

De activiteiten van een coach rondom de wedstrijd op een rijtje

Voor de wedstrijd:

- Bij uitwedstrijden: maak goede afspraken (of laat die maken) over verzamelplaats en -tijd, wijze van vervoer, route, enz.;
- Bij thuiswedstrijden: ontvang de tegenpartij en de scheidsrechters, wijs hen de kleedkamers en het speelveld;
- Bepaal waar de wedstrijdbespreking wordt gehouden: bij iemand thuis, in het clubhuis, in een kleedkamer of op het veld;
- Leid de wedstrijdbespreking. Enkele punten die in deze bespreking behandeld (kunnen) worden:
 - Opstelling en tactische accenten: wat ging er in de vorige wedstrijd goed/fout en waarom?;
 - Belangrijkste taken van de spelers (concrete opdrachten);
 - Strafcorner;
 - Individuele taken bij o.a. uitverdedigen, vrije slagen, inslagen;
 - Wie kept er (als er geen vaste keeper is);
 - Algemene speelwijze en accenten hierin;
- Daarnaast kunnen enkele opmerkingen over speelgedrag en mentaliteit gemaakt worden, bijvoorbeeld betreffende:
 - Zo goed mogelijk blijven hockeyen, ongeacht het scoreverloop;
 - Acceptatie van de scheidsrechters;
 - Sportiviteit t.a.v. tegenstanders en medespelers;
 - Concentratie t.a.v. de eigen taken;
 - Anderen zoveel mogelijk helpen en stimuleren;
- Een gouden regel is: vertel voor en tijdens de wedstrijd niet te veel en geef spelers niet te veel opdrachten. Kinderen zijn niet in staat veel opdrachten tegelijkertijd te onthouden en uit te voeren. Als ze dus te veel taken toebedeeld krijgen, komt er van de uitvoering weinig terecht. Richt de aandacht vooral op inzet en een goede, plezierige wedstrijd;
- Zorg voor een goede directe voorbereiding op de wedstrijd.
De directe voorbereiding op de wedstrijd zal meestal een vaste routine zijn. De coach dient er zorg voor te dragen dat de spelers het belang inzien van een goede voorbereiding en hun eigen verantwoordelijkheid hierin. Naarmate de spelers ouder worden zal de 'controle'-functie van de coach minder worden. Vaak zal een speler, veelal de aanvoerder, de leiding van de directe voorbereiding op de wedstrijd op zich nemen.

Vaste onderdelen van deze voorbereiding:

- Warming-up met de gehele groep;
- Warming-up met stick en bal; denk hierbij aan de veiligheid;
- Aanvoerder stelt zich voor aan de aanvoerder van de tegenpartij en de scheidsrechters en tosst

Voor de speelhelft of afslag:

Trainingspakken uit en bij elkaar komen voor het "hoeraatje".

Tijdens de wedstrijd:

- Beoordeel het eigen team:
 - Houden de spelers zich aan de opstelling en het systeem?;
 - Houden de spelers zich aan de gemaakte afspraken?;
 - Houden de linies zich aan de gemaakte afspraken?;
 - Zijn de gemaakte afspraken goed, of moeten ze veranderd worden?;
 - Moeten er wissels plaatsvinden?;
- Beoordeel de tegenpartij;
- Zijn er spelbepalende spelers die 'uitgeschakeld' moeten worden?.

In de rust:

- Laat de spelers indien nodig trainingspakken aantrekken;
- Laat de spelers water/thee/sinaasappels pakken;
- Luister naar de spelers, maar laat geen discussie toe;
- Laat de spelers een ogenblik "uitrazen" en eist daarna de aandacht op;
- Accentueer goede/sterke momenten;
- Koppel terug naar de gemaakte afspraken;
- Geef spelerswissels of plaatswissels aan en licht ze kort toe;
- Geef 1 à 2 accenten aan (nieuwe opdrachten of verandering van opdrachten);
- Bemoedig de spelers en blijft positief.

Na de wedstrijd:

- Probeer net als bij de warming-up de verantwoordelijkheid voor een aantal zaken over te laten aan de spelers of de aanvoerder:
 - Trainingspakken aan doen en cooling-down;
 - Bedanken van de scheidsrechters;
 - Digitaal wedstrijdformulier invullen;
 - Drankje verzorgen voor de tegenpartij;
- Haal direct na de wedstrijd de spelers nog even bij elkaar voor een kort nawoord: winnen/verliezen relativeren, positief blijven en ook het spel van de tegenpartij waarderen;
- Bedank de scheidsrechters en de coach van de tegenpartij en bied hen wat te drinken aan;
- Controleer of iedereen vervoer terug heeft;
- Bedank de ouders voor het rijden.