

## Ton Biessels leert coaches leren

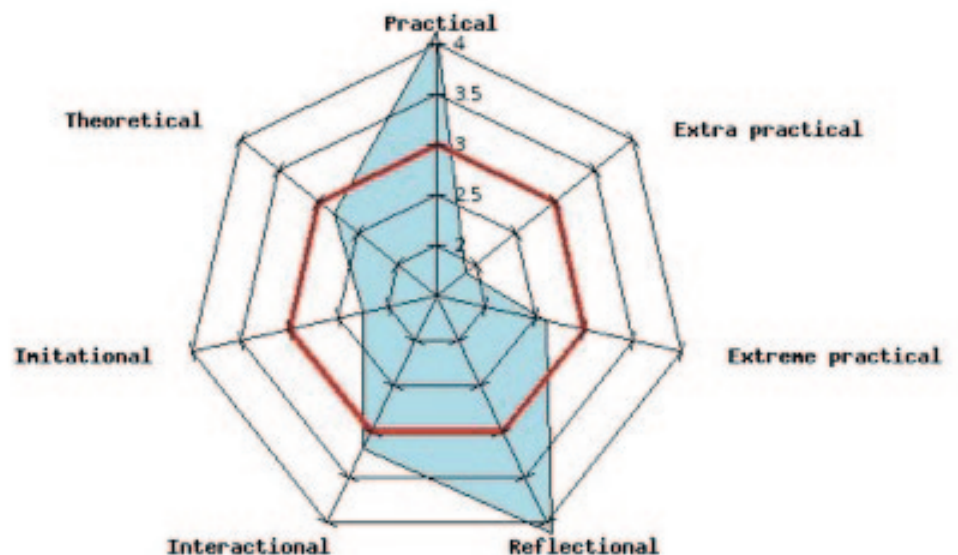
# Van smal naar breed leren

Hoe ontwikkelt een coach zich? Wat kan hij er zelf aan doen om zijn persoonlijke top te bereiken? Het zijn vragen die Ton Biessels al langere tijd bezighielden. Uiteindelijk werkte hij een formule uit waarin coaches met zichzelf aan de slag kunnen gaan.

**Ton Biessels:** “Als trainingscoördinator bij mijn schaatsclub begon ik mijzelf af te vragen hoe je nu precies een goede trainer wordt. Wat doet de schaatsclub hieraan? En wat doet de schaatsbond? En veel belangrijker: hoe maakt de trainer zichzelf goed? Hoe pakt hij dat aan? Daar wisten ze mij geen duidelijk antwoord op te geven. Vervolgens heb ik Henk Gemser gebeld, in mijn ogen een topcoach die alle facetten van het trainersvak beheerst en dus alle fases van het trainerschap had doorlopen. Henk kon eveneens geen antwoord geven op mijn vraag. Bij Joop Alberda was het van hetzelfde laken een pak. Ze wisten het niet, omdat ze in principe niet zo denken. Je leert altijd, maar in de meeste gevallen impliciet. Je bent je er niet bewust van. Ik wil dat trainers explicieter gaan leren. Binnen mijn concept van leren en ontwikkelen staan zelfinzicht en vervolgens zelfsturing van je ontwikkeling centraal. Het begint met het invullen van een vragenlijst voorafgaand aan de eerste van de twee sessies. De vragen richten zich op de hieronder beschreven zeven leerstrategieën. De antwoor-

den worden verwerkt in een diagram dat onderverdeeld is in deze zeven leerstrategieën en laat zien op welke manier jij veel, in mindere mate en nauwelijks leert. (zie afbeelding 1)

1. Practical learning: ervaring opdoen in de praktijk.
2. Extra practical learning: ervaring opdoen of werken in een andere setting of branche.



Afbeelding 1

## A. Learning strategies

|                      |                       |                          |                    |                            |                        |                      |
|----------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------|----------------------------|------------------------|----------------------|
| 6                    | 4                     | 2                        | 1                  | 3                          | 5                      | 7                    |
| imitational learning | reflectional learning | extra practical learning | practical learning | extreme practical learning | interactional learning | theoretical learning |

## B. Learning fields

|  |           |          |               |               |            |
|--|-----------|----------|---------------|---------------|------------|
|  | 1         | 2        | 3             | 4             | 5          |
|  | technical | tactical | physiological | psychological | management |

## C. Learning basics

|  |              |                                 |          |
|--|--------------|---------------------------------|----------|
|  | 1            | 2                               | 3        |
|  | self insight | mentality of permanent learning | mobility |

Afbeelding 2

3. Extreme practical learning: leren in en van extreme situaties die je meemaakt.
4. Reflectional learning: methodisch nadenken (evalueren) over de ontwikkeling van je spelers of jezelf.
5. Interactional learning: structureel een dialoog voeren.
6. Imitational learning: het imiteren van een in jouw ogen goed idee of voorbeeld.
7. Theoretical learning: het volgen van leergangen: boeken, cursussen, dvd's enz.

Deze strategieën heb ik af kunnen leiden uit de tientallen gesprekken en interviews met topcoaches uit diverse sporten op de vragen over expliciet leren. Hoe pakte jij je ontwikkeling aan? Zo ontstonden deze manier van leren. Mijn voorlopige conclusie is: niet één coach doet ze alle zeven. Maar ervaren coaches zetten meer strategieën in. Zij leren 'breder'. De uitdaging voor elke coach is om van smal leren naar breed leren te gaan. Door te leren werken met het model '15 aspecten van coachleren' (zie afbeelding 2) ga je je leervermogen verbreden.

Deze leerstrategieën kunnen worden toegepast op de leervelden techniek, tactiek, psychologie, fysiologie en management. Daarmee zoom ik in op het functionele aspect van de coach. Het is aan de coach zelf om in te zien in welke velden hij winst moeten boeken. Je kunt per leerveld bekijken wat er wel en niet goed gaat. Als coach

weet je meestal wel waar de schoen wringt. Zo niet, dan ga je met de zogenaamde 'ontleedmethode' aan het werk:

- Zoom in op situaties tijdens een wedstrijd waar je ontevreden over bent; spelsituaties, overlegsituaties, je eigen ingrepen.

PROFVOETBAL
Tekst: Harold Derendinus en Paul Geenen

Peter Bosz (Vitesse), altijd op zoek naar grip

## Masterclass drukzetten

Lang hield Peter Bosz een hernieuwd gesprek met De VoetbalTrainer af. In zijn eerste twee seizoenen bij Vitesse werste hij zich nog niet in de kanten te laten kijken, wetende dat hij zich ten opzichte van ons vakkid niet uitsluitend aan de oppervlakte kon begeven. Nu wil hij wel, omdat Bosz beseft dat in de voetbalwereld uiteindelijk niets geheim blijft. Een gesprek dat zich afspeelt met de hand aan het tactiekbord: "Vitesse wil op iedere variant die een tegenstander ons mogelijk voorschiet, een passend antwoord hebben."

**Twee werelds**

Ik heb behaald dat een trainer de behoeft het resultaat anderszins te bereiken. Peter Bosz: "Het zijn twee werelden die nu samen komen. In de eerste wereld gaat het om wat de club wil. In de tweede wereld gaat het om wat de coach wil. Het is een combinatie van beide. Het is niet meer een kwestie van 'of' maar 'en'."

**Drukzetten**

Wat is het doel van de club? Dit is het belangrijkste. Vitesse heeft een heel helder beeld van wat het wil bereiken. Dat wordt niet alleen vertaald in de manier van spelen, maar ook in de manier van denken. Het is een combinatie van beide. Het is niet meer een kwestie van 'of' maar 'en'."

De VoetbalTrainer 217 2016

'Het artikel van Peter Bosz (Masterclass drukzetten) in De VoetbalTrainer heeft me bijvoorbeeld ontzettend geraakt.'

- Zoom nog verder in op die situaties door te kijken naar de momenten waarop ze zich voordeden. Wat gebeurde er precies? Wie waren erbij betrokken? Wat zie je als je meest gewenste rol op dat moment?
- Ga terug naar de situatie waar je ontevreden over was en stel vast wat je wilt bereiken.”

## Leer-actieperiode

*Na de eerste sessie heeft iedere coach een plan van aanpak opgesteld en gaat daarmee aan de slag. Zes trainers van de voetbalacademie van Roda JC namen deel aan dit bijscholingsproces van Biessels: Colin Williamson, Richard Bessems, Dominik Vergoossen, John Ortmans, Ralf de Haas en Roger Knarren.*

**Ralf de Haas (coach Roda JC onder 17, coördinator Basisplan en periodiseringexpert):** “Uit de antwoorden van de vragenlijst kwam de conclusie voort dat ik redelijk breed leer. Ik maakte al gebruik van alle zeven leer-

strategieën in meer of (veel) mindere mate. De strategieën die ik het meest hanteerde, waren practical learning en interactional learning. Minder maakte ik gebruik van imitational learning en extreme practical learning en extra practical learning. De strategieën theoretical en reflectional gebruikte ik nauwelijks. Vervolgens ben ik gaan inzoomen op de problemen waarop ik stuit als voetbaltrainer binnen alle leervelden. Om het specifiek - anders kun je het probleem niet oplossen - te houden heb ik één probleem eruit gepakt. Daar ben ik in de zes weken durende leer-actieperiode mee aan de slag gegaan. Ik heb gekozen voor het onderdeel psychologie. Daarin ging het er in mijn geval om dat ik twee spelers in mijn team moest zien te raken die ik tot dusver totaal niet kon bereiken. Ik weet van mezelf dat ik op het communicatieve vlak een dominant persoon ben en dat ik op bepaalde momenten meer naar anderen

moet luisteren.

Iedere speler moet weliswaar een gelijke behandeling krijgen, maar tegelijkertijd op de manier worden aangesproken die hij als prettig en leerzaam ervaart. Iedere speler heeft een voorkeurssysteem. Je hebt spelers die visueel ingesteld zijn. Dan ga je bijvoorbeeld beelden van zijn acties met hem bekijken. Andere spelers zijn auditief ingesteld. Deze spelers willen graag van je horen wat zij goed doen of hoe het beter kan. En er zijn spelers die meer van het gevoel uitgaan en met je willen praten. Hoe voelt deze speler zich? Die vraag willen ze graag beantwoorden om een gesprek met je aan te knopen.

Met het tweetal dat ik niet kon raken had ik voor mijn gevoel alles al geprobeerd. Ik ben na de eerste sessie meteen naar mijn collega Colin Williamson gegaan en hem om informatie gevraagd die ik kon gebruiken om



meer inzicht te krijgen in het gedrag van pubers. Op deze manier ging ik een leerstrategie toepassen die ik eerder nauwelijks gebruikte, namelijk theoretical learning. Daarnaast ben ik op aanraden van Ton Biessels het boek 'Puberbrein binnenstebuiten' van Huub Nelis gaan lezen. Dat was voor mij een openbaring.

Bij het aangaan van het individuele gesprek met de spelers was het voor mij het belangrijkste om eerst op dezelfde golflengte te komen door middel van rapport op te bouwen. Dat was niet makkelijk voor mij. Ik moest namelijk ontzettend veel gaan luisteren naar de speler in kwestie. Volgens mij heb ik wel vijftientig keer op mijn lip moeten bijten. Ik wil altijd met oplossingen komen, maar daar is niet iedereen van gediend.

Daarnaast heb ik steeds een zogeheten anker geplaatst. Iedere keer dat we het met elkaar eens waren, gaf ik een 'high five'. Ik kwam met een beter gevoel de gesprekken uit en langzaam begon er meer chemie te ontstaan tussen deze spelers en mij. Een van de twee spelers kwam onlangs zelfs uit eigen beweging naar me toe om te vragen hoe hij het deed als voetballer. In eerste instantie zaten ze er allebei niet op te wachten om met mij te praten. Eén speler vond het bijvoorbeeld moeilijk als hij bekritiseerd werd als er andere spelers bij stonden en vond het überhaupt niets als er tegen hem gepraat werd. Ik ben naast het individuele gesprek met hem beelden gaan bekijken van trainers in het betaald voetbal die tegen hun spelers praten over hun individuele prestatie. Ik kreeg als reactie. 'Ja, maar dat is profvoetbal. Dat zijn wij toch niet?' Door het boek van Nelis te lezen wist ik dat hij dit niet meende. Het was een reactie om zich af te zetten, iets wat pubers vaker doen als ze met zaken geconfronteerd worden die ze niet meteen binnen het juiste perspectief kunnen plaatsen.

Jezelf sturen in je ontwikkeling als trainer aan de hand van de methode van Ton Biessels ervaar ik als een absolute toevoeging in mijn werkveld. Het zou nog beter zijn als je zou

worden bijgestaan door een praktijkbegeleider. Deze persoon hoeft niet eens extern te worden ingehuurd, een collega-trainer zou deze rol prima kunnen bekleden. Natuurlijk houdt de hierboven genoemde kwestie met de spelers niet op na de leer-actieperiode. De methode van Biessels is bedoeld om je op gang te helpen met problemen die je tegenkomt als trainer. Uiteindelijk kun je aan de hand van zijn methode zelf problemen blijven oplossen."

**Rogier Knarren (assistent-trainer Jong Roda JC):** "Ik bleek vooral iemand te zijn die practical learning, interactional learning en reflectional learning toepaste. In mindere mate imitational learning, extra practical learning, extreme practical learning en theoretical learning. Ik kan de strategieën voor de problemen die ik tegenkom als trainer op alle leervelden toepassen. Ik heb in eerste instantie voor tactiek gekozen en de manier van drukzetten die we hanteren in onze systemen 1:4:4:2 en 1:4:3:3. Om meer te weten te komen over de manier van drukzetten die andere trainers en ploegen hanteren, ben ik veel gaan lezen. Ton Biessels gaf mij het advies om meer theoretical learning toe te gaan passen. Hij adviseerde mij om niet alleen de informatie te gebruiken die ik al voorhanden had, maar ook betreffende informatie op te zoeken, programma's te bekijken en specialisten te volgen om deze informatie toe te passen in je leerveld.

Het artikel van Peter Bosz (Masterclass drukzetten) in De VoetbalTrainer heeft me bijvoorbeeld ontzettend geraakt. Daarnaast ben ik met Ralf de Haas (specialist VCT) gaan praten over de intensiteit die plaatsvindt bij het drukzetten. Ralf is onder andere verantwoordelijk voor het voetbalconditionele gedeelte. Het is belangrijk om te weten hoezeer de spelers zich belasten bij iedere voetbalactie. Want de spelers moeten onze manier van drukzetten goed kunnen uitvoeren. Hij heeft dan ook voor de voetbalacademie van Roda JC een periodiseringsmodel opgesteld. Verder ben ik het

boek van Raymond Verheijen over het periodiseren van voetballen weer gaan bestuderen. Ik ben tijdens de leer-actieperiode ook duidelijk verbetering gaan zien bij onze spelers.

Ik ben als het ware met mezelf gaan sparren. Door van smal naar breed leren te gaan heb ik veel meer inzichten verkregen over dit specifieke voetbalprobleem waar ik me mee bezig houd. Nu is het aan mij om breed te blijven leren, om problemen sneller en beter op **de** lossen."

## Maatwerk leveren

*Gerard Marsman, directeur Coaches Betaald Voetbal, stuurde een e-mail aan alle betaald-voetbalorganisaties, gericht aan de Hoofden Jeugdopleiding, met verwijzing naar de training '15 aspecten van coachleren'. Hiermee geeft CBV een stimulus om de kwaliteit van de jeugdopleidingen te verbeteren, een van de elf speerpunten van het KNVB-congres van december 2014.*

**Gerard Marsman:** "De verbetering start bij jezelf. Daardoor kan je team ook beter gaan presteren. Deze training levert het maatwerk aan waarvoor wij al zolang zoeken en verlangen. We bereiken de verbetering niet met alleen opgelegde programma's die voor iedereen hetzelfde zijn. Iedereen is verschillend en leert verschillend. Maatwerk is het antwoord. Dit concept is door Coachinsports goed vormgegeven. Vandaar mijn mail aan de BVO's om dit concept uit te proberen." 📧

### Samenvatting:

- Ton Biessels vroeg zich af hoe coaches zichzelf beter kunnen maken.
- Hiervoor ontwikkelde hij een leermodel '15 aspecten van coachleren'.
- Hierin staan de zeven leerstrategieën centraal die op elk vakgebied toepasbaar zijn.
- CBV stimuleert het leermodel om onder andere de kwaliteit van de Nederlandse jeugdopleidingen te verbeteren.