

De trainer maakt het verschil

- *Ontwikkel jouw visie op
leiderschap, talent, motivatie
en selectie*

Tekstadvies en redactie: Brenda van Dijk, Duidelijk Verhaal
Ontwerp en vormgeving: Rimke Bartels en Joke Boer, Twin Media bv
Uitgever: Donald Suidman, BigBusinessPublishers
www.bbpublishers.nl/trainer
ISBN 9789493171251
Eerste druk, april 2021

© Mauro van de Looij

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, social media of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord door Willem Weijs

Inleiding

1 De rol en stijl van de voetbaltrainer: wie inspireert spelers?

- 1.1 Wat is jouw stijl?
- 1.2 Welke leiderschapsstijlen zijn bruikbaar?
- 1.3 Wat waarderen (jonge) spelers in een trainer?

2 Motivatie: wat drijft spelers?

- 2.1 Intrinsiek versus extrinsiek: gedreven door jezelf of door andere factoren?
- 2.2 Autonomie: geef jij jouw spelers keuzes?
- 2.3 Competentie: kijk jij naar wat jouw spelers kunnen?
- 2.4 Verbondenheid: hoort iedereen erbij?

3 Perspectief: geloof jij dat je het kunt?

- 3.1 Mindset: geloof jij in ontwikkeling?
- 3.2 Focus: volledige of onvolledige controle?
- 3.3 Eigenaarschap: hoe creëer je leiders?

4 Spelers selecteren: waar ben je naar op zoek?

- 4.1 Selecteren: hoe ziet de dagelijkse praktijk eruit?
- 4.2 Selecteren: wat zegt de wetenschap?
- 4.3 Praktische handvatten in het selecteren

5 Je visie delen: hoe creëer je duidelijke verwachtingen?

- 5.1 Welke clubafspraken maak je?
- 5.2 Welke teamafspraken maak je?
- 5.3 Welke ouderafspraken maak je?

6 Training geven: hoe verbeter je prestaties?

- 6.1 Hoe stel je effectieve trainingsdoelen?
- 6.2 Hoe sluit je aan bij wat je spelers al kunnen?
- 6.3 Hoe train je zo holistisch mogelijk?
- 6.4 Hoe kun je vaardigheden, houding en kennis overdragen?
- 6.5 Wat zijn goede voetbaloefeningen?

7 Wedstrijd coachen: hoe maak je het verschil?

- 7.1 Willen winnen: het doel van het spel?
- 7.2 Veiligheid: mag alles er zijn?
- 7.3 Kwetsbaarheid: mag ik imperfect zijn?
- 7.4 Doelgerichtheid: waar strijd ik voor?
- 7.5 Timing: wat zeg je wanneer?

8 Hoe breng je de ideeën en tips uit dit boek in jouw praktijk?

Inspirerende mensen, boekentips en meer

Bronnen

Voorwoord

Ik voel me enorm vereerd dat ik dit voorwoord mag schrijven. Al zo lang ik me kan heugen, houd ik ervan om met mensen te werken en ben ik helemaal gek van voetbal. Voetbaltrainer worden, was dus een logisch gevolg, zou je kunnen zeggen. Daar komt bij dat ik mij elke dag probeer te ontwikkelen tot de beste versie van mezelf. Die drang komt voort uit mijn passie. Ik ben er namelijk van overtuigd dat als ik de beste versie word van mezelf de spelers en andere stafleden daarvan automatisch meeprofiteren. Meer kennis en meer ervaring betekent namelijk betere coaching en beter vakmanschap. Zeker voor voetbaltrainers zijn deze competenties onmisbaar!

Ik weet zeker dat dit boek jou als trainer verder zal brengen. Ik zal niet over mezelf zeggen dat ik een goede trainer ben, wel ben ik ervan overtuigd dat ik een betere trainer ben dan veertien jaar geleden, toen ik begon met mijn stage in de psv-jeugdopleiding. Ik ben vooral beter geworden door voor alles en iedereen open te staan, met als doel om ervan te leren en mijn eigen rugzak te vullen. Ik raad je aan om, net als ik, je oren en ogen open te houden. Zo leer je van situaties en keuzes van de mensen om je heen. Als ik gedrag zie dat me aanspreekt, probeer ik het mee te nemen. Als ik gedrag zie dat dat niet bij mij past, probeer ik te bepalen waarom ik het anders zou doen en wat ik in deze situatie zelf zou doen. In beide gevallen gaat het erom om de opgedane kennis te combineren met je eigen saus, om zo tot een eigen en unieke visie te komen. Daarom vind ik het zo waardevol dat Mauro van de Looij dit boek heeft geschreven. Hij deelt namelijk kennis die jou in staat stelt om de beste versie van jezelf te worden, zeker als je je eigen saus eroverheen giet.

Omdat ik zelf op een dag ineens voetbaltrainer was, zonder ervaring en met een beperkte visie, kan ik me voorstellen dat jij het fijn vindt dat je richtlijnen, een visie, ervaringen en kennis krijgt aangeboden. Dit boek zal

je ongetwijfeld inwijden in de geheimen van een goede trainer. Waarom lukt het de ene trainer om spelers in de zogenaamde flow te krijgen, maar vindt een andere trainer het lastig om een klimaat binnen het team te creëren gericht op ontwikkeling? Waar moet je beslist rekening mee houden als trainer of coach en wat zeg je nou eigenlijk tegen je team, zodat iedere speler begrijpt wat je bedoelt? Als je hongerig bent om dit soort zaken te leren en op zoek wilt gaan naar de beste versie van jezelf als coach, dan raad ik je aan om snel verder te lezen. Onthoud namelijk dat je al een heel eind bent als je een visie kunt ontwikkelen én deze kunt overbrengen. Het klinkt simpel, maar daar komt het wel op neer. De magie van een visie ontwikkelen en overbrengen, is echter niet eenvoudig. Ik weet zeker dat dit boek je een flinke stap in de juiste richting zal zetten. Heel veel succes bij jouw route naar de beste versie van jezelf en bovenal heel veel leesplezier gewenst!

Een warme groet,

Willem Weijs

Inleiding

Wanneer ik met oud-teamgenoten terugdenk aan onze jeugddagen op de sportvelden – ik heb meerdere sporten gedaan maar met name veel voetbal – dan worden we ons ervan bewust hoe geweldig en leerzaam die tijd is geweest voor ons. Dat is wat ik ieder kind gun. Waarschijnlijk jij ook. Het is mijn droom, en misschien ook die van jou, dat kinderen die nu sporten later warme herinneringen hebben aan hun sportervaringen in de jeugd. Dat ze een duidelijk beeld hebben waar voetbal, of sport, voor hen om draait en dat ze met een lach terugdenken aan jou, de trainer. Toen ik mijn carrière begon als trainer bij psv had ik nog geen ervaring als voetbal-trainer. Ik had bovendien geen voetbal-, trainers- of docentendiploma's. Wellicht ben jij een beginnende trainer zonder ervaring en zit je in hetzelfde schuitje als ik toen. Of misschien ben je al redelijk ervaren, maar heb je behoefte aan een betere onderbouwing voor wat je doet. Iedere voetbal-trainer, zeker met weinig tot geen ervaring, heeft onzekerheden en vragen. Waar draait het om als trainer? Wat wil je bereiken met je team en spelers? Wat is de beste oefenstof? Hoe selecteer je spelers voor een team of wedstrijd? Hoe zorg je ervoor dat jouw spelers zich optimaal ontwikkelen en presteren? Deze vragen zijn nog altijd relevant voor mij als trainer, ook nu ik meer ervaring en trainersdiploma's heb. Alleen heb ik er nu een antwoord op vanuit een heldere visie die ik graag met jou deel.

Waarom dit boek?

De afgelopen jaren heb ik iets ontdekt. Als trainer zocht ik, waarschijnlijk net als jij, naar manieren om het verschil te maken voor mijn spelers. Ik deed ervaring op in het geven van training en in het coachen tijdens wedstrijden. In diezelfde periode las ik wetenschappelijke onderzoeken en leerde ik van ervaringen van bekende en minder bekende voetballers en trainers door met ze te praten. Als dat niet mogelijk was, las ik hun boek of keek ik een documentaire over ze. Ik deed een hoop nieuwe inzichten op. Zo ontdekte ik hoe trainers het verschil kunnen maken. Dat was anders

dan ik had verwacht. Exemplarisch voor die ontdekking is wat ik leerde over Sir Alex Ferguson. Ferguson was van 1986 tot en met 2013 trainer van Manchester United, een van de grootste voetbalclubs ter wereld. In die periode werd United onder andere dertien keer landskampioen en won het vijf keer de fa Cup, twee keer de Champions League en twee keer de wereldbeker voor clubteams. Hoe deed Ferguson dat? Van Nistelrooi vertelde me: 'Hij (Ferguson) praatte nooit over tactiek met ons (de spelers).'

De andere kant van trainen

Een goede voetbaltrainer heeft voetbalknowhow. Hij kent de tactieken, heeft goede oefenstof en is op de hoogte van de voetbaltrends. Zo zien we de trainer. Kijk maar naar de trainerscursussen van de KNVB. Tijdens deze cursussen leer je met name voor elk niveau de beste voetbaloefeningen bedenken en wedstrijdanalyses en jaarplanningen maken. Daarnaast staat het internet vol met websites voor trainers. Deze websites bieden de beste oefenstof en wedstrijd tactieken, en de nieuwste wedstrijdanalyses. Die knowhow is belangrijk voor een trainer.

Maar maak je met die knowhow het verschil voor je spelers? Denk eens terug aan de trainers die jij zelf hebt gehad. Waarin verschilde jouw favoriete trainer van alle anderen? Was het de technische kennis, een bepaalde oefening of de wedstrijd tactiek of was het iets anders?

Ik heb ontdekt dat het voor de meeste spelers iets anders is wat hun favoriete trainer kenmerkt. Het gaat dan om dingen als: Hoe reageert een trainer als zijn speler een fout maakt? Hoe motiveert een trainer zijn spelers? Draagt een trainer bij aan het geloof van zijn spelers in hun eigen kunnen? Toont een trainer interesse in de persoon achter de speler? Hoe coacht een trainer zijn spelers? Daarin verschillen trainers van elkaar, heb ik ontdekt. En daarmee maakte jouw favoriete trainer waarschijnlijk het verschil voor jou.

Samengevat: de meeste trainers maken het verschil in de manier waarop ze met hun spelers omgaan. Zo ook Ferguson. Hij was een echte people-manager. 'Ferguson wist perfect hoe hij met zijn voetballers moest omgaan,' vertelt de Portugees Nani aan Tribuna Expresso. 'Hij voelde altijd aan

hoe hij ons professioneel en menselijk het best mogelijk kon begeleiden. Het is dankzij hem dat ik enkele unieke ervaringen heb beleefd.' In dit boek wil ik het hebben over hoe jij omgaat met jouw spelers, veelal kinderen en jongeren. Hoe speel je in op de motivatie van jouw spelers, hoe krijg en behoud je hun aandacht, hoe schep je een band met elkaar en binnen het team? Natuurlijk gaat het ook over hoe je training geeft en coacht tijdens de wedstrijd. Kortom, dit boek gaat over hoe jij kunt aansluiten bij jouw spelers en jouw kennis en ervaringen zo goed mogelijk op hen kunt overbrengen. Zodat zij plezier hebben tijdens het voetballen, van jou leren én betere voetballers worden. Oftewel: hoe jij het verschil kunt maken voor jouw team en iedere individuele speler.

Ervaring delen

Ik geloof dat mijn ervaringen jou kunnen helpen in het beantwoorden van dit soort vragen en om het verschil te maken voor jouw spelers. Waarom ik dat denk? Dat zal ik je vertellen.

Van jongs af aan heb ik een passie gehad voor voetbal én een passie om andere mensen te begrijpen en helpen. Op mijn dertiende, veertiende en vijftiende heb ik in de jeugd van fc Eindhoven gevoetbald. Later ben ik Kinder- en jeugdpsychologie gaan studeren aan de Universiteit van Utrecht. In mijn bacheloronderzoek onderzocht ik de effectiviteit van verschillende typen complimenten op het gedrag van kinderen met gedragsproblematiek. Daarna heb ik Sport- en prestatiepsychologie gestudeerd aan de Universiteit van Amsterdam. Mijn masteronderzoek deed ik naar de rol van mindset op leren en presteren binnen de jeugdopleiding van PSV. In 2014, na mijn studies, heb ik het destijds vernieuwende project 'PSV fundament' meeontwikkeld. Vervolgens begon ik er als jeugdtrainer. Daarna werkte ik twee seizoenen bij Willem II als trainer in de middenbouw en was ik verantwoordelijk voor de jeugdscouting, talentontwikkeling en cultuur. In juli 2020 maakte ik een switch, sindsdien ben ik docent psychologie aan Fontys hrm en Psychologie. Naast les geven en studenten begeleiden ben ik betrokken bij een gaaf project waarin we onderzoek doen naar studiesucces en -begeleiding. In het voetbal ben ik nog steeds actief bij v.v. db's Jeugd Onder 19, ik volg de uefa b trainerscur-

sus en daarnaast ontwikkel ik een online coachingstraject voor onder andere jeugdvoetballers van Willem ii.

Theorie in de praktijk

Jarenlang heb ik de wetenschappelijke inzichten met betrekking tot leren en presteren – die ik opdeed in mijn studies – kunnen toetsen in de voetbalpraktijk, die reikt van recreatieve elftallen tot aan het hoogste jeugdniveau in Nederland. Hierdoor heb ik een visie ontwikkeld op opleiden, trainen en opvoeden. Daarbij heb ik een brug geslagen tussen de wetenschap en de praktijk. Op het voetbalveld heb je niet de tijd om lang na te denken over wat je zegt of hoe je je gedraagt. Je doet wat je intuïtie je ingeeft en dat is vaak goed, maar zeker niet altijd. Door kennis te vergaren, na te denken over jouw rol als trainer en ervaring op te doen, stimuleer je jouw intuïtie, zodat je op het veld onbewust de juiste dingen zegt en doet waardoor je aansluit bij jouw spelers.

In dit boek

In dit boek gaan we eerst in op jouw leiderschap. Wat is jouw stijl van leiding geven? Wat houdt het trainerschap in? Waar sta jij voor? Die vragen leer je voor jezelf beantwoorden in hoofdstuk 1. In hoofdstuk 2 kijken we naar het aansturen van je team en de individuele speler. Hoe motiveer je je team en spelers individueel? Ik geloof in de kracht van intrinsieke motivatie. Wat ik nastreef, is dat spelers zoveel mogelijk vanuit hun eigen drive spelen en ik ze niet vooruit hoeft te branden. Ik geef met name praktische tips en handvatten voor het motiveren van jouw spelers. Daarnaast geloof ik sterk in het belang van de mindset. Hoe kijkt een speler tegen zaken aan? Wat is zijn perspectief? Welke overtuigingen heeft hij? Welke overtuigingen helpen hem in het proces van leren en presteren en welke niet? Hoe je de overtuigingen van spelers kunt veranderen, lees je in hoofdstuk 3. Tevens ontdek je in dit hoofdstuk waar jij en jouw spelers zich het best op kunnen focussen. In hoofdstuk 4 ga ik in op het selecteren van spelers voor je team en wedstrijdselectie. Hoe doen de meeste trainers dat? Aan de hand van wetenschappelijke inzichten geef ik antwoord op vragen als: wat is talent? Je hebt de spelers bij je club en in je team. In wat voor

presteer- en leercultuur wil je met ze werken? Afspraken maken met de club, je team en hun ouders staat centraal in hoofdstuk 5. Wanneer jouw ideale cultuur duidelijk is, gaan we naar het veld. In hoofdstuk 6 geef ik je richting voor het organiseren en geven van jouw trainingen. Je krijgt handvatten in de vorm van didactische principes, waardoor jouw training soepel verloopt, zodat jij en jouw spelers optimaal leren, presteren en plezier beleven tijdens jouw trainingen. Je vindt in dit hoofdstuk ook een aantal voetbaloefenvormen die naar mijn ervaring goed werken en die mijn visie onderstrepen. Waar je op de training aan werkt, wil je graag terugzien in de wedstrijd. In hoofdstuk 7 krijg je handvatten om jouw spelers zo goed mogelijk te begeleiden en coachen rondom en tijdens wedstrijden. Hoofdstuk 8, tot slot, gaat over het in de praktijk brengen van de ideeën uit dit boek. Daarna volgt een hoofdstuk over de boeken en personen die mij hebben geïnspireerd. Heb je behoefte aan meer informatie of voetbaloefenstof dan vind je hier zeker een aantal concrete aanknopingspunten. Tot slot kun je zien op welke bronnen ik mij heb gebaseerd. In dit boek verwijs ik zo nu en dan naar inspirerende filmpjes. Het overzicht van alle filmpjes in dit boek kun je vinden op mijn website: www.bauer-vandelooij.nl/de-trainer-maakt-het-verschil. Ook na het uitkomen van dit boek zal ik daar inspirerende voorbeelden aan blijven toevoegen.

Voetbal is voor iedereen

Vanwege de leesbaarheid heb ik in dit boek de keuze gemaakt om 'hij' te gebruiken waar je ook 'zij' zou kunnen lezen. Omdat de jeugdspelers die ik trainde voornamelijk jongens waren, gaan veel voorbeelden uit mijn eigen praktijk daarover. Ook heb ik veel mannelijke voetballers en trainers als voorbeeld gebruikt, omdat veel lezers hen zullen kennen. Helaas genieten de meeste vrouwelijke topspelers (op dit moment nog) minder bekendheid. Dat zou de indruk kunnen wekken dat ik voetbal een mannensport vind. Niets is minder waar. Ik zou iedereen die het leuk vindt, willen aansporen om te gaan voetballen. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen – ongeacht geslacht, leeftijd, intelligentieniveau of afkomst – een betere voetballer kan worden.

Tot slot

De kennis en ervaringen die ik met je deel, werken voor mij in mijn praktijk. Ik schaaf mijn manier van werken continu bij door de kennis en ervaringen die ik blijf opdoen. Tegelijkertijd blijft het mijn manier, niet dé manier. Net als jij streef ik ernaar een goede trainer te zijn. Daar zijn meerdere manieren voor. Met dit boek hoop ik je daarover aan het denken te zetten. Uiteindelijk bepaal alleen jijzelf wat je met de kennis en ervaringen uit dit boek doet.

Door mijn voorbeelden kun je het idee krijgen dat spelers in het eerste elftal krijgen het enige doel is van jeugdvoetbal. Dat kan zeker een doel zijn. Idealiter op het allerhoogste niveau, in het Nederlands Elftal, een van de weinige sportelftallen die Nederlanders zo kan verbreederen. Maar, een minstens zo belangrijk doel vind ik dat kinderen zichzelf ontwikkelen door te sporten, in dit geval door te voetballen. Tijdens het voetballen leren ze vaardigheden waar ze voor de rest van hun leven iets aan hebben, zoals samenwerken, doelen najagen en doorzetten. Voetballen of sporten leidt bovendien tot een fit en gezond lichaam en vriendschappen. Het allerbelangrijkste aan voetballen of sporten is plezier. Plezier hebben in voetballen geeft energie, waarmee volgende generaties weer kunnen worden geïnspireerd.

Eindhoven, maart 2021,
Mauro van de Looij

#01.1

Wat is jouw stijl?

-----➔

'Je kunt beter ten onder gaan met je eigen visie als met de visie van een ander.'● *Johan Crujff*

-----←

Wat hebben Guardiola, Klopp, Hiddink en Van Gaal met elkaar gemeen? Ze hebben alle vier een Europese clubprijs, de Champions League of een voorloper daarvan gewonnen. Maar, in hoeverre is de manier waarop ze die hebben gewonnen dezelfde? Hebben ze op dezelfde manier training gegeven, hun teams laten voetballen, hun spelers begeleid, kortom leidinggegeven? Dat lijkt mij sterk. Volgens mij hebben zij ieder een eigen stijl en leiden meerdere stijlen naar succes. Of naar mislukking. Klopp heeft vaker niet dan wel een prijs gewonnen als trainer. Ook de andere drie trainers hebben seizoenen gekend zonder prijs of kampioenschap. Ze zijn zelfs weleens ontslagen.

Wetenschappers hebben boeken vol geschreven over leiderschapsstijlen en welke stijl het beste zou zijn. Mede om het bovenstaande geloof ik niet dat één leiderschapsstijl de beste is, dat één stijl werkt bij iedere groep spelers, bij elke club en in elke cultuur. Wel geloof ik in de match tussen de stijl van een trainer met de speler, spelersgroep en club. Om die match te maken, is het belangrijk dat je weet wat jouw stijl is; wat is jouw eigen, unieke manier van voetballen, trainen, leidinggeven, coachen en omgaan met mensen?

Daarom een aantal vragen om over na te denken. Hoe kijk jij aan tegen de volgende zaken?

- Wat heb je meegekregen van jouw trainers, docenten, en managers met betrekking tot leiderschap?
- Wat is jouw stijl in de omgang met anderen? Hoe stuur je anderen aan?

- Wat is jouw definitie van leren? Welke rol speelt motivatie hierin? En talent? Hoe komen prestaties tot stand volgens jou?
- Welke mensen inspireren jou en waarom? Wat vind jij belangrijk in de omgang met anderen? Waar sta jij voor?
- Wat wil je bereiken met jouw team en spelers individueel? Welke impact wil je hebben op jouw spelers?
- Tot slot: ze zeggen weleens dat het team een reflectie is van de trainer, wat wil je graag terugzien in jouw team?

Deze vragen kennen geen goede of foute antwoorden. Iedere trainer heeft zijn eigen manier van denken en werken. Die manier van denken beïnvloedt hoe jij omgaat met jouw spelers. Wat is jouw manier?



#02.3

Competentie● ***Kijk jij naar wat jouw spelers kunnen?***

----->

'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan.'

● ***Pippi Langkous***

-----<

Welk antwoord geven jouw spelers als jij hun vraagt wat ze het liefst doen? De kans is groot dat ze iets noemen wat ze goed kunnen. Jij, ik, jouw spelers, iedereen doet graag wat hij goed kan. Het geeft een goed gevoel als dingen lukken. Het bevredigt de behoefte aan competentie. Je voelt je competent als dingen lukken en anderen dat zien.

Het is veel leuker om een band te plakken als dat daadwerkelijk lukt. Het is veel leuker om Spaans te spreken als je merkt dat Spanjaarden je verstaan. Het is veel leuker om de bal hoog te houden als je dat langer volhoudt. En het is helemaal leuk als anderen bevestigen en erkennen dat jij iets goed kunt.

Doen wat je goed kunt, geeft je het gevoel dat wat je doet nut heeft. Dat je ergens aan bijdraagt. De behoefte aan competentie is de tweede factor die leidt tot intrinsieke motivatie. Al is gebleken dat competentie alleen de intrinsieke motivatie versterkt als iemand voelt dat hij zelf verantwoordelijk is voor het al dan niet succesvolle gedrag. Competentie moet altijd gepaard gaan met een gevoel van autonomie. Wat kun jij, de trainer, doen om het gevoel van competentie te vergroten bij jouw spelers? Kijk naar wat jouw speler wel kan, bied een passende uitdaging en waardeer inzet en initiatief.

Kijk naar wat jouw speler wel kan

Alex van Roessel, keeperstrainer bij de Willem II Voetbalacademie, vertelde mij een mooie anekdote over ouders in de huidige samenleving: 'Een kind komt thuis met zijn schoolrapport op zak. Hij heeft één negen, drie achten,

twee zevens, drie zessen, een vijf en een vier. Waar kijken de ouders over het algemeen naar? Naar de vier en de vijf. Veel ouders kijken naar wat het kind niet kan, naar wat er niet is. In het voetbal is dezelfde tendens regelmatig zichtbaar. Wat bereiken we daarmee?’

Trainers kijken naar wat spelers niet kunnen en coachen ze daarop. Dat is een wezenlijk onderdeel van coachen; je helpt je spelers dingen doen die ze eerder nog niet op dat niveau konden. Het heeft als effect dat spelers weten dat ze zichzelf nog kunnen verbeteren. Maar, een insteek gericht op alles wat spelers niet kunnen, op wat er nog niet is, kan nadelige effecten hebben. Het kan ertoe leiden dat je negatief wordt richting je spelers, wat op den duur bij spelers kan leiden tot een gevoel van ‘Wat ik ook doe, het is nooit goed’. Veel jeugdspelers, van diverse niveaus en leeftijden, vertellen me dat ze een trainer hebben ervaren met zo’n insteek. Ze raakten erdoor gedemotiveerd om te voetballen en dachten zelfs aan stoppen. Hoeveel spelers zijn daadwerkelijk gestopt door trainers die alleen kijken naar wat er niet goed gaat, naar wat er niet is? Gelukkig kun je ook een andere insteek kiezen als trainer.

Het is zaterdagochtend en mijn team neemt deel aan een tweedaags toernooi. Over anderhalf uur is onze eerste groepswedstrijd. Toernooien zijn een prachtige ervaring voor spelers, zeker als ze zo jong zijn als mijn spelers, ongeveer tien jaar oud. In de voorbespreking van de komende twee dagen had ik op het coachbord de naam van iedere speler van mijn team geschreven. Ik vertelde hun dat ze wel wisten hoe wij wilden spelen en wat voor herinnering wij het publiek wilden geven. We hadden immers bijna een seizoen lang getraind en al besproken wat we als team belangrijk vonden. Het belangrijkste voor nu was het coachbord.

‘Jongens, jullie kennen allemaal Arjen Robben, toch?’

Ja, die kenden ze allemaal.

‘Wat is het wapen van Robben?’

Vrij snel kwamen ze met het antwoord dat Robben van rechtsbuiten naar binnen komt, zodat hij de bal voor zijn linkerbeen krijgt, wat vaak een kans of doelpunt oplevert.

‘Precies, en volgens mij weet iedereen dat Robben van buiten naar binnen

gaat. Zijn tegenstanders bereiden zich daarop voor, hun trainers vertellen dat Robben dat gaat doen. Ondanks dat de verdedigers erop zijn voorbereid, lukt het Robben zo goed als elke keer. Hij speelt zijn tegenstander voorbij door naar binnen te komen en vervolgens scoort hij met links. Zo heeft hij vele doelpunten gemaakt. Waarom is dat?’

Dit is een lastigere en brede vraag voor deze leeftijd, toch geeft één speler het antwoord waar ik naartoe wil: ‘Omdat hij daar supergoed in is.’

‘Precies! Robben is zo goed in die actie dat het hem bijna elke keer lukt, ook al weet iedereen dat hij dat gaat doen. Is Robben ook goed met rechts? Kan hij ook goed verdedigen? Kan hij goed koppen? Nee, dat valt wel mee. Robben is niet goed in alles. Maar hij is supergoed in het maken van een actie binnendoor. Daar is hij zo goed in geworden, dat hij jarenlang op het allerhoogste niveau speelt. Daar kunnen wij iets van leren. Jullie zien hier het coachbord met al jullie namen erop. Zo meteen schrijf je achter jouw naam waarvan jij vindt dat jij er supergoed in bent als voetballer. Jouw wapen. Het doel van dit toernooi is dat je, in de wedstrijden die je speelt, zo veel mogelijk je wapen laat zien en oefent.’

Met dit doel legde ik de focus op waar mijn spelers vonden dat ze goed in waren. Ik keek niet naar wat ze nog niet konden, maar ik keek naar wat ze wel konden. Een mooi alternatief is om spelers over een ander laten benoemen waar hij goed in is.

Een andere manier om de focus te leggen op wat spelers kunnen, is door de spelers soms de rol van coach te geven. Gedurende het seizoen herhaal ik oefeningen. Genoeg spelers begrijpen de oefening en weten daarom wat er gevraagd wordt. Soms zijn er spelers die dat niet helder hebben, omdat ze van een ander team zijn, maar met ons meetraineren, of omdat ze op stage zijn of omdat ze het gewoon vergeten zijn. Wanneer spelers weten wat de bedoeling is, geef ik hun de gelegenheid de oefening uit te leggen aan de andere spelers. Zijn ze altijd volledig en helder in hun uitleg? Zeker niet, maar dan kunnen anderen of ikzelf aanvullen.

‘Oké, speler x heeft al twee van de drie regels verteld. Wie vult de laatste regel aan?’

We sluiten aan bij wat de speler al heeft verteld. Niet vanuit wat hij niet