METHODIEKEN TIENERTALK

TEASERVRAGEN TIJDENS EN NA DE TRAINING

#sportersbelevenmeer

Netwerk Lokaal Sportbeleid

VLAAMSE SPORTFEDERATIE

KU LEUVEN

SPORT. VLAANDEREN

TEASERVRAGEN
tijdens en na de training

Wanneer je met de teaservragen aan de slag gaat, probeer dan vooral **open vragen te stellen**. Dit zijn vragen die je niet met ja of nee kan beantwoorden. Probeer vooral te werken met hoe en wat vragen. Let er op dat je zelf geen antwoorden gaat invullen voor je tieners. Probeer door **bijkomende vragen te stellen tot een gedragen oplossing/aanpak te komen**. Handige vragen die je kan stellen bij doorvragen: 'Wat bedoel je met ...?', 'Hoe zou jij dat dan doen?', 'Wat stel je voor?', 'Kan je nog wat beter uitleggen wat je bedoelde met ...?'

Voorzie ook steeds wat tijd wanneer je ervoor kiest om samen met een tiener/tieners in gesprek te gaan. **Bied perspectief** wanneer je het gevoel hebt dat het gesprek nog niet afgerond is. Dat kan omdat de wedstrijd of de training herneemt of omdat je de groep niet alleen kan laten. Perspectief bieden doe je door je tieners een moment voor te stellen waarop je het gesprek kan verder zetten: 'ik wil je/jullie echt bedanken voor de waardevolle ideeën, kunnen we het er na de training verder over hebben? De wedstrijd begint zo opnieuw!' 'Zullen we het daar na de wedstrijd verder over hebben?' Als coach kan je zelf best inschatten wanneer je welke soort vragen best stelt: voor de training, tijdens de training (even iemand uit de groep nemen terwijl wedstrijdje bezig is vb.) of na de training. Maak er een gewoonte van, probeer je training zo te organiseren dat je daar zelf **ruimte en tijd voor vrij kan maken**. Kom bijvoorbeeld 10 minuten vroeger naar de training om verbinding te maken met je deelnemers, organiseer een oefening zo dat je er af en toe eens een speler uit kan halen voor een kort gesprek, voorzie een aantal 'rustmomenten' (vb drinkpauzes) waarbij je kort even in gesprek kan gaan met een deelnemer of de groep.

Wanneer je kort in gesprek gaat met je sporter, probeer je dat in een **prikkelarme omgeving** te doen. Dat is bijvoorbeeld moeilijk tijdens een training of wedstrijd. Zorg er dan voor dat je sporter met zijn/haar rug naar het veld staat. Zodat hij/zij niet afgeleid wordt door wat er op het veld verder aan het gebeuren is.

Wanneer je sporters niet gewoon zijn om individueel/als groep aangesproken te worden, kan dat even wennen zijn. **Laat dat je vooral niet afschrikken**. Respecteer de grenzen van je sporters, geef ze geen ongemakkelijk gevoel, maar durf er een gewoonte van te maken om je deelnemers regelmatig te bevragen en interesse te tonen in wat ze doen en wie ze zijn.

Durf je als trainer ook kwetsbaar op te stellen: je hoeft niet altijd alles te weten. Durf je tieners te vragen om mee na te denken over oefeningen, trainingen en bepaalde situaties die zich voordoen. Het maakt de band tussen jou, je tiener en de groep alleen maar sterker. Door jezelf open te stellen verlaag je de drempel voor je sporters om met jou in gesprek te gaan.

Ga ook effectief aan de slag met signalen en suggesties van je tieners. Wanneer je vragen stelt maar niet aan de slag gaat met suggesties heeft het weinig zin. Dat ondergraaft immers de geloofwaardigheid van het hele proces: 'waarom stel je mij al die vragen als je er dan toch niets mee doet?' . Doe wat je zegt en zeg wat je doet! Spreek niet uit wat je niet kan waarmaken, dat ondermijnt het vertrouwen.

MOGELIJKE VRAGEN

1. *'Welke opwarmingsoefening zullen we vandaag doen? Wil iemand mij graag eens helpen bij de opwarming?'*
2. Probeer misschien ook spelers/deelnemers die door omstandigheden (bijvoorbeeld blessure) niet kunnen meetrainen, te betrekken bij het groepsgebeuren:
   - *'Zonde van die blessure! Zeg weet jij geen goede opwarmingsoefening? Wil je mij niet komen helpen bij de training van volgende week? Wat zou je kunnen doen om ons te helpen?'*
   - *'Echt zonde dat je deze week niet kon komen trainen. We hadden je er graag bij. Heb je geen zin om me als afgevaardigde te helpen bij de wedstrijd van dit weekend?'*
3. *'Hoe kan je best opslaan? Kan/wil iemand eens tonen hoe we dat best doen?'*
4. *'Zullen we een wedstrijdje spelen? Hoe gaan we de teams verdelen?'*
5. *'Op welke positie speel jij het liefst? Welke posities speel je nog graag? Op welke positie zou je graag leren spelen?'* (Individueel gesprek)
6. *'Op welke manier kunnen we wisselen tijdens de wedstrijd? Heeft iemand een voorstel?'*
7. *We willen met een kapitein werken. 'Wat moet de kapitein doen? Hoe duiden we de kapitein aan?'*
8. *'Zou jij graag kapitein zijn vandaag? Wat maakt dat zo bijzonder voor je?'* (individueel gesprek)
9. Verwijzend naar een situatie (tactisch) die zich voordeed tijdens de training, vraag je na de training aan de groep: *'Hoe kunnen we met dat soort situaties aan de slag? Wat stellen jullie voor? Hoe gaan we dat organiseren?'*
10. Verwijzend naar een situatie (tactisch) die zich voordeed tijdens de training, vraag je na de training aan de betrokken speler: *'Wat vond jij van die situatie? Hoe had dat anders kunnen lopen? Wat kon jij anders doen? Wat kon ik als trainer anders doen/hoe kon ik je hier in helpen?'* (individueel gesprek)
11. Jullie wilden graag meer trainen op samenspel: *'Welke oefening(en) kunnen we doen om hier beter in te worden?'*
12. *'Waar kunnen we als groep nog in groeien? Hoe zouden we dat samen kunnen bereiken?'*
13. Een oefening verloopt minder vlot en je legt het spel stil. Stop! *Ik heb een vraag voor jullie: 'Hoe vinden jullie dat de oefening verloopt? Kunnen we de oefening aanpassen? Hoe doen we dat?'*
14. Er is een incident tussen 2 spelers tijdens een training, je besluit de groep aan het einde van de training te bevragen. *'Wat vonden jullie van de situatie? Hoe gaan we hier als groep best mee om? Hoe gaan we best met elkaar om?'*
    - Belangrijk, je hebt voordien al even kort gesproken met de beide spelers. En in dat gesprek ook aangegeven dat je het er even met de groep over wil hebben. Zij waren ook betrokken en vonden het misschien ook niet fijn.

15. Er is een incident tijdens een wedstrijd tussen spelers en/of supporters. *'Hoe voelden jullie je hierbij? Wat doen we als dit nog eens zou gebeuren? Hoe kunnen we vermijden dat het tot een conflict komt?'*

16. Je merkt dat één van je nieuwe deelnemers wat verloren loopt tijdens een training en besluit na de training hierover in gesprek te gaan met de groep.
'Hoe gaan we als groep om met nieuwe spelers/ deelnemers? Hoe kunnen we iemand meteen betrekken? Wat stellen jullie voor? Waarom is dat belangrijk?'

17. Je merkt dat één van je nieuwe deelnemers wat verloren loopt tijdens een training en besluit na de training hierover in gesprek te gaan met een speler die al wat langer meedraait.
'Zeg X, Y is een nieuwe speler en zou best wat ondersteuning kunnen gebruiken. Wil jij mij daarbij helpen en hem mee wegwijs maken?'

18. *'Hoe gaan we om met een anderstalige (nieuwe) speler? Wat kunnen we doen om hem/haar te betrekken bij het team?'*

19. *'Hoe komt het dat je regelmatig te laat komt? Hoe kunnen we jou hierbij helpen? Lukt het je om op tijd op de training te geraken? Indien niet, wat kunnen we dan afspreken?'* (individuele vraag)

    - Het kan bijvoorbeeld zijn dat hij/zij nog voor een kleine broer/zus moet zorgen alvorens te kunnen vertrekken. Ga je speler niet straffen voor iets waar hij of zij zelf niets aan kan veranderen: denk samen na over oplossingen: de groep informeren? Als je later toekomt jezelf opwarmen en dan aansluiten? Iets laten weten? Meerijden met iemand?...

20. *'Wat vonden jullie van mijn coaching tijdens de wedstrijd? Hoe zouden jullie graag gecoacht worden? Wat vinden jullie belangrijk?'*

21. *'Tijdens de wedstrijdvorm ga ik niet coachen, het is aan jullie! Wat vinden jullie belangrijk? Hoe kunnen jullie elkaar motiveren?'*

22. Je bent met een grote groep spelers op de training en kan niet iedereen meenemen naar de wedstrijd.
'Het is echt leuk dat we met zoveel zijn op de training. Wat doen we voor de wedstrijd van morgen? Niet iedereen kan mee naar de wedstrijd. Wat stellen jullie voor?'

23. *'Waar zou jij deze wedstrijd graag extra in gecoacht willen worden? Waar wil je graag aan werken deze wedstrijd?'* (individueel)

24. Je merkt dat er tijdens een oefening wat frustratie ontstaat bij een deelnemer omwille van het verschil in niveau.
'Hoe zou jij jouw medespelers kunnen helpen? Hoe kan jij de andere deelnemers versterken?' (individueel)

25. Je merkt dat er tijdens een oefening wat frustratie ontstaat bij een deelnemer omwille van het verschil in niveau.
'Wat kunnen we doen om de oefening wat uitdagender te maken voor jou? Wat stel je zelf voor?' (individueel)

26. Je merkt dat er tijdens een oefening wat frustratie ontstaat bij één/meerdere spelers omwille van het niveau.
'Wat kunnen we als groep doen om elkaar te helpen? Hoe kunnen we de oefening/training organiseren zodat het leuk blijft voor iedereen?' (groep)

27. Je merkt dat spelers elkaar verwijten tijdens een wedstrijd, de sfeer zit niet goed. Aan de rust ga je hierover met de groep in gesprek.
'Wat vinden jullie van de manier waarop we in de eerste helft met elkaar omgingen? Wat doet dat met de sfeer in de groep? Hoe kunnen we dit ombuigen?'

28. Tijdens een training ben je aan het coachen, één van je spelers reageert negatief op jouw coaching, je neemt de speler even bij jou.
'Hoe komt het dat je zo reageert? Wat kan ik/kunnen wij doen om dat op een andere manier aan te pakken? Hoe zou jij het aanpakken?'

29. Tijdens de training merk je dat één van je spelers je feedback goed heeft opgepikt en andere spelers positief coacht, je besluit hem 2 min uit de groep te halen.
'X! wat sterk van je... top om te zien hoe je de andere spelers zo motiveert. Hoe voelt dat voor jou? Hoe zouden we nog meer speler kunnen overtuigen om hetzelfde te doen?' (individueel)

#SPORTERS BELEVEN MEER

V.U. Sport Vlaanderen | Philippe Paquay | p/a Arenbergstraat 5 | 1000 BRUSSEL