

Positief coachen



Visie op Positief Coachen bij V.V. De Meern

Een van de kernwaarden van V.V. De Meern is **plezier**, daarom streven we binnen de vereniging naar een sportomgeving waarin positief coachen centraal staat. Wij zijn overtuigd dat deze benadering het beste is voor de sportieve en persoonlijke ontwikkeling van ieder kind.

Als jeugdspelers positief worden gecoacht, ontstaat er een vliegwieleffect:

Meer plezier → Meer durf en inzet → Betere voetbaltechnische ontwikkeling → Meer zelfvertrouwen (binnen en buiten het veld) → Meer plezier.

Dit levert een duidelijke win-win op voor de speler én de trainer:

De winst voor het kind: Een sociaal veilige omgeving op V.V. De Meern waarin fouten maken mag. Dit vergroot het sportplezier, stimuleert de motivatie en zorgt dat kinderen met plezier blijven voetballen.

De winst voor de trainer: Rust, structuur en positieve energie op het veld. Je krijgt gemotiveerde spelers die zelf keuzes durven maken en sneller leren. Coachen wordt hierdoor leuker en kost minder negatieve energie.

Bij V.V. De Meern sturen we op ontwikkeling in plaats van alleen op de uitslag. Want als het plezier wint, wint de hele club!

Wanneer komt een kind tot leren?

Een jeugdspeler ontwikkelt zich niet door druk of angst voor fouten, maar door een positief leerklimaat. Een kind komt optimaal tot leren wanneer er voldaan wordt aan drie voorwaarden:

- **Een sociaal veilige omgeving:** Dit is het fundament. Een kind leert pas als het zich geaccepteerd voelt door de trainer en het team. Veiligheid zorgt voor rust in het hoofd, wat nodig is om nieuwe vaardigheden op te nemen.
- **Fouten durven maken:** Leren is vallen en opstaan. Als trainers fouten niet bestraffen maar juist benaderen als waardevolle leermomenten, durven spelers initiatief te tonen en creatief te zijn in hun acties.
- **Intrinsieke motivatie:** Positief coachen wakkert de eigen motor van het kind aan. Het kind wil voetballen en leren omdat het de sport zelf leuk vindt, en niet omdat het moet van de trainer of de ouders.

Trainer spreekt aan bij negatief gedrag

Is het gedrag van een ouder/verzorger negatief of ongewenst? Spreek de ouder hier dan rustig op aan. Bij V.V. De Meern staan het plezier en de veiligheid van het kind altijd op één.

Van Negatief naar Positief Coachen: Direct toepassen op het veld

Het is soms lastig om te weten hoe je concreet handelt. Wat moet je wel of juist niet doen?

Vermijd negatieve of beschuldigende feedback.

Gebruik in plaats daarvan positieve opmerkingen en open vragen die aanzetten tot nadenken en groei.

Opmerkingen: Wat zeg je wel en niet?

- Niet: "Niet zo slap verdedigen!"
- Wel: "Houd je knieën gebogen en blijf laag!"
- *Waarom: Vertel een sporter direct wat hij moet doen, in plaats van wat er fout gaat.*

- Niet: "Hoe kun je die bal nou missen?!"
- Wel: "Goed geprobeerd, de volgende bal is weer voor jou."
- *Waarom: Je haalt de spanning weg en richt de blik direct op de volgende kans.*

- Niet: "Het moet echt beter, anders gaan we verliezen."
- Wel: "Ik zie dat je er vol voor gaat, super ingezet!"
- *Waarom: Je belooft de inzet en het proces in plaats van de angst voor de uitslag.*

Vragen: Wat vraag je wel en niet?

- Niet: "Waarom doe je dat nou?"
- Wel: "Wat was je plan bij deze actie?"
- *Waarom: Je leert de intentie van de sporter begrijpen in plaats van dat het kind dichtslaat.*

- Niet: "Snap je het nu nóg niet?"
- Wel: "Welk deel van de uitleg vind je nog lastig?"
- *Waarom: De sporter durft eerlijk aan te geven waar hulp nodig is.*

- Niet: "Waarom let je nooit op als ik iets uitleg?"
- Wel: "Wat hebben we net afgesproken over deze oefening?"
- *Waarom: Je activeert het geheugen en de focus, zonder het kind te beschuldigen.*

- Niet: "Vind je zelf ook niet dat dit heel slecht ging?"
- Wel: "Wat ging er net al goed, en wat kan de volgende keer beter?"
- *Waarom: De focus verschuift direct naar zelfreflectie en een positieve mindset.*

De houding van een trainer:

- Let op je lichaamshouding
- Wees een coach, geen dirigent
- Geef iedereen gelijke aandacht
- Geef het goede voorbeeld
- Positiviteit is aanstekelijk