

OSC Oosterhout coachen 22 maart

Coachen van Voetballers



Coachen is beïnvloeden

Coachen is het zodanig op positieve wijze beïnvloeden van spelers zodat ze in de wedstrijd/trainingen zelf de juiste keuzes kunnen maken



VOETBAL ACADEMIE

OSC Oosterhout coachen 22 maart

Er zijn twee manieren om spelers te coachen:

- Begeleidend
- Situatief



OSC Oosterhout coachen 22 maart

Begeleidend coachen

Tijdens wedstrijden en trainingen spelers met handelingstaal/feedback proberen inzichten te geven in spelsituaties zonder het spel stop te zetten



OSC Oosterhout coachen 22 maart

Situatief coachen:

- Voor elke training heb je een doelstelling gemaakt. In de oefeningen probeer je de doelstelling te behalen. Je kunt dat door situatief coachen stimuleren
- Situatief coachen houdt in dat je tijdens een oefening het spel stil legt
- Hiermee wordt bedoeld dat alle spelers stil blijven staan op de plaats waar ze op dat moment staan als jij stop zegt (freeze)
- Je zet de oefening stil als je iets ziet wat goed is of wat niet goed is. Als iedereen stil staat begin je met coachen
- Ook bij situatief coachen moet het kort en bondig zijn. Als trainer geef je niet altijd de antwoorden, maar stel je vragen aan de spelers
- Bijvoorbeeld: Wat deed je goed, wat voor mogelijkheden heb je hier, Wat deed je fout, Wat zou je anders doen
- Hierdoor krijg je dat de spelers het zelf beseffen en dat de spelers er zelf over na moeten denken
- Ook in deze situatie moet je het zelf voordoen of laat het de spelers doen



VOETBAL ACADEMIE

Voordelen en nadelen situatief coachen:

- **Voordeel** van situatief coachen is dat de spelers de situatie gaan herkennen. Het staat voor de spelers dan nog scherp in het geheugen
- **Nadeel** van situatief coachen is dat je de training stopt en dat de spelers dan uit hun 'flow' raken

