

POSITIEF COACHEN

Plezier in sporten
voorop.

Groeien doen we
door te spelen,
niet om te winnen!

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

POSITIEF COACHEN

Cartouche vindt het belangrijk dat coaches de spelers positief benaderen, zowel op als naast het veld.

Bij de jongste jeugd vinden we dit extra belangrijk, omdat we hen in hun eerste hockeyjaren vooral het plezier in hockey, het belang van samenwerken en respect voor elkaar, de scheidsrechter en de tegenstander willen bijbrengen. Winnen of verliezen is van ondergeschikt belang aan het creëren van hockeyplezier en teamspirit.

Positief coachen is bovendien een belangrijk speerpunt om het zelfvertrouwen van spelers op te bouwen.

DE COACH

- Geeft het goede voorbeeld op en rond het veld
- Schreeuwt geen kritiek over het veld tegen de spelers of de scheidsrechter
- Helpt spelers om eenvoudige persoonlijke speldoelen te formuleren en realiseren
- Stimuleert spelers tijdens de wedstrijd met opbouwende feedback
- Bespreekt de prestaties van het team in de rust of na de wedstrijd (max 3 tops en 3 tips)
- Bespreekt individuele verbeterpunten 1 op 1 met de speler

OUDERS LANGS DE LIJN

de scheidsrechter fluit,

de coach begeleidt,

ouders moedigen aan.

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

OUDERS LANGS DE LIJN

Ouders zijn vaak enthousiast en bedoelen het vaak goed, maar tijdens de wedstrijd is het de coach die de spelers aanwijzingen geeft. Dat is zijn/haar taak en daar luisteren spelers naar! Als speler en team kun je aangeven wat ouders wel en niet mogen roepen naar hun eigen kind en naar de rest van het team. De coach en de manager kunnen hier vervolgens op ingrijpen, mocht dat nodig zijn.

WE VRAGEN ONZE OUDERS OM:

- Ons positief aan te moedigen
- Niet te focussen op winst of verlies
- Geen goedbedoelde adviezen te geven tijdens de wedstrijd
- Ná de wedstrijd met ons te praten, niet tijdens de wedstrijd
- Pas na het drinken iets met de coach of manager te bespreken.
Hij/zij kan zich dan nog even met zijn team bezighouden

TEAMTAKEN

één team,

ieder een taak.

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

TEAMTAKEN

Een team draait optimaal als alle taken goed zijn verdeeld over het gehele team. Een coach en manager zijn er niet om jullie taken te doen. Herken je dat er vaak geklaagd wordt dat de één niets doet en de ander altijd alles moet doen? Onvrede kan veranderen in irritatie en uiteindelijk in ruzie. Uiteindelijk wil niemand dit. Het maken van een taakverdeling zorgt dat het hockeyseizoen veel soepeler verloopt. We doen het samen!

STEM AF WIE WAT DOET:

- Ballentas dragen
- Ballen in de tas vlak voordat de wedstrijd begint
- Keepersbuddy
- Drinken halen
- Sproeien van de velden
- Ballen halen voor een training
- Dug-out na training en wedstrijd netjes achterlaten
- Bidons met water vullen (indien aanwezig)
- Pauze of after match snacks duidelijk indelen
- Fluiten van wedstrijden afstemmen

SCHEIDSRECHTERS

Luister naar de fluit.

Accepteer wat hij zegt

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

SCHEIDSRECHTERS

Scheidsrechters staan veelal vrijwillig en in hun vrije tijd op het veld om jullie wedstrijd te begeleiden.

De scheidsrechters fluiten wat zij kunnen zien. Niet iedereen kan even goed fluiten, maar we mogen ervan uitgaan dat iedere scheidsrechter zijn best doet en onpartijdig is.

Soms ben je het niet eens met een besluit van de scheidsrechter, maar ook dat hoort bij het spel.

- We accepteren de beslissingen van de scheidsrechters (ook al vind je het onjuist)
- We gaan niet in discussie met de scheidsrechters
- We draaien ons na een beslissing van de scheidsrechter direct om en gaan weer klaar staan
- Coaches, managers en de aanvoerder geven de scheidsrechters voor en na de wedstrijd altijd een hand en bedanken hen voor het fluiten

TEAMSPIRIT

alleen zijn we sterk,

samen

zijn we sterker.

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

TEAMSPIRIT

Een goede sfeer zorgt ervoor dat je je ontspannen voelt en daardoor ga je als team ook beter hockeyen.

Binnen een team wil je op elkaar kunnen bouwen, want alleen samen kun je voor die overwinning gaan!

Door vriendelijk en respectvol met elkaar om te gaan, creëer je dat positieve teamgevoel, zelfs als het even tegenzit.

- We pesten elkaar niet en sluiten niemand buiten
- We geven elkaar complimenten
- We spelen als een team en niet alleen
- Als we iets niet leuk vinden, zeggen we dit en worden niet boos
- We praten mét elkaar, niet óver elkaar
- We troosten elkaar bij pijn of verdriet
- We helpen elkaar om geen spullen te vergeten

SAMEN UIT, SAMEN THUIS

verzamelen,
samen starten,
samen limonade
drinken.

Dat is hoe wij dit als
team doen

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

SAMEN UIT, SAMEN THUIS

Hockey is een teamsport. Je bent als team meer dan een groep die samen op het veld staat. Je traint samen, speelt samen, viert en huilt samen.

Samen beginnen en samen eindigen, dat is onze teamspirit!

- We komen op tijd en houden ons aan afspraken over verzamelen en inlopen
- Als we niet kunnen of ziek zijn, melden we ons op tijd af bij de trainer
- We gaan samen naar de wedstrijd
- We lopen samen het veld op en af
- We doen allemaal actief mee tijdens de training en de wedstrijd
- We helpen de keeper in en uit zijn uitrusting
- Na de wedstrijd drinken we samen met de tegenstander een drankje
- Pas daarna gaan we naar huis

BEGROETEN EN BEDANKEN

Een hallo zeggen

zorgt voor een glimlach,

vrienden maken

en meer

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

BEGROETEN EN BEDANKEN

Cartouche is een gezellige familieclub! Elkaar gedag zeggen is bij Cartouche daarom heel normaal. Het is vriendelijk en het maakt dat teamgenoten, bezoekers en tegenstanders zich welkom en gezien voelen. Dus ook een bedankje achteraf maakt de wedstrijd helemaal af.

- We begroeten elkaar allemaal als we aankomen; bij aankomst én als we naar huis gaan
- Een high five vlak voor de wedstrijd motiveert en hiermee geven we elkaar vertrouwen
- Voor de wedstrijd wensen we de tegenstander een prettige wedstrijd met een 'shake hands'
- Na de wedstrijd bedanken we de tegenstander, ook als je deze niet zo aardig vond
- We bedanken de scheidsrechter voor het fluiten

CARTOUSJE RESPECTSPEL

De sleutel tot ons

Cartouchesuccesverhaal

en jullie zijn de
hoofdpersonen!

Cartousje

V.M.H.C. staat voor Sportiviteit & Respect

CARTOUSJE RESPECTSPEL

Beste Cartouche-teams,

Cartouche is onze vereniging. Wij bepalen samen hoe sportief, gezellig en fijn we het met elkaar hebben. Maar we zijn ook allemaal anders en wat de een normaal vindt, vindt de ander misschien vervelend. Daarom is het belangrijk om gezamenlijk afspraken te maken en ons daar vervolgens aan te houden.

En daar ondersteunen we teams graag in.

In dat kader presenteer ik dan ook met gepaste trots het Cartousjes Respectspel!!!

Speel dit spel met jouw team bij de start van het seizoen, kies 3 tot 5 themakaartjes en maak samen teamafspraken. Deel deze afspraken met de sportiviteitenrespect@hc-cartouche.nl.

Plan vervolgens geregeld een check-in: houden we ons eraan, wat kunnen we eraan doen, gaan we een stapje verder?

Zo managen we elkaars verwachtingen, weten we wat we van elkaar vragen en zijn we duidelijk over welk gedrag we wel en vooral ook niet op onze club willen zien.

Zet 'm op en veel plezier!

Sander Kernkamp
Voorzitter Cartouche