



Do's & don'ts trainers

Beste trainer,

Wat goed dat je dit jaar training gaat geven aan een jonger jeugdteam. Hartstikke leuk! Om alles zo goed mogelijk te laten verlopen hebben we een aantal do's & don'ts voor je op een rijtje gezet. Hierin staan belangrijke punten waar je op moet proberen te letten tijdens het training geven. Mocht je nog vragen hebben, stel ze gerust aan de hoofdtrainer of lijncoördinator van de TC. Veel plezier en succes komend seizoen!

Fun en Groei

- Dit is het motto van Pollux. Probeer je spelers veel te leren qua hockeyen.
- Spelers/speelsters komen om te hockeyen, dus zorg voor veel balcontact.
- Probeer uitleg kort te houden aan het begin. Zet iets eenvoudig op, dan kun je snel beginnen en snel uitbreiden. Dat houdt een oefening ook interessant door de variatie.
- Vraag hulp aan andere trainers of je hoofdtrainer, bijvoorbeeld als je iets moeilijk vindt om uit te leggen.
- Probeer spelers actief te houden, stilstaan wordt al snel kletsen en vervelen.
- In het uiterste geval mag je als het nodig is een beetje streng zijn, maar zorg er vooral voor dat iedereen plezier heeft!

Veiligheid boven alles

- Zorg dat tijdens de training de veiligheid van de spelers altijd voorop staat.
- Let er verder ook op dat alle spelers, ook tijdens de trainingen, een bitje en scheenbeschermers dragen.
- Er mogen geen sieraden en horloges worden gedragen tijdens de training. Het dragen ervan kan zorgen voor blessures bij spelers en anderen (en vermindert de concentratie).
- Wees erop attent dat niemand in het schot op goal loopt.
- Let erop dat ballen op tijd worden weggehaald of zo liggen dat niemand erover kan vallen etc.

Kom op tijd

- Als trainer is het nog belangrijker om op tijd te komen dan als speler (zie Geef het goede voorbeeld). Van je spelers verwacht je dat ze op tijd op de training zijn, kom zelf dus ook op tijd!

Draag sportkleding

- Draag sportkleding als je training geeft. Dit straalt meer enthousiasme uit naar de spelersgroep. En als je iets voor moet doen, is dat makkelijker in sportkleding dan in je jeans. Mocht je direct uit school komen, neem een sportbroek mee en trek die aan tijdens de training.

Stop je telefoon weg

- Probeer je telefoon zo veel mogelijk in je jaszak of tas te laten. Je kan je telefoon best gebruiken als stopwatch en als klok, maar ga niet appen of je social media bijwerken tijdens de training. Dit komt ongeïnteresseerd over en hiermee demotiveer je onbewust het team.

Muziek en drinken

- Een training is bedoeld om spelers iets te leren. Dit gebeurt alleen als iedereen de concentratie daarvoor heeft, dus: geen drinken, eten en muziek tijdens de trainingen.

Geef het goede voorbeeld

- Als trainer heb je een voorbeeldfunctie voor de jongere spelers. Gedraag je daar ook naar. Ga bijvoorbeeld niet op de grond zitten tijdens het geven van een training. Je spelers gaan dit kopiëren en dat wil je liever niet! En, zoals hierboven aangegeven, wees op tijd aanwezig voor trainingen.
- Toon respect voor spelers en ouders/verzorgers.

Betrek de keeper bij de groep

- Betrek de keeper bij de groep en training en geef hem/haar ook aandacht. Vaak gaat de meeste aandacht uit naar de veldspelers, maar vergeet vooral niet om de keeper ook voldoende aandacht te geven!

Trainingsmaterialen: een teamverantwoordelijkheid

- Het team betaalt borg voor het gebruik van de ballen, pylonnen en hesjes. Let erop dat de spelers hier met respect mee omgaan. Laat ze niet alle pylonnen kapot stampen en zorg ervoor dat de ballen die over het hek zijn geslagen weer worden verzameld.

Training afzeggen doe je zo

- Het kan een keer voorkomen dat je verhinderd ben om training te geven. Probeer altijd een vervanger te regelen. Misschien kan iemand uit je eigen team een keer? Of de coach? Of een andere ouder? Als je echt niemand kan vinden, geef dit dan door aan de lijncoördinator van de TC. Samen zoek je dan naar een oplossing.
- Als er teveel afmeldingen vanuit het team zijn mag je een training cancelen. Zorg wel dat je dit goed communiceert met het hele team.

Kijk eens bij een wedstrijd

- Mocht je een keer op de club zijn en je trainingsteam speelt voorafgaand aan je eigen wedstrijd, ga eens bij ze kijken! Je team zal dat echt heel leuk vinden en je kan meteen kijken wat er goed en minder goed gaat.

Overleg met de coach

- Mocht je niet bij de wedstrijd kunnen kijken, overleg dan eens in de zoveel tijd met de coach wat de verbeterpunten zijn. Probeer dan op deze punten te trainen.
- Mochten er problemen/vragen/klachten zijn, neem contact op met de lijncoördinator en zoek samen naar een oplossing!

Signaleer wangedrag en hou je aan de gedragsregels

- Wanneer je wangedrag of andere problemen signaleert, meld dit dan bij een bestuurslid van de vereniging of de [vertrouwenspersoon van Pollux](#).
- Zie ook de [Gedragsregels VMHC Pollux](#) op de webpagina Praktische informatie. Iedereen die bij Pollux en het hockeyspel is betrokken wordt geacht zich hier aan te houden:
 1. **Sportiviteit & Respect:** we spelen een sportief spel en gaan respectvol met elkaar om.
 2. **Sport voor iedereen:** verbaal/fysiek geweld, intimidatie en discriminatie tolereren we niet.
 3. **Sociale veiligheid:** we houden ons aan onze **meldplicht** wanneer we vermoedens hebben van seksuele intimidatie, seksueel misbruik of ander grensoverschrijdend gedrag.

AVG & social media

Heb je leuke foto's/filmpjes gemaakt die je zou willen delen via de social media van Pollux? Check dan eerst met de spelers/ouders/verzorgers of niemand er bezwaar tegen heeft als je ze online deelt. Sommige (ouders/verzorgers van) leden hebben toen ze lid werden of aan het begin van een nieuw hockeyseizoen aangegeven dit niet te willen. Heb je wel toestemming van iedereen om dit te doen? Stuur de foto's/filmpjes dan met een kort bericht naar: social.media@vmhc-pollux.nl.

Ideeën of suggesties?

Heb je ideeën over hoe een training, de begeleiding van het team of de organisatie vanuit Pollux beter kan, laat het weten. We slaan graag samen de handen ineen om het nog beter te doen.

We wensen je veel plezier en succes komend seizoen!

Technische Commissie
VMHC Pollux