

Welkom bij Prinses Irene

Informatieboekje voor trainers, coaches en
begeleiding



R.K.S.V. Prinses Irene
Afdeling korfbal

Sportpark de Schellen
Loo 8, 5388 SB Nistelrode

versie 2025

Inhoudsopgave

1. Welkom	3
2. Organisatie	4
2.1 KC - Korfbalcommissie	4
2.2 TC - Technische commissie	5
2.3 JC - Jeugdcommissie	5
2.4 Positief Coachen	6
2.5 SC - Seniorencommissie	7
2.6 Scheidsrechterscommissie	7
2.7 AC - Activiteitencommissie	7
2.8 Commissie onderhoud en materialen	7
2.9 Zaterdag- en Zondagdienst	8
3. Algemene informatie korfbal	9
3.1 Teamindelingen	9
3.2 Trainers, coaches, begeleiders	9
3.3 Teamouder	9
3.4 Materialen en kleding	10
3.5 Spelbepalingen competitie	10
3.6 Verantwoordelijkheden	10
4. Informatie wedstrijden	12
4.1 Algemene informatie	12
4.2 Wedstrijdprogramma	12
4.3 Digitaal Wedstrijdformulier	12
4.4 Wisselbeleid	13
4.5 Scheidsrechters	13
4.6 Verzetten van wedstrijd	13
4.7 Uitwedstrijden	13
4.8 Thuiswedstrijden	14
4.9 Afmelden	14
4.10 Kampioenschappen	14
5. Informatie trainingen	15
6. De kernkwaliteiten van een trainer, coach	16
of begeleider	16
7. Gedragsregels Prinses Irene	21
7.1 Spelers	21
7.2 Trainers, coaches, begeleiders	21
7.3 Ouders en/of verzorgers	22
Bijlage 1: Spelbepalingen competitie	23

1. Welkom

Wij heten je van harte welkom als trainer, coach, of begeleider bij de afdeling korfbal R.K.S.V. Prinses Irene. We vinden het heel fijn dat je vrijwilliger bent/wordt binnen onze mooie vereniging.

Je gaat starten met een uitdagende en belangrijke taak. Hoe beter het jou lukt om die goed uit te voeren, hoe meer plezier jij en de (jeugd)leden zullen hebben. En.....heel belangrijk, hoe beter jij de korballers/korfbalsters kunt helpen bij hun ontwikkeling.

Om je te ondersteunen, hebben we dit boekje gemaakt zodat we je enigszins wegwijs kunnen maken binnen de vereniging en te ondersteunen bij je vrijwilligerstaak. Mochten er toch nog vragen zijn, dan kun je altijd terecht bij onze jeugdcommissie (JC), seniorencommissie (SC) of bij technische vragen bij de technische commissie (TC).

We wensen je veel plezier en succes!

De korfbalcommissie

2. Organisatie

Elke vereniging kent statuten en reglementen. Bij Prinses Irene kennen we statuten en een huishoudelijk reglement. Deze stukken staan gepubliceerd op onze website.

Onze omnivereniging kent een clubmanagement (CM), welke het dagelijks bestuur van onze vereniging vormt en een algemeen bestuur (AB).

Op de jaarlijkse ledenvergadering kunnen leden invloed uitoefenen op het te voeren beleid en op de samenstelling van het bestuur.

Daarnaast kent Prinses Irene vele commissies die het algemeen bestuur ondersteunen.

De korfbalcommissie (KC) is één van deze (hoofd)commissies en is verantwoordelijk voor alles binnen de korfbalafdeling.

Naast de (hoofd) commissie korfbal zijn er diverse commissies binnen het korfbal actief, die op bepaalde deelgebieden verantwoordelijk zijn:

- TC technische commissie
- JC jeugdcommissie
- SC seniorencommissie
- Scheidsrechterscommissie
- AC activiteitencommissie
- Onderhoud en materialencommissie

Naast deze korfbalspecifieke commissies wordt onze korfbalafdeling ondersteund door diverse commissies die zowel voor voetbal als korfbal actief zijn.

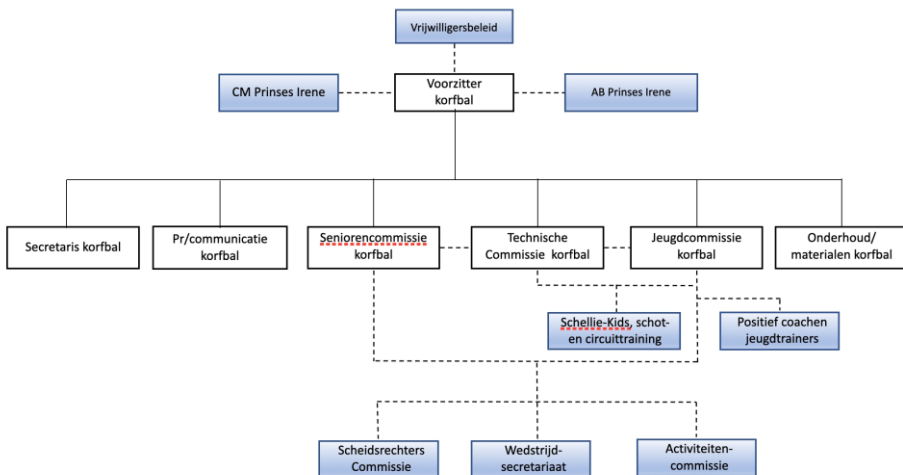
2.1 KC - Korfbalcommissie

De korfbalcommissie vormt het dagelijks bestuur van de korfbalafdeling en is verantwoordelijk voor alles wat er binnen de korfbalafdeling gebeurt.

De KC is als volgt samengesteld:

- Voorzitter, tevens lid van het CM en het AB.
- Secretariaat
- Afgevaardigde TC
- Afgevaardigde JC
- Afgevaardigde SC
- Bestuurslid, verantwoordelijk voor PR/communicatie
- Bestuurslid, ondersteunt wisselend een bepaalde commissie binnen het korfbal

Organigram korfbalcommissie



2.2 TC - Technische commissie

Alle technische jeugd- en seniorenzaken worden door de TC geregeld. De TC zorgt o.a. voor de volgende zaken:

- Samenstellen van de teams iom de JC, SC en de trainers/coaches;
- Het aanstellen van trainers/coaches/begeleiding van de teams iom de JC en SC;
- Technische ondersteuning bieden en als klankbord fungeren voor trainers/coaches/begeleiding van seniorenteams en jeugdteams (inclusief Schellie Kids, schottraining en circuittraining);
- Het bepalen van het wisselbeleid voor seniorenteams en jeugdteams;
- Zorg dragen voor gewenste opleiding trainers, coaches en begeleiding van seniorenteams en jeugdteams.

2.3 JC - Jeugdcommissie

Alle organisatorische jeugdzaken worden door de JC geregeld. De JC zorgt o.a. voor de volgende zaken:

- Bewaakt de cultuur, normen en waarden, gedragsregels binnen de gehele jeugdafdeling;
- Is het aanspreekpunt voor ouders van de jeugdleden. In geval van technische zaken wordt betreffende coördinator TC ingeschakeld;

- Samenstellen van de jeugdteams iom de TC en de trainers/coaches;
- Het aanstellen van trainers/coaches/begeleiding van de jeugdteams iom de TC;
- Het aanstellen van een teamouder voor ieder jeugdteam;
- Regelt met het wedstrijdsecretariaat o.a de aanlevering teams, verzetten van wedstrijden, indelen nieuwe leden;
- Is het aanspreekpunt voor trainers/coaches/begeleiding/teamouders voor alle jeugdteams (Schellie-Kids, schottraining en circuittraining worden ook als "jeugdteam" beschouwd") mbt de organisatie rondom trainingen en wedstrijden, denk o.a. aan kleding, sleutels, vervoer, te weinig spelers/spelsters;
- Regelt naar wens oefenwedstrijden en toernooien voor de jeugdteams;
- Zorgt voor de uitwerking van het trainingschema;
- Jeugdteams ondersteunen met het traject "Positief Coachen", wat hieronder wordt toegelicht.

2.4 Positief Coachen

Sinds seizoen 2022-2023 is binnen de korfbalafdeling jeugd gestart met het traject 'Positief Coachen'. Hierin staat het supporten van de jeugd-korfbaltrainers, centraal bij de coaching van jullie teams, zodat het plezier, zelfvertrouwen en kwaliteit in coaching toeneemt. We verwachten dat dit een positieve impact zal hebben op het plezier en de prestaties van onze jeugdteams. Dit betreft dus niet het technische deel van het trainerschap.

Ook in het komende seizoen zal ondersteuning/coaching worden geboden aan de jeugdtrainers door verschillende activiteiten.

- Start seizoen met een inspirerende workshop waarin de korfbaltrainers op interactieve wijze geïnspireerd worden, om hun coachvaardigheden verder te ontwikkelen;
- Op 3 momenten per seizoen voeren we coach gesprekken met de trainers waarin we met elkaar

Prinses Irene			
		POSITIEF KIJKEN Ieder kind heeft kwaliteiten. Kijk naar wat (al) wél lukt. Kijk naar wat (al) beter gaat.	
	POSITIEF COMMUNICEREN Beloon hard werken en lef. Benoem eerst de TOP en dan de tip.		
		POSITIEF POWEREN Laat enthousiasme zien. Beloon positief gedrag binnen het team. Laat voorbeeldgedrag zien	
GELOVEN IN GROEI Elk kind kan beter worden. Geef vertrouwen. Van fouten word je beter.			
Met sportplezier wint iedereen !			

- bespreken wat er goed gaat en waar de coaches nog in willen groeien;
- Organiseren van een intervisiebijeenkomst met een groepje trainers, waarin leren van elkaar wordt bevorderd aan de hand van passende situaties/thema's;
 - Tussentijdse observatie en 'coaching on the job'. Tijdens trainingen, wedstrijden beschikbaar zijn voor vragen van trainers over verschillende situaties, zoals o.a. dynamiek in het team of omgang met ouders langs de lijn.

We hanteren hierbij de in de afbeelding genoemde pijlers, die overeenkomen met de kernkwaliteiten die wij als korfbalafdeling nastreven.

2.5 SC - Seniorencommissie

Alle organisatorische seniorenzaken worden door de SC geregeld. De SC zorgt o.a. voor dezelfde taken als de JC, maar dan voor de seniorenafdeling. Hieraan is toegevoegd de invulling van de jurytafel en het opstellen van een filmschema voor de selectieteams.

2.6 Scheidsrechterscommissie

De scheidsrechterscommissie is verantwoordelijk voor het regelen/indelen van scheidsrechters voor de te fluiten korfbalwedstrijden. Alle jeugdwedstrijden worden door verenigings-scheidsrechters gefloten. De scheidsrechterscommissie zorgt dat leden in ieder geval vanaf de A-jeugdteams én die geen of een kleine vrijwilligerstaak uitoefenen binnen de vereniging, hiervoor worden ingedeeld. Ook de B-jeugd kunnen in overleg worden ingedeeld. Begeleiding met fluiten is, indien gewenst, mogelijk door de verenigingsbegeleider.

2.7 AC - Activiteitencommissie

Gezelligheid naast het korfbal vinden wij ook erg belangrijk. De AC zorgt daarom voor leuke activiteiten naast het korfbal.

Zij regelen o.a.:

- Korfbalclinics;
- Pupil van de week;
- Een aardigheidje en een receptie als een team kampioen wordt;
- Huldigingen;
- Het twee-jaarlijkse korfbalkamp;
- Andere wisselende activiteiten.

2.8 Commissie onderhoud en materialen

Om fijn te kunnen trainen en wedstrijden te spelen, is het belangrijk dat onze velden en materialen goed onderhouden worden. Onze commissie onderhoud

en materialen zorgt daarom dat alles netjes bijgehouden wordt en vervangen indien nodig. Loop je tegen iets aan wat gerepareerd en/of vervangen moet worden, kun je dit melden bij de JC of SC. Zij zullen vervolgens zorgen dat er contact wordt opgenomen met de commissie onderhoud en materialen.

2.9 Zaterdag- en Zondagdienst

Om in de weekenden alle wedstrijden in goede banen te leiden hebben we al jaren een enthousiaste groep vrijwilligers die de zaterdag- en zondagdienst bemannen.

Om deze groep mensen te helpen hun werk goed te kunnen doen in het weekend, verzoeken wij jullie allemaal het volgende in acht te nemen.

- De leiding of aanvoerder meldt zich bij de zaterdag- of zondagdienst in de commissiekamer en haalt de sleutels voor de kleedkamers en de afstandsbediening scorebord op. Je pakt deze dus niet zelf (op zondag hoeft er geen borg meer betaald te worden);
- Er komen geen andere spelers/speelsters dan evt de aanvoerder in de commissiekamer;
- De leiding ontvangt de scheidsrechter en brengt deze naar de commissiekamer en draagt hem/haar over aan de zaterdag- of zondagdienst;
- De zaterdag- of zondagdienst zorgen voor een drankje voor de scheidsrechter, dit pak je dus niet zelf;
- De leiding stemt af met diegene die dienst heeft wat de scheidsrechter wil drinken in de rust en hoe dit bij de scheidsrechter komt;
- Na het douchen wordt zowel het kleedlokaal van de tegenstander als het eigen kleedlokaal door de leiding gecheckt en netjes achtergelaten;
- De leiding levert de sleutels en de afstandsbediening van het scorebord in bij de zaterdag- of zondagdienst.

Informeer je team over bovenstaande zodat het duidelijk is wie wat doet rondom de wedstrijden.

3. Algemene informatie korfbal

3.1 Teamindelingen

Binnen het jeugd korfbal, kennen we teams per leeftijdscategorie, van welpen t/m A-jeugd.

De TC, technische commissie, is samen met de JC, jeugdcommissie, en de SC, seniorencommissie verantwoordelijk voor de teamindelingen.

In juni worden via de website van Prinses Irene

<https://www.rksvprinsesirene.nl/> de teamindelingen voor het nieuwe seizoen bekend gemaakt.

3.2 Trainers, coaches, begeleiders

Ieder team heeft één of meerdere trainers, coaches of begeleiders. Zij trainen of begeleiden het team bij de wedstrijd. Ze zorgen voor een training, de opstelling en coachen het team tijdens de wedstrijd.

Voor een aantal teams zijn de trainers en de coaches dezelfde personen.

3.3 Teamouder

Ieder jeugdteam heeft een teamouder. Dit is een enthousiaste ouder van één van de teamgenoten. De teamouder zorgt voor het contact tussen de ouders, begeleiding en Prinses Irene. Ook staat zij de trainer/coaches bij in het regelen van niet-korfbaltechnische zaken.

De teamouder zorgt o.a. voor het volgende:

- Zorg dragen voor het rij-en wasschema en deelt ouders in voor de zaalwacht (bedienen scorebord en tijdwaarneming in de zaal);
- Zorg dragen voor de communicatie naar ouders/teamgenoten en leiding over trainingstijden, oefenwedstrijden, recepties en activiteiten;
- Zorg dragen voor een klein presentje als tegenpartij kampioen wordt;
- Heeft regelmatig contact met trainers, coaches of begeleiders en koppelt indien nodig terug naar de JC;
- Zorg dragen dat het wedstrijdprogramma gecommuniceerd wordt naar de sponsor;
- Zorg dragen bij een mogelijk kampioenschap dat de AC wordt geïnformeerd voor de organisatie;
- Zorg dragen voor een aankondiging van het mogelijk kampioenschap op de website;
- Zorg dragen dat team en supportersclub worden geïnformeerd over datum en tijdstip receptie;
- Zorg dragen voor een verslagje over het kampioenschap op de website.

3.4 Materialen en kleding

De wedstrijden worden gespeeld in Prinses Irene tenue. Onze teams spelen in een oranje shirt dat beschikbaar wordt gesteld door de vereniging. Indien een tegenstander in eenzelfde kleur shirt speelt, dient het uit spelende team te zorgen voor reserve shirts. Deze zijn verkrijgbaar via de JC en moeten een week later, gewassen, ingeleverd worden. Van de ouders wordt verwacht dat zij, een paar keer per seizoen, de shirts van het gehele team wassen. De teamouder van het team maakt hiervoor een schema.

Naast de wedstrijdshirts stelt de vereniging trainingsmaterialen ter beschikking, waaronder korven, trainingsballen, sleutels, hoedjes, trainingshesjes. De wedstrijdshirts en sleutels worden bij start van het seizoen uitgegeven en moeten aan het einde van het seizoen weer ingeleverd worden.

Verder stelt de vereniging voor de coaches, trainers en leiders die op zaterdag en zondag bij de wedstrijden aanwezig zijn, coachjassen en polo's ter beschikking. Deze dienen uiteraard weer ingeleverd worden als men stopt als coach, trainer of leider.

3.5 Spelbepalingen competitie

Alle leden worden door het KNKV ingedeeld in een eigen leeftijdscategorie. Voor iedere leeftijdscategorie gelden bepaalde spelbepalingen. Deze zijn door het KNKV in een handig schema uiteengezet voor zowel de competitie (zie bijlage).

3.6 Verantwoordelijkheden

Verantwoordelijkheden met betrekking tot een aantal zaken na de training en wedstrijd:

- * Zorg dat niemand gebruik maakt van de nooduitgangen waardoor deze ongemerkt 's avonds niet afgesloten zijn. Deze zijn alleen bestemd voor calamiteiten en kunnen incidenteel door de zondagsdienst als toegangsdeur worden gebruikt;
- * Alle materialen dienen te worden opgeborgen op of in de daarvoor bestemde ruimtes. Ballen in het rek in de ballenruimte en overige materialen in de materialenruimte van het korfbal. Grondplaten op de kar, maar alleen in de rail aan de zijkant van de kar. Dus niet los boven op de kar om klemmen van de vingers te voorkomen. Lege flesjes en ander afval in de prullenbakken;
- * Doe de hekjes rondom het korfbalveld dicht;
- * Zorg dat de verlichting zo snel mogelijk na de training/wedstrijd wordt uitgezet;
- * Na de training en wedstrijd dient er ALTIJD goed afgesloten te worden. Niet alleen voor het veiligstellen van onze materialen en ruimtes, maar ook om

te voorkomen dat er onnodig een alarmmelding komt. De materialenruimte dient aan de binnenzijde te worden afgesloten. Dit is een dubbele deur. Als je aan de binnenzijde ervoor staat, dient de linker deur te worden gesloten middels de espagnolet (hefboompjes die in de kopse kant van de deur zitten). De rechter deur middels de draaiknop die erop zit. Vervolgens verlaat je de materialenruimte en draai je deur aan de gangkant op slot. TIJDENS de training en wedstrijden dient de toegangsdeur tot de materialenruimte gesloten te zijn;

- * Ben je het laatste team wat gebruik maakt van de kleedkamers, draai dan ook de toegangsdeur in de gang naar de kleedkamers op slot;
- * Wil je iets bespreken voor of na de wedstrijd, doe dit dan in de daarvoor bestemde ruimtes. Dit kan in de kantine, commissiekamer of besprekingsruimte. Doe dit niet op het veld waardoor onnodig lang de lampen moeten branden. Bij een langere bespreking kun je vooraf de gewenste ruimte reserveren. In de commissiekamer hangt een kalender waarop je je teamnaam kunt invullen op de betreffende datum dat je een betreffende ruimte nodig hebt. De ruimte is dan voor jou gereserveerd.

4. Informatie wedstrijden

4.1 Algemene informatie

Wedstrijden: binnen het korfbal kennen we 2 of 3 competities.

De teams die wedstrijdkorfbal spelen, spelen 2 competities.

Sept-nov: 1e deel veldcompetitie

Nov-mrt: zaalcompetitie

Apr-jun: 2e deel veldcompetitie

De teams die breedte korfbal spelen, spelen 3 competities.

Sept-nov: 1e veldcompetitie

Nov-mrt: zaalcompetitie

Apr-jun: 2e veldcompetitie

Vriendschappelijke wedstrijden: Verzoeken voor vriendschappelijke wedstrijden kunnen ingediend worden bij de JC.

Douchen na de wedstrijd is verplicht voor alle teams!

4.2 Wedstrijdprogramma

Het wedstrijdprogramma voor jouw team is te vinden via:

- Website Prinses Irene
- KNKV app

Met het mailadres, dat je hebt doorgegeven bij de aanmelding, kun je een account aanmaken in de KNKV wedstrijd zaken app.

[Download de KNKV-app voor Apple](#)

[Download de KNKV-app voor Android](#)

In deze app kun je wedstrijden en uitslagen vinden van je eigen team, maar je kunt ook andere teams volgen.

Je kunt teams markeren als favoriet en ook push meldingen ontvangen.

4.3 Digitaal Wedstrijdformulier

Het invullen van het wedstrijdformulier kan alleen geregeld worden via de KNKV-app.

Voor de wedstrijd begint, moet de trainer, coach of begeleider de spelersopgaaf correct invullen en akkoord geven.

Als de wedstrijd afgelopen is, vult de scheidsrechter de uitslag in.

4.4 Wisselbeleid

Als je team breedtekorfbal speelt, zorg je ervoor dat ieder lid evenveel speelt, dus op toerbeurt wissel laten zijn. Het niet komen trainen is natuurlijk een reden om hiervan af te wijken als hier afspraken over zijn gemaakt. Indien er een wissel vanuit een ander team aanwezig is, laat je deze invaller minimaal een halve wedstrijd meespelen.

Als je team wedstrijdcorfbal speelt, zal er op basis van prestatie en verloop van de wedstrijd gewisseld worden.

De teams die wedstrijdcorfbal spelen hebben te allen tijde voorrang op de teams die breedte korfbal spelen. Help elkaar vooruit en kom je er niet uit, vraag dan de JC of SC om mee te denken.

4.5 Scheidsrechters

Voor de thuiswedstrijden in het breedtekorfbal wordt er vanuit de vereniging een scheidsrechter aangesteld.

Voor de thuiswedstrijden in het wedstrijdcorfbal wordt er zoveel mogelijk door de KNKV een scheidsrechter aangesteld. In het geval dat er geen scheidsrechter toegewezen is, wijst de scheidsrechterscommissie een scheidsrechter vanuit de vereniging aan.

4.6 Verzetten van wedstrijd

Soms kan het gebeuren dat er te weinig spelers zijn om een wedstrijd te spelen, bijv. in een vakantieperiode. Kijk eerst of je spelers kunt lenen bij een ander team.

Lukt dit niet, neem dan contact op met de JC of SC om mee te denken of met het verzoek om de wedstrijd te verzetten. Wij hopen altijd dat de tegenstander mee wil werken aan het verzetten van een wedstrijd.

Bij onze vereniging is het uitgangspunt dan ook dat wij in principe ook meewerken aan verzoeken van wedstrijdwijzigingen door onze tegenstanders.

4.7 Uitwedstrijden

Een team vertrekt gezamenlijk naar een uitwedstrijd. Bij uitwedstrijden, zowel op het veld als in de zaal, verzamelt het team bij sportpark "De Schellen". De leiding kan in overleg met de teamouder bepalen, om tijdens de zaalcompetitie te vertrekken vanaf de sporthal.

Op het wedstrijdschema dat je ontvangt, staat hoe laat je moet vertrekken. Zorg ervoor dat je minimaal 5 minuten voor de vertrektijd op het sportpark bent. Kom op tijd!!

De planning van het vervoer naar de uitwedstrijden wordt geregeld door de teamouder. Van de ouders wordt verwacht, dat zij, een paar keer per jaar, de kinderen naar een uitwedstrijd vervoeren.

Aan het begin van ieder competitiedeel krijg je een rij-schema. Als een ingeroosterde ouder de betreffende dag niet kan rijden, dient er zelf met een andere ouder van het team geruild te worden.

4.8 Thuiswedstrijden

Bij thuiswedstrijden verwachten we je uiterlijk 30 minuten voor aanvang wedstrijd op het sportpark of, in de winterperiode, in de sporthal, maar hierover maak je afspraken met het team. Check in welk kleedlokaal je team kan omkleden.

Gezamenlijk wordt het veld wedstrijd klaar gemaakt: korven neerzetten en ballen klaarleggen op het veld. In de commissiekamer dient de afstandsbediening (voor het scorebord) en de wedstrijdbal te worden opgehaald.

Na de wedstrijd wordt er ook weer gezamenlijk opgeruimd.

4.9 Afmelden

Voor iedere wedstrijd die een teamgenoot verhinderd is, dient hij/zij zich zo snel mogelijk persoonlijk af te melden, dus niet via een groepsapp van het team. Je kunt dan zo snel mogelijk op zoek naar iemand die in haar plaats in het team kan meespelen.

4.10 Kampioenschappen

Mocht jouw team kampioen kunnen worden, geef dit dan door aan de JC voor de jeugdteams en aan de SC voor de seniorenteams. Bij een kampioenschap hoort natuurlijk een huldiging en dit wordt door activiteitencommissie geregeld. Bij de jeugdteams heeft de teamouder een lijstje, met daarop wie allemaal op de hoogte gebracht dient te worden.

5. Informatie trainingen

Het uitgangspunt is om alle teams 2x per week te laten trainen. Door een tekort aan trainers kan het voorkomen dat je jeugdteam één keer per week met het eigen team traint en dat er voor de tweede training een gezamenlijke opzet wordt geregeld.

De veldtrainingen beginnen in augustus op het sportpark.

Vanaf november tot en met maart (afhankelijk van hoe de zaalcompetitie is gepland), trainen de teams binnen in sporthal “De Overbeek” in Nistelrode. Vanaf april tot begin juni trainen alle teams weer buiten op het sportpark. De exacte startdatum hangt af van de schoolvakanties. De einddatum van de laatste trainingen wordt bepaald door het competitieprogramma.

De trainingstijden en indeling kleedkamers worden gepubliceerd op de website.

Zorg dat je 10 minuten voordat de training begint, in trainingspak op het veld (of in de zaal) staat. Alle teamgenoten laat je helpen met het klaarzetten van de korven, pionnen en ballen.

Laat een speler/speelster persoonlijk afmelden voor een training, en niet via een groepsapp van het team.

Zorg dat je thuis een training hebt voorbereid. Voor inspiratie

<https://www.nlkorfbal.nl/trainers/> Zorg dat je je training uitgeprint meeneemt en houd je telefoon opgeborgen.

Zie hiervoor ook hoofdstuk 6 “de vier kernkwaliteiten van een trainer, coach of begeleider”.

Nieuwe leden leer je de basisvaardigheden aan van het korfbal, zoals gooien, vangen en schieten. In overleg met de TC beslis je wanneer een nieuw lid er aan toe is om wedstrijden te gaan spelen.

Na de training zijn er kleedlokalen beschikbaar om te douchen. Omdat de meeste trainers na afloop zelf moeten trainen, kan, indien gewenst, een ouder hun kind begeleiden tijdens het douchen na de training. Na iedere wedstrijd wordt er wel onder jullie begeleiding gedoucht.

6. De kernkwaliteiten van een trainer, coach of begeleider

De vier kernkwaliteiten:



STRUCTUREREN:

Je maakt afspraken en biedt duidelijkheid en structuur zodat iedereen weet wat er van hem of haar verwacht wordt.

Spelers hebben structuur en duidelijkheid nodig om lekker te kunnen korfballen. Zonder heldere normen, regels en afspraken ontstaat al snel verwarring: wat verwacht de coach of trainer van mij? Wat mag wel, wat niet? Wie doet wat, wanneer en hoe lang?

Kernkwaliteit 1: structureren

Structureren is het creëren van duidelijkheid rondom afspraken. Je zorgt dat randvoorwaarden voor iedereen duidelijk zijn. Een duidelijke structuur is een basisvoorwaarde om lekker te korfballen en nieuwe vaardigheden te leren. Zorg dat je steeds *uitspreekt* wat je van iedereen verwacht, dus bijvoorbeeld ook van de ouders langs de lijn. *Spreek af* wat dit precies voor iedereen betekent. En *spreek* iemand *aan* als hij/zij zich niet aan afspraken houdt. Kortom, structureren is **uitspreken**, **afspreken** en indien nodig: **aanspreken**.

Wat betekent de kernkwaliteit 'structureren' voor jou in de praktijk?

- ✓ Maak duidelijke afspraken over gedrag. Wat kan wel en niet in de omgang met elkaar en andere korfballers? Wat zijn de grenzen? Hoe gaan we om met het materiaal?
- ✓ Maakt duidelijke afspraken over praktische zaken. Hoe laat, waar, wie, hoe lang, wat daarna, enzovoort? Vraag altijd of iedereen alles goed begrepen heeft.
- ✓ Maak duidelijke afspraken met ouders, eventueel met behulp van de teamouder: wat verwacht je precies van elkaar? Belangrijk is dat je helder maakt wat ieders rol is. Zij zijn er om kinderen te steunen en positief aan te moedigen. Jij bent de trainer, coach of begeleider die aanwijzingen geeft voor het korfballen. Organiseer eventueel een bijeenkomst met ouders waarin je dit bespreekt.
- ✓ Spreek kinderen en ouders aan als ze afspraken niet nakomen of over grenzen heen gaan. Je doet dat tijdig en consequent, zodat iedereen zich eerlijk behandeld voelt.

- ✓ Je geeft zelf altijd het goede voorbeeld: je komt je afspraken na of laat weten als iets niet lukt. Je gedraagt je op en rond de sportlocatie zelf ook volgens de afgesproken regels.
- ✓ Je zorgt voor veiligheid binnen en buiten het sportveld. Zorg ervoor dat materialen op de juiste plek staan, vermijd gevaarlijke situaties.
- ✓ Je zorgt voor een goede structuur en opbouw van je training.
- ✓ Je bent je bewust van je positie gedurende het trainen geven. Zorg ervoor dat je alle spelers goed kunt zien, zodat er niks achter je rug om gebeurt.

“Wel winnen hè?”; “Wat een slecht schot!”; “Nee, je kijkt wéér niet!”. Op en rond sportlocaties wordt vooral veel gepraat over wat niet goed gaat. Bovendien wordt er vaak teveel gehamerd op resultaten. Dit blijkt niet te werken. Juist complimenten en positieve aanmoedigingen halen het allerbeste uit een sportend kind, zo blijkt uit jarenlang wetenschappelijk onderzoek. Complimenten vergroten het plezier en het zelfvertrouwen van korfballers. Dit zijn dé succesfactoren voor sportieve ontwikkeling. Plezier en zelfvertrouwen zorgen voor leren, en leren leidt weer tot plezier.



STIMULEREN:

Je enthousiasmeert, stimuleert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat. Fouten maken mag.

Kernkwaliteit 2: stimuleren

Stimuleren betekent dat je kinderen positief aanmoedigt en eerlijke, concrete complimenten geeft. Je bent optimistisch tegen kinderen, motiveert ze, enthousiasmeert ze en daagt ze uit het beste uit zichzelf te halen. Je gaat positief, respectvol en sportief met iedereen om en stimuleert dit gedrag ook bij de kinderen.

Wat betekent de kernkwaliteit ‘stimuleren’ voor jou in de praktijk?

- ✓ Je geeft concrete complimenten gericht op de inzet van een kind i.p.v. op resultaat: **“Geweldig hoe goed jij je best hebt gedaan om de bal binnen te houden.”**
- ✓ Je praat vooral over taken in plaats van resultaten. Je richt je aanmoedigingen of complimenten op de uitvoering van een specifieke taak: **“Mooi hoe je schoot!”**
- ✓ Je waardeert persoonlijke vooruitgang: **“Wat goed dat je zo vaak vrijliep.”**
- ✓ Je geeft verbeterpunten altijd in de vorm van een taak, opdracht, keuzemogelijkheid of tip: Hoe kan iets beter? **“Mijn tip is net iets harder af te zetten voordat je springt.”**

- ✓ Je laat een verbeterpunt altijd voorafgaan door een compliment.
- ✓ Je ziet verbetering na de tip: geef een compliment.
- ✓ Je legt niet teveel nadruk op wat nog niet goed gaat. Fouten maken mag.

Deze tweede kernkwaliteit komt ook duidelijk tot uitdrukking in Positief Coachen (zie hiervoor ook pagina 9 en 10 van dit infoboekje). Dit is een manier van coachen waarbij de coach een positieve omgeving en sfeer schept voor jonge korfballers.

De coach richt zich niet op winnen, maar heeft juist oog voor de groei van zijn spelers, zowel op sportief als persoonlijk vlak. Zij legt het accent op inspanning, zelf beter worden en genieten van vooruitgang.

Een kind wil graag gezien en gewaardeerd worden door iemand die zo belangrijk is als de trainer, coach of begeleider!

Daarom is het belangrijk dat je elk kind individueel aandacht geeft, niet alleen de uitblinkers of de lastpakken. Bedenk daarbij: geen kind is hetzelfde, geen kind leert hetzelfde. Het ene kind durft veel, het andere kind is juist voorzichtig. Het ene geeft snel op, het andere is een doorzetter.

Binnen een trainingsgroep of team zie je verschillen in achtergrond, normen, karakter, thuissituatie en vaardigheidsniveau.



INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN:

Je zorgt dat iedereen zich gezien en erkend voelt en je probeert je aanwijzingen af te stemmen op het niveau van iedere sporter.

Kernkwaliteit 3: individueel aandacht geven

De derde kernkwaliteit is *individueel aandacht geven*. Dit betekent dat jij als trainer veel contact hebt met de spelers. Je luistert naar wat ze te zeggen hebben. Persoonlijke problemen uit bijvoorbeeld de thuissituatie kunnen spelers meenemen naar het sportveld. Zij voelen zich niet goed en daar moet je oog voor hebben. Benader de spelers persoonlijk en waardeer ze om hun specifieke kwaliteiten (zie kernkwaliteit 'stimuleren'). Zorg ervoor dat je open staat voor de verschillen binnen een groep, dit is juist de kracht binnen een teamsport. Kinderen kunnen elkaar aanvullen, van elkaar leren en elkaar helpen.

Wat betekent de kernkwaliteit ‘individueel aandacht geven’ voor jou in de praktijk?

- ✓ Je geeft ieder kind op een positieve manier individueel aandacht. Zorg dat elk kind zich gezien en gewaardeerd voelt. Maak bijvoorbeeld persoonlijke complimentjes, zorg voor oogcontact, noem de naam, wees belangstellend.
- ✓ Je praat met ieder kind binnen je team over zijn/haar persoonlijke motieven, wensen en verwachtingen. Je vraagt hoe het thuis en op school gaat.
- ✓ Je stemt je begeleiding, je uitleg, je trainingsinhoud en je complimenten af op de belevingswereld en ontwikkeling van ieder individueel kind.
- ✓ Je waardeert de diversiteit in een team positief. Je laat kinderen elkaar helpen en van elkaar leren.

Het is verleidelijk om precies te vertellen wat kinderen moeten doen. Jij hebt de regie en dat geeft overzicht en zekerheid. Maar juist als een kind zelf nadenkt over zijn eigen sportieve groei, draagt dat sterk bij aan zijn ontwikkeling. Vaak verbetert het spel als kinderen zelf inzien wat ze kunnen verbeteren.

Op het moment dat je een kind zelf de regie geeft, help je het verantwoordelijkheid te nemen voor haar eigen ontwikkeling. Het leert zich af te vragen: wat kan ik al wel en wat kan ik nog niet? Het leert te bedenken welke volgende ontwikkelstap haalbaar is: waar ga ik naar streven?

Het leert zelf dingen uit te proberen en te oefenen om die stap te zetten. En het kind leert oefeningen bij te stellen of zijn/haar plan aan te passen. Zo groeit een kind niet alleen sportief, maar ook persoonlijk.

“Door vragen te stellen groeit een kind sportief en persoonlijk.”



REGIE OVERDRAGEN:

Je stelt vragen, je luistert naar de sporters en probeert ze stapsgewijs verantwoordelijk te maken voor hun eigen leerproces.

Kernkwaliteit 4: regie overdragen

De vierde kernkwaliteit is *regie overdragen*. Dit betekent dat je de regie bij je spelers weet te leggen zodat ze zelfgekozen doelen stellen en realiseren. In de praktijk betekent het dat je als trainer minder aanwijzingen geeft en minder sturend bent dan je misschien gewend bent.

Wat betekent de kernkwaliteit 'regie overdragen' voor jou in de praktijk?

- ✓ Stel **vragen**. Vooral vragen waardoor het kind na gaat denken over haar eigen doelen en hoe die bereikt kunnen worden. Je luistert goed naar de antwoorden en speelt daar op in.
- ✓ Stel je feedback uit. Zo geef je een kind de ruimte zelf na te denken over hoe het iets vond gaan. Het kan dan zelf conclusies trekken over het vervolg.
- ✓ Je formuleert samen met kinderen specifieke doelstellingen voor een wedstrijd.
- ✓ Je helpt kinderen om eigen doelen te formuleren die gericht zijn op hun *ontwikkeling*. Dus niet: 'ik wil deze wedstrijd winnen', maar 'ik wil raak schieten van afstand'.
- ✓ Je helpt kinderen door gerichte vragen te stellen over hun eigen doel.
- ✓ Je biedt keuzemogelijkheden om hun doel te bereiken.
- ✓ Je stelt je feedback uit om kinderen zelf te laten nadenken.
- ✓ Je bevestigt en beloont bewuste keuzes en antwoorden met complimenten.
- ✓ Je vraagt aan kinderen feedback over hoe de training kan aansluiten op hun doelen.

Doel: met plezier ontwikkelen

De trainingen en wedstrijden zijn geslaagd als alle spelers zich met plezier ontwikkelen, zowel op sportief als op sociaal gebied. Ieder op zijn of haar eigen tempo. Als de spelers voldoende worden uitgedaagd en plezier hebben, zullen zij zich het snelst ontwikkelen. De ontwikkeling staat kortom voorop! We zien graag het doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen van de sporters groeien. Maar ook dat ze leren samenwerken, leren omgaan met verschillen en met winst en verlies.

7. Gedragsregels Prinses Irene

7.1 Spelers

- Gedraag je sportief in en buiten het veld;
- Toon respect voor de scheidsrechter in woord en gebaar en accepteer zijn beslissingen;
- Toon respect voor trainers, leiders, bestuur en andere vrijwilligers en volg hun aanwijzingen op;
- Heb respect voor andermans eigendommen en blijf van andermans spullen af;
- Ben anderen niet tot last met harde muziek;
- Tijdens trainingen en wedstrijden worden er geen mobiele telefoons gebruikt;
- In de kleedlokalen is het verboden om foto's en ander beeldmateriaal te maken;
- Ga zorgvuldig om met materialen van Prinses Irene;
- Laat de kleedkamer (uit en thuis) na gebruik netjes achter;
- Ben bekend met de huisregels van Prinses Irene (Huisregels - RKS
Prinses Irene Nistelrode - Voetbal & Korfbal) en houd je hieraan;
- Spreek anderen aan wanneer zij zich niet houden aan de regels.

7.2 Trainers, coaches, begeleiders

- Maak duidelijke afspraken en houd jezelf en je teamleden daaraan;
- Vervul een voorbeeldfunctie voor de (jeugd)leden en de vereniging. Toon daarom respect voor teamgenoten, wedstrijdleiding, ouders/verzorgers en tegenstander;
- Toleereer geen verbaal of fysiek geweld, pesten, discriminatie, (seksuele) intimidatie, aanstootgevend gedrag of (verbale) agressie;
- Creëer een omgeving en een sfeer waarin de sporter zich veilig voelt en zich kan ontplooiën;
- Gedraag je sportief; wens je tegenstander een prettige wedstrijd en geef na de wedstrijd een hand;
- Accepteer de beslissingen van scheidsrechters en laat een wedstrijd niet uit de hand lopen door tijdig in te grijpen;
- Treed, indien nodig, corrigerend op naar de spelers/speelsters en spreek anderen (leiders/trainers/ouders/toeschouwers) aan, die zich niet aan deze regels houden;
- Gebruik de accommodatie en de ter beschikking gestelde materialen (kleding, ballen, korven en overige materialen) fatsoenlijk. Zorg er ook voor dat het veld na de training leeg is en materialen opgeruimd;
- Gebruik geen alcohol en rook niet tijdens het uitoefenen van je trainer- of begeleidersfunctie;

- Zorg ervoor dat jij of een andere leider NOOIT alleen in de kleedkamer bent met jeugdleden; Er dient altijd minimaal 1 extra begeleider (of ouder) in de kleedkamer zijn. Zie er tevens op toe dat broertjes en zusjes die meekomen, buiten de kleedkamer wachten.

7.3 Ouders en/of verzorgers

- Je blijft tijdens de wedstrijd achter de afrastering en gaat niet op het veld staan;
- Je onthoudt je van ongewenst gedrag, zoals schelden, pesten, discriminatie en andere vormen van agressie;
- Je helpt (indien nodig) bij het vervoer van het team naar een uitwedstrijd;
- Je zorgt er voor dat je kind op tijd aanwezig is voor training en wedstrijd;
- Je ziet er op toe dat je kind zich op tijd afmeldt voor een training of wedstrijd;
- Wees positief langs de lijn (voorbeeldfunctie);
- Respecteer besluiten van de scheidsrechters;
- Trainers en begeleiding bepalen de gang van zaken rond een team.

Zo blijft Prinses Irene een gezellige en mooie vereniging!

Heb je kritiek, op- en/of aanmerkingen op de begeleiding of de organisatie, geef dit dan door aan de teambegeleiding na de training of na de wedstrijd, maar nooit op het veld.

Kom je er samen niet uit, neem dan voor een jeugdlid contact op met de JC en voor een seniorenlid met de SC. Je kunt natuurlijk ook altijd terecht bij de KC.

Ontstaat er ondanks deze gedragsregels een situatie die je zelf niet goed kunt oplossen, omdat je het probleem niet kunt of durft te bespreken, dan kun je te allen tijde terecht bij de vertrouwenspersoon van Prinses Irene, Erik Sluiter, 0412 - 617 280, erik.sluiter@outlook.com.

Bijlage 1: Spelbepalingen competitie

Categorie	Vorm en leeftijd	Korfhoogte	Bal	Wisselen	Speeltijd zaal	Speeltijd veld
A	U19 (18 jaar)	3.5 meter	5	Na 2 doelpunten	Met schotklok 2 x 25 min Zonder schotklok 2 x 30 min	2 x 30 min
A	U17 (16 jaar)	3.5 meter	5	Na 2 doelpunten	Met schotklok 2 x 25 min Zonder schotklok 2 x 25 min	2 x 30 min
A	U15 (14 jaar)	3.5 meter	5	Na 2 doelpunten	2 x 25 min	
						
B	Rood (4- en 8tal)	3.5 meter	5	Na 2 doelpunten	2 x 30 min	
B	Oranje (4- en 8-tal)	3.5 meter	5	Op tijd	2 x 25 min	
B	Geel (4- en 8-tal)	3.0 meter	4	Op tijd	2 x 25 min	
B	Groen (4-tal)	3.0 meter	4		4 x 10 min	
B	Blauw (4-tal)	2.5 meter	3		4 x 10 min	