



Tien Gouden regels Positief Coachen Korfbalvereniging Dubbel Zes



POSITIEFCOACHEN

Houd deze regels tijdens het trainen en coachen altijd in je achterhoofd en pas ze zo veel mogelijk toe!

1. Kijk vooral naar wat er **goed** gaat en benoem dit expliciet: vul de **emo-tank** van je spelers door **veel** complimenten te geven, eerlijk en concreet.
2. Wees **taakgericht** in plaats van resultaatgericht! Praat bij een training/wedstrijd over wat de spelers zelf kunnen/moeten doen.
3. **Beloon inspanning** in plaats van resultaat.
4. Bedenk **stretchdoelstellingen**, dat zijn doelstellingen die iets verder gaan dan wat je spelers al kunnen, maar toch haalbaar zijn.
5. Bedenk een **foutenritueel** voor jouw team of groep, zodat je symbolisch duidelijk maakt dat het bij jou oké is om fouten te maken.
6. Vul in de loop van het seizoen een **Positieve Puntenkaart** in en bespreek deze punten met je spelers.
Laat ook de ouders deze positieve puntenkaart invullen.
7. Breng kritiek zoveel mogelijk in de vorm van de **kritieksandwich**: geef een constructieve aanwijzing (lees: vertel wat de speler de volgende keer beter kan doen) en geef, als het even kan, zowel daarvoor als daarna positieve impulsen. Gebruik daarbij de **als-dan-redenatie**, zodat je eigenlijk gedwongen wordt om de kritiek constructief te brengen en vertelt wat het gevolg is zodat de acceptatie hoger is.
8. Achterhaal de **drijfveren** van je spelers: ga individueel met ze in gesprek over wat ze leuk vinden aan korfbal en waarom ze bijvoorbeeld naar de trainingen/wedstrijden komen en pas jouw communicatie met je spelers daar op aan.
9. Stel vaak **open vragen** (zoals: 'Wat zou je de volgende keer anders kunnen doen?'). Laat de kinderen zelf bedenken hoe het gewenste resultaat (ook) behaald kan worden.
10. Als je kritiek wilt geven: zoek dan een geschikt moment. Geef individuele kritiek altijd onder vier ogen en vraag toestemming. Kritiek komt het beste aan bij een speler als die er voor open staat.