

# TIPKAART

## **Algemeen:**

- Werk met een jaarplanning;
- Maak een trainingsvoorbereiding;
- Bouw een vertrouwensband op met de spelers en achterban;
- Je bent een uithangbord van de vereniging, gedraag je ook zo;
- Houd je aan de afspraken en regels van de vereniging, goed voorbeeld doet volgen.

## **Tijdens de training:**

- Zet voorafgaande aan de training zoveel mogelijk materialen, situaties klaar;
- Start de training met een welkomstwoord/ introductie/ uitleg;
- Let op je houding: open, enthousiast, rekening houdend met de doelgroep;
- Let op je stemgebruik: ABN, intonatie, stemvolume;
- Praat op het niveau van de groep, ga zo nodig door de knieën;
- Ga goed om met weersomstandigheden: kijk tegen de zon in, praat met de wind mee;
- Pas je trainingsvormen aan op de leeftijd/ doelgroep: leeftijd typische kenmerken;
- Geef een korte en bondige uitleg en laat een voorbeeld zien van de trainingsvorm:
  - Praatje
  - Plaatje
  - Daadje
- Bouw oefeningen uit van makkelijk naar moeilijk;
- Probeer zoveel mogelijk oefeningen te doen met de trainingsmaterialen vb. een voetbal, ook conditionele trainingsvormen;
- Houdt rekening met de niveaueverschillen, differentieer;
- Varieer met de grootte van het doel/korf/etc., veldgrootte, aantallen;
- Durf trainingsvormen stil te leggen om leermomenten aan te geven;
- Maak duidelijk (zichtbaar) waarom iets op een bepaalde manier moet/gaat;
- Evalueer de training, wat ging goed en wat kan de volgende keer anders.

## **Bevordering van een goede sfeer:**

- Blijf positief en benadruk wat goed gaat;
- Wees complimenteus, vijf keer positief t.o.v. één keer 'negatief';
- Zorg voor veel beweging, hoge trainingsintensiteit en voorkom wachtmomenten;
- Plezier en succesbeleving staat centraal;
- Voer sociale controle uit voor en na de training;
- Werk aan saamhorigheid, vb. gezamenlijk opbouwen en ruimen;
- Gedraag je volgens de (Fair Play) afspraken van de vereniging;
- Communiceer met spelers/achterban, gesprekken/mailcontact/telefonisch contact.