

Het coachen van wedstrijden

Met coaching van wedstrijden bedoelen we de specifieke begeleiding bij wedstrijden. We maken daarbij onderscheid in de begeleiding vóór de wedstrijd, tijdens de wedstrijd en ná de wedstrijd.

Voor de wedstrijd

De voorbereiding op de wedstrijd kan weer verdeeld worden in twee fases. De lange termijn en de korte termijn.

- Lange termijn voorbereiding

Deze vindt plaats in de trainingen voorafgaand aan de wedstrijd. Als er bijzonderheden bekend zijn over de tegenstander kunnen deze tijdens de training worden besproken. Ook kan er al worden getraind op zwakheden van de tegenstander.

Belangrijk is ook om al in de 'mood' voor de wedstrijd te komen. Weten wie de komende tegenstander is. Wanneer de wedstrijd is. Bijzonderheden van de hal (bij uitwedstrijden).

Tijdens de laatste training voor de wedstrijd worden afspraken gemaakt over het vertrek bij uitwedstrijden. Vervoer. Tijd aanwezig in de hal. Kortom alle organisatorische zaken.

- Korte termijn voorbereiding

De korte termijn voorbereiding is op de wedstrijddag, voor de wedstrijd. Wellicht begint deze voorbereiding met even ontspannen samen zijn. Langzaam maar zeker begint daarna de wedstrijdvoorbereiding.

Verzamel voor de wedstrijd in de kleedkamer als dat kan of op een (rustige) plaats bij het veld. Vertel je tactische plan. Geef enkele individuele aandachtspunten en geef eventueel de opstelling - match up.

Bekijk als coach de warming up van je eigen team en van de tegenstander. Zijn er opvallende zaken bij de tegenstander? Bijvoorbeeld een linkshandige speler, iemand die je heel sterk lijkt of net heel zwak. Nieuwe spelers bij het team. Kijk ook naar je eigen team. Loopt iemand de kantjes eraf? Is er iemand die positief opvalt?

Tijdens de wedstrijd

En dan begint de wedstrijd. Je invloed op het spel is langs de lijn aanwijzingen geven, twee time-outs per set en het wisselen van spelers. De invloed die je tijdens het spel hebt is erg beperkt. De spelers moeten het nu doen. Enkele tips om je invloed maximaal te maken:

- Volg het hele spel. Veel beginnende coaches volgen alleen de bal maar er gebeurt meer zonder bal dan met bal. Probeer een geheel beeld te krijgen.
- Alles zien is moeilijk. Richt eerst je aandacht en aanwijzingen op je eigen team en breng dat 'op orde'.
- Concentreer je op één of twee onderdelen van het spel. Beter één ding goed dan tien dingen half.
- Beheers je eigen emotie, blijf 'zakelijk'. Fouten van de scheidsrechter of slecht spel van je eigen team kan zorgen voor emotie. Probeer die te beheersen. Door emotie versmalt je blik en de emotie kan overslaan op het team dat daardoor minder gaat presteren. Ook positieve emotie moet je enigszins beheersen. Te positieve emotie kan ook een negatieve invloed hebben op het spel van je team.
- Geef één aanwijzing tegelijk. Een gerichte aanwijzing heeft meer kans opgenomen te worden dan drie, vier of nog meer aanwijzingen. De opname capaciteit van mensen is beperkt. Wedstrijdstress vermindert de opnamecapaciteit.
- Coach vooruit. Geef dus aanwijzingen voor de toekomst. Vertel niet eerst wat er allemaal misgaat. Een time-out duurt maar 30 seconden als je alles wat misgaat eerst vertelt is de time-out voorbij. Bovendien sluiten sommige spelers ogen en oren als ze allerlei negatieve dingen horen.
- Formuleer je aanwijzing positief. Vertel spelers wat ze wél moeten doen. Vertel *niet* wat ze niet moeten doen.
Na de aanwijzing serveer *niet* op nummer 5 zouden alle ballen daarna wel eens naar nummer 5 kunnen gaan omdat de focus daar zo enorm op ligt. Vertel beter serveer op nummer 4 en 6.
- Wees concreet in je aanwijzingen. Richt je tot personen en maak het niet algemeen. Vermijd dus 'enkelen zetten zich niet helemaal in'. Vertel 'Pieter en Wim ik denk dat jullie meer inzet kunnen tonen dan dat jullie nu doen'.
- Wijs ook (en vooral) op de dingen die goed gaan. Begin daarmee in time-outs, dan gaan oren en ogen open. Sluit er ook mee af dan gaan spelers weer gemotiveerd het veld in.
- Neem geen time-outs als je team goed speelt en aan het winnen is. Een time-out haalt een goed draaiend team uit het ritme.
- Vermijd discussies met je spelers. Geef aan dat je na de wedstrijd je handelswijze zal toelichten.
- Waarschuw wisselers voordat je ze inbrengt en geef ze eventueel een opdracht of aanwijzing mee waarmee ze het veld in kunnen.

Na de wedstrijd

Het is goed om de wedstrijd na te bespreken. Ik vind het belangrijk om dit na de wedstrijd te doen. Niet de eerste seconde na de wedstrijd maar wel enige tijd erna. Als iemand met emotie zit kan die eruit. Als er veel emotie is het niet verstandig deze na de wedstrijd helemaal uit te praten. Geef aan er de volgende training op terug te komen.

Met de nabespreking wil je aangeven wat er in jouw ogen goed ging en wat beter kan.

- Vertel eerst wat er goed ging. De oren en ogen gaan dan weer open en spelers staan open voor verbeterpunten.
- Geef aan wat de reden is waarom je iets goed vindt. Doe dit kort en bondig en noem de positieve gevolgen van dit handelen op lange en korte termijn.
- Geef daarna aan wat volgende keer beter of anders kan.
- Geef als dat nodig is aan waarom je bepaalde beslissingen hebt genomen.
- Stel jezelf ook kwetsbaar op. Durf ook te zeggen wat je zelf in de wedstrijd fout hebt gedaan en een volgende keer anders gaat doen.
- Sluit, zeker bij jeugdspelers, de bespreking positief af. Dit is wat de spelers meenemen naar de volgende bijeenkomst.