



Handleiding coaches/managers

Beste coach/spelbegeleider en manager,

Veelal doen we een beroep op ouders/verzorgers om teams te coachen/begeleiden en om alles gedurende het seizoen soepel te laten verlopen. In deze handleiding vatten we kort samen welke rol je als coach/spelbegeleider hebt.

Taken van de teammanager

Als teammanager zorg je voor de communicatie binnen het team en met Pollux (bijvoorbeeld met het wedstrijdsecretariaat en de lijncoördinator binnen de Technische Commissie (TC) over ideeën en suggesties of in geval van problemen). Als manager zorg je ervoor dat alle taken die tijdens het hockeyseizoen moet worden vervuld worden opgepakt binnen het team. Iedere ouder wil wel een kleine taak op zich nemen en vele handen maken licht werk! Een overzicht van deze taken zijn te vinden op de webpagina [Praktische informatie](#). Denk bijvoorbeeld aan het informeren van het team over hoe laat er wordt verzameld voorafgaand aan de wedstrijd, het regelen van invallers en van toernooien aan het einde van het seizoen.

Taken van de coach/spelbegeleider

Als coach/spelbegeleider ben je een onmisbaar onderdeel van het opleidingstraject van de kinderen. Het is prettig als je het coachen of begeleiden van het spel (in de jongste jeugd) met z'n tweeën kunt doen.

Spelbegeleider

Bij de jongste jeugd (F- en E-teams) staat niet het teamresultaat op nummer 1, maar wel het helpen van de teamspelers en -speelsters om veel plezier te hebben in het spel. De fanatiekere en de minder fanatieke kinderen kunnen alleen een goed team vormen, als zij individueel, op hun eigen niveau, aanwijzingen krijgen. Het kunnen omgaan met verschillende persoonlijkheden in een groep maakt een belangrijk deel uit van de ontwikkeling van de kinderen (winnen en verliezen). Binnen de jongste-jeugdteams neemt bij elke wedstrijd een ouder de rol van spelbegeleider op zich. Je fluit dan de wedstrijd, maar legt tegelijkertijd de regels uit aan de kinderen. Soms leg je ook het spel even stil en vraag je de spelers bijvoorbeeld zich meer te verspreiden. Verstand van hockey is voor deze rol niet nodig. Bij de jongere kinderen staat het spelplezier voorop!

Coach

Vanaf de D-teams hebben teams één of twee coaches. Als coach verricht je de volgende taken:

- De teamopstelling maken.
- (Deels) uitzetten van de velden voor aanvang van de thuiswedstrijden.
- (Begeleiders van) het bezoekende team en de scheidsrechter ontvangen.
- In overleg met de trainer de opstelling en coaching van het team tijdens de wedstrijden verzorgen.
- Een teambespreking houden voor elke wedstrijd.
- Het team begeleiden tijdens de wedstrijd.
- Toezicht houden op het dragen van mond- en scheenbescherming en het clubtenue.
- Bepalen wie tijdens de wedstrijd wordt gewisseld en wanneer.

- Zorgen dat het team met plezier samen een hockeywedstrijd speelt.
- Erop toezien dat veld en dug-out netjes worden opgeruimd/achtergelaten (afval meenemen!).
- Na afloop van de wedstrijd de scheidsrechters en coach van de tegenstander bedanken.
- Op de dag van de wedstrijd na afloop de eindstand bij een thuiswedstrijd doorgeven of de eindstand accorderen bij een uitwedstrijd door middel van een digitaal wedstrijdformulier in het ledenadministratiesysteem LISA (bereikbaar via de Pollux-app); de KNHB eist dat alle digitale wedstrijdformulieren uiterlijk 24 uur na afloop van de wedstrijd zijn afgerond.
- Overleggen met de lijncoördinator binnen de TC of de coördinator van de jongste jeugd over ontwikkelingen binnen het team.

Voorbeeldfunctie en gedragscode voor coaches/spelbegeleider

- Wees een voorbeeldfunctie voor het team.
- Toon respect voor spelers, ouders/verzorgers, scheidsrechters en tegenstanders.
- Wees op tijd aanwezig voor trainingen c.q. uit- en thuiswedstrijden.
- Breng je spelers zoveel mogelijk plezier.
- Gebruik nooit verbaal of fysiek geweld tegen de scheidsrechters, coaches/spelbegeleiders, supporters of andere spelers en intimideer en discrimineer niet. Indien iemand zich schuldig maakt aan dergelijk misplaatst gedrag mag de scheidsrechter deze op zijn of haar gedrag aanspreken en indien nodig verdere maatregelen nemen. Ook coaches spreken ouders/verzorgers en medespelers aan op misplaatst gedrag en nemen indien nodig maatregelen als de situatie hierom vraagt.
- Als je na de wedstrijd nog vragen of opmerkingen hebt over hoe spel is verlopen of hoe er gefloten is, doe dit dan op een respectvolle, constructieve en beleefde manier.
- Wanneer je wangedrag of andere problemen signaleert, meld dit dan bij een bestuurslid van de vereniging of de [vertrouwenspersoon van Pollux](#).
- Zie ook de [Gedragsregels VMHC Pollux](#) op de webpagina Praktische informatie. Iedereen die bij Pollux en het hockeyspel is betrokken wordt geacht zich hier aan te houden:
 1. **Sportiviteit & Respect:** we spelen een sportief spel en gaan respectvol met elkaar om.
 2. **Sport voor iedereen:** verbaal/fysiek geweld, intimidatie en discriminatie tolereren we niet.
 3. **Sociale veiligheid:** we houden ons aan onze **meldplicht** wanneer we vermoedens hebben van seksuele intimidatie, seksueel misbruik of ander grensoverschrijdend gedrag.

Een paar coachings- & trainingstips

Vanwege de cognitieve ontwikkeling van kinderen van 7-11 jaar werkt het 't beste om deze jeugdige spelers heel concreet en positief aan te spreken.

- Dus niet: 'man dekken', maar: 'ga bij je tegenstander staan'.
- En niet: 'breed maken', maar: 'ga bij de zijlijn staan'.
- Maar ook niet: 'niet door het midden', maar: 'probeer het eens naar de zijkant'.
- En niet: 'druk op de bal', maar: 'pak de bal af!'
- Etc.

Tips voor coaching voorafgaand aan en tijdens de wedstrijd:

- Geef de kinderen per wedstrijd niet meer dan twee aanwijzingen mee.
- Leg het positieospel eens uit aan de hand van ballen met op elke bal de naam van een speler.
- Leer ze dat vrijlopen betekent: naar de zijlijn gaan! (En niet naar het midden.)

- Leer ze dat één iemand aan de bal voldoende is, de rest staat minstens 5 meter verderop en biedt zich aan (loopt zich vrij) om de bal te ontvangen.
- Leer ze dat dekking betekent dat je altijd één speler van de tegenpartij in de gaten houdt.
- Herhaal de aanwijzingen en vraag spelers ernaar (feedback), coach dus vragenderwijs: bijv. 'Hoe gaat het met 'bij de tegenstander staan'?'. Dit bevordert het zelfstandig herkennen van situaties en keuzemogelijkheden.

Tips voor het trainen:

- Train soms alleen op balbezit, zonder doeltjes, zonder doelpunten te moeten maken; leer ze dat het niet altijd om doelpunten gaat, maar juist om het afpakken van de bal!
- Train regelmatig 2-tegen-2 of 3-tegen-3 (dan moeten alle spelers bewegen en afspelen!).
- Als je als coach een terugkerend fenomeen ziet in het spel van het team, neem dan contact op met de trainer, ga zelf kijken bij de training, geef de trainer een voorbeeld en vraag of ze hierop mogen trainen.

Voor meer informatie over coaching of het geven van training, kijk op de webpagina [Praktische informatie](#). Hier vind je onder meer handige hulpmiddelen.

AVG & social media

Heb je leuke foto's/filmpjes gemaakt die je zou willen delen via de social media van Pollux? Check dan eerst met de spelers/ouders/verzorgers of niemand er bezwaar tegen heeft als je ze online deelt. Sommige (ouders/verzorgers van) leden hebben toen ze lid werden of aan het begin van een nieuw hockeyseizoen aangegeven dit niet te willen.

Heb je wel toestemming van iedereen om dit te doen? Stuur de foto's/filmpjes dan met een kort bericht naar: social.media@vmhc-pollux.nl.

Ideeën of suggesties?

Heb je ideeën over hoe een training, de begeleiding van het team of de organisatie vanuit Pollux beter kan, laat het weten. We slaan graag samen de handen ineen om het nog beter te doen.

Wij wensen iedereen een super leuk, sportief en gezellig seizoen toe!

Technische Commissie
VMHC Pollux