



Reader: Coaching bij voetbal

Inleiding

Het coachen in de sport is een vaardigheid die een heel pakket aan kennis, vaardigheden en attitudes van de coach vraagt. Met een mooi woord noemen we de samenhangende kennis, vaardigheden en attitudes competenties.

Het takenpakket van de coach is in het algemeen heel breed, zoals blijkt uit een overzichtje van zomaar wat taken:

- organisatie van allerlei zaken rond de wedstrijd
- voorbereiden van de ploeg op de wedstrijd
- begeleiden van ploeg en individuele spelers
- wisselen
- nabespreken
- pers informeren
- etc. etc.

Om in alle taken goed te kunnen functioneren is het niet alleen essentieel dat de coach een helder beeld heeft van zijn belangrijkste taken, maar bovendien steeds aandacht heeft voor de competenties die deze taken vragen. De coach kan zichzelf in die competenties voortdurend verbeteren. Dat kan bijvoorbeeld door voortdurend het eigen handelen kritisch te beschouwen en te verbeteren, maar ook door naar andere coaches te kijken en te bezien hoe die met de vereiste vaardigheden omgaan. Zowel voor het kritisch kunnen evalueren van het eigen handelen, als voor het bewust kunnen kijken naar een andere coach, is het van belang een helder beeld te hebben van de basisvaardigheden waarover een coach zou moeten beschikken.

Doel van de presentatie

De deelnemers krijgen meer inzicht in de competenties die zij zelf nodig hebben om een voetbalwedstrijd te kunnen coachen.



Topcoaches; wat maakt ze speciaal ?

Voorbeelden van aansprekende coaches in de sport zijn er vele. We zijn al snel geneigd een mening over een coach te geven: is hij goed of niet?

Om onder dat snelle oordeel eens wat meer nuance te leggen, bespreken we wat coaches die in Nederland, maar ook internationaal, als topcoaches gekwalificeerd worden:

- Louis van Gaal, Johan Crujff, Guus Hiddink, Rinus Michels, Dick Advocaat, Frank Rijkaard, Marco van Basten, Bert van Marwijk

De vraag bij deze verschillende coaches is: wat maakt ze speciaal?

Bij het beantwoorden van die vraag moet vooral gedacht worden aan de competenties (kennis, vaardigheden, attitudes), waarover deze coaches beschikken en die wellicht onderscheidend zijn t.o.v. andere coaches die hetzelfde vak beoefenen.

Basisvaardigheden coaching

Of het nu gaat om coaching op het gebied van topsport of om het coachen van sporters op recreatief niveau, iedere coaching-taak vraagt competenties. Voor de zojuist genoemde topcoaches zijn die competenties wellicht deels anders dan voor coaches die op een ander niveau van sport actief zijn, maar een deel van die competenties zal ook overeenkomen.

Iedere coach die sporters begeleidt zal over basisvaardigheden moeten beschikken, die het coachen van sporters nu eenmaal vraagt. Om die basisvaardigheden gaat het in deze presentatie.

Wedstrijd staat centraal

Om tot een denkkader te komen van waaruit de competenties van de coach kunnen worden herleid, nemen we de wedstrijd als uitgangspunt. De wedstrijd is uiteindelijk datgene waar het bij coaching in eerste instantie allemaal om lijkt te gaan.

Als we de begeleiding rond een wedstrijd in stukjes knippen, zouden we tot drie fasen kunnen komen:

- 1) Voorbereiding op de wedstrijd
- 2) Uitvoering van de wedstrijd
- 3) Evaluatie na de wedstrijd

Voor de coach kan de verdeling nog iets verder gaan. Gezien vanuit het perspectief van de coach bestaat de voorbereiding op de wedstrijd uit meerdere delen:

- het opstellen van een wedstrijdplan
- het op de ploeg overbrengen van het wedstrijdplan

Ook het coachen tijdens de uitvoering van de wedstrijd kent sterk verschillende momenten:

- het coachen tijdens het spel;
- het coachen tijdens "rustmomenten", zoals tussen de partjes en in de kleedkamer.



Om de competenties, die tijdens de verschillende te onderscheiden coachmomenten van de coach worden gevraagd, helder in beeld te brengen, is het daarom handig de coaching onder te verdelen in een vijftal verschillende fasen:

- 1) Het opstellen van een wedstrijdplan**
- 2) Het overbrengen van het wedstrijdplan**
- 3) Het coachen tijdens de wedstrijd**
- 4) Het coachen tijdens rust**
- 5) Het coachen na de wedstrijd**



1) Het opstellen van een wedstrijdplan

Refereren aan de laatste wedstrijdperiode

Bij het opstellen van een wedstrijdplan is het vaststellen van de beginsituatie essentieel. Je begint niet zomaar ergens, maar hebt aan de hand van datgene, waarmee je de afgelopen periode met het team bent bezig geweest, een idee van waar je de accenten wilt gaan leggen. De laatst gespeelde wedstrijden, je jaarplan, de laatste trainingen, etc. spelen een rol als je begint je wedstrijdplan te overdenken. Vaak probeer je met je team een ontwikkelingslijn te creëren die over een langere periode relevant is. Eén enkele wedstrijd kent natuurlijk wel een eigen doelstelling, maar in verreweg de meeste gevallen valt die doelstelling binnen de kaders van de ontwikkeling op de langere termijn.

Analyseren van kernkwaliteiten van de tegenstander en eigen ploeg aan de hand van de vormfactoren

Bij het maken van het wedstrijdplan is een analyse van de kwaliteiten van het eigen team belangrijk. Daarnaast kan, voor zover de kennis beschikbaar is, een analyse van de kwaliteiten van de tegenstander erg van pas komen.

De analyse is gemakkelijk aan de hand van de vier vormfactoren te maken: hoe is mijn team fysiek, technisch, tactisch en mentaal? En hoe is dat bij de tegenstander?

- Techniek (TE)
- Tactiek (TA)
- Fysiek (FY)
- Mentaal (ME)

Op basis van analyse het wedstrijdplan bepalen (tactiek, wisselbeleid, verwachtingen en gerichte wedstrijddoelen, zowel op korte als lange termijn)

D.m.v. deze analyse kun je bijvoorbeeld tot de slotsom komen dat het eigen team veel sneller is dan de tegenstander.

Conclusie voor het wedstrijdplan kan dan zijn dat een teruggetrokken vorm van verdediging wordt gekozen, van waaruit veel ruimte voor een snelle tegenaanval zal ontstaan. Daardoor wordt een sterk punt van de eigen ploeg t.o.v. een relatieve zwakte van de tegenstander een motief voor het bepalen van het wedstrijdplan. In dat plan kan ook, om de snelheid hoog te houden, worden gekozen voor veelvuldig en snel wisselen. En als gericht wedstrijddoel kan, naast het prestatieve resultaat, het doel worden gesteld dat veelvuldig een overtal wordt bereikt c.q. vanuit de tegenaanval moet worden gescoord.

Keuzes afwegen en durven maken

Het maken van keuzes is misschien wel de meest onderschatte competentie van de coach. Het gaat hier om de kunst van het beperken. Voor een sporter of een team met sporters is het essentieel dat een bepaalde focus wordt bepaald: "hier letten we vandaag op". In een wedstrijdplan mogen best enkele van deze "focussen" worden bepaald, maar niet te veel. Dat betekent dat slechts enkele aandachtspunten centraal worden gesteld en dat met name op die aandachtspunten de coaching is gericht.

Als een sporter niet wordt geconfronteerd met één of meer heldere aandachtspunten, zal het leereffect uiteindelijk beperkt blijven. Het is voor een sporter onmogelijk zich voortdurend op andere, vaak weer nieuwe, aandachtspunten te richten. Voor de coach is het maken van keuzes daarom een heel belangrijke competentie.

Organiseren van het overbrengen van het wedstrijdplan

Bij het opstellen van het wedstrijdplan dient de coach zich af te vragen op welke wijze hij het plan gaat overbrengen. Begint hij hier al mee tijdens de laatste training voor de betreffende wedstrijd? Of is een teambespreking het beste instrument?



En als voor het laatste gekozen wordt, gebruikt de coach dan videobeelden van b.v. de afgelopen wedstrijd? Of b.v. beelden van de nationale ploeg die de gewenste wedstrijd tactiek perfect uitvoert. Eenvoudige vragen over hoe, waar en wanneer de voorbereiding plaats heeft horen hier te worden beantwoord.



2) Overbrengen van het wedstrijdplan

Aandacht vragen

Aandacht vragen of aandacht krijgen klinkt zo simpel, maar is zo lastig. Een coach, die er niet in slaagt op belangrijke momenten de aandacht van zijn sporters te vangen, is per definitie niet in staat zijn boodschap over te brengen. Voor een coach is dat een dodelijk gegeven.

Voor het vragen van aandacht zijn erg veel verschillende thema's van belang. Een paar daarvan zijn:

- sporters hebben verschillende voorkeur voor het ontvangen van signalen. De één kan goed luisteren, een tweede is visueel ingesteld en heeft veel meer aan beelden. En nummer drie moet eerst zelf aan den lijve ervaren wat nu precies wordt bedoeld. Probeer daarom te zorgen dat de communicatie op verschillende manieren plaats heeft. Gebruik een verhaal, maar vooral ook beelden. En ervaringen uit trainingen of wedstrijden helpen degenen die de situatie zelf moeten hebben ondergaan. Het bekende principe "plaatje, praatje, daadje" is hier een mooie ezelsbrug.
- Lichaamstaal en stemgebruik zijn van groot belang bij het overbrengen van een boodschap. Wees als coach duidelijk, maar ga vooral ook na of je duidelijk bent overgekomen. Door bijvoorbeeld vragen te stellen of iemand je boodschap te laten samenvatten kun je controleren of je duidelijk bent geweest.
- Creëer een rustige en overzichtelijke situatie waarin het niet bij voorbaat lastig is de aandacht te krijgen. Als je je verhaal houdt met achter je een glaswand, waarachter een spannende wedstrijd wordt gespeeld, zullen je spelers moeite hebben de aandacht te bewaren. In een rustige ruimte, waarin de wedstrijdvoorbereiding ongestoord plaats kan hebben, is de aandacht veel gemakkelijker te handhaven.

Team betrekken bij wedstrijdplan

Naast het vangen van de aandacht is het, om een goed gedragen wedstrijdplan uitgevoerd te krijgen, van belang dat het team wordt betrokken bij het wedstrijdplan. Dat wedstrijdplan zal immer beter begrepen worden en meer gemotiveerd worden uitgevoerd, als de spelers van het team er zelf hun bijdrage aan hebben geleverd.

De analyse die de coach in zijn voorbereiding heeft uitgevoerd, kan bij de bespreking van het wedstrijdplan worden besproken en bediscussieerd. De conclusies, doelen en vervolgens de wedstrijd aanpak zijn weliswaar door de coach voorbereid, maar door de doelen en de aanpak nog eens met het team te bespreken (sta daarin open voor suggesties) ontstaat een gezamenlijk plan. Dat is enorm motiverend voor de sporters.

Begrip controleren

Als het wedstrijdplan met de ploeg is besproken en de verwachting is dat alle betrokkenen goed geïnformeerd zijn, is het verstandig om te checken of de boodschap door iedereen goed ontvangen is en ook begrepen wordt.

Door vragen aan de spelers te stellen is dit begrip te checken. Daarbij is het niet alleen van belang dat de teamtactiek door de sporters is begrepen, maar tevens dat zij deze kunnen vertalen naar hun eigen rol in verschillende spelsituaties. Vaak weet een speler wel te melden wat de gewenste tactiek is, maar de vertaling naar individueel handelen is een extra slag die dan moeilijk is.

Door het begrip te controleren bij de ploeg en bij individuele sporters, is ook goed na te gaan of en te stimuleren dat de afgesproken spelaanpak ook door de sporters wordt gedragen. Door spelers te laten bedenken hoe zij in bepaalde spelsituaties moeten handelen, raken zij vaak extra betrokken bij hun taak en gemotiveerd om die taak goed uit te voeren.

Boodschap samenvatten

Nadat het wedstrijdplan met de ploeg is besproken, hetgeen enige tijd en eventueel discussie kan vragen, is het goed de kernpunten nog eens kort en kernachtig samen te vatten. Het gaat dan om de



paar (beperk je!!) hoofdzaken, die in de wedstrijd ook de meeste aandacht zullen gaan krijgen. Door deze punten nog even kort en kernachtig te noemen worden details weer teruggebracht tot de juiste proporties en worden alle betrokkenen nog even op de hoofdzaken gewezen. Door een goede en kernachtige samenvatting van de gemaakte keuzes wordt bereikt dat alle sporters dezelfde hoofdzaken voor de wedstrijd op het netvlies hebben.

Organiseren

Bij het overbrengen van het wedstrijdplan hoort, hoe banaal ook, ook het overbrengen van organisatorische informatie over de wedstrijd en de voorbereiding daarop. Juist het vooraf plannen van een duidelijke en strakke organisatie creëert rust en duidelijkheid en geeft minimaal kans op toevallige omstandigheden, waardoor de voorbereiding op de wedstrijd kan worden verstoord. Zaken die o.a. van belang kunnen zijn:

- hoe laat en waar verzamelen we?
- wanneer beginnen we aan de warming up en waar doen we dat?
- wie beginnen er met spelen; wie begint op de bank
- etc. etc.



3) Coachen tijdens de wedstrijd

Een voorbeeld...

De houding van de coach is, bewust of onbewust, van grote betekenis voor de houding van de sporters. Een zenuwachtige of onrustige coach kan onrust in het team veroorzaken. Een te felle of zich agressief gedragende coach zal vaak overbodige felheid of agressie op zijn team overdragen. Een coach die de gewoonte heeft veel beslissingen van de scheidsrechter aan te vechten kan veroorzaken dat de acceptatie van arbitrage bij het team gering is.

Met andere woorden: de coach is in veel opzichten voor (vooral jonge) sporters een rolmodel. Het is goed als coaches zich niet alleen verantwoordelijk voelen voor hun eigen gedrag, maar vooral ook voor de impact die hun gedrag op hun spelers, de tegenstanders, de scheidsrechters en het publiek heeft.

Door als coach sportief, evenwichtig en volwassen op te treden wordt een attitude gepresenteerd die van grote waarde voor de ontwikkeling van sporters is. De coach is namelijk niet alleen een "leermeester" in sporttechnisch opzicht, maar speelt ook een rol bij de ontwikkeling van sporters als mens. De coach is ook opvoeder.

Richten van de aandacht

Vlak voor de wedstrijd zijn de sporters gespannen; er zijn veel factoren die de juiste wedstrijdspanning en concentratie kunnen verstoren. Daarom is het goed om vlak voor de wedstrijd nog even de aandacht te richten op wat ook al weer de belangrijkste taken/ afspraken waren. Vaak gebeurt dit door vlak voor de start van de wedstrijd de ploeg nog heel even bij elkaar te roepen en die boodschap te herhalen. Vaak is die boodschap niet anders dan de samenvatting, die aan het eind van de bespreking van het wedstrijdplan is gegeven.

Ook tijdens het spel (en dan met name tijdens "dode" spelmomenten) is het bijzonder nuttig de aandacht te richten op de gemaakte afspraken. De paar thema's die centraal zijn gesteld blijven op die manier ook die centrale aandacht krijgen.

Feedback geven

Het geven van feedback op het handelen van sporters heeft de belangrijke functie sporters individueel te ondersteunen in hun rol in de wedstrijd. Het is een uitstekend middel in de begeleiding, omdat de spelsituatie op dat moment heel concreet aan de orde is.

Bij voetbal is het geven van feedback lastig, omdat de speler immers veel aandacht dient te hebben voor de wedstrijdssituatie en verbaal vaak ook niet gemakkelijk te bereiken zijn. Aandacht vragen door de coach kan daarin verstorend zijn en vraagt daarom veel nuance van de coach. Enkele tips om feedback geven te vergemakkelijken:

- kies voor hele korte en concrete aanwijzingen
- kies alleen voor aanwijzingen die herkenning oproepen; refereer dus aan bekende, reeds geleerde, zaken
- probeer hoofdzakelijk aanwijzingen te geven die een herkenbare relatie hebben met de gekozen aandachtspunten van de teamtactiek
- beperk je sterk bij het geven van aanwijzingen; een sporter kan in de war of geïrriteerd raken als teveel punten worden aangeerd

"Vooruit coachen"

Feedback geven wordt helaas door veel coaches in de praktijk geïnterpreteerd als "achteraf becommentariëren van acties van sporters. Kreten als: "lager schieten", "hoger druk zetten", "geef dan ook niet zoveel ruimte" of "wees dan ook feller" zijn in dergelijke gevallen helaas vaak niet meer dan gebakken lucht.



In de meeste gevallen snapt een sporter, nadat hij zojuist heeft over geschoten, zelf ook wel dat het beter zou zijn geweest om lager te schieten. De ""aanwijzingen"" van de coach leiden bij een dergelijke wijze van coaching vaak dan ook eerder tot frustratie dan tot een waardevolle bijdrage in de ontwikkeling van de sporter of het team.

Uiteraard hoeft het helemaal niet verkeerd te zijn om een actie achteraf te voorzien van kort commentaar, maar daarbij dient de blik vooral vooruit te worden gericht. In het geval van het hoge schot zou de aanwijzing kunnen zijn: ""als je iets meer de bal in het midden raakt in plaats van achterover hangen ga je vanzelf lager schieten, probeer maar"".

Op die manier verwijst de aanwijzing weliswaar naar het te hoge schot, maar is deze gelijk gericht op toekomstige schoten. Daarmee is de negatieve bijklank ook verdwenen, die bij de aanwijzing ""lager schieten"" wel aanwezig was.

Zo kan in het geval van het coachen van een pressende speler ook geroepen worden: ""ga maar hoger staan"" of ""kijk waar je tegenstander staat"". Op die manier wordt de speler op aandachtspunten gericht die onderdeel uitmaken van de algemene opdracht ""pressing spelen"" en die vooraf bij het maken van keuzes t.a.v. de positie/ uitgangshouding belangrijk zijn. Na een actie (liefst een succesvolle) kan dan gezegd worden: ""zie je wel, zo kun je de bal beter onderscheppen"" of ""zo is je tegenstander niet aanspeelbaar"".

Naast de vaardigheid van het ""vooruit coachen"" is het ook belangrijk vooral te vertellen wat een sporter moet doen. Veel coaches vertellen hoofdzakelijk wat een speler niet moet doen. Door een positieve formulering te kiezen wordt in het hoofd van de sporter het beeld opgeroepen van de actie die negatief beoordeeld wordt. Zo zal de aanwijzing ""niet naar de grond kijken"" in het hoofd van de speler het beeld oproepen van naar de grond kijken. Dat is nu precies een situatie die de coach wil voorkomen. Een betere aanwijzing zou dus kunnen zijn: ""blijf rechtop lopen"" of ""kijk om je heen, zorg dat je alles ziet"".

Het oproepen van een beeld hoe het wel moet is dan ook vele malen beter dan aangeven wat niet moet.

Een mooi voorbeeldje van negatief benoemen van een aandachtspunt is het effect van een spreker die tegen zijn gehoor zegt: ""denk nu even niet aan een citroen"". Door aan te geven waaraan de toehoorders niet moeten denken zullen deze juist het beeld van een citroen in hun gedachten oproepen. Als zou worden gezegd: ""denk nu even aan de vorm van een banaan"" zou het niet gewenste beeld van de citroen niet opgeroepen zijn.

Organiseren van het wedstrijdverloop

Tijdens de wedstrijd heeft de coach ook een aantal organisatorische vaardigheden nodig, die betrekkelijk veel aandacht van hem vragen. Het wisselen van sporters is zo'n taak. In het wedstrijdplan kan al geanticipeerd worden op de wijze van wisselen, maar de werkelijkheid van de wedstrijd zelf vraagt vaak om interpretatie van de wijze waarop uitvoering gegeven wordt aan het plan. Naast het wisselen dient ook een aantal zaken geregistreerd te worden (b.v. wie de doelpunten maken, etc. etc.). Sommige coaches hebben deze taak zo geregeld dat een assistent de registratie tijdens de wedstrijd op zich neemt. Op topsportniveau is dit vrij algemeen ingevoerd en krijgt de coach al tijdens de wedstrijd informatie over b.v. de speltactiek van de tegenstander.

Hoe je het als coach ook wilt organiseren, het is belangrijk dat je oog voor deze taak hebt en de vaardigheid hebt of ontwikkelt er invulling aan te geven.



4) Coaching tijdens rust

Rust creëren

Bij coachen tijdens rust is het veel gemakkelijker een boodschap (zowel een individuele als een collectieve) op spelers over te brengen dan tijdens het spel. Maar dan is het wel belangrijk dat de “rust” ook echt als zodanig ervaren wordt en dat er rust wordt gecreëerd.

Daarom is het bijvoorbeeld verstandig de sporters tijdens de korte rust tussen twee parten eerst even op adem te laten komen. De tijd die hiermee gemoeid is werkt ook in het belang van het creëren van mentale rust, want de wedstrijd emotie kan dan ook even bekoelen. Dus de tijd die even verloren wordt om rust te creëren wordt weer teruggewonnen omdat de voorwaarden worden geschapen om een boodschap over te brengen.

Aandacht krijgen

Het verkrijgen van aandacht bij rustmomenten (tussen de partjes van een wedstrijd of tijdens de rust in de kleedkamer) vraagt speciale vaardigheden van de coach. Er is per definitie veel afleiding in de vorm van publiek, de emoties van de wedstrijd etc. Een paar praktische tips om de aandacht van de sporters te krijgen:

- haal de sporters dicht bij elkaar, zodat verstaanbaarheid voor iedereen wordt gecreëerd
- kom als coach dichtbij de sporters; een rechtop staande coach bij de (aller)jongste voetballertjes schept letterlijk en figuurlijk afstand en maakt communicatie moeilijk
- begin niet meteen met het belangrijkste aandachtspunt of met een heel verhaal. Vraag betrokkenheid van sporters, bijvoorbeeld door niet te beginnen onmiddellijk te praten, maar door eerst een vraag te stellen (voorbeeld: jongens, hoe gaat het druk zetten?) Dus eerst aandacht dan pas inhoud.
- spreek zoveel mogelijk in korte en heldere zinnen. Het gaat immers om het even aanstippen of herhalen van aandachtspunten.

Organiseren

Vanuit het perspectief dat de sporters eerst de aandacht moeten richten en tot rust moeten komen is het goed om bij het coachen tijdens rustmomenten eerst even een paar organisatorische zaken te regelen: bijvoorbeeld eerst even benoemen welke sporters na de rust wisselen en wie er daarom op de bank plaats zullen nemen. Ook hele praktische zaken als het even goed vastmaken van veters of het aanreiken van bidons kunnen op dit moment eerst geregeld worden.

Bij concrete situaties blijven

Zoals bovenstaand aangegeven is het coachen tijdens rust weliswaar gemakkelijker dan tijdens het spel, maar het is niet eenvoudig om relevante informatie op de sporters over te dragen in de korte tijd en onder de vaak wat onrustige omstandigheden.

Aan de verschillende vormen waarmee sporters bij voorkeur hun informatie oppikken (verbaal, visueel, gevoel) kun je in deze korte tijd nauwelijks tegemoet komen; ze zullen het vooral met verbale informatie moeten doen. Om het gemis aan andere mogelijkheden te compenseren is het verstandig concrete wedstrijsituaties, die zojuist hebben plaatsgevonden, als referentiepunten te gebruiken. Die wedstrijsituaties bieden een heel goed aanknopingspunt om beelden bij de sporters op te roepen. Ze hebben die beelden vaak nog helder op het netvlies en ze hebben de situaties bovendien net aan den lijve ondervonden. Daardoor wordt het toch mogelijk om enigszins tegemoet te komen aan de voorkeursstijlen van de sporters.



Richten op wat komt, gebruiken van het wedstrijdplan

De aanwijzingen in rust dienen dus vooral aan concrete wedstrijd situaties te refereren. Maar al die verschillende wedstrijd situaties bieden een bijna onuitputtelijk scala aan aandachtsgebieden, waarop de coach zijn aanwijzingen zou kunnen baseren.

Het is hier de kunst, zoals ook aangegeven is bij het voorbereiden van het wedstrijdplan, te beperken. In de rust tussen twee partijen zou een coach weliswaar een groot aantal aandachtspunten snel kunnen laten passeren, maar het is erg onwaarschijnlijk dat daarvan veel bij de sporters zal blijven hangen. En dat is natuurlijk uiteindelijk het enige waar het om gaat: het effect op de sporters.

Daarom moet het aangrijpingspunt bij het geven van aanwijzingen tijdens de rust het wedstrijdplan zijn. De paar thema's die daarin centraal zijn gesteld dienen de "vuurtoren" te vormen voor de coach, zowel in de aanwijzingen tijdens spel als tijdens rustmomenten. Door steeds weer aan de vooraf gekozen thema's te refereren bestaat voor iedereen een helder doel, waaraan incidentele situaties kunnen worden opgehangen. Dit vergroot de herkenbaarheid van de aanwijzingen van de coach enorm en vergroot de kans dat de spelers werkelijk begrijpen waarop de aanwijzing is gestoeld.



5) Coachen na de wedstrijd

Refereren aan het wedstrijdplan

Bij de coaching na de wedstrijd is het natuurlijk belangrijk na te gaan wat de doelen waren die in het wedstrijdplan werden gesteld. De taken en afspraken die daaruit voortvloeiden waren immers datgene wat in de wedstrijd teruggezien diende te worden.

Bij het refereren aan het wedstrijdverloop gaat het niet om het sportieve resultaat, maar is het doel nog eens na te gaan wat ook weer de gemaakte afspraken waren en welke spelaanpak centraal was gesteld.

Het is voor de coach goed deze terugblik eerst eens zelf te maken, alvorens de bevindingen te delen met de ploeg. Een rustige en analytische benadering brengt vaak informatie boven tafel die bij een te snelle (en vaak te emotioneel betrokken) terugblik verborgen blijft.

Als de coach de informatie op een heldere manier op het netvlies heeft is het goed deze informatie met het team te delen.

Feedback geven op resultaat en verloop

Na de gemaakte analyse van het wedstrijdverloop is het goed deze met het team te bespreken. Wat is er goed gegaan, wat niet goed? Deze terugblik dient uiteraard gekoppeld te worden aan hetgeen er voor de wedstrijd afgesproken is.

Is de afgesproken verdediging zo uitgevoerd als was afgesproken? Waarom ging het goed of juist niet goed. Welke punten zijn herkenbaar als duidelijk geslaagd en welke zijn niet gelukt. Hoeveel aanvallen hebben we volgens het afgesproken patroon kunnen opzetten en hoeveel daarvan waren succesvol?

Het is erg belangrijk dat niet alleen de coach kritisch terugblijkt op de wedstrijd, maar dat dit ook door en met de sporters gebeurt. Er waren immers gemeenschappelijke teamdoelen gesteld; het is goed die ook als team te evalueren. In die gemeenschappelijke evaluatie kunnen ook individuele prestaties tegen het licht worden gehouden.

Door die manier van evalueren leren de sporters kritisch naar het eigen handelen te kijken en leren zij bewust met hun sport om te gaan.

Samenspraak bevorderen

Net als bij het bespreken van het wedstrijdplan is het samen evalueren een erg belangrijke zaak. De sporters betrekken bij het stellen van wedstrijddoelen en bij de evaluatie ervan betekent dat de sporters met de doelen en de uit de evaluatie getrokken conclusies een bepaalde affiniteit opbouwen; het zijn geen doelen en conclusies van de coach, maar ze zijn "eigendom" van het gehele team. Bovendien impliceert de evaluatie van het wedstrijdplan dat de sporters dat nog beter gaan begrijpen. En tevens bevordert het ook dat iedereen motivatie kan krijgen om de geconstateerde tekortkomingen of verbeterpunten aan te pakken.

Nieuwe doelen destilleren

De evaluatie samen met het team impliceert bijna automatisch dat uit de gezamenlijke conclusies doelen voor de komende trainingen en/ of wedstrijden kunnen worden gedefinieerd. Is het verloop van de wedstrijd volgens de geplande aanpak gegaan, dan kan een stapje gemaakt worden om nieuwe vaardigheden te trainen, waardoor de betreffende tactiek verder geperfectioneerd kan worden. Zijn er in de uitvoering van het wedstrijdplan duidelijke tekortkomingen gebleken, dan verdient het aanbeveling de komende tijd de aandacht op die onderdelen te richten. Die aandacht kan alle vier vormfactoren betreffen, maar bijvoorbeeld ook uitsluitend technisch of mentaal van aard zijn.



Ook hier geldt: doordat de doelen uit een gezamenlijke bespreking van het wedstrijdverloop worden geconcludeerd ontstaat bij het team extra begrip van de situatie en motivatie om de nieuwe doelen te gaan realiseren.

Beperken in keuzes

Ook bij het coachen na de wedstrijd geldt weer: maak keuzes!! Je kunt niet alle aspecten van de wedstrijd aandacht geven en ook bij het kiezen van nieuwe aandachtspunten zul je één of twee punten moeten kiezen uit de vele mogelijkheden die er zijn.

De keuzes hangen samen met de evaluatie van het wedstrijdplan. Het wedstrijdplan is in samenhang met de ervaringen in de afgelopen wedstrijdperiode en het jaarplan opgesteld. Hou dus ook bij het evalueren van het wedstrijdverloop en het kiezen van nieuwe doelen rekening met de ontwikkelingen op langere termijn en de relatie met de planning voor de langere termijn, waardoor een consistente aanpak ontstaat. Juist door deze grote lijn te blijven volgen (bijstellen kan natuurlijk altijd) zijn toevallige tegenvallers of positieve uitschieters geen aanleiding tot impulsieve kronkels ten opzichte van de gekozen route.

Het maken van ontwikkelstappen is een kwestie van het nemen van tijd en het gestructureerd werken aan een beperkt aantal aandachtspunten. Liever een beperkt aantal punten echt fundamenteel aandacht geven dan van alles wat nemen. De ontwikkeling van de sporters is daarmee gediend.



Kerncompetenties van de coach:

Aan de hand van de verschillende competenties van de coach, die we hebben benoemd op basis van de vijf verschillende fasen van begeleiding rond de wedstrijd, kunnen we nu wel de belangrijkste competenties van het coachvak herleiden.

Deze competenties zijn dan de kerncompetenties van het coachen. Sommige kerncompetenties zijn letterlijk overgenomen, andere vormen een samenbundeling van verschillende vaardigheden:

- Inspireren en motiveren
- Aandacht vragen
- Analyseren
- Doelen stellen
- Durven te kiezen & beperken
- Feedback geven

Iedere coach kan zichzelf verder ontwikkelen, door bovenstaande competenties steeds opnieuw aandacht te geven. Ook als je een aantal competenties beheerst is het een uitdaging die beheersing op een nog hoger niveau te brengen.

Met andere woorden: de coach is nooit uitgeleerd !!

Nu je bezig bent geweest met basisvaardigheden voor coachen en daarbij ook gekeken hebt naar c.q. nagedacht hebt over competenties van andere coaches, is het goed ook eens naar jezelf te kijken. Om voor jezelf op een rijtje te krijgen welke competenties voor jou zelf aandachtspunten zijn, is op de volgende pagina een "zelfscan" samengesteld.

Het is een nuttige activiteit om die zelfscan eens eerlijk in te vullen en voor jezelf en paar thema's te kiezen (denk eraan: beperken in keuzes!!), waarop jij voor de komende periode je aandacht extra richt om je coachvaardigheden verder te versterken.

Succes!!



ZELFSCAN BASISVAARDIGHDEN COACHEN

Competentie:	Beheers ik prima:	Beheers ik wel, maar het kan veel beter	Beheers ik nog niet echt:
Inspireren en motiveren Denk aan: <ul style="list-style-type: none">- sporters mee laten denken; vragen stellen, samenspraak creëren- feedback geven- vooruit coachen			
Aandacht vragen Denk aan: <ul style="list-style-type: none">- rust creëren- positie, lichaamstaal en stem- vragen stellen- verschillende voorkeursstijlen voor perceptie			
Analyseren Denk aan: <ul style="list-style-type: none">- refereren aan de langere (b.v. langere wedstrijdperiode) en korte (b.v. laatste wedstrijd) termijn- eigen team en tegenstander- vier vormfactoren			
Doelen stellen Denk aan: <ul style="list-style-type: none">- wedstrijddoelen relateren aan het periodeplan/ jaarplan- gedragenheid van doelen door samenspraak			
Durven te beperken Denk aan: <ul style="list-style-type: none">- het kiezen van een focus- het bepalen van slechts enkele thema's als aandachtspunt			
Feedback geven Denk aan: <ul style="list-style-type: none">- concreet zijn- beperken; focus kiezen- bij de gekozen thema's blijven- vooruit coachen			