

Hoe coachen wij spelers in de onderbouw?

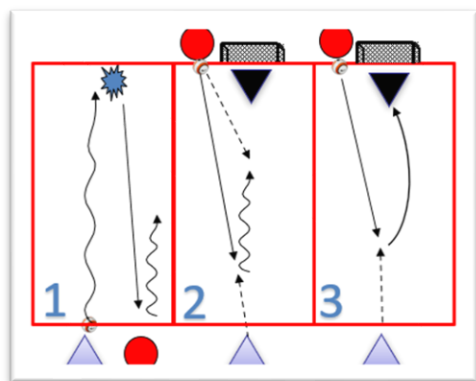
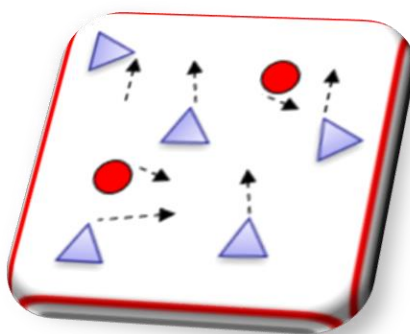


## WARMING UP

Zorg dat de spelers in de sfeer van een training of wedstrijd komen. Plezier staat hierbij centraal. Start met een tikspel →

1. Vervolg de warming up met dribbelvormen in straatjes, 2 spelers per straatje.
2. Speel 1vs1 met keeper.
3. Sluit af met afronden op de keeper.

*"Bij opdracht 2 en 3 deel je de groep in 2 en laat de spelers aan beide kanten een rijtje maken"*



## NA

Stel ook hier weer veel vragen en laat de kinderen de antwoorden geven over hun beleving van een training of wedstrijd.

1. Wat ging er goed & wat kan verbeterd worden?
2. Vraag waar een speler beter in geworden is of wat hij/zij geleerd heeft vandaag!

## WAAROM?

Het is belangrijk dat kinderen op de juiste manier voorbereid en begeleid worden voor, tijdens & na een wedstrijd. Hoe kun je hier goed invulling aan geven? Op deze flyer vind je een aantal praktische tips terug die jou kunnen helpen in de begeleiding van de spelers in de onderbouw

## TIJDENS

1. Wees enthousiast & coach positief richting een speler. Alles is goed & niks is fout.
2. Stel in pauzes vooral vragen "wat gaat er goed & wat kunnen wij verbeteren?"
3. Ieder blokje begint weer op 0-0, dit zorgt voor meer motivatie bij kinderen.



"Children very young, they must play, just play. Play and play and play and play, just play"

## 3 GOUDEN TIPS

1. Ga altijd laag zitten in gesprek met het kind
2. Geef iedere 15 minuten minimaal één compliment & één tip aan iedere speler individueel
3. Laat het kind zich veilig voelen

*Het vertrouwen om de bal te handhaven moet groter zijn dan de angst om de bal te verliezen (rol trainer)*

