

De valkuilen van coaching



Al jaren zet hij als centrale verdediger de lijnen uit in de top van het amateurvoetbal. Maar nadat Gert Jan van Leiden zich als jeugdtrainer ging verdiepen in de meerwaarde van coaching plaatste hij vraagtekens bij zijn eigen handelen. “Alles benoemen kan ten koste gaan van de inhoud en nog veel belangrijker: de ontwikkeling van het ‘screenen’ van de ruimte stukt vaak.”

Iniesta, Xavi en Modric. Doordat ze meester zijn in het ‘screenen’ van hun omgeving hebben ze jarenlang hun stempel gedrukt op de Europese topcompetities. Ze zijn klein van stuk, maar groots

in hun inzicht. Hebben deze spelers wel coaching nodig of zien ze dit enkel als toegevoegde waarde? “Bij Barcelona worden spelers bijna dagelijks in situaties gebracht waarbij zij continu om hen heen moeten kijken om alles een stap voor te zijn. Trainers en vaak ook spelers zijn vaak geneigd om alles voor te zeggen. Het hoeft niet altijd de juiste oplossing te zijn en spelers worden beperkt in de ontwikkeling van hun inzicht.”

Meerwaarde van coaching

Volgens de 29-jarige Van Leiden kan niemand er omheen. Op elk niveau is een bepaalde manier van coaching altijd een meerwaarde. Een keeper die spelers terugroept om de restverdediging op orde te brengen, het vragen van de bal van de aanvallende middenvelder die diep gaat als de spits de bal in de voeten vraagt of een vleugelverdediger die opstoot aan de flank en de buitenspeler verzoekt om de bal mee te geven.

“Ik heb onlangs een jaar meegelopen met Sparta Rotterdam O14 en dit jaar ben ik trainer bij de hoogst-spelende jeugd van Zeeland. Ik heb gekeken naar mijn eigen kwaliteiten als speler en welke eigenschappen ik over wilde brengen op mijn spelers. Coaching is een belangrijk onderdeel van mijn functioneren binnen een ploeg en ik wilde samen met een aantal andere trainers ervoor zorgen dat jeugdspelers zich gingen ontwikkelen in hun communicatie.

We verzinnen allerlei vormen, waarbij er door de spelers luidkeels over het veld werd geschreeuwd om zo verdedigende passlijnen te dichten en aanvallende spelers aangespeeld te krijgen. Ze moeten immers toch verantwoordelijkheid nemen en ik dacht altijd dat wanneer je vrij staat je toch echt de bal moet vragen. Dat standpunt neem ik nog altijd in, maar beperken we daarmee bijvoorbeeld niet heel erg een speler die de bal heeft en inderdaad de bal afspeelt omdat iedereen het roept? Daar wilde ik iets mee doen. Ik heb vervolgens, om mezelf te overtuigen, tijdens een aantal trainingen de communicatie ontzettend belangrijk gemaakt om goed in kaart te kunnen brengen wat er allemaal tijdens een training werd gezegd.”



Loze kreten

“Al snel kwam ik tot de conclusie dat spelers en ook veel trainers zo ontzettend veel benoemen. Regelmatig noodzakelijk en functioneel, maar ook heel vaak onzinnig. De in mijn ogen loze kreten heb ik vervolgens genoteerd. Termen als ‘scherper’, ‘tandje bij’, ‘niet verslappen’, ‘kom nou eens op’. Ze kwamen allemaal voorbij.

Ook het aantal spelers dat wat zei was opmerkelijk. Als er in een positie spel een bal werd verspeeld, waren er soms wel vijf medespelers die daar wat van zeiden. Ook dan was de inhoud van de coaching erg beperkt en de boodschap vaak overbodig. Een speler die de bal tegen de keeper schiet na een vrije schietkans weet volgens mij zelf ook wel dat hij de bal langs de keeper in het doel had moeten plaatsen. Wordt hij er beter van als het hele team, inclusief de trainer, daar achteraf nog iets van zegt? Ik wilde een situatie op het trainingsveld creëren waarbij spelers alleen maar inhoudelijke coachmomenten mochten gebruiken en elke keer mocht maar één speler van het team daar iets van zeggen.”

Rust

Van Leiden stapte vervolgens het trainingsveld op met een aantal oefenvormen die hij met zijn spelersgroep in de praktijk bracht. De opdracht was: het verbeteren van de speelwijze, waarbij er dus alleen inhoudelijk en telkens maar door één persoon gecoacht mocht worden. “Wat meteen opviel was de rust die ontstond op het veld.

Ik werk nu met een O15-groep en in het verleden met jongens van dertien jaar. Dus pubers die ook mentaal heel prikkelbaar zijn. Doordat er door de ‘beperkingen’ een rustige sfeer ontstond, waren spelers veel minder snel afgeleid en waren ze dus in staat om zich veel beter te concentreren op het doel van de training. Zo speelde ik een positie spel met de mogelijkheid om na balverovering te scoren op vier kleine doeltjes waarbij het accent lag op de zogeheten vijfsecondenregel. Ik wilde dus dat wanneer een ploeg de bal verloor er direct binnen een paar seconden druk op de bal werd gegeven en het speelveld klein gemaakt werd, waardoor er niet gescoord kon worden door de andere ploeg.

“In dezelfde vorm die ik een paar weken daarvoor deed, waren er continu veel spelers die liepen te zeuren dat het fanatieker moest. Wat precies fanatieker moest worden uitgevoerd was dus niet voor iedereen duidelijk. Ditmaal wel, want één speler gebruikte zijn verbale communicatie om spelers aan te sporen om druk op de bal te geven en het speelveld snel klein te maken, terwijl de andere spelers zich veel meer konden focussen op de doelstelling van de training met de daarbij horende handelingen.

Wat ik als extra regel toevoegde was dat er alleen na de acties gecoacht mocht worden, wanneer er een blokje van een aantal minuten was verstreken. Dan werd er per team kort teruggeblikt op de uitvoering en weer mochten de spelers alleen een-voor-een het woord nemen en alleen met inhoudelijke teksten komen die betrekking hadden op het accent van de oefenvorm. Wat er dus verkeerd ging en wat een betere oplossing had kunnen zijn. Bijvoorbeeld dat een speler niet maximaal druk zet of naar de bal toeloopt en dus niet het duel speelt om de bal ook daadwerkelijk af te pakken.

Tijdens de vorm mocht er alleen voor het moment worden gecoacht. Er werd wederom rust gecreëerd, waar spelers op die leeftijd vaak gevoelig voor zijn. Veertienjarige voetballers die in vijf minuten een aantal keren door het hele team tot de orde worden geroepen, nadat zij iets minder goed hadden uitgevoerd, krijgen daar nou eenmaal niet meer zelfvertrouwen door. Daarnaast werden spelers getraind als het gaat om de inhoud van de coaching.”



Muisstil

Door een paar kleine dingen in zijn training te veranderen concludeerde Van Leiden al snel dat er in meerdere opzichten winst werd geboekt. “Mijn spelers waren veel gericht dingen gaan benoemen, waardoor ze onbewust veel sneller stappen maakten in onze manier van spelen. Omdat me dat erg beviel wilde ik nog een stap verder gaan om uiteindelijk op twee andere vlakken winst te boeken. Ik besloot dat er tijdens sommige trainingen helemaal niet meer gesproken mocht worden.

Door deze aanpak verviel natuurlijk de winst die ik geboekt had met de manier van coaching, maar andere ontwikkelingen werden in gang gezet. Allereerst werd de negatieve energie, die vaak wordt gestoken na verkeerde acties of keuzes op verbaal gebied, weggenomen. Als trainer kun je allerlei spelprincipes bepalen en inslijpen, maar externe factoren gooien regelmatig roet in het eten. Een slecht veld, een in de ogen van de spelers matige leidsman, een vroege tegengoal. Allemaal situaties waarbij de mentale weerbaarheid vaak tekort schiet en spelers niet meer bezig zijn met het uitvoeren van de spelprincipes, maar met randzaken en dan vooral de negatieve verbale communicatie.

Als trainer heb je in mijn ogen veel winst geboekt als je binnen de chaos van voetballen in zowel aanvallen, verdedigen en omschakelen handvatten kunt aanreiken die na verloop van tijd ook goed worden uitgevoerd. En als je dan koploper bent, of in wedstrijden voorstaat, zal de uitvoering hiervan een stuk beter zijn dan wanneer er een situatie zoals hierboven beschreven is plaatsvindt. Op het moment dat er dus niks uit de monden van spelers mag komen tijdens trainingen, speelt de mentale weerbaarheid na verloop van tijd een veel minder grote rol. Of beter gezegd: ze worden hierin veel minder uitgedaagd. Spelers mogen namelijk niets zeggen als er een bal verkeerd wordt gespeeld of vloeken als er een overtreding van de tegenpartij onbestraft blijft. Het is even wennen, maar uiteindelijk zijn spelers veel meer met de inhoud van de training bezig en worden randzaken zoals negatieve coaching naar de achtergrond geduwd.” “In beide vormen was het niveau, hoe gek dat ook klinkt, hoger in de blokken dat er niks gezegd mocht worden dan wanneer coaching wel was toegestaan”

Screenen

Na de negatieve energie die verdween bij zowel de jeugd als bij de senioren, want zijn methode werd ook opgevolgd door enkele amateurtrainers in de Derde Divisie, werd het tijd voor misschien wel de belangrijkste stap. “Ik had al behoorlijk wat winst geboekt, maar de grootste stap moest nog komen. Zoals ik het verhaal ook begon, spelers worden vaak zo gecoacht door spelers en trainers dat zij op den duur voetbalhandelingen verrichten omdat dit wordt opgelegd. Hierdoor zijn er volgens mij steeds minder spelers in staat om, zoals Frenkie de Jong, continu om hen heen te kijken en dus in bijna elke situatie naar behoren te functioneren. Dat wilde ik trainbaar maken.”

Allereerst ging ik weer terug naar de basis. Ik deelde de training zo in dat er werd begonnen met een pass- en trapvorm, gevolgd door een positiespel en werd afgesloten met een partijspel. Elk onderdeel bestond uit twee of vier blokken. De helft van de tijd was coachen toegelaten, de andere helft van de tijd was het verboden. Wederom merkte ik dat wanneer er iets werd gezegd het veel functioneler en inhoudelijker was dan voorheen en wanneer het stil moest zijn, er nauwelijks nog sprake was van mentale uitdagingen. Maar de winst die nu centraal stond was het screenen van de omgeving.

Ik startte met een pass- en trapvorm. Speler A moet speler C bereiken. Verdediger B staat op een lijn daartussen en verdediger D staat achterin op een lijn om zijn medespeler te coachen. Toen de communicatie als regel wegviel, zag je verdediger B veel meer achteromkijken om zonder verdere hulpmiddelen toch de passlijn naar speler C eruit te halen. Ook speler C ging om zich heen kijken, wilde daardoor de ene verdediger te slim af zijn en wist waar de andere verdediger stond wanneer hij de bal ontving.”



Tijdens het positieospel werd er in balbezit in de handen geklapt om zo met non verbale communicatie toch aan te geven dat hij vrij stond. Maar wat nog veel meer bijdroeg aan het niveau van het positieospel was dat spelers in de as van het veld veel meer om zich heen gingen kijken en wisten waar zowel de tegenstanders als hun medespelers stonden wanneer zij aangespeeld werden. In beide vormen was het niveau, hoe gek dat ook klinkt, hoger in de blokken dat er niks gezegd mocht worden dan wanneer coaching wel was toegestaan.

In de afsluitende partijvorm was het tijdens de blokjes waarbij de kelen wel geschraapt mochten worden weer ineens heel erg druk en vlogen de loze kreten weer om de oren, moest iedereen er iets van zeggen en werd de mentale weerbaarheid weer op de proef gesteld. Gelukkig hoefde ik maar even te refereren aan eerdere trainingen en de rust keerde weer terug en het niveau van de inhoud en dus ook van de uitvoering ging omhoog.

Omdat ik nog altijd van mening ben dat coaching een meerwaarde is, zeker in de grote ruimtes tijdens een wedstrijd, zijn we als team naar een evenwicht gaan zoeken. In een volgend partijspel kwam eigenlijk alles bij elkaar. Spelers waren in staat om inhoudelijk iets toe te voegen met hun coaching én spelers waren in staat om hun omgeving te screenen, in alle teamfuncties van het voetbal. Ik heb er zelfs voor mezelf nog veel aan gehad, op dit moment bij HSV Hoek, suptopper in de Derde Divisie van het zaterdagvoetbal.”

Oefenvorm 1: Pass- en trapvorm 1 tegen 1 met duel



[Oefenvorm bewaren in jouw database? Ga naar oefenvorm 2549 van De Oefenstof Database](#)

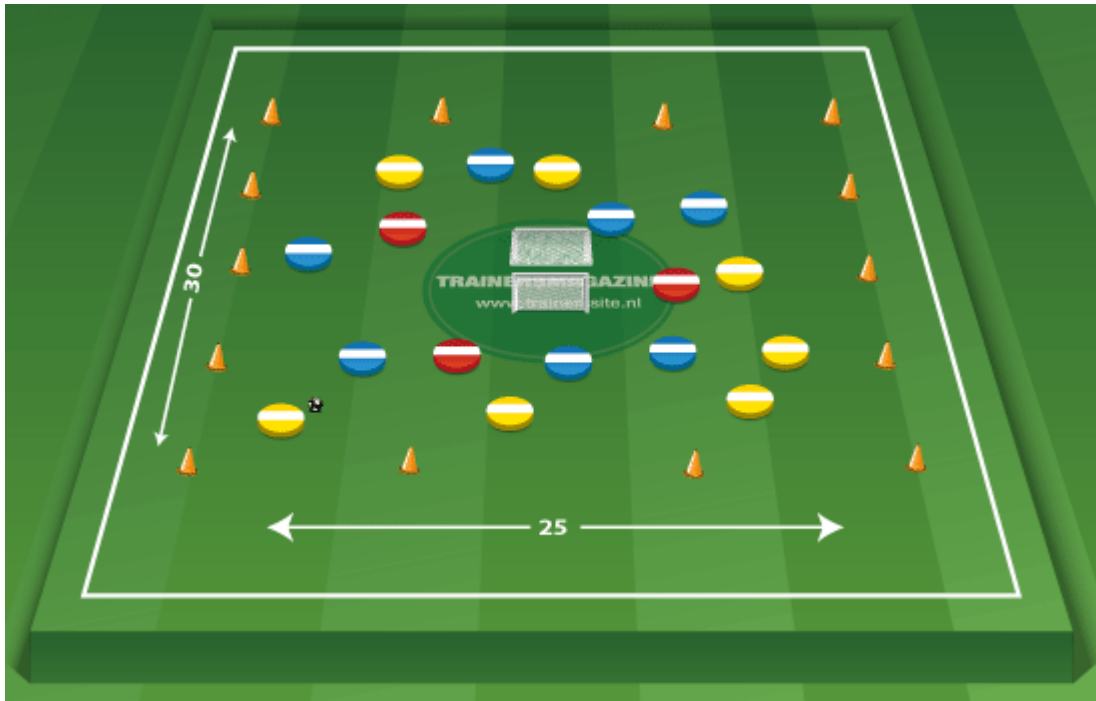
Organisatie

- Afmeting: 48 x 12 meter
- Aanvaller 1 staat op de eerste denkbeeldige lijn, verdediger 2 op de tweede lijn, aanvaller 3 op de derde lijn en verdediger 4 op de laatste lijn. Kort daarachter een klein doeltje
- Speler 1 zoekt met een rollende bal speler 3, terwijl speler 2 in de breedte mag bewegen om de bal te onderscheppen
- Na onderschepping door speler 2 wordt er door hem en speler 1 een lijndribbel gespeeld
- Wordt speler 3 bereikt, dan speelt hij een 1 tegen 1 tegen speler 4 op het kleine doeltje

Coaching

- In het eerste blokje van vijf minuten wordt de nadruk gelegd op een juiste coaching van speler 4 naar speler 2, om zo de passlijn naar speler 3 te onderscheppen
- In het tweede blokje mag er niets gezegd worden en moet speler 2 dus zowel naar de speler met de bal als achter hem naar de speler die in balbezit wil komen kijken. Hierin staat het screenen van de situatie centraal

Oefenvorm 2: Positiespel 7 tegen 7 + 3N



[Oefenvorm bewaren? Deze oefenvorm is te vinden onder 2379 in De Oefenstof Database](#)

Organisatie

- Afmeting: 25 x 30 meter
- Positiespel 7 tegen 7 + 3 neutrale spelers
- Twee kleine doeltjes in het midden van de rechthoek met de achterkant tegen elkaar aan
- Na tien keer overspelen mag er gescoord worden
- Variatie in vrij spel en maximaal 2 keer raken

Coaching

- In de eerste 2 blokjes van vijf minuten mag er gecoacht worden en wordt er gelet op de manier van coaching. Inhoud staat centraal. De manier van druk zetten, het tempo van omschakelen naar verdedigen, het aanbieden in balbezit
- In de laatste 2 blokjes mag er helemaal niks gezegd worden. Gelet wordt op het screenen van de omgeving voordat een speler wordt aangespeeld en de manier hoe spelers vrij lopen zonder communicatie te gebruiken