



Volleybalvereniging Trivos
Wijchen

MINI'S COACHEN

Het coachen van een mini team
tijdens de mini toernooien.

- Doelstelling wedstrijden
- Doelen stellen
- Positief coachen
- Feedforward
- Nabespreken

Contact

Ramon Groenen | ramon@trivos.nl



COACHEN VAN MINI'S

Als eerst wilt Trivos u alvast bedanken voor het vast of eenmalig coachen van een mini team tijdens dit seizoen!

Op een zondagochtend- of middag gaat u met een team een toernooi spelen. Hierin speelt het team verschillende wedstrijden tegen andere teams van andere verenigingen.

Om u als coach enkele handvatten te bieden, heeft Trivos in deze brochure beschreven wat komt kijken bij het coachen van een miniteam.

Trivos wenst u alvast veel lees plezier. Daarnaast wensen wij u ook veel coachplezier tijdens dit seizoen!



OPTIMALE ONTWIKKELING EN SPELPLEZIER

Mini's vinden over het algemeen het spelen van toernooitjes het leukste (of misschien wel het tikkertje tussen de wedstrijden door). Dat de kinderen willen winnen is bijna vanzelfsprekend. Het wedstrijdresultaat is echter een uitkomst en deze uitkomst is ondergeschikt aan de ontwikkeling.

Maar wat is dan echt belangrijk? Kijk naar het plezier, inzet, samenwerken en het werken aan doelstellingen. De uitdaging als coach is om ieder kind met veel plezier (beter) te leren volleyballen en het plezier te behouden!

VOOR DE WEDSTRIJD

- Doelen stellen (team / individueel).
- Uitleg over de lijnen van het veld.
- Felle enthousiaste gezamenlijke yell.
- Handjes geven aan de tegenstanders.

TIJDENS DE WEDSTRIJD

- Punt vieren; ieder gemaakt punt fel en enthousiast vieren (juichen, yellen, op de grond liggen en slaan met de handen tegen de grond etc.)
- Doelen stellen en monitoren (turven)
- Positief coachen
 - Aanmoedigingen en complimenten over de inzet en goede acties.
 - Feed forward geven (toekomst gericht)



NA DE WEDSTRIJD

- Bedank alle betrokkenen door middel van een hand te geven (scheidsrechter, teller en tegenstander)
- Kort nabespreken (tussen de wedstrijden door en na de laatste wedstrijd)

1. Ieder kind vertelt over zichzelf wat hij/ zij bij zichzelf goed vond gaan!
2. Ieder kind geeft een van zijn teamgenoten een compliment over wat hij/zij goed vond gaan bij een ander.
3. De coach bespreekt tussen- of eindstand van het vooraf besproken individuele- teamdoel.
4. De coach geeft het team en ieder individu complimenten.

Het belangrijkste is dat elk kind met een positief gevoel terugdenkt aan het minitoernooi en dit gevoel meeneemt naar huis, zodat het kind weer zin heeft in het volgende toernooi!



S.P.O.R.T. DOELSTELLINGEN

- **S: Specifiek**
Formuleer doelen specifiek.
- **P: Positief**
Positief geformuleerde doelen zijn effectiever.
- **O: Objectief meetbaar**
Het moet meetbaar zijn. Hoeveel wil je dat iets gebeurt tijdens de wedstrijd(en)?
- **R: Realistisch**
Haalbaar, maar uitdagende doelen. Het moet net wel/ niet haalbaar zijn en de kinderen moeten er moeite voor doen.
- **T: Tijdsgebonden**
Per wedstrijd, of x-aantal wedstrijden als tijdspad om de doel(en) te realiseren.



TEAMDOELSTELLING

Als u een teamdoelstelling heeft gemaakt, dan is het ook belangrijk om te turven of dit ook daadwerkelijk lukt (denk bijvoorbeeld aan 25x 'ik' roepen voordat iemand de bal passt). Dit turven kunt u zelf doen in een teamschriftje, maar u kunt dit ook vragen aan een ouder langs de kant.

U kunt als coach helpen om doelen te formeren voor het team. Hierdoor heeft u de regie in handen, maar ervaren de kinderen het alsof zij de regie hebben.

Bijvoorbeeld: Bij niveau 1, 2, 3, moeten de spelers doordraaien nadat de bal over het net is gegooid. Stel het team bijvoorbeeld de volgende vraag: 'Hoeveel keer roept de gooier 'draaien', nadat de bal is gegooid over het net tijdens de wedstrijd?'. De kinderen zullen dan snel een hoog getal noemen, bijvoorbeeld '100'!. Prima!

Monitor en coach de kinderen met name op het roepen van 'draaien'.! Na de wedstrijd bespreekt u of het doel is behaald. Als dit is gelukt, dan past u het doel aan. Is het doel niet behaald? Dan stelt u de vraag: Wat leren we hiervan?

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
- Vangballen - Onderarms serveren - Twee of één hand(en) gooien	- Draaien roepen - Onderarms passen en zelf vangen - Onderarms pass en ander vangt de bal.	- 'IK' of 'draaien' roepen - Gericht serveren - Bovenhands, tippen of smashen over het net, nadat de bal is gevangen.
Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
- Bovenhands of onderarmse vanggooi - 'IK' roepen - Smashen of bovenhands in sprong spelen	- Drie keer overspelen. - 2e bal bovenhands spelen. - 3e bal bovenhands spelen/ smashen	- Bovenhand serveren (jumpfloat) - Drie keer spelen inclusief 2e bal bovenhands setten - Afwisselen met tippen, spelen, smashen

FEEDFORWARD

Het geven van complimenten is een vorm van feedback geven. Dat kan ook op andere manieren, bijvoorbeeld door verbeterpunten te benoemen of kritiek te leveren op iemands spel of gedrag. Het nadeel van feedback is dat het iets zegt over een gebeurtenis uit het verleden. Het doel van feedback is om te leren uit een situatie uit van het verleden. Maar een speler/ speelster heeft geen invloed meer op het verleden. Hierdoor kan het krijgen van feedback als negatief worden ervaren. Het kan een gevoel oproepen van: 'ik ben niet goed'.

Geef bij voorkeur dus feed forward. Focus op het gewenste gedrag. Benoem niet wat er in het verleden fout ging, maar geef een toekomstgerichte tip. Kinderen hebben meer controle over de toekomst en zijn gemotiveerder om iets met de tip te doen. Je laat dan zien dat je als coach gelooft in een kind. Het kind krijgt het gevoel dat zij nog kan ontwikkelen. Feedback heeft daarentegen een meer oordelend karakter.

- 'Jullie hadden in de eerste set meer moeten roepen, dan was de bal minder gevallen!' → Probeer in de volgende set meer te roepen, zodat de bal minder snel zal vallen.
- Na een foutieve service: 'Je moet meer nawijzen!' → Voor de service; denk aan het nawijzen!
- Je had vaker de 2^e bal bovenhands moeten spelen dan hadden we meer kunnen aanvallen → Probeer de 2^e bal meer bovenhands te spelen.