



Jeugdtrainersbegeleiders zorgen voor hulp, motivatie en overleg op individueel niveau en dus op individuele behoefte. Dit draaiboek helpt de jeugdtrainersbegeleider deze taak vorm te geven.

Draaiboek Jeugd- trainers begeleiding

Een gids tot stimulering van
de jeugdtrainer

Christiaan Schaafsma; K.V. Zunobri ©
Concept, juli 2018, versie 1

Inhoudsopgave draaiboek jeugdtrainersbegeleiding

1. Inleiding en het waarom
2. Wat en hoe doet de jeugdtrainersbegeleider
3. Vanuit welk idee werkt de jeugdtrainersbegeleider
4. Welke formulieren vult de jeugdtrainersbegeleider in
5. Welke materialen heeft de jeugdtrainersbegeleider ter beschikking
6. Bijlagen
 - a. Document Waarden voor trainer/coaches K.V. Zunobri
 - b. Speelstijl Zunobri jeugd
 - c. Trainingsformulier
 - d. Coachingsformulier

1. INLEIDING EN HET WAAROM

Enige jaren geleden heeft Zunobri een mindere periode overleefd, daarin is toen duidelijk gesteld dat het bestaan, de sfeer en de gezelligheid even belangrijker was dan het niveau en de prestatie.

Nu anno 2018 is al enige tijd de trend gaande bij bestuur, technische commissie en jeugd coördinator dat er weer wat meer aandacht en ruimte komt voor het presteren en het niveau. Zunobri ziet in dat dit ook nodig is om levensvatbaar te blijven en ook mee te kunnen blijven doen in de standaardklasse.

Omdat Zunobri van oorsprong al een erg jonge club is zijn er niet voldoende ervaren trainers voor handen om elk team met ervaren trainers te bezetten.

Toch heeft Zunobri enorm veel ervaring en kennis in huis, deze mensen hebben niet alleen jaren spelerservaring maar heel vaak ook al de nodige trainerservaring en diploma's gehaald. Ook zijn er genoeg leden die pedagogische of onderwijskundige opleidingen hebben gevolgd en dus meer dan goed onderlegd zijn in het lesgeven of in gedragsbeïnvloeding.

Factoren die vaak bij de minder ervaren jeugdtrainers tot een aanvulling kunnen zijn.

Deze mensen zijn echter helaas vaak niet fulltime inzetbaar als jeugdtrainer maar wel op een minder structurele manier.

Daarom is bedacht dat Zunobri wil investeren in de jeugdtrainersbegeleider. Iemand die een vraagbaak en een hulp kan zijn maar ook iemand die bij kan sturen en motiveren waar nodig. Iemand die het zelfvertrouwen van de jeugdtrainer een boost kan geven maar die ook inzichten kan bieden.

Zunobri kiest er bewust voor om mee te gaan met de modernere speelwijzen en trainingsmethoden zoals dynamisch korfbal en spelenderwijs verbeteren. Dit vereist scholing en begeleiding omdat Zunobri natuurlijk zoals zovelen over het algemeen is opgegroeid met de traditionele methoden en speelwijzen.

Het op dit moment zittende bestuur heeft ook jaren geïnvesteerd in een positieve sfeer in de club en dit is zeker gelukt, daarom past deze manier van spelen maar ook van trainen uitstekend bij Zunobri.

Christiaan Schaafsma
Coördinator trainersbegeleiding

2. WAT EN HOE DE JEUGDTRAINERSBEGELEIDER

De jeugdtrainersbegeleider is er om tips te geven, te motiveren en te wijzen op zaken. Van coaching tot trainingsinhoud.

WAT

Taken:

- Beoordelen op trainingsinhoud, houding trainer, techniek, tactiek, wedstrijdgerichtheid
- Beoordelen op coaching: voorbereiding wedstrijd, tijdens de wedstrijd, rustbespreking, houding coach.
- De jeugdtrainer te motiveren en op te bouwen.
- Te overleggen met de jeugdtrainer over, wat hij/zij nodig heeft, welke zaken de jeugdtrainer belangrijk vindt, hoe vaak er begeleiding is.
- Te beoordelen of de jeugdtrainer meer of minder dan wel specifieke of algemene begeleiding nodig heeft
- Materiaal aan te bieden gericht op de jeugdtrainer
- Te rapporteren in het trainersbegeleidersoverleg welke behoeftes er leven of tussentijds actie te ondernemen bij de trainersbegeleider coördinator dan wel de jeugd coördinator.
- Zelf een training of onderdelen van een training aan te bieden.
- De waarden en spelvisie bespreekbaar te maken en houden met de jeugdtrainer.

HOE

De begeleider zal de beoordelingen van training en coaching doen a.d.h.v. een vastgesteld formulier en met de vaste waarden in de hand.

De jeugdtrainerbegeleider zal gebruik maken van de vastgestelde documenten (zie hoofdstuk 3):

- Vaste waarden voor trainer/coaches K.V. Zunobri – Bijlage a.
- Speelstijl Zunobri jeugd (dynamisch / direct korfbal) – Bijlage b.

Jeugdtrainersbegeleider		
Begeleiding training	Begeleiding coaching	Taak
4x in het jaar In overleg + of -	2x per jaar	<ul style="list-style-type: none"> • Begeleiden in de praktijk • Motiveren • Aanbieden hulp/materiaal • Waarden in acht nemen • Inventariseren behoefte

3. VANUIT WELK IDEE WERKT DE JEUGDTRAINERSBEGELEIDER?

De jeugdtrainersbegeleider zal gebruik maken van vastgestelde waarden die wij graag terugzien bij jeugdtrainers en coaches.

Eenzijds zijn dat de invulling van het trainer en coaching zijn, anderzijds is dat de invulling van de speelstijl zoals we dat de jeugd graag terug willen zien.

Het document “Vaste waarden voor trainer/coaches K.V. Zunobri” is een document waarbij is vastgesteld welke dingen we graag terug willen zien bij onze trainer/coaches.

Daarbij is inhoud maar ook sfeer belangrijk. Ook zijn regels belangrijk. We willen dat alle kinderen het normaal vinden dat bepaalde zaken in of om de training gebeuren zodat als ze zelf senior zijn er automatismen zijn maar ook dat er plezier en positivisme is.

Het document “Speelstijl” geeft richting aan welke waarden we in het spel terug willen zien.

Omdat we meer naar het dynamische en dus vrijere spel toe willen hebben we in een speelstijl document vastgelegd welke zaken korfbal dynamisch of ook wel direct maken. Deze waarden kunnen tot op eenvoudig niveau terugvertaald worden naar het jongste niveau.

Zo zullen E pupillen kunnen leren om snel door te passen in plaats van te wachten met gooien. Waar junioren weer zullen leren om allemaal in beweging te zijn alvorens een schot volgt. Zo kan op elk niveau getraind en gecoacht worden in deze gedachte.

Verder zal de jeugdtrainersbegeleider uiteraard feedback geven maar uiteindelijk met een positieve benadering om zo de jeugdtrainer niet alleen te helpen maar ook om te motiveren. We willen onze jeugdtrainers opleiden maar ook zo lang mogelijk aan ons binden en het vak van jeugdtrainer leuk laten vinden.

De documenten “Vaste waarden” en “Speelstijl” zijn in bijlagen a. en b. te vinden.

Werkvisie		
Welk idee	Waarom	Waarmee
Vaste waarden en regels	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderen leren wat gewoon is • Ritme geven en toekomst opvoeding 	Overleg jeugdtrainer Gebruik vaste waarden
Speelstijl	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderen laten genieten van vrij korfbal • Doorstroming naar oudere leeftijd makkelijker maken • Door de hele club 1 spelgedachte 	Overleg jeugdtrainer Zelf keer voorbeeldtraining Vanuit TC / Jeco begeleiding in dynamisch korfbal

4. WELKE FORMULIEREN VULT DE JEUGDTRAINERSBEGELEIDER IN?

Formulieren zijn er om inzicht te verkrijgen. Er kan eventueel ook sturing plaats vinden echter wij kiezen daar niet voor. Wij willen de informatie gebruiken om te helpen en niet om richting te wijzen.

Er zijn 2 formulieren. Een formulier voor training en een formulier voor coaching.

Deze formulieren bevatten veel aantekening ruimte.

In de kantlijn staan de zaken waarop wij de jeugdtrainerbegeleider willen attenderen welke zaken dit onderwerp belichten. Het dient als een geheugensteuntje en een hulp.

De formulieren zijn in 5 eenvoudige hoofdonderwerpen teruggebracht om daarmee de speelruime voor de trainersbegeleider zo groot mogelijk te houden.

Deze formulieren zullen gemiddeld zo'n 4x per jaar met de jeugdtrainer samen worden besproken en ingevuld.

De jeugdtrainersbegeleiders zullen zo'n 3x per jaar vergaderen, na 1^e helft veld, na zaal, na 2^e helft veld.

Hierin zullen alle ingevulde formulieren besproken worden en de jeugdtrainersbegeleider coördinator kan van te voren alvast een schifting of sortering maken van onderwerpen die naar voren komen.

Samen met TC en JeCo kan er geanticipeerd worden op informatie die opvalt, bijvoorbeeld door clinic's of extra begeleiding te verzorgen.

Hiermee denken we dat de informatie die er is niet overmatig maar wel nuttig gebruikt wordt.

De formulieren zijn te vinden in de bijlagen c. en d.

Inzicht verkrijgen		
Formulieren	Wat	Hoe vaak
Trainersformulier	<ul style="list-style-type: none"> Inzichtelijk maken hoe de training verloopt, groep en trainer functioneren 	4x per jaar
	<ul style="list-style-type: none"> Informatie gebruiken tussen begeleider en trainer Informatie gebruiken als club 	3x per jaar
Coachingsformulier	<ul style="list-style-type: none"> Inzichtelijk maken hoe coaching verloopt, groep en coach functioneren 	2x per jaar
	<ul style="list-style-type: none"> Informatie gebruiken tussen begeleider en coach Informatie gebruiken als club 	3x per jaar

5. WELKE MATERIALEN HEEFT DE JEUGDTRAINERSBEGELEIDER TER BESCHIKKING?

We willen graag dat de jeugdtrainersbegeleider zoveel mogelijk materiaal ter beschikking heeft om de jeugdtrainer op weg te helpen.

Op www.zunobri.nl/jeugdtrainer kan de jeugdtrainer zelf veel informatie gerubriceerd vinden. Zo is er informatie over leeftijdsgebonden kenmerken maar ook een afspeellijst met video's over oefeningen van techniek tot tactiek en van fun naar core stability. Ook zijn er rubrieken over conditie en fitheid even als leuke oefeningen voor F-pupillen.

Materiaal van Spelenderwijs Verbeteren. Het cursusboek Spelenderwijs verbeteren en de daarbij behorende oefeningen, uitleg en de vele video's.

Er zijn websites waarbij je zelfs trainingen kan maken, deze staan ook op de website van Zunobri.

Er kan gebruik gemaakt worden van de ervaring van Fred Pera die overgangsklasse speelde bij ROG en daarnaast JeCo en jeugdtrainer is geweest. Zo ook van de ervaring van Matthijs Slager die als techniektrainer de nodige dingen kan en wil doen rond de begeleiding, daarnaast heeft hij jarenlange ervaring als trainer, beleidsmaker en leidinggevende.

Bijlage a. Vaste waarden voor trainer/coaches K.V. Zunobri

Voor trainingen	Voor wedstrijden
Korfbal en sportgerelateerd	Coaching
Techniek trainingen	Complimenten geven
Conditietraining	Eigen inbreng spelers vragen en stimuleren
Fun/plezier	Persoonlijke coaching
Uitdaging in de training brengen	High fives
Positief zijn / positief gevoel	Durven druk te laten geven (om bal te onderscheppen)
Je best doen voor elkaar	Aanvallend baltempo
Betekenisvolle oefeningen <ul style="list-style-type: none"> - Korfbalgerelateerd - Wedstrijdgerelateerd (wedstrijdsituaties) 	Coachen op wat je traint
	Simpele tactiek uitleggen en toepassen
Regels	Regels
Samen opzetten en opruimen	In de kleedkamer bespreken
Op tijd aanwezig zijn	Vast ritueel rond wedstrijden
Op tijd afzeggen	

Wensen:

1. Begeleider geeft zelf eens een training
2. Clubbreed zelfde spelconcept invoeren

BIJLAGE b. Speelstijl Zunobri jeugd (dynamisch korfbal/direct korfbal)

Wat is dynamisch korfbal?

Dynamisch korfbal is de verzamelnaam voor het moderne korfbal dat de afgelopen jaren door veel clubs gespeeld wordt. PKC heeft dit spelletje onder leiding van Ben Crum definitief op de kaart gezet. Doel van het spelletje is eenvoudig: zo veel mogelijk doelpogingen creëren, dichtbij de korf; de rebound niet statisch, maar ook vanuit de ruimte verzorgen en na een gepakte rebound zo snel mogelijk weer tot een doelpoging komen (2^e kans).

Dynamisch korfbal kan op verschillende manier worden gespeeld. Eigenlijk spreken we binnen Zunobri liever van “direct korfbal” omdat het doel bij de (jongste) jeugd is veel doelpogingen creëren en spelers stimuleren om te durven scoren.

Belangrijkste kenmerken “direct korfbal” bij Zunobri:

- In de aanval veel bewegen met als doel vrijlopen om dichtbij de korf tot schot te komen. Dichtbij de korf vrijstaan = schieten.
- Passen met als doel je medespeler vrij te spelen en tot schot te laten komen.
- Zodra er een schot komt moet door de medespelers de rebound verzorgd worden.
- Na een schot/rebound vrijlopen voor een 2^e kans, vaak diagonaal van waar het schot vandaan komt.

Manier om “direct korfbal” te trainen:

- Schot (techniek), strak passen en energie om rebounds te pakken staan centraal. Probeer deze handeling in een zo snel mogelijk tempo te trainen, maar wel met de juiste techniek.
- Doorloopballen en schoten niet van dezelfde plek nemen, maar veel vanuit beweging.
- Veel trainen op handelingssnelheid, bijvoorbeeld na een rebound snel weer uitpassen voor schot.
- Veel partijvorm: bijvoorbeeld zonder vaste rebound of met overtal situaties.
- Spelers stimuleren om te schieten. Leer spelers in tweede instantie bewust te schieten met als doel scoren.

Hulpmiddelen trainers:

- Om de jeugdtrainers van de jongste teams te ondersteunen wordt het pakket “spelenderwijs verbeteren” aangeschaft.
- Op youtube zijn leuke video’s te vinden om “dynamisch korfbal” te trainen.
- Willem zal het “direct korfbal” introduceren bij de jeugdtrainers en blijft ook hierna beschikbaar voor de jeugdtrainers.
- Matthijs zal de jeugdtrainers ondersteunen met techniek(trainingen).

Opbouw van het spel:

- Beginnen in een vierkantje dichtbij de korf. Het makkelijkste is om met 2 personen in het achterveld te beginnen. Nadat iedereen in beweging komt is het niet belangrijk of er in een vierkant of ruit gespeeld wordt, als de spelers onderling maar afstand houden en zo veel mogelijk rond de korf staan. De rebound wordt van de voorzijde ingevuld door een passende speler en de aangeef wordt vanaf het achterveld ingevuld (diagonaal vanaf rebound).
- 1 persoon haalt de bal op, de bal wordt zo diep mogelijk het vak in gespeeld.
- De bal zo snel mogelijk diep/naast de korf spelen.
- Niet achter de korf langs spelen tijdens de opbouwfase. Dit duurt lang en brengt risico op balverlies met zich mee.
- Het baltempo hoog houden, probeer zo dicht mogelijk bij de korf te komen.
- Na 1 of 2 balcontacten mag een vrijstaande speler schieten.
- Het is niet erg om bij momenten terug te vallen op het statische spel. De wedstrijd of tegenstander kan hier om vragen. Maar bij training voornamelijk richten op “direct korfbal”. Dus vergeet niet aandacht te geven aan de specifieke functies rebounder, aangeef en aanvaller.

Creëren van kansen:

- Veel beweging: van binnen naar buiten bewegen, naar de bal toe en van de bal af.
- Veel langs de korf bewegen.
- Aangeef en afvang positie ook aanvallend gebruiken door uit te starten.
- Tijdens een schot vrij lopen voor het volgende schot.
- Een schot/rebound is geen einde van de aanval maar het begin van de volgende aanval.

Positief coachen:

Bij “direct korfbal” hoort een positieve manier van coachen. Speler moeten vertrouwen krijgen om te schieten en geloven in het spel.

Verdedigen, behorend bij “direct korfbal”

- Verdedigen met als doel zo snel mogelijk de bal te veroveren.
- Verdedigers staan in de ballijn en proberen zo goed mogelijk voor te verdedigen.
- Ga het duel aan bij een rebound en probeer ballen die van de korf af stuiten te pakken.



Bijlage c. Trainersformulier

Naam trainer :

Observant :

1. Trainingsinhoud		2. Houding trainer	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Voorbereiding ✓ Logische opbouw ✓ Speelstijl ✓ Concreet ✓ Verbanden tussen oefeningen ✓ Afwisseling spelen en leren ✓ Let op dynamische oefeningen ✓ Let op spelerenderwijs leren 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coacht 1 op 1 en samen ✓ Ruimte spelers elkaar coachen ✓ Beloont inspanning (ipv resultaat) ✓ Mimiek en stem ✓ Let op sfeer en omgang 	
3. Techniek		4. Tactiek	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Let op hand en voetzetting ✓ Corrigeert tussen oefeningen door ✓ Is consequent en specifiek ✓ Individuele werkpunten ✓ Leert aan, niet af ✓ Leert ook in beweging en onder druk 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leert spelende ✓ Geeft ruimte tot feedback ✓ Laat ze zelf nadenken ✓ Geeft tijd om zelf te ontdekken ✓ Benadrukt de positieve ervaring en waarom 	
5. Wedstrijdvormen en gerichtheid		6. Overige zaken	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oefeningen zonder tegenstander toch zo dicht mogelijk naar wedstrijdvormen ✓ Doet kleine wedstrijdvormen 2-1, 2-2, 3-2 etc. ✓ Wisselt kale oefeningen af naar wedstrijdvormen 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Loopt rond ✓ Interactie met andere trainer(s) ✓ Zorgt dat er regels zijn ✓ Overlegt voor en na de training 	



Bijlage d. Coachingsformulier

Naam trainer :

Observant :

1. Voorbereiding		2. Coaching tijdens wedstrijd	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Korte bondige benadering wedstrijd ✓ Betrekt spelers ✓ Houdt rekening met spelers ✓ Motiveert ✓ Wedstrijdplan ✓ Formaliteiten ✓ Haalt goede dingen vorige training of wedstrijd aan ✓ Ziet toe op voorbereiding spelers 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coacht 1 op 1 en samen ✓ Ruimte spelers elkaar coachen ✓ Beloont inspanning (ipv resultaat) ✓ Mimiek en stem ✓ Let op sfeer en omgang ✓ Coacht positief ✓ Heeft individuele benadering ✓ Treed op bij slecht gedrag ✓ Houdt spelers aan regels van het spel ✓ Coacht op wedstrijdplan ✓ Analyseert wedstrijd en handelt 	
3. Rustbespreking		4. Houding coach	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Houdt rekening met stemming ✓ Benaderd positief ✓ Stelt (nieuwe) doelen ✓ Geeft sterke en positieve punten ✓ Geeft verbeterpunt en ✓ Complimenteert individu en groep ✓ Verteld hoofdprobleem ✓ Past taalgebruik aan beleving kinderen 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Geeft ruimte tot feedback ✓ Laat ze zelf nadenken ✓ Geeft tijd om zelf te ontdekken ✓ Benadrukt de positieve ervaring en waarom ✓ Zorgt voor juiste discipline ✓ Straalt vertrouwen uit ✓ Luisterende houding 	
5. Overige zaken			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Organisatie rond wedstrijden ✓ Opbouwen en afruimen ✓ Keuzes nabespreken ✓ Keuzes betrekken ouders 			