

# INHOUD

<b>Inleiding</b>	11
<b>Hoofdstuk 1. Algemene coachfilosofie</b>	17
1. Coachen van jeugd: een roeping, een gave of een taak zoals een ander?	18
2. Jouw persoonlijke coachfilosofie	19
3. Kies een coachstijl	22
4. Welke methode kiezen?	23
5. Double-goal coachen	25
6. De individuele sporter als uitgangspunt	27
7. Coach bij jeugd altijd onmiddellijk op het hoogste niveau	29
8. Wees een relatiecoach	31
9. Een model voor de jeugdcoach met betrekking tot denken en communiceren over winst en verlies	32
10. Trainer of coach?	35
11. Word een specialist	36
12. Kies een club met je hart, maar ook met je verstand en je geweten	40
13. Kies een club waar je veel kan leren, maar waar je je ook kan ontplooiën	42
14. Wees op je hoede voor persoonlijke belangen (die van anderen en die van jezelf)	43
15. Meerdere ploegen coachen of regelmatig een sabbatjaar inlassen?	45
16. (geen) Sant in eigen land?	46
17. Professioneel werken in een recreatieve omgeving?	50
18. Informatie verzamelen en bijscholen	52
<b>Hoofdstuk 2. De beleving van de coach</b>	55
1. Help, ik heb een baaldag (of nog erger)!	56
2. Een positieve stemming is een must	58
3. Laat je ego thuis	59
4. Geef altijd het beste van jezelf (of toch beter niet?)	60
5. Zorg voor jezelf	61

6. Waarom coaches meestal (te) snel hun mening klaar hebben over spelers	63
7. Waarom jeugdcoaches winnen toch altijd belangrijk zullen vinden	65
8. De jeugdcoach als leider	68
<b>Hoofdstuk 3. Communicatie</b>	<b>71</b>
1. Positief, maar ook doelgericht communiceren	72
2. Communicatie met individuele spelers	74
3. Het groepsgesprek	75
4. Leer je spelers positief met elkaar communiceren	76
5. Feedback geven	77
6. Communiceren vanuit verschillende posities	83
7. Wat we communiceren komt niet altijd overeen met wat we zeggen	88
8. Let op voor triadische communicatie	89
9. Het gebruik van holle uitdrukkingen	91
10. Misleidende uitspraken	93
11. Valse afspraken	95
12. Humor, vriend of vijand?	95
13. Je kan niet niet communiceren	98
<b>Hoofdstuk 4. Coachen op motivatie (en autonomie)</b>	<b>101</b>
1. De zelfdeterminatietheorie in de sportpraktijk	103
2. Motiverende communicatie	108
3. Zelfregulatie	109
4. Waarom sporten onder een positieve en motiverende coach niet altijd zo makkelijk of plezierig is	112
5. Succeservaringen verhogen de motivatie	114
<b>Hoofdstuk 5. Werken met het team en met individuele sporters</b>	<b>117</b>
1. Regels en afspraken	117
2. Leer je ploeg kennen	120
3. De vier basisinzichten	121
4. Over aangename en onaangename ploegen	122
5. Coachen van pubers en adolescenten	124

6. Hoe lang blijf je bij je groep?	126
7. Straffen en belonen	127
8. Je eigen kind coachen	132
9. Het functioneren van je spelers bespreken	133
10. Met je spelers individueel een carrièreplanning bespreken	138
11. Werken aan een positieve attitude bij je spelers	139
12. Hou je ver van psychologische spelletjes	141
13. Maak gebruik van verhalen en metaforen	142
14. Het aanpassingsvermogen van je team ontwikkelen	143
15. De jeugdcoach als rolmodel	146
16. Leer je spelers observationeel leren	147

## **Hoofdstuk 6. Wedstrijden coachen** 149

1. De peptalk	149
2. De opwarming gebruiken als training	151
3. De time-out	152
4. Gebruik maken van een tactisch bord?	154
5. Zitten of staan?	155
6. Halftimebespreking en eindbespreking	156
7. Gebruik maken van tactiek die de tekorten of zwaktes uitbuit die typisch zijn voor jeugdspelers	157
8. Tactisch ingrijpen tijdens de wedstrijd	158
9. Technische richtlijnen geven tijdens de wedstrijd	160
10. Omgang met scheidsrechters	162
11. Maak contact met je collega-coaches	165
12. Help, alles loopt perfect!	166
13. Help, niets lukt nog!	167
14. Alternatieve doelen voor een wedstrijd	168
15. Geef iedereen voldoende spelkansen	171

## **Hoofdstuk 7. Training geven** 173

1. Leertheorieën als basis voor trainingsmethodes	174
2. Het spel als kern van de training	176
3. Nog enkele leerstrategieën en trainingsmethodes	181

4. Een breed gamma aan leerstrategieën aanbieden	184
5. Trainingen voorbereiden	184
6. Technische richtlijnen geven	186
7. Aanspreken op inzet	190
8. Maak van je spelers geen robots	193
9. Vragen stellen, een effectieve, maar moeilijke techniek	195
10. Geef positieve instructies	196
11. Leer hen niet alles aan wat je op tv ziet, maar leer hen ook nooit aan wat je nooit op tv ziet	197
12. Maak gebruik van een helper (als je de kans krijgt)	199
13. Een trainingsroutine opbouwen en variatie in de oefeningen brengen	199
14. Stap geleidelijk over naar adaptief trainen	201
15. Coachen zonder schreeuwen	202

## **Hoofdstuk 8. Enkele specifieke aandachtspunten voor jeugdcoaches**

205

1. Stimuleer het zelfvertrouwen van je spelers en bouw aan een positief zelfbeeld	205
2. Leer je sporters de positieve gevolgen van sporten ervaren	208
3. Leer je sporters houden van de sport in al zijn aspecten	209
4. Leer je spelers omgaan met competitie	210
5. Geloof in je spelers	212
6. Fouten maken mag niet, het moet	213

## **Hoofdstuk 9. Enkele algemene bedenkingen over jeugdsport, clubwerking en opleiding**

215

1. Over fascinatie voor talent(detectie)	215
2. De jeugdsportclub als een veilige en warme plaats?	218
3. Waarom het soms lijkt alsof jeugdspelers (en hun ouders) soms een autoritaire coachstijl verkiezen	220
4. Je spelers uitdagingen aanbieden versus hen uit hun comfortzone halen	221
5. Het belang van mentale en sociale vaardigheden	223

<b>Hoofdstuk 10. De coach en de ouders</b>	227
1. De relatie van de coach met de ouders	227
2. Hoe communiceren met ouders?	230
3. Gedrag van ouders begrijpen en beïnvloeden	231
4. De belangrijkste taken van de ouders in de jeugdsport	235
<b>Epiloog</b>	237
1. Een voorbeeld uit de praktijk	237
2. Conclusie	238
<b>Bibliografie</b>	243
<b>Bijlage</b>	247