebeurt binnen bijvoorbeeld je team is melding zeer belangrijk. Voor advies rondom een probleem, of om even te sparren hoe het probleem aan te pakken, kan er contact opgenomen worden met een vertrouwenspersoon.

Wie kan de vertrouwenspersoon inschakelen?

Iedereen die betrokken is bij de club kan de hulp inroepen van de vertrouwenspersonen. Dus trainers, coaches, spelers en ouders. Tijdens het contact zal de vertrouwenspersoon je vraag altijd serieus nemen en je serieus advies geven. Samen kom je tot een plan hoe verder te gaan en hoe het probleem op te lossen.



6. Praktische informatie

Veel nadere informatie is te vinden op de site www.mhcdedommel.nl

Wie is wie - organisatie

<https://www.mhcdedommel.nl/site/default.asp?option=850&m=5>

Binnen MHC De Dommel hebben we een aantal vertrouwenspersonen

vertrouwenspersoon@mhcdedommel.nl

Voor eventuele medische zaken is er een medisch contactpersoon

medischezaken@mhcdedommel.nl

Het algemene aanspreekpunt voor alle hockeyzaken is de Technische Commissie (TC)

TC@mhcdedommel.nl

In de TC is er een trainingscoördinator die de diverse trainers ondersteunt

trainingen@mhcdedommel.nl

In de TC zijn er diverse lijn-coördinatoren die voor de specifieke leeftijdscategorie het aanspreekpunt zijn.

- **Funkey**
funkey@mhcdedommel.nl
- **Jongste Jeugd**
jongstejeugd@mhcdedommel.nl
- **MD-lijn**
MDjeugd@mhcdedommel.nl
- **MC-lijn**
MCjeugd@mhcdedommel.nl
- **MB-lijn**
MABjeugd@mhcdedommel.nl
- **MA-lijn**
MABjeugd@mhcdedommel.nl
- **JD-lijn**
jongens@mhcdedommel.nl
- **JC-lijn**
jongens@mhcdedommel.nl
- **JB-lijn**
jongens@mhcdedommel.nl
- **JA-lijn**
jongens@mhcdedommel.nl
- **Jong Senioren**
senioren@mhcdedommel.nl
- **Senioren**
TC@mhcdedommel.nl

