
A

ADVIES

Hoewel dit boek bedoeld is om ideeën aan te reiken, hoop ik dat je als lezer niet schrikt van wat ik mijn allerbeste raad vind: *‘Luister nooit naar goede raad!’* Daarmee bedoel ik dat je beter je eigen versie van iets maakt en niet gewoon overneemt wat je meegedeeld wordt of wat je denkt direct te zien. Als je niet in een vergelijkbare situatie zit, bestaat de kans dat je naast de kwestie aan het werken bent. Zelfkennis speelt daarbij een rol. Er is maar één Pep Guardiola en één Carlo Ancelotti. Niets mis met het bewonderen van anderen. Weet wel dat je waarschijnlijk niet dezelfde middelen ter beschikking hebt en dus ook niet hetzelfde kunt eisen van je spelers.

Elementen van wat zij zeggen of doen, kunnen wel nuttig zijn om bepaalde zaken bij jezelf in vraag te stellen. Neem over wat bij jou past. Zelf heb ik veel over Mourinho gelezen in de periode van zijn eerste successen bij Chelsea. Wat ik zeker tracht toe te passen zijn *‘hidden repetition’* en *‘guided discovery’*. De eerste term houdt in dat je dezelfde dingen aanbiedt maar op een andere manier. Johan Cruyff zou ooit gezegd hebben dat er geen reden is om gevarieerd te trainen: *‘Zo lang ze het niet onder de knie hebben, doen we dezelfde oefening.’* Echt wel dodend voor de motivatie als je de hoedjes ziet klaarliggen die je de afgelopen weken in dezelfde opstelling zag en je je nog herinnert dat je er niet veel van bakte. Waarmee ik niet gezegd wil hebben dat de trai-

ningen van Cruijff saai zouden zijn. Wie ben ik tenslotte om dit genie te beoordelen.

Bij *'guided discovery'* draait het erom mensen zelf dingen te laten ontdekken. Je wijst de richting aan maar zegt niet wat er op de weg ligt. Nieuwsgierigheid kan een leuke motivatiebron zijn. Het doet me denken aan het verschil tussen 'impliciet leren' en 'expliciet leren'. Laat ze het maar al doende ontdekken in plaats van een analytische uitleg te geven. Als ze van de kou over hun armen beginnen te wrijven tijdens je betoog vang je hopelijk dat signaal op. Oké, oké, ik geef toe dat dat mij heel vaak is overkomen als beginnend trainer. En soms hervat ik nog weleens. Het lampje gaat ondertussen iets sneller branden als er nu eentje begint te wrijven. Het kan natuurlijk ook leuk geweest zijn. Zeg ik dan tegen mezelf om mijn argwaan te sussen.

AFDALEN

Hiermee bedoel ik dat een speler bij een lager team wordt ingedeeld. Je hebt bijvoorbeeld twee jeugdteams van dezelfde leeftijdscategorie. Die worden dan A en B genoemd. Als jeugdtrainer bij K. Kontich F.C. vroeg ik ze Kontich-Ajax en Kontich-Barcelona te noemen. Een C-team zou waarschijnlijk Chelsea of Celtic gedoopt zijn. Dortmund, Everton, Fenerbahce, Galatasaray, Honved, Inter, Juventus, enz. Handig trouwens om een rooster te maken bij het organiseren van toernooitjes op trainingen. Het mag ook Anderlecht, Brugge, Charleroi, enz. zijn natuurlijk.

De op dat moment als beter ingeschatte spelers worden verzameld in team A. En ongeacht de individuele ontwikkeling blijven ze het hele jaar bij hetzelfde team trainen en spelen. Maar niet altijd. Stel dat je eerst bij team A wordt ingedeeld en ze vragen je later om bij team B te gaan spelen. Dat kan als straf of vernedering ervaren worden. Want dat Ajax-Barcelona-gedoe is snel doorprikt. Voor de ongelukkige ouder of speler, hierbij wat duiding.

B

BALCIRCULATIE

Even een open deur intrappen: trainen doen voetballers het liefst met een bal erbij. Voor een vlotte ontwikkeling van spelers rolt die bal ook zo veel mogelijk tijdens een oefensessie. Ik pleit zeker schuldig als het gaat over analytisch en gedetailleerd uitleg geven. Met de bedoeling dat de spelers begrijpen waarom ze iets doen, neem ik al eens (te) veel tijd in beslag. Steeds sneller besef ik dat ik het verhaal moet afronden. Het activeren van een chronometer helpt daarbij. Eigenlijk is het een kookwekkertje dat makkelijk in mijn hand past.

Tijdens een training zouden de bal en de spelers zoveel mogelijk in beweging moeten zijn. Er zijn allerlei trucjes om daar winst in te boeken en de *ball rolling time* te verhogen. Bij wedstrijdjes op training rond het veld reserveballen klaarleggen. Uitleg geven tijdens de drankpauze of erna, onderweg naar de volgende oefening. De weggetrapte ballen laten verzamelen tussen blokjes van dezelfde oefening in. Met kleuren werken om het doorschuifstelsel door meerdere teams duidelijker te maken. Een oefening in de kleedkamer aan de muur hangen zodat ze die vooraf kunnen lezen. Dat niet iedereen dat doet, laat staan onmiddellijk begrijpt, maakt niets uit. Zij die het wel snappen, leggen het dan tijdens de training mee uit aan de anderen. Ze functioneren als hulp-trainer. Dat laatste leerde ik bij een bezoek aan een topclub.

We waren met heel wat collega's van de Belgian Football Coaches

bij Club Brugge. Uitzonderlijk waagde ik het om Emilio Ferrera, die daar toen coach was, een vraag te stellen. Wij hadden als voornamelijk amateurtrainers een sessie bijgewoond waar er bij een oefening naar vier doelen werd gespeeld. Het leek alsof er een wedstrijd in de breedte en in de lengte van het terrein werd gespeeld. Tegelijkertijd! En er waren ook nog wat opdrachten meegegeven, was aan de coaching te horen. Hieraan gingen een eenvoudige lichamelijke opwarming en een pasvorm vooraf. *‘Hoe komt het dat al die spelers die oefening direct konden aanvatten zonder veel uitleg?’* vroeg ik. Hij antwoordde met een grote glimlach dat ze altijd een kwartier voor aanvang van de training in de kleedkamer uitleg gaven over wat er stond te gebeuren. Tevens gaf hij aan dat ook bij de profs niet iedereen het dan altijd begreep. De ‘tijdelijke’ en vaste hulptrainers waren dan ook actief in de weer tijdens die op het eerste en tweede zicht complexe oefening. Bij hen dus geen kringetje rond de coach om te luisteren en daardoor al trainingsminuten in te boeten. Een makkelijk in te voeren afspraak die geen geld kost en bijna overal geïntroduceerd kan worden. Wie bij de jeugd of op amateurniveau later binnenkomt, kleedt zich in stilte om en luistert al half mee. In de winter of bij hevige regen zal er zeker al eens uitleg in de kleedkamer gegeven worden. Maar dan toch eerder tijdens de trainingstijd, niet?

Een andere eenvoudige oplossing om een vlotter tempo te verzekeren tijdens trainingen: bij het afwerken voor de start ‘een ballenraper’ achter het doel zetten. Iemand die ook mee doorschuift, voor alle duidelijkheid. Een klassieker is het rijtje waarbij A vanop ongeveer twintig meter van het doel verwijderd een bal naar B trapt. B bevindt zich dan net aan de rand van het strafschoopgebied en geeft de bal terug. Daarna volgt het schot van A. Als er dan al een C achter het doel staat die de bal terugbrengt, raakt iedereen meer ballen in hetzelfde tijdsbestek. Zonder die C gaat de ene de bal halen en de andere niet. Behalve meer balcontacten is er nog het voordeel dat je na de training minder op zoek moet gaan naar verloren getrapte ballen over een hek of muur of in de struiken. Als er te lang wordt aangeschoven, kun je meerdere rijen maken. Maar dus best wel voor elke rij ‘een C’ inschakelen die als ballenraper functioneert.

C

COACH VAN HET JAAR

Wie op zoek is naar de beste coach moet weten dat je dat zelf bent. Jij hebt zeker goede bedoelingen met jezelf en beslist of je iets meer wil doen dan de anderen door o.a. bovenop de clubtrainingen op zoek te gaan naar wat je denkt te missen in een club of bij je coach. Te rade gaan bij een voedingsspecialist of een *mental coach*. Een sportmassage regelen na een zware wedstrijd. Kortom specialisten consulteren om wat 'de onzichtbare training' of je *lifestyle* genoemd wordt te optimaliseren. Gewoon de conclusie trekken dat je van je huidige coach niets kunt leren en bij de pakken blijven zitten, is te gemakkelijk. Elk jaar van club veranderen en hetzelfde verhaaltje vertellen zou een belletje moeten laten rinkelen. Luister daarom niet alleen naar wie je steeds gelijk geeft. Je hebt in je omgeving eerlijke mensen nodig die je er ook op wijzen wanneer je je dient te herpakken omdat je om een of andere reden je oude niveau niet meer haalt of een steeds grotere achterstand oploopt met leeftijdsgenoten. Omdat je je wat minder verzorgt door te weinig te rusten of meerdere keren per week ongezond eet. Vrienden die je wegtrekken van je doelstellingen zijn geen echte vrienden. Wie het goed met je voorheeft, doet dan op het eerste zicht vervelend en geeft opmerkingen om je terug in de juiste richting te krijgen. Wees blij als je zulke mensen om je heen hebt. Hou dat ook in gedachten als je coach voor jou strenger lijkt te zijn dan voor anderen. Of wanneer je

ouders je geen toestemming geven om iets te gaan doen dat je vrienden voorstellen.

Let op met de verwachting dat je bij een grotere club ook een betere (jeugd)coach gaat vinden. De manier van omgaan met spelers verschilt van persoon tot persoon. Een goed gestructureerde club met een visie kan wel bepaalde waarden hanteren door ze op papier te zetten. Aan het actief opvolgen van trainers kan niet altijd voldoende tijd besteed worden. Zolang er geen klachten zijn, lopen de zaken goed, denken we dan. Naast bij een mogelijke overgang naar een andere club een gesprekje voeren met je toekomstige coach, kun je die misschien meerdere keren gaan scouten. Dat kan al een goed idee geven van wat er het komende seizoen op je afkomt. Spelers die trainers gaan scouten, het lijkt misschien raar. Maar het kan wel het risico op een teleurstelling verminderen.

Tijdens een bijeenkomst voor trainers in Gent in het jaar 2000, vertelde wijlen Marcel Vets in zijn functie als jeugdcoördinator bij Lierse s.k. tijdens zijn presentatie dat je een keuze moet maken als jeugdtrainer. En dat deed ik die dag. Ik maakte voor mezelf uit dat de leeftijd tussen tien en zestien de leeftijdscategorie was die mij het beste ligt om te begeleiden. Hoogstwaarschijnlijk omdat ik mijn eigen dochters in die periode aan het begeleiden was als trainer en dat redelijk vlot liep. Ik had twee paarden van Troje in de kleedkamer. Elke gemaakte stomiteit, actie of uitspraak kreeg ik direct voor de kiezen en kon ik snel rechtzetten. Omdat ik er mij voor openstelde. Een klein beetje krediet hou ik voor mezelf. Wie zichzelf niet graag ziet, heeft het moeilijk om anderen graag te zien, nietwaar? Met Marcel heb ik trouwens jaren later nog aangenaam samengewerkt.

Marcel vertelde dat hij niet begreep dat je van 'promotie' sprak als je van het begeleiden van tienjarigen overstapte naar achttienjarigen. Dat is een totaal andere leefwereld. Om met je groep om te gaan moet je je verdiepen in wat hen interesseert. Hun voorkeurmuziek kennen of weten wat hen interesseert buiten het voetbal. Allemaal om in gesprekken met hen de juiste toon te kunnen aannemen en een klik te bekomen. Zodat er onderling vertrouwen is. Dat is nodig om ze zo goed mogelijk te kunnen helpen in hun ontwikkeling.

D

DEGRADATIE

Naast het vieren van promoties en bekert heb ik ook ervaring met degradatie. Als speler is het mij één keer overkomen. En enkele keren ben ik er nipt aan ontsnapt. Dit is geen verhaal over trots zijn. Het vooruitzicht om het volgende seizoen een reeks lager te gaan spelen is deprimerend. Je beseft dat je ondanks alle goede wil en inzet met zijn allen gefaald hebt. Je bent het kneusje van de reeks omdat je het niveau niet aankon over een lange periode. Je was niet goed genoeg. Geen excuses, want 'de rangschikking liegt niet'. Zo'n ervaring knaagt aan het zelfvertrouwen.

In je jeugd jaren hoor je weleens dat je van een verlieswedstrijd meer kunt leren dan van een overwinning. Daar heb je als volwassene geen boodschap aan misschien, maar het is ook dan van toepassing: *'Als je niet weet waarom je verloren hebt, hoe kan je dan weten wat er nodig is om te winnen?'* Het vraagt wat ervaring om de emoties te scheiden van de feiten. Ook de sympathie of antipathie moet opzijgezet worden. Anders kun je geen goede analyse maken. En uiteindelijk komt de zon 's morgens weer op en gaat het leven verder. Omgaan met tegenslagen hoort bij de sport. En maakt de overwinningen extra mooi. Een beetje afstand nemen en dan komen de kriebels weer terug als je de geur van dat net afgereden gras ruikt. Misschien moeten ze voor kunstgrasvelden iets voorzien om dat na te bootsen. Het gebeurt in winkels om het

koopgedrag te stimuleren. Het lijkt me iets om aan studenten chemie voor te leggen als eindwerk.

De keuze waar je volgend seizoen actief wil zijn, moet je elk jaar maken. Ongeacht de eindrangschikking. Iedereen doet dat volgens de persoonlijke prioriteiten: geld verdienen of je nog verder ontwikkelen. Het zal afhangen van waar je je bevindt in je voetballersloopbaan. Op de weg terug of nog naar boven. Positief blijven denken kan helpen om een betere beslissing te nemen.

DETECTIES EN SELECTIES

Wie op jonge leeftijd al veel ambitie heeft, wil later voor het nationaal elftal gaan spelen. Maar hoe raak je daar, is dan de vraag. De meeste Rode Duivels of Red Flames doen al ervaring op in de selecties van de nationale jeugd ploegen. Sommigen komen later in beeld.

In de opeenvolgende rondes om je te laten opmerken, zijn er tegenwoordig eerst detectie-trainingen in je provincie. Daar kun je je gewoon voor inschrijven. Die kunnen confronterend zijn als je tot dan alleen maar rond de kerktoren hebt gevoetbald en daar een uitblinker was. Opeens kan het lijken alsof je er niets van kunt. Omdat jij zenuwachtig bent en iemand anders zich van niets iets aantrekt en gewoon plezier wil maken met voetballen. Je kwaliteiten worden dan misschien niet opgemerkt die dag. En je wordt niet uitgenodigd voor de volgende ronde. Vervelend, maar ook niet meer dan dat. Er zijn weinig dingen definitief als je jong bent. Gelukkig maar. Eerste oplossing: je volgend jaar opnieuw inschrijven, want dat kan tot een bepaalde leeftijd. Verder ook wat extra trainen op zaken die de anderen die je bezig zag al beter uitvoerden. En hoe je de spanning die je voelde op een niveau kunt krijgen dat helpt om goed te presteren en plezier te hebben.

Uit die trainingen in de provincie stromen spelers door naar de detecties van Vlaanderen en Wallonië en daarna pas komen de detecties van België. De evaluatie gebeurt door wedstrijdjes te spelen met en