

Coachboekje

“Iedere wedstrijd met een glimlach het veld op én af!”



Inhoudsopgave

Introductie	3
Plezier in sport het allerbelangrijkste	4
<i>Postief coachen</i>	
<i>Wisselbeleid</i>	
<i>Aanvoerder</i>	
Betrek ouders bij het team	5
Tips en weetjes voor de coach	7
<i>Teamfoto</i>	
<i>Communicatie</i>	
<i>Facebookpagina</i>	
<i>Rijbeurtschema</i>	
<i>Tenue</i>	
<i>Trainen</i>	
<i>Grensrechter/scheidsrechter</i>	
<i>Verzamelen en nazitten</i>	
<i>Wedstrijdverslagen</i>	
<i>Kampioenswedstrijden</i>	
<i>Teamuitje</i>	
<i>Toernooien</i>	
<i>Penaltybokaal</i>	8
Gebruik materialen	10
<i>Shirts</i>	9
<i>Reserveshirts</i>	
<i>Ballen</i>	9
<i>Trainersjas</i>	
Gebruik en sponsoring materialen	12
Contactgegevens coördinatoren	123
Kantine	12
<i>Openingstijden kantine</i>	
<i>Huis en- gedragsregels</i>	
<i>Gebruiksmogelijkheden kantine</i>	
<i>Informatie/vragen kantine</i>	

Introductie

Bij het leiden of coachen van een sportteam komt heel wat kijken. In dit 'coachboekje' van de Foresters staan handige basistips voor het omgaan met spelers, communicatie met ouders, positief coachen en het gebruik en beheer van shirts en ballen.

“Sportiviteit en voetballen met plezier en ambitie is het motto van de Foresters”. De tips uit dit boekje helpen daarbij.

Plezier in sport het allerbelangrijkste

Plezier in sport is superbelangrijk voor een kind. Als coach kun je op een positieve manier dit plezier en de creativiteit beïnvloeden. Sport is bovendien een sociale activiteit die niet ophoudt bij het toegangshek van onze club.

- Het gedrag van de coach beïnvloedt het zelfbeeld van de jonge sporter
- Voor sommige kinderen kan de coach – in een periode van hun leven – soms belangrijker zijn dan de ouders!
- Soms zien kinderen hun coach zelfs als vervanger van hun ouder

Positief coachen

Door positief coachen, schep je een omgeving waar (jonge) sporters plezier hebben in sporten en zin hebben om beter te worden. Het stimuleren van zelfvertrouwen, respectvol met elkaar omgaan persoonlijke doelen formuleren en het goede voorbeeld geven helpen daarbij.

Wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaringen van topcoaches wijzen dat uit dat door positief coachen spelers zich prettiger voelen en beter presteren en langer blijven sporten.!

Wisselbeleid en speeltijd

Geef spelers/speelsters allemaal evenveel speeltijd (dit is het Foresters beleid).

Eventuele uitzonderingen: alleen bij niet of weinig trainen zonder goede reden, of bij weinig tot geen inzet. Wees wel voorzichtig met deze beoordeling, je moet dit goed uit kunnen leggen. “Kwaliteit” of “persoonlijkheid” mogen nooit de reden zijn van minder speeltijd.

Aanvoerder

Het aanvoederschap hoort bij het voetbal. De aanvoerder is tijdens de wedstrijd verantwoordelijk voor een aantal taken, zoals het kiezen van de kant, de scheidsrechter vooraf een hand geven en het dragen van de aanvoerdersband. Voor kinderen is aanvoerder zijn vaak een hele eer. Het is dan ook goed het aanvoederschap te laten rouleren en niet altijd dezelfde persoon deze rol te geven.

Betrek ouders bij het team

Als leider van een team heb je niet alleen met de spelers, maar zeker ook met de (groot)ouders te maken. Zij willen ook graag dat het goed gaat met hun kind en het team waarin in het speelt. Betrek ze daarom bij het team en leg uit hoe je als coach met het team gaat werken. Wat helpt is om aan het begin van het seizoen een bijeenkomst te organiseren voor ouders en spelers

1. Vertel wat je doet

Wat leren de kinderen op de training.

Hoe gaat het met de wedstrijden, posities en wisselbeleid.

En wat is jouw stijl; jouw wijze van het benaderen van spelers.

2. Maak praktische afspraken 'buiten de lijnen'

Neem deze met de ouders door: wedstrijd en training, voor- en nabespreking, te laat komen en afmelden, uit en thuis spelen, vervoer, douchen, kleding.

3. Communiceer over omgangsregels 'binnen en buiten de lijnen'

Leg uit wanneer en hoe je beloont en bestraft. Niet afmelden of niet trainen zonder opgave van redenen kan bijvoorbeeld reden zijn om volgende keer wissel staan.

4. Betrek ouders bij randzaken.

Dit versterkt de relatie tussen jou, ouders en de spelers. Leg uit wat ouders kunnen doen. Maak meteen duidelijke afspraken. Rijden naar uitwedstrijden (rijschema), kantinedienst, voetbalkleding wassen, drinken halen in de rust, de waterzak beheeren, een verslag van de wedstrijd maken voor de website, foto's of filmpjes maken, scheidsrechter zijn etc.

5. Gewenst gedrag langs de lijn.

Leg uit welk gedrag je van ze verlangt. Je bent blij met ouders die hun kind stimuleren om naar training en wedstrijd te gaan. Die regelmatig de wedstrijden bijwonen om hun kind te motiveren. Die positief en plezierig aanmoedigen – niet alleen hun eigen kind, maar het hele team. Die helpen met leren winnen en verliezen. Die complimenten geven en troosten.

6. Ongewenst gedrag langs de lijn.

Leg duidelijk uit wat niet gewenst is en waarom niet:

- Bemoeien met de opstelling (de coach is hiervoor verantwoordelijk)
- Mee coachen of instructies geven (kinderen weten niet naar wie ze moeten luisteren)
- Het veld oplopen om een veter te strikken (verstoot de wedstrijd)
- Eigen kind belonen door bijvoorbeeld geld te beloven als hij een doelpunt maakt (verkeerde motivatie)
- Eigen kind straffen of belachelijk maken als het een fout maakt.

7. Als afspraken niet genoeg zijn.

Geef ouders aandacht. Maak een praatje, zo voelen ze zich betrokken bij de club. Gebruik die gesprekjes als thermometer om in te schatten waarom een speler mogelijk iets minder presteert of niet lekker in zijn of haar vel zit. Wanneer er problemen zijn, kun je altijd terecht bij de coördinator van de betreffende leeftijdsgroep.

8. *Wat als het escaleert?*

Spreek een ouder die buiten zijn boekje gaat slechts kort aan tijdens de wedstrijd. Er staan andere ouders bij en jij bent druk met de wedstrijd. Geef een korte, non-verbale reactie of vraag na de wedstrijd even verder te spreken.

9. *Ouders van de tegenpartij.*

Die zijn de verantwoordelijkheid van de coach van de tegenpartij. Vraag hem zo nodig op te treden.

Bovenstaande afspraken zijn bedoeld om de verwachtingen over en weer af te stemmen en op die manier gedoe langs de lijn te voorkomen. Het voordeel van het maken van afspraken is dat je elkaar er op aan kunt spreken. Met elkaar maken we er namelijk een feest van en gaan de kinderen iedere wedstrijd met een glimlach het veld op en af.

Stereotypen:

- 'superouder', is tevreden en altijd bereid om mee te helpen;
- 'overactieve ouder', is te veel betrokken, beïnvloedt spelers en scheidsrechter;
- 'voetbalouder', heeft zelf gevoetbald, bemoeit zich met de coaching;
- 'prestatie-ouder', wil dat zijn kind de beste is;
- 'asociale ouder' leeft zich niet in andermans kinderen in;
- 'passieve ouder' corrigeert het eigen kind niet;
- 'afwezige ouder' komt nooit kijken.

Geef kinderen hun spel terug!

Campagnefilmpje SIRE:

<https://www.youtube.com/watch?v=PpQSH1BBBk8>

Tips en weetjes voor de coach

Teamfoto

Maak aan het begin van de competitie een leuke teamfoto, in origineel tenue, en plaats de foto op de teampagina van de Foresters-website. Je kunt deze foto bijvoorbeeld ook gebruiken voor je WhatsApp groep.

Iedere coach ontvangt een inlogcode voor de teampagina op onze site.

Communicatie

Maak met de ouders een groepsapp en een mailbestand aan voor snelle en goede communicatie van team gerelateerde zaken. Maar gebruik dit niet wanneer er gevoelige zaken spelen! Verkeerde interpretaties vanuit de mail of app leiden gemakkelijk tot conflicten. Het is beter om dan persoonlijk of telefonisch contact te leggen.

Facebookpagina

Als team is het leuk om een facebookpagina aan te maken. Dit is leuk voor de ouders, maar ook voor opa's, oma's, overige familie en vrienden. Maak een ouder daar beheerder van. Zo krijg je enthousiaste ouders.

Rijbeurtschema

Bij uitwedstrijden is het belangrijk dat er voldoende auto's aanwezig zijn om de kinderen veilig te vervoeren. Maak vooraf een schema waardoor iedereen ongeveer evenveel aan de beurt komt. Daarnaast is het ook vooral leuk en gezellig met meerdere ouders het team te ondersteunen!

Tenue

De shirts worden door de Foresters per team aangeboden. De shirts blijven het langste mooi door ze gezamenlijk te wassen. Maak een schema en laat de 'wastas' in het team rouleren.

TIP! Was bedrukte shirts binnenstebuiten, zonder wasverzachter en niet in de droger!

Trainen

In principe trainen alle teams bij de Foresters twee keer. Eén keer wordt door de vereniging verzorgd, de tweede keer door de ouders.

Het trainingsschema staat op de Foresters site. Vraag ouders wie de tweede training voor zijn of haar rekening wil nemen.

De club verzorgt trainerscursussen voor ouders en beginnende trainers, waarbij oefeningen worden meegegeven en tips worden uitgewisseld hoe een training goed op te bouwen en de spelers en speelsters actief te houden.

Grensrechter/scheidsrechter

Grensrechter: vanaf de D-pupillen, wanneer de teams op een heel veld gaan spelen, is een grensrechter nodig. Vraag ouders of ze dit willen verzorgen.

De spelregels zijn niet moeilijk dus iedereen kan het!

Scheidsrechter: soms komt het voor dat er geen scheidsrechter vanuit de club aanwezig is. Ook dan kan een ouder dit op zich nemen.

Verzamelen en nazitten

Het is belangrijk dat de kinderen binding krijgen met elkaar en met de club. Wat daarbij helpt is het volgende:

Thuiswedstrijden: voor aanvang van de wedstrijd in de kantine verzamelen met de kinderen en ouders en van daaruit gezamenlijk naar de kleedkamer gaan.

Uitwedstrijden: verzamel ruim op tijd op een afgesproken vaste plaats (de achterzijde van het complex is vaker rustig qua auto's).

Na de wedstrijd is het leuk om met ouders en kinderen gezellig in de kantine na te praten over de wedstrijd en wat met elkaar te drinken. Dit versterkt de teamgeest.

Wedstrijdverslagen

Elk team kan zijn wedstrijdverslagen/ belevenissen plaatsen via Mijnclub.nu. De inloggegevens worden door de club vertrekt aan iedere leider. Ook hier kan een ouder verantwoordelijk voor worden gemaakt. Lukt dit niet, dan kan deze taak ook per wedstrijd rouleren onder alle ouders.

Kampioenswedstrijden

Bij kampioenswedstrijden mag er een verslag gemaïld worden naar pr@deforesters.nl. Dit samen met een "landscape" foto **als .jpg bijlage**. Dit wordt dan op de Foresters-site geplaatst en naar de Uitkijkpost

Bij het behalen van de titel najaar- en/of voorjaarskampioen krijgt het kampioensteam patat met limonade. Geef dit even op tijd door aan de kantine bij de kantinebeheerder Ilona Bruin via het emailadres: kantine@deforesters.nl

Teamuitje

Organiseer één of twee keer per seizoen een teamuitje (met ouders erbij), zoals bijv. Sinterklaas vieren met het team, zwemmen, bowlen, naar het strand, BBQ etc. Ook dit draagt bij aan het opbouwen van een goede band met je voetbalvrienden en -vriendinnen.

Toernooien

De coördinatoren informeren jullie over toernooien waarop je je kunt inschrijven. Ieder team is zelf verantwoordelijk voor het inschrijven daarvan. De meeste toernooien vinden plaats aan het einde van het seizoen.

In de winterstop houden wij een HotDog Toernooi in de sporthal bij De Foresters. De verschillende teams worden per leeftijdscategorie gemengd en spelen een aantal wedstrijden.

Aan het eind van het seizoen is er het Foresters jeugdkamp voor de D, E, F en minipupillen. Dit is een super evenement waar de kinderen jaren later nog met veel plezier op terug kijken. Een absoluut hoogtepunt van het voetbaljaar!

Penaltybokaal

Iedere speler strijdt tijdens het seizoen met zijn of haar team mee om de felbegeerde penaltybokaal. De leider/coach ontvangt via de mail bericht wanneer het team aan de beurt is om op zondag mee te doen aan de voorronde. De winnaars per leeftijdscategorie strijden aan het eind van het jaar om de wisselbeker.

Roep voor of bij aanvang van het seizoen alle spelers en ouders bij elkaar om bovenstaande te bespreken

Gebruik materialen

Zonder ballen, shirts en speelvelden is voetbal onmogelijk. Foresters is trots op haar accommodatie en probeert met het verstrekken van shirts aan alle teams(!) de club en spelers er zo goed mogelijk uit te laten zien!

Deze spullen zijn van ons allemaal en we zijn daarom ook allemaal verantwoordelijk voor de kwaliteit en het behoud hiervan.

Shirts

Aan het begin van het seizoen krijgt ieder team een tas met shirts. Aan het einde van het seizoen moeten deze ook weer worden ingeleverd. Selectieteams krijgen ook trainingspakken. De leider/coach krijgt bericht van de vereniging over het afhalen en inleveren van de shirts/pakken. Bij de uitgifte ondertekent de coach/leider een ontvangstformulier, waarop staat aangegeven welk team het betreft en hoeveel shirts/pakken er in de tas zitten.

Bij het afhalen van de tas wordt er aan de leider gevraagd een verklaring met incasso machtiging te ondertekenen. Van deze machtiging wordt alleen gebruik gemaakt als er zaken bij terugkomst van de tas missen of beschadigd zijn. Het bedrag dat nodig is voor vervanging of herstel van spullen wordt van de rekening afgeschreven. Dat gaat uiteraard gepaard met een berichtje aan de leider. Foresters is hiertoe overgegaan, om de verantwoordelijkheid voor onze spullen nadrukkelijk bij het team te beleggen. Zorg als leider er dan ook voor dat jij dit binnen het team deelt.

LET OP! De shirts moeten vanwege de bedrukking binnenste buiten worden gewassen zonder wasverzachter en kunnen niet in de droger!

Schade:

Mocht er tijdens het seizoen een shirt/pak kwijt of beschadigd raken, neem dan contact op met Joep Hooijschuur (materiaaldeforesters@gmail.com of tel.: 06-22469490). Neem dan meteen contact op en wacht niet tot aan het eind van seizoen. Vaak kan een shirt/pak nog gerepareerd worden, terwijl niet gerepareerde schade vaak verergert, waardoor het shirt/pak aan het einde van het seizoen onbruikbaar is geworden.

Voor een kwijt geraakte shirt/pak worden kosten in rekening gebracht bij het team!
Reserveshirts

Het komt voor dat de tegenstander in een shirt met dezelfde kleurstelling speelt en dat, volgens de regels van de KNVB, Foresters in een andere kleur moet spelen. Speciaal hiervoor heeft Foresters een aantal reservesets klaarliggen.

Deze zijn verkrijgbaar via het wedstrijdsecretariaat via Cor Zwart.

Speelt jouw team uit en is het nodig om reserveshirts mee te nemen, neem dan contact op met Cor Zwart (tel.: 06-24546089)

Ballen

Elke leider/coach krijgt bij het uitreiken van de shirts één wedstrijdbal (alleen voor de wedstrijden). Voor het intrappen kunnen op de wedstrijddag een paar ballen uit de ballenkarren worden meegenomen, mits deze dan ook direct dezelfde dag worden teruggebracht. Wees zorgvuldig met de inspeelballen! Het niet terugbrengen dupeert een volgende coach/leider.

Voor de trainingen zijn de ballenkarren beschikbaar voor de trainers. Deze ballenkarren worden door alle trainers gezamenlijk gebruikt. In elke ballencontainer zitten 20 ballen. Zorg dat je bij aanvang van jouw training controleert dat jij van de voorgaande trainer (indien van toepassing) een volle container overgedragen krijgt!

Als een bal kwijtraakt, wordt een bedrag van € 30,00 in rekening gebracht bij het team!

De ballenkarren hebben wij helaas moeten voorzien van een slot, omdat er afgelopen seizoen 70 ballen zijn zoekgeraakt. De sleutels van de ballenkarren worden aan het begin van elk seizoen uitgereikt aan de trainers en moeten aan het einde van het seizoen worden ingeleverd.

Aan ouders die trainingen verzorgen, wordt een sleutel van het ballenhok uitgegeven. Voor deze sleutel moet een borg van € 25,00 worden betaald. Deze sleutel moet aan het einde van het seizoen weer worden ingeleverd, waarna de borg wordt terugbetaald.

Een sleutel is te verkrijgen bij Joep Hooijschuur (materiaaldeforesters@gmail.com of tel: 06-22469490).

Wij hopen door deze afspraken langer met onze spullen te kunnen doen en dat bij elk hergebruik iedereen goede materialen heeft.

Trainersjas

Elke trainer/leider krijgt tegen betaling van borg een Forestersjas ter beschikking. Hiermee ben je als trainer herkenbaar. Wees er zuinig op en benader tijdig de materialencommissie mocht er iets mis zijn met de jas.

Gebruik en sponsoring kleding

Foresters tenue

Wit shirt (verstrekkt door de club), rode broek en rode sokken van het merk Hummel.
Shirt en sokken zijn voorzien van het Egel-logo.

Trainingspakken

Draag je trainingspakken bij KNVB wedstrijden en toernooien, dan moeten deze pakken van Hummel zijn

Selectieteams hebben deze pakken uitgereikt gekregen en zijn verplicht deze te dragen tijdens KNVB-wedstrijden en toernooien.

Als niet-selectieteams trainingspakken via een sponsor willen regelen, inclusief sponsorbedrukking is dit uiteraard mogelijk.

Er zijn afspraken gemaakt om trainingspakken van het merk Hummel met korting te kunnen verkrijgen.

Inloopshirts

Inloopshirts die ook als officieel wedstrijdshirt worden gebruikt, moeten van Hummel zijn.

Als teams deze inloopshirts via een sponsor willen regelen, inclusief sponsorbedrukking, is dit uiteraard mogelijk.

Gezien de sponsorbelangen is spelen in deze shirts alleen toegestaan als het niet anders kan.

Overige kleding

Alle overige kleding (regenjassen, sweaters etc) mag vrij worden aangeschaft en gedragen tijdens trainingen.

Vragen over gebruik kleding en sponsoring

Vragen over het gebruik van voetbalkleding kun je stellen aan de coördinator van jouw leeftijdsgroep.

Wil je voetbalkleding (laten) sponsoren, neem dan contact op met de Sponsorcommissie via het emailadres: sponsoring@deforesters.nl

Contactgegevens coördinatoren

De coördinatoren zijn het aanspreekpunt voor de leiders en ouders. Voor vragen neem je contact op met de coördinator van jouw leeftijdscategorie.

Hoofd coördinatoren

Hoofdcoördinator Jongens	Marc Brunekreef	06-24900020	O13coordinator@deforesters.nl
Hoofdcoördinator Meiden	Gabrie van Dam	06-53193958	gabrie.van.dam@dhl.com

Senioren

Coördinator Senioren a.i.	Peter Baaij	06-53411088	O19coordinator@deforesters.nl
Coördinator Heren 35+	Tom Leguijt	06-24562815	tleguijt@hotmail.com
Coördinator Dames 35+	Petra Knippenberg	06-12627687	dames35plus@deforesters.nl

Jeugd (jongens)

Coördinator JO19-JO18	Peter Baaij	06-53411088	O19coordinator@deforesters.nl
Coördinator JO17-JO16	Frank van Haaren	06-51062059	O17coordinator@deforesters.nl
Coördinator JO15-JO14	Iwan van der Velden	06-53831615	O15coordinator@deforesters.nl
Coördinator JO13-JO12	Marc Brunekreef	06-24900020	O13coordinator@deforesters.nl
Coördinator JO11-JO10	Natascha Hink	06-55102871	O11coordinator@deforesters.nl
Coördinator JO9-JO8	Tom Leguijt	06-24562815	O9coordinator@deforesters.nl
Coördinatoren JO7	Suzanne Handgraaf	06-45849389	O7coordinator@deforesters.nl
	Simone van Kampen	06-37436321	

Jeugd (meiden)

Coördinator MO13/MO11/JO9-5	Franciska Terkoolt	06-16104490	
Coördinator overige Meiden	Angélique Lindeman	06-13237300	meidencoordinator@deforesters.nl

Kabouters

Coördinatoren Kabouters	Suzanne Handgraaf	06-45849389	kabouters@deforesters.nl
	Simone van Kampen	06-37436321	

Kantine

Openingstijden kantine

De kantine is open op donderdagavond, zaterdag en zondag.

Als 35+ speelt, ongeveer eens in de drie weken, dan ook op de vrijdagavond. Kijk voor de precieze openingstijden op onze site <http://www.deforesters.nl/openingstijden-kantine>.

Huis en Gedragsregels

Als sportkantine moeten wij ons houden aan het bestuursreglement van het NOCNSF "Alcohol in Sportkantines". Een exemplaar hiervan ligt ter inzage in de kantine. Hieronder vindt u een belangrijk artikel uit het reglement: De Huis en Gedragsregels.

"Artikel 5 - Huis- en gedragsregels

- 1. Het is niet toegestaan in de kantine of elders op het terrein van de vereniging zelf meegebrachte alcoholhoudende drank te gebruiken;*
- 2. Het is niet toegestaan om in de kantine gekochte alcoholhoudende drank elders te gebruiken dan in de kantine of op het terras;*
- 3. Er wordt geen alcohol geschonken aan:*
 - Jeugdleiders, trainers van jeugdelftallen en andere begeleiders van de jeugd tijdens de uitoefening van hun functie;*
- 4. Het bestuur wil voorkomen dat personen onder invloed van alcohol aan het verkeer deelnemen. Op basis daarvan kan de verstrekking van alcoholhoudende drank aan betreffende personen worden geweigerd.*
- 5. Het bestuur stimuleert het maken van BOB-afspraken en sluit aan op de slogan '100% Bob, 0% op'. Hierbij zijn de belangrijkste noties: 'Geen alcohol drinken als je nog moet rijden' en 'Maak als het kan een Bob-afpraak'.*
- 6. Leidinggevend en barvrijwilligers (in de zin van het bepaalde in artikel 1) drinken geen alcohol gedurende hun bardienst;*
- 7. Prijsacties die het gebruik van alcohol stimuleren, zoals 'happy hours', en 'meters bier' zijn in de kantine niet toegestaan;*
- 8. Vanuit het oogpunt van na te streven alcoholmatiging, wordt het gebruik van alcoholvrije drank gepromoot, onder andere door die goedkoper aan te bieden dan alcoholhoudende drank;*
- 9. Personen die agressief of ander normafwijkend gedrag vertonen, worden door de dienstdoende leidinggevende of barvrijwilliger uit de kantine verwijderd."*

Gebruiksmogelijkheden kantine

Het is ook mogelijk voor leden, hun gezin en anderen die bij de vereniging betrokken, de kantine buiten de reguliere openingstijden te gebruiken. Bijvoorbeeld voor een teamfeestje, een vergadering of een ander evenement.

Het evenement moet raakvlakken hebben voetbal en met onze vereniging. Ook moet voor het evenement een gekwalificeerde kantinemedewerk(st)er van de Foresters aanwezig zijn (in het bezit van Horeca Diploma of Instructie Verantwoord Alcoholschenken).

Stuur je aanvraag **minimaal** vier weken van tevoren naar: kantine@deforesters.nl.

Informatie/vragen kantine

Wil je meer weten, neem dan contact op met Martina van der Zwet, hoofd Kantine (tel: 06-27478281).

Overige informatie

Voor informatie over de volgende onderwerpen verwijzen wij naar onze website:

- **Aannamebeleid Vrijwilligers en Medewerkers SV De Foresters**
- **Gedragsregels voor Vrijwilligers en Medewerkers SV De Foresters**
- **Omgangsregels SV De Foresters**