



GMHC Coachwijzer

versie 1.0, juli 2019

Beste coach,

Geweldig dat je dit jaar bereid bent om een team te gaan begeleiden! Zonder jou en al die andere vrijwilligers kan GMHC niet bestaan! De Jongste Jeugdcommissie en Elftalcommissie geven je in deze coachwijzer informatie een aantal tips om het seizoen voor je team goed te laten verlopen.

Wij wensen je een goed seizoen met veel (hockey) plezier op én langs het veld! Als je vragen hebt kun je ons bereiken jongstejeugdctie@gmhc.nl en elftalcommissie@gmhc.nl

Veel informatie is ook te vinden op de website www.gmhc.nl

Jongste Jeugdcommissie
Elftalcommissie
Bestuur Hockeyzaken

GMHC Coachwijzer

Vanuit GMHC zijn er verschillende momenten en manieren van coachondersteuning:

- Op **coachavonden** kun je informatie en begeleiding krijgen
- **Lijncoördinatoren** ondersteunen en informeren coaches
- De **Lisa-app** biedt nieuws en communicatiemogelijkheden
- Er zijn speciale **opleidingen** voor trainers, coaches en begeleiders

In deze coachwijzer komen de volgende onderwerpen aan de orde:

Contents

1. CHECKLIST ACTIVITEITEN GEDURENDE HET SEIZOEN	3
2. START VAN HET HOCKEYSEIZOEN	4
3. COACHING IN DE PRAKTIJK	5
<i>Algemeen</i>	5
<i>Logistiek en Organisatie</i>	5
<i>Teambuilding</i>	9
<i>Techniek en tactiek</i>	9
4. TIPS VOOR DE GMHC-COACH	11
Positief stimuleren	11
Positief leerklimaat	11
Aandacht voor een goede sfeer	11
5. HANDIGE LINKS EN DOCUMENTATIE	12

1. CHECKLIST ACTIVITEITEN GEDURENDE HET SEIZOEN

(voor data zie de agenda op de website: <https://gmhc.nl/site/Default.asp?option=75>)

Let's Roll

juni

kickoff voor alle jeugdteams

fase 1

augustus-september

voorbereiding nieuw seizoen

- poule-indeling voorcompetitie
- coachavond
- ophalen keeperstas en eventuele sponsorkleding
- start trainingen

fase 2

oktober

start reguliere competitie

- einde voorcompetitie
- start competitie na herfstvakantie
- herindeling poules en start 1^e helft reguliere competitie
- beoordeling door coach wordt gevraagd
- voorbereiding zaalhockey

november-
december

november

fase 3

december

Zaalhockey

- zaal kick-off breedteteams
- start zaalhockeycompetitie/ zaalhockeytraining

fase 4

januari-mei

2^e helft veldcompetitie

- start 2^e helft van de competitie
selectieteamtrainers maken eerste concept selecties
- uitnodigingen toernooien

fase 5

april-mei

selecte voor komend seizoen

- beoordeling door coach wordt gevraagd
- indien nodig: selectietrainingen
- voorlopige indelingen teams volgend seizoen

juni

fase 6

mei-juni

einde seizoen

- einde competitie
- afsluiting seizoen met team / ouders / coaches
- inleveren materiaal
- eventueel toernooi

juni-juli

2. START VAN HET HOCKEYSEIZOEN

Als nieuw team is het altijd even weer opstarten aan het begin van het seizoen. De ervaring is dat voor een succesvol seizoen het maken van goede afspraken erg belangrijk is. De coach en teammanager spelen hierin een centrale rol. Maak deze afspraken direct bij de start, dat is direct een goede kennismaking!

We hebben succesvolle teams gevraagd waarover zij afspraken hebben gemaakt, hieronder het lijstje. In de volgende hoofdstukken wordt op diverse onderwerpen verder ingegaan:

1. De training
 - a. Tijdstip aanwezig
 - b. Afmelden
 - c. Materialen
 - d. Keeper
 - e. Telefoon
 - f. Slecht weer
 - g. Kleding
 - h. Vakanties

2. De wedstrijd
 - a. Afmelden & (geldige) reden
 - b. Tijdstip aanwezig
 - c. Tenue (uittenuue altijd mee!)
 - d. Pauzehap
 - e. Telefoon
 - f. Keeper
 - g. Keepersmaterialen

3. Communicatie
 - a. Lisa
 - b. Ouders
 - c. Groepsapp

4. Leuke dingen doen
 - a. Wat
 - b. Hoe vaak
 - c. Teampot / kosten

En tot slot: welke consequenties zijn er bij het niet nakomen van de afspraken.

3. COACHING IN DE PRAKTIJK

Op de website en in de Lisa-app vind je veel informatie, zoals het Jeugdopleidingsplan (beschrijving van de technische vaardigheden die we van spelers per leeftijdscategorie verwachten) en Hockeypraktijk (trainingsoefeningen).

In deze coachwijzer staat vooral aanvullende informatie die voor jou als coach belangrijk is. Voor tips en vragen van coaches naar aanleiding van actuele problematiek staan de **Lijncoördinatoren** altijd klaar. Kijk op de website wie de coördinator is voor jouw categorie.

Algemeen

Zonder inlogcode voor Lisa kun je als coach niet bij de gegevens van je team. Heb je nog geen inlogcode, meld je dan aan als vrijwilliger via de website:

- klik op de homepage op “Vrijwilliger Worden?”,
- klik dan op [“Aanvraag ‘Mijn GMHC’”](#)
- vul het formulier in

Je ontvangt dan een login voor Lisa.

Voor de volledige speelkalender, kijk op:

<https://www.knhb.nl/nieuws/speeldagenkalenders-2019-2020>

Logistiek en Organisatie

Teamsamenstelling

- Informatie over je eigen team vind je door in te loggen in de Lisa-app. Je kunt klikken op het team dat je begeleidt. In het overzicht staan de namen, e-mailadressen, telefoonnummers en verjaardagen van de teamleden. Je kunt alle leden vanuit dit overzicht in één keer mailen.
- Zorg dat je zelf goed weet hoe de app werkt en vertel alle ouders de app te downloaden. Dit scheelt je veel onnodige vragen.
- Het is belangrijk dat (de ouders van) je teamleden inloggen en hun email-adressen en 06-nummers up-to-date houden. Dit kunnen ze zelf doen in de app.

Aanvoerder aanwijzen of laten kiezen en diens taken uitleggen

- Geef de aanvoerder een aantal taken voor de organisatie rondom de wedstrijden en het team, bijvoorbeeld bij het warmlopen.

Communicatieafspraken maken met het team:

- coach / manager stuurt 1 keer per week (liefst op een vaste dag) een mail met weekinformatie
- Spreek een vaste plek af waar verzameld wordt voor uitwedstrijden.
- De afspraak is ‘samen uit, samen thuis’; er wordt dus samen heen en samen terug gereden. Spreek ook af of de rijdende ouders de spelers thuisbrengen of dat er een centrale plek is waar iedereen weer wordt opgehaald.

- app-groep maken waarin snel informatie gedeeld kan worden; maak goede afspraken waar wel en waar niet over wordt geappt. Maak een aparte app-groep voor de ouders en laat de kinderen hun eigen app-groep maken (afhankelijk van de leeftijd).
- kijk voor wedstrijdschema en veld op de website of in de Lisa App;
- tijdig afmelden bij ziekte, verhindering etc (wedstrijd bij coach, training bij de trainer), spreek ook af hoe dit gedaan moet worden (per app of telefonisch; door de ouders of door het kind zelf).

Rondom wedstrijden

- het GMHC-tenu is verplicht voor alle leden. Op het wedstrijdschema staat of bij uitwedstrijden het uit-tenu nodig is. Laat je spelers voor de zekerheid altijd ook altijd het uit-tenu meenemen. Soms is het namelijk nodig om met witte sokken te spelen, als de tegenstander dezelfde kleur sokken heeft.
- zorg dat je bekend bent met de spelregels. Kijk op <https://www.knhb.nl/kenniscentrum/downloads>
- de coach zorgt ervoor dat alle kinderen evenveel speeltijd krijgen, zodat alle spelers evenveel kans krijgen om te spelen en te leren.
- Tot en met de D-jeugd adviseren wij de coaches om de spelers op (twee à drie) verschillende posities uit te laten komen. Dat is goed voor hun hockeyontwikkeling. Let op dat een speler die al een tijdje op de bank zit warme kleding aan heeft en inloopt voordat hij / zij weer het veld in gaat.
- stel je coördinator op de hoogte van ernstige ongevallen van je spelers of hun tegenstanders.

Rijschema voor uitwedstrijden

- zodra het definitieve wedstrijdschema bekend is maak je een schema;
- indien een ouder verhinderd is, moet deze zélf ruilen of voor vervanging zorgen;
- het rijschema is door de coach – na inloggen - in te voeren op de website en in de app.

Blauwe kaart

Sportiviteit, gezelligheid en prestatie gaan hand in hand. Omdat we dit graag zo willen houden, gaan we de 2e helft van het seizoen de blauwe kaart inzetten. De kaart die wij als thuisspelend team aan de tegenstander kunnen geven met achterop geschreven waaróm we het team zo sportief vonden. Dat hoeft dus niet bij elke thuiswedstrijd, maar net als Shake Hands is dit een positieve impuls aan het gedrag van iedereen rondom de wedstrijd.

Wanneer jouw team aan de tegenstander een blauwe kaart wil geven kun je deze afhalen bij wedstrijdtafel.



Wedstrijduitslagen, -standen en -formulier

De uitslagen van de elftallen én de stand worden in de Lisa app vermeld op je eigen pagina. Je kan ook de uitslagen en standen van andere teams in Lisa vinden. Deze vind je ook op de KNHB-site (www.knhb.nl.) onder Standenmonitor. Uitslagen van de Jongste Jeugd worden niet gepubliceerd, omdat bij deze leeftijdscategorie plezier voor prestatie gaat!

Digitaal Wedstrijd Formulier (DWF):

Het DWF vul je vóór de wedstrijd in op je telefoon, computer, laptop of tablet. Veel informatie wordt al uit de ledenadministratiesoftware gehaald kan worden: spelerslijst, begeleiders en scheidsrechters. Belangrijk is om hier invallers in te vullen.

Voor meer informatie over het DWF, zie:

<https://dwf.lisa-is.nl/manuals/HandleidingDigitaalWedstrijdFormulierJ.pdf>

Verplaatsen van een wedstrijd of afgelasting:

Als één van beide teams niet op de vastgestelde wedstrijddag kan spelen, dan mag deze in overleg met de tegenstander op een vervangende datum worden gespeeld. Deze datum moet wel vóór de officiële datum gespeeld worden. Overleg hierover met de wedstrijdsecretaris: wedstrijdsecretariaat.ij@gmhc.nl of wedstrijdsecretariaat.junior@gmhc.nl. Onderling afzeggen tussen twee teams mag niet en wordt door de KNHB bestraft met een boete van € 75,00 per team!

Mocht een wedstrijd worden afgelast, dan hoort de coach dat van de wedstrijdsecretaris. Als bij slecht weer besloten wordt tot een algehele afgelasting, dan komt dit op de website te staan en verschijnt als pushbericht in de app.

Keeper(uitrusting)

- keepersuitrusting kan op vaste tijden aan het begin van het seizoen worden opgehaald bij GMHC. De materiaalcommissie publiceert ophaal- en inleverdata op de website. Op deze avonden krijg je de keeperstas en kunnen jeugdkeepers en coaches materiaal omruilen dat versleten, kapot, of te klein/te groot is. De keeperstas kan worden opgeslagen in een afgesloten hok in de 'keepout'. Bij de tas krijg je ook een code voor het slot. De keepout bevindt zich naast het clubhuis.
- goed keepersmateriaal is kostbaar en belangrijk voor veiligheid van je keeper. Zorg er daarom voor dat het materiaal goed wordt beheerd;
- het verdient de voorkeur dat het team een vaste keeper heeft, behalve voor de Jongste Jeugd;
- voor keepers worden extra trainingen georganiseerd. Vaste keepers hebben vaste trainingstijden. Voor roulerende keepers worden 'carrouseltrainingen' georganiseerd.

Trainingen

- Ieder team traint standaard tweemaal per week. In overleg kan hiervan worden afgeweken – neem hiervoor contact op met je Lijncoördinator;
- Het trainingsschema voor de jeugd vind je op de website;

- Ruim tijd in om zelf ook enkele malen een training bij te wonen;
- Tip: bespreek met de trainers zaken rondom het team, bijvoorbeeld knelpunten tijdens wedstrijden (uitverdedigen loopt niet, we maken te weinig doelpunten) of aandachtspunten voor bepaalde spelers. Jullie kunnen dan samen bespreken hoe je dit kan aanpakken. De trainers kunnen ook altijd tips&tricks geven.
- Afhankelijk van de mogelijkheden worden instuiftrainingen georganiseerd, zoals looptraining, techniektraining, clinics. Iedereen mag aan deze trainingen meedoen, spelers moeten zich van tevoren wel aanmelden zodat we weten hoeveel spelers we kunnen verwachten. Tijden worden gepubliceerd op de site.

Trainingsregels

Uit de recent gehouden enquête blijkt er behoefte te zijn aan duidelijke afspraken rondom trainingen. Daarom hebben we een aantal uitgangspunten geformuleerd. Zo houden we de trainingen voor spelers én trainers sportief en gezellig, de beste garantie voor plezier! Het spreekt vanzelf dat iedereen zich hieraan houdt. Indien nodig kunnen jullie er binnen het team nog afspraken bij maken die jullie zelf belangrijk vinden:

1. Je komt altijd naar de training. Als je een keer écht niet kunt, meld je je van tevoren af bij de trainer.
2. Je bent op tijd, en omgekleed, op de training.
3. Je bergt je telefoon op voordat de training begint.
4. (trainers gebruiken hun telefoon alleen voor de Hockeypraktijk App*, ter ondersteuning van de training).
5. Je luistert naar de aanwijzingen van de trainer.
6. Je doet oefeningen sportief mee.
7. Je houdt het gezellig met je teamgenoten (pesten en schelden horen daar niet bij).
8. Je blijft van andermans spullen af.
9. Je gaat zorgvuldig om met de materialen van de club.
10. Je laat na afloop het veld en clubhuis netjes achter

Kleedkamers/douches

Alle teams kunnen gebruik maken van de kleedkamers en douches. Spreek met je team af dat zij de ruimte netjes achterlaten. Hetzelfde geldt voor het veld: zorg dat er geen bidon / waterflesjes / koffiebekers zijn achtergebleven.

Scheidsrechtersschema

Alle eerstejaars B- jeugdleden moeten hun scheidsrechterexamen halen. De uitnodiging hiervoor komt per mail naar het e-mail adres dat in het ledenbestand staat. Scheidsrechtersbeurten worden ingepland en zijn zichtbaar in Lisa. Check in Lisa of leden van jouw team moeten fluiten op zaterdag. Spreek je spelers aan op hun verplichtingen!

Teambuilding

Tips:

- organiseer een kennismakingsbijeenkomst met het team aan het begin van het seizoen. Je kunt hier zaken als de teamindeling en organisatorische afspraken doornemen en het team op een informele wijze kennis laten maken;
- nodig voor de jongere leeftijdscategorieën bij de kennismakingsbijeenkomst van het team ook de ouders uit. Verstandig is direct aan het begin van het seizoen een ouderavond te organiseren waarin de coach duidelijk maakt wat hij/zij verwacht van het team en vice versa.

Onderwerpen voor een ouderbijeenkomst zijn onder meer:

- hoe is de teamorganisatie en –indeling?
- functie website en Lisa
- wie communiceert wat (coach / teammanager), hoe (mail / app) en wanneer (weekmail / app)
- rijschema bij uitwedstrijden en verantwoordelijkheid van ouders voor vervoer
- waar verzamelen en hoe lang voor aanvang van de wedstrijd (thuis)
- sportiviteit en respect ('shake hands' en samen iets drinken na de wedstrijd)
- "ouders zijn geen coaches"; ouders achter het hek en alleen positief aanmoedigen, niet inhoudelijk coachen.
- stimuleer ouders om wedstrijden en eventueel een keer een training bij te wonen .
- spreek enkele informele sociale activiteiten met het team af. Het is goed om hierover afspraken te maken (hoe vaak, wanneer en wat doen we). Maak ook afspraken over het budget: wat willen ouders uitgeven aan bijvoorbeeld een teamtrui en uitjes. Het is belangrijk dat het voor iedereen betaalbaar is, en dat ouders niet achteraf met kosten worden geconfronteerd.

Techniek en tactiek

Basisinformatie over techniek en tactiek

GMHC organiseert informatieavonden voor coaches. Op de website van de KNHB en in het coach bijdehandje van de KNHB is ook meer informatie te vinden. Ook zijn er voor coaches binnen GMHC korte coachopleidingen te volgen.

Regelmatige afstemming met de trainer(s)

Zorg ervoor dat jullie benaderingen op elkaar aansluiten. Laat aan de trainer weten wat er goed gaat in het veld en waar meer aandacht aan besteed zou mogen worden. Andersom geldt dit ook: als je weet wat er tijdens de training is geoefend, kan je aan de spelers vragen om dit tijdens de wedstrijd in praktijk te brengen. In het Jeugdopleidingsplan kan je zien wat de leerdoelen zijn per leeftijdscategorie en niveau.

Sommige teams krijgen training van carrouseltrainers. In dit geval is het handig om van tevoren contact te leggen met de Teammanager van het 'leverende' team om afspraken te maken over hoe dit wordt geregeld, en wat te doen bij knelpunten zoals niet enthousiaste trainers of trainers die niet op komen dagen.

Fysiotherapie / blessures:

Marije Appels (D1 en fysiotherapeute bij FysioVisiq) heeft een inloopsprekkuur op donderdagavond van 19.30 – 20.30 uur.

Schroom niet om haar te benaderen bij fysieke klachten en geef dit ook aan aan ouders. Hockey is een inspannende sport en vooral jongens en meisjes in de groei hebben wel eens last van problemen met knieën en heupgewrichten. Hoe eerder dit soort klachten worden behandeld hoe beter.

4. TIPS VOOR DE GMHC-COACH

Positief stimuleren

Doen: *Belonen!* Laat je spelers weten dat je hun inspanningen op prijs stelt en ze waardeert. Let op de positieve dingen, benadruk die in woord en daad.

Niet doen: De inspanningen van je spelers als vanzelfsprekend beschouwen.

Positief leerklimaat

Doen: *Ondersteun* na een gemaakte fout, want dan heeft je speler de meeste aanmoediging nodig. Als hij/zij weet hoe de fout verbeterd moet worden, is alleen *aanmoediging* voldoende. Als hij/zij het niet weet, geef dan *instructies voor verbetering*. Benadruk het positieve effect van het opvolgen van jouw *aanwijzingen*. Dit maakt hem/haar gemotiveerd om de fout te herstellen / het volgende keer anders te doen. Gebruik de wisselbeurt om spelers individuele feedback te geven, schreeuw deze niet over het veld. Tijdens de wedstrijd komt dit niet duidelijk over. Vraag niet om resultaten, maar moedig inzet en verbetering aan.

Niet doen: Straffen bij fouten, schreeuwen, negatieve toon of houding, die afkeuring of teleurstelling weergeeft. Een gebrek aan inzet mag je bekritisieren, maar bekritiseer dan niet je speler, maar zijn of haar gebrek aan inzet!

Aandacht voor een goede sfeer

- Voor de wedstrijd doet je team 'shake-hands' met de tegenstander en de scheidsrechters:
<https://youtu.be/QcFSM576fKc>. Daarna doet het team een yell.
- Na de wedstrijd wordt er altijd, samen met de tegenstander, iets gedronken.
- Handhaaf een goede sfeer door vooraf duidelijke afspraken te maken. Benadruk dat samenwerking en elkaar positief stimuleren de enige weg naar succes is! Geef zelf altijd het goede voorbeeld en concentreer je op de wedstrijd. Wees sportief, ook naar de tegenstander en arbitrage. Bij onsportief gedrag van een speler wordt de speler gewisseld. Na de wedstrijd heb je met deze speler een gesprek.

5. HANDIGE LINKS EN DOCUMENTATIE

- In Lisa vind je onder 'team' alle gegevens van je team. Onder agenda/favoriete teams kun je favoriete teams toevoegen en programma, schema, stand en uitslagen van deze teams vinden.
- www.gmhc.nl: actuele en achtergrondinformatie vind je op de site en de app en facebook.
- Het **Jeugdopleidingsplan** staat op de website:
<https://gmhc.nl/files/library/informatie/documentatie%20trainers%20coaches/op%20opleidingsplan%20gmhc.doc>
- Voor alle leden is een kennismakingsboekje gemaakt waarin het reilen en zeilen van de club wordt uitgelegd:
[https://www.gmhc.nl/files/library/gmhc%20introductieboek%20\(webversie\).pdf](https://www.gmhc.nl/files/library/gmhc%20introductieboek%20(webversie).pdf)
- Op de website van de KNHB vind je informatie over spelregels, coaching en training. Vooral de '**coachbijdehandjes**' zijn erg interessant voor beginnende coaches.
 - Coaching: <https://www.knhb.nl/kenniscentrum/training-coaching/coachen>
 - Training geven: <https://www.knhb.nl/kenniscentrum/training-coaching/trainen>