



# COACHING GIRLS



## HANDBOEK



**COACH**

**NAAM:**

**VERENIGING:**

**TEAM:**



## INHOUD

### COACHING GIRLS MODULE

	05
Thema 1 - Meiden zijn voetballers	07
Thema 2 - Inclusieve communicatie	11
Thema 3 - In- en uitchecken	15
Thema 4 - Hoe meiden kunnen leren	19
Thema 5 - Grenzen verleggen	23
Thema 6 - Reflecteren en feedback geven	27
Thema 7 - Conflicten	31
Thema 8 - Verantwoordelijkheid en binding	35
Thema 9 - Blessures	39
Thema 10 - Menstruatiecyclus	43
Thema 11 - Tips voor verenigingen	47

### COACHING GIRLS WERKBLADEN

Training werkbladen	52
Wedstrijd werkbladen	59

### WEDSTRIJDNOTITIES

Standaardsituaties	92
--------------------	----



## INLEIDING

# COACHING GIRLS MODULE

### HI COACH,

De voetbalvereniging is een plek waar iedereen zich thuis moet kunnen voelen. Ongeacht hoe oud je bent, waar je vandaan komt of wat je gender is. Maar toch is dat nog niet altijd zo. Wist je dat meiden namelijk vaker en eerder met voetballen stoppen dan jongens? Dat is een gemiste kans!

Wij geloven dat jij als coach het verschil kan maken. Meerdere keren per week coach je speelsters. Daarbij ben je een voorbeeld en heb je de kans om een nieuwe generatie voetballers te inspireren om zichzelf te

ontwikkelen. Als voetballer en als mens.

Daarom hebben we deze Coaching Girls module ontwikkeld. Een module, bestaande uit elf thema's, met handige weetjes en praktische tips hoe je voetballende meiden goed kan begeleiden. Zo houden we de meiden betrokken bij het voetbal en kan iedereen zich thuis voelen.

Want de mooiste sport, die is voor iedereen.

**- KNVB & NIKE**

### HANDBOEK

In je handen heb je het Coaching Girls Handboek. Dit boek is opgedeeld in drie delen. In het eerste deel vind je alle informatie over de elf thema's van de Coaching Girls module. Het tweede deel heeft handige werkbladen die je het hele seizoen kan gebruiken om je team te begeleiden. En met het derde deel kun je alle wedstrijdstatistieken van het hele seizoen bijhouden.

Dit handboek geeft je alles wat je nodig hebt om de voetballende meiden uit je team goed te begeleiden. Ga aan de slag met de info uit deze module **en inspireer meiden om te voetballen en actief te blijven!**

**THEMA 1**

# MEIDEN ZIJN VOETBALLERS

Voetbal is voor iedereen. Wel is het tijd om oude vooroordelen te doorbreken. Neem al je speelsters serieus en zorg dat ze kunnen groeien.



## THEMA 1

# MEIDEN ZIJN VOETBALLERS

Traditioneel werd voetbal gezien als een mannensport. De maatschappij en de sport zijn inmiddels gelukkig veranderd, maar er is nog steeds ruimte voor verbetering. Als coach van een meidenteam is het belangrijk om bepaalde vooroordelen over voetballende meiden te doorbreken.



### HELP JE SPELERS GROEIEN

Je maakt je speelsters beter door een veilige en motiverende omgeving voor hen te creëren. Voor meiden betekent dat een omgeving waarin ze:

1. Serieus worden genomen als voetballer
2. Plezier beleven aan het spel
3. Persoonlijke doelen stellen en behalen
4. Teamdoelen stellen en behalen

Als aan die vier voorwaarden wordt voldaan, kunnen ze zich echt ontwikkelen als voetballer en persoon.

### DOELEN

Wat is voetbal zonder doelen? Vooral meiden hechten waarde aan het bezig zijn met doelen voor zichzelf en het hele team. Gebruik de werkbladen op pagina 60 en 61 om doelen op te stellen en houd dit het hele seizoen bij.



**WIL JE UITDAGENDE TRAININGEN GEVEN DIE  
AANSLUITEN BIJ DE ONTWIKKELING VAN JE  
SPELSTERS? VOLG DAN DE TIPS VAN THEMA 1.**

# THEMA 1

# TIPS

## **TIP 1** CHECK OF JE TRAINING LEUK EN UITDAGEND IS

Stel jezelf tijdens de training de volgende drie vragen:

1. Wordt het spel door iedereen gespeeld?
2. Wordt het spel door iedereen geleerd?
3. Hebben alle speelsters plezier?

Kun je een van deze drie vragen niet met 'ja' beantwoorden? Doe dan een (kleine) aanpassing aan de oefening om te zorgen dat de training beter aansluit bij je speelsters. Bijvoorbeeld door het veld kleiner te maken als het te makkelijk wordt ervaren, of juist groter als het te moeilijk is.

## **TIP 2** VRAAG FEEDBACK

Vraag tussendoor om feedback van je speelsters en kijk naar hun reacties. Sta open voor de feedback en neem het serieus. Zo laat je zien dat je er actief iets mee doet. Gebruik het werkblad 'Behoud-Verbeter-Stop feedback' op pagina 58 om de feedback bij te houden.



**REAGEER NOOIT MET 'JA, MAAR...' OP FEEDBACK. DURF KWETSBAAR, OPEN EN EERLIJK TE ZIJN. ALS JIJ DAT DOET, ZULLEN JE SPEELSTERS DAT OOK DOEN.**

## **TIP 3** STEL GEZAMENLIJK DOELEN OP

Stel samen met je speelsters teamdoelen en individuele doelen op. Doe dit bijvoorbeeld aan het begin van het seizoen. Kies doelen die passen bij de meiden en waar ze zelf invloed op hebben. Zorg dat deze doelen SMART zijn: Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgebonden. Vul de doelen in op het werkblad 'Teamdoelen' op pagina 60.



**MEER OVER DIT THEMA?  
SCAN DE QR-CODE EN  
KIJK OP RINUS!**

**THEMA 2**

# INCLUSIEVE COMMUNICATIE

Wees je bewust van je taalgebruik en zorg er als coach voor dat elke speelster zich welkom en gewaardeerd voelt.





## THEMA 2

# INCLUSIEVE COMMUNICATIE

'Kom op jongens!', een veelgehoorde uitspraak langs de lijn. Maar wist je dat de meiden in je team zich hierdoor niet altijd aangesproken voelen? Als coach kun jij dit veranderen. Hoe? Door inclusief te communiceren.



### WAAROM IS HET BELANGRIJK?

Inclusieve communicatie zorgt ervoor dat alle spelers zich gewaardeerd voelen. Het creëert een veilige teamcultuur. Hierin kunnen meiden zich optimaal ontwikkelen. Als voetballer én als persoon. Let dus bewust op je taalgebruik. Zo maak je voetbal leuker voor iedereen.

Niet alles hoeft meteen perfect te zijn. Laat zien dat je je best doet. Vraag om feedback van je spelers en pas je aan waar nodig. Gebruik hiervoor het 'Behoud-Verbeter-Stop feedback' werkblad op pagina 58. Met dit blad kun je bijhouden wat goed gaat en waarin je kan verbeteren gedurende het seizoen. Zo creëer je een team waarin iedereen zich thuis voelt.



**WIL JE DE COMMUNICATIE MET JE SPEELSTERS VERBETEREN? PAS DAN DE TIPS VAN THEMA 2 TOE TIJDENS DE TRAININGEN EN WEDSTRIJDEN.**

# THEMA 2

# TIPS

## **TIP 1** **BESPREEK SAMEN AANSPREEKVORMEN**

1. Vraag speelsters hoe ze aangesproken willen worden.
2. Maak hier duidelijke afspraken over.

## **TIP 2** **GEBRUIK NEUTRALE TERMEN**

1. Zeg 'allemaal' of 'team' in plaats van 'jongens'.
2. Vermijd onderscheid tussen mannelijke en vrouwelijke vormen.

## **TIP 3** **VERGELIJK MEIDEN NIET MET JONGENS**

1. Vergelijk speelsters met zichzelf.
2. Focus op persoonlijke groei en ontwikkeling.

## **TIP 4** **GEBRUIK VROUWELIJKE ROLMODELLEN**

1. Verwijs naar vrouwelijke voetballers als voorbeeld.
2. Licht specifieke acties van vrouwelijke spelers uit.



**MEER OVER DIT THEMA?  
SCAN DE QR-CODE EN  
KIJK OP RINUS!**



TRAINING  
**WERKBLADEN**



**TEAMGEGEVENS**

	<b>NAAM</b>	<b>POSITIE(S)</b>	<b>GEBORTE- DATUM</b>	<b>OPMERKINGEN</b>
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				
<b>6</b>				
<b>7</b>				
<b>8</b>				
<b>9</b>				
<b>10</b>				
<b>11</b>				
<b>12</b>				
<b>13</b>				
<b>14</b>				
<b>15</b>				
<b>16</b>				
<b>17</b>				
<b>18</b>				

Het rouleren van posities is belangrijk voor de ontwikkeling van je spelers. Maar voetballers hebben wel vaak een voorkeurspositie. Zorg daarom dat je van iedereen weet op welke positie zij het liefst speelt.





# TEAMDOELEN

## INSTRUCTIES

Meiden worden sterk gedreven door doelen, zowel individueel als voor het team. Door doelen te halen, krijgen ze de drive om zich verder te ontwikkelen en beleven ze meer plezier. Gebruik dit werkblad en het blad hiernaast om aan het begin van het seizoen gezamenlijke en individuele doelen op te stellen. Kom hier tijdens het seizoen regelmatig op terug.

### TEAMDOEL 1:

---

---

---

### TEAMDOEL 2:

---

---

---

### TEAMDOEL 3:

---

---

---

### TEAMDOEL 4:

---

---

---

### TEAMDOEL 5:

---

---

---

Zorg dat deze doelen **SMART** zijn: **S**pecifiek, **M**eetbaar, **A**ceptabel, **R**ealistisch en **T**ijsgebonden. Dus bijvoorbeeld:

Elke wedstrijd creëren we minimaal 1 kans uit een voorzet van een buitenspeler op een middenvelder die vrij komt rond de 16 meter.







**COACHING  
GIRLS**



**WEDSTRIJD-  
NOTITIES**



# WEDSTRIJD 1

DATUM

TEGENSTANDER

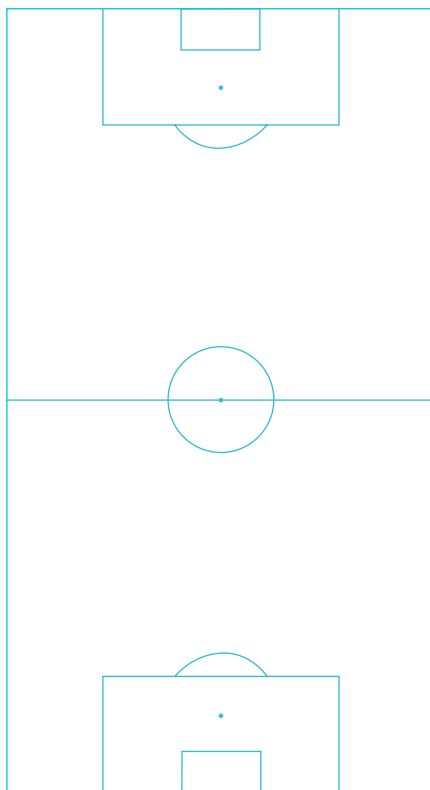
RUSTSTAND EINDSTAND

		T/U	-	-
--	--	-----	---	---

WEDSTRIJDSELECTIE

SPEEL-  
MIN. DOEL-  
PUNTEN

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			



DOELSTELLINGEN AANVAL

---

---

---

---

---

---

---

---

DOELSTELLINGEN VERDEDIGING

---

---

---

---

---

---

---

---

# STANDAARDSITUATIES

