

Coachhandboek versie 1.0
06 september 2017



Hockeyclub Rapide

Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
1. Start van het seizoen.....	3
2. Rapide app.....	3
3. Coachen.....	4
4. Keeper.....	5
5. Proefleden.....	5
6. Wedstrijdformulier.....	5
7. Invallen bij een ander team.....	5
8. Blessures en ongevallen.....	6
9. Oefenwedstrijden.....	6
10. Lijncoördinatoren.....	6
11. Commissies.....	7

Inleiding

In dit beknopte handboek staan belangrijke tips en aanwijzingen die het coachen gemakkelijker kunnen maken. Naast het handboek kan per teamcategorie op de MHC Rapide website interessante en bruikbare informatie worden gevonden. Deze zal indien nodig regelmatig worden bijgewerkt zodat deze altijd up-to-date blijft. Het idee van dit handboek is dat we zoveel mogelijk refereren naar online documentatie zodat dit een beknopt handboek blijft. Voorbeeld is het jeugdbeleidsplan wat op onze website beschikbaar is.

Mochten er vragen zijn, dan kan er altijd contact worden opgenomen met een van de commissies of de lijncoördinatoren van de jeugdcommissie, die achterin het handboek staan beschreven.

1. Start van het seizoen

Wij streven ernaar om de teamindeling ruim voor de zomervakantie bekend te maken. Bij de start van het seizoen hopen wij voor ieder team minimaal 1 en liefst 2 coaches te hebben gevonden. 2 coaches is het meest optimale zodat taken onderling verdeeld kunnen worden. Graag vragen we de coaches zelf een duidelijke verdeling te maken en dit ook zo te communiceren richting de teamleden en bijbehorende ouders/verzorgers.

Tijdens de winter- en zomerstop is er de mogelijkheid om door te trainen met het team. Velden kunnen (tijdig) worden gereserveerd bij het wedstrijdsecretariaat.

2. Rapide app

Ons advies is dat iedere coach zoveel mogelijk gebruik maakt van de MHC Rapide app. Deze app geeft de mogelijkheid tot het invoeren van spelers voor de wedstrijd begint, het invoeren of confirmeren van uitslagen, het aanwezig melden voor de wedstrijden/trainingen, teamberichten uit te sturen via email of app pushberichten en tevens het indelen van taken zoals rijden, shirtjes wassen, aanvoerder(ster), coach etc.

MHC Rapide app benodigdheden:

- Een inlogcode en lidnummer (deze krijg je via de ledenadministratie). Bij de inlogcode ontvangt de coach ook een handleiding over de Rapide app.

Ga na of de inlogcode (nog) werkt die toegang geeft tot de app. Zo niet, dan kunnen er geen wedstrijdformulieren worden afgehandeld of spelers voor een wedstrijd worden aangemeld.

Wat staat er onder andere in de app:

- Gegevens spelers eigen team
- Agenda met training- en wedstrijddata
- Informatie over de club
- Digitaal wedstrijdformulier
- Hockeypraktijk
- Beoordelingen

Wijzigingen van spelers, waaronder telefoonnummers/mailadressen/adreswijzigingen e.d. dienen te worden doorgegeven aan de ledenadministratie zodat deze up-to-date blijft.

3. Coachen

Geef als coach het goede voorbeeld

1. Wees positief en geef opbouwende kritiek.
2. Leer de kinderen om te gaan met zowel winnen als verliezen.
3. Ontvang je tegenstanders met respect – Line up.
4. Respecteer de scheidsrechter en leer dat ook de kinderen in je team.
5. Geef als team zowel de scheidsrechter als je tegenstander een hand voor en na de wedstrijd.

Gedragcodes ouders

1. Leer uw kind dat eerlijk en met plezier spelen belangrijker is dan winnen.
2. Help uw kind door te bespreken wat goed ging en wat beter kan. Door te oefenen gaat het de volgende keer ook beter. “Je hebt weer wat geleerd”.
3. Maak uw kind nooit belachelijk en geef het geen uitbrander als het een fout heeft gemaakt of een wedstrijd heeft verloren. Kinderen hebben altijd de intentie om het goed te doen.
4. Kinderen leren door na te doen. Applaudiseer tijdens goed spel van beide teams.
5. Moedig uw kind altijd aan om volgens de regels te spelen. Bij de jongste jeugd stemt een goede spelleider de regels op de spelers af.
6. Val beslissingen van scheidsrechters nooit in het openbaar af. Bespreek het via de coördinator met de scheidsrechter na de wedstrijd.
7. Steun alle pogingen om verbaal en fysiek misbruik te voorkomen.
8. Kinderen sporten voor hun plezier en niet voor het uwe!
9. Zonder vrijwilligers geen sport!

Overig Gedrag

1. Houd het complex schoon en gooi troep in de afvalcontainers – ook bij uitwedstrijden!
 2. Ga met de materialen van de club om zoals met je eigen spullen.
- In verband met een veilige sportomgeving voor de leden is het gebruikelijk bij Rapide dat de coaches en trainers een Verklaring Omtrent gedrag (VOG) kunnen overleggen. Dit wordt verzorgd door Rapide. Jullie zullen hiervoor benaderd worden of stuur een bericht naar de jeugdcommissie indien je deze nog niet hebt.

De rol van de coach

De belangrijkste taken zijn:

- Het begeleiden van een team tijdens en buiten de wedstrijden.
- Opstellen rij- en fruitschema. Let op: als sportclub moedigen we het gebruik van fruit aan en snoep tot het minimum.
- Aanmaken “WhatsApp team groep” voor last minute meldingen aan de ouders van de teamleden.
- Maak afspraken over het gezamenlijk douchen na een wedstrijd. Ons advies is om dit bij uit- en thuiswedstrijden te doen en al vanaf de jongste jeugd.
- Aanstellen van een aanvoerder(ster) en warm-up lead. Dit mag eventueel ook een zelfde persoon zijn bij de oudere spelers. (C en hoger)
- Drink samen na afloop van de wedstrijd met het gehele team wat in het clubhuis.

- FairPlay, wij als Rapide moedigen een line-up aan alvorens met de wedstrijd te beginnen.
- Zorg voor een prettige en sportieve sfeer in het team.
- Nauwe samenwerking en communicatie tussen trainer(s)/trainster(s). Maak afspraken over het aan- of afmelden bij trainingen en/of wedstrijden en stem dit ook af met de trainer.
- Enthousiasme, humor, relativeringsvermogen, flexibiliteit en een luisterend oor kenmerken een goede coach (documentatie te vinden op de KNHB-site).
<https://www.knhb.nl/kenniscentrum/training-coaching/coachen>

4. Keeper

De keeper is een speler die wat extra aandacht nodig heeft in het team. Zorg dat de keeper voldoende tijd heeft om zich om te kleden en kijk mee of alle spullen in orde zijn. Zorg dat hij of zij niet als laatste het veld verlaat maar als geheel team. Zaken met betrekking tot het keeperspak of keeperstrainingen kunnen worden gecommuniceerd met de materialen commissie.

Ook het contact met de ouders is erg belangrijk. Als ouders elkaar en de coach kennen komen ze vaker kijken en voelen ze zich ook meer betrokken bij het team waar hun zoon of dochter speelt. Het is dan ook ons advies om vooraf de competitie al eens met de ouders samen te zitten om de plannen van het seizoen door te nemen.

Mochten er problemen in het team zijn, dan hoeft je dat niet alleen op te lossen. Denk hierbij aan bezettingsproblemen tijdens de wedstrijden of onenigheid binnen het team. De lijncoördinatoren zijn er om je hierbij te ondersteunen.

5. Proefleden

Tips:

- | | |
|------------|--|
| F-spelers: | <ul style="list-style-type: none"> - Houd de groep als geheel bij elkaar - Houd bij de toepassing spelregels rekening met rechtvaardigheidsgevoel - Geef enkelvoudige, concrete aanwijzingen - Start met een gezamenlijke warming up |
| E-spelers: | <ul style="list-style-type: none"> - Breng ordening aan in ruimte speelveld en taakverdeling - Stimuleer (eenvoudig) samenspel - Schenk aandacht aan spelregels |

DCBA-spelers: Geef aanwijzingen gericht op samenwerking (tactiek) en coach de spelers die niet aan de bal zijn.

6. Wedstrijdformulier

De eindstand van de wedstrijd wordt verwerkt in het digitale wedstrijdformulier (DWF), deze is te vinden in de Rapide app of eventueel via de Rapide website. Communiceer met de coach van de tegenstander de exacte score zodat deze correct is genoteerd. De ontvangende partij start altijd het formulier op. Bijzonderheden kunnen ook worden gemeld in het wedstrijdformulier. Mocht er iets voorgegaan hebben tijdens de wedstrijd dan kan dit worden gemeld bij de wedstrijdsecretaris en de jeugdcommissie zodat zij eventueel contact op kunnen nemen met de andere vereniging.

7. Invallen bij een ander team

Mocht er een speler te weinig zijn, dan dient er contact te worden opgenomen met de coaches van de andere teams. Benader geen spelers rechtstreeks!
De invaller wordt altijd gezocht in het team direct onder je eigen team.

Met lager wordt bedoeld:

- Spelers van een team uit dezelfde leeftijdscategorie dat in dezelfde klasse of in een lagere klasse speelt.
- Spelers uit een team uit een lagere leeftijdscategorie die maximaal één klasse hoger spelen.

Om spelers bij een hoger team in te lenen gelden de volgende regels:

- Je mag alleen in een hoger team binnen dezelfde leeftijdscategorie of een hogere categorie (mits juiste leeftijd) lenen indien lager lenen niet mogelijk is. Er mag alleen hoger worden geleend indien het team max 11 eigen spelers heeft en er mogen max 2 spelers "hoger" worden geleend
- Indien je hoger leent mag je alleen lenen binnen dezelfde leeftijdscategorie van een team dat max 1 klasse hoger speelt
- Indien je een speler leent met de juiste leeftijd uit een hogere leeftijdscategorie dan mag deze speler maximaal 1 klasse lager spelen dan het lenende team (en niet in dezelfde of een hogere klasse). Dus JB 1e klasse mag maximaal lenen uit JA 2e klasse en niet uit JA 1e klasse
- Bij problemen en vragen kan de wedstrijdsecretaris (mits ruim vooraf) contact zoeken met de competitieleiding c.q. dispensatie vragen voor een bepaalde speelronde

Handig is om hiervoor een app aan te maken met de coaches van dezelfde teamcategorie voor een snellere communicatie.

8. Blessures en ongevallen

Bij noodgevallen op het veld dient altijd 112 te worden gebeld. In geval van blessures is er altijd koelijs aanwezig bij de club(s). Zorg zelf voor een EHBO doos voor de kleinste verwondingen (pleisters, jodium e.d.) Blessures of langdurige ziekte van een speler altijd melden bij de lijncoördinator in verband met de teambezetting. Bij Rapide is er tijdens trainingen ook ijs beschikbaar in het materialenhok waar een kleine diepvries staat. Ruim a.u.b. na het gebruik de zakjes weer op.

9. Oefenwedstrijden

Het organiseren van oefenwedstrijden is iets wat vanuit de JC geïnitieerd kan worden. Coaches kunnen hier zelf ook het voortouw in nemen. Wel altijd graag de JC hiervan op de hoogte houden alsook het wedstrijdsecretariaat (wedstrijdsecretariaat@mhcrapide.nl) voor het plannen van de velden. Mocht er behoefte zijn voor het openen van de bar dan graag contact opnemen met de barcommissie Koen Verstraeten / koenv@zeelandnet.nl.

Denk aan het sproeien van de velden (ongeveer 15 minuten) alvorens veld te betreden.

10. Lijncoördinatoren

De lijncoördinator zorgt voor de organisatie van de jeugdleeftijdlijn en draagt bij aan het jeugdbeleid van Rapide. Elke lijn heeft een tweetal lijncoördinatoren die verantwoordelijk zijn voor de gang van

zaken in hun lijn. Zij zijn aanspreekpunt voor de teams, spelers, ouders, coaches en trainers. Meer informatie over de lijncoördinatoren is te vinden op de website van Rapide.

11. Commissies

Hieronder hebben we de belangrijkste personen gezet waar jullie regelmatig contact mee zullen hebben.

Jeugdcommissie

Voorzitter Els van Haelst

Jongens

Algemeen coördinator: Angelo van Huffel
Lijncoördinatoren JJ en junioren: Angelo van Huffel en Anne-Marie van Goethem

Meisjes

Algemeen coördinator: Joost d'Hondt
Lijncoördinatoren jongste jeugd Daniela Kas en Loes Beaubernard-Seghers
Lijncoördinatoren D-jeugd Natascha de Schrijver en Joost d'Hondt
Lijncoördinatoren C-jeugd Natascha de Schrijver en Joost d'Hondt
Lijncoördinatoren B-jeugd Els van Haelst en Martijn Lockefeer
Lijncoördinatoren A-jeugd Els van Haelst en Martijn Lockefeer

Mail kan worden verstuurd naar jeugdcommissie@mhcrapide.nl

Materiaalcommissie

Keeperstrainingen/
Materiaalverantwoordelijke Cindy de Regt
Materiaalverantwoordelijke Tamara van Bunderen

Wedstrijdsecretariaat

Secretariaat Leo Musters

Trainerscoördinator

Secretariaat Monique Hol
Technisch inhoudelijk jongens Casper Sijnja
Technisch inhoudelijk meisjes Mark-Jan de Jonge

Werving nieuwe leden:

Coördinator Sigrid Baert

VOG contactpersonen

Monique Hol
Ramon van der Spa

Vertrouwenspersoon MHC Rapide

T.b.d. (we zijn in gesprek met iemand)

Een compleet overzicht van het bestuur en alle commissies is te vinden op de website van Rapide:
www.mhcrapide.nl