

# Zo bouw je jouw seizoen plan

 THE  
**HOCKEY** SITE.COM

Hier geen copy / paste. Bouw wat JIJ gelooft dat werkt voor jouw team.



# **Wat je hier vindt**

Negen delen. Elk deel is een reeks vragen die je voor je eigen team beantwoordt, met de gedachte erachter en links naar de masterclasses waar ze vandaan komen. Werk het door met een pen in je hand. Het canvas achterin is waar alles samenkomt.



## INTRO

### Begin bij je visie

Voordat je een kalender openslaat of één oefening bedenkt, bepaal je wat je gelooft. Het plan volgt daaruit.

## HOOFDSTUK

1

### Breng je seizoen in kaart

Zie de vorm van het jaar voordat je hem invult. Waar het zwaar begint, waar het vlak wordt, en welke weken echt bepalen hoe je je in april voelt.

## HOOFDSTUK

2

### De fysieke laag

Geen kwestie van volume. Conditie bouw je met consistentie, het meeste past in tien minuten, en de grootste winst die je kunt pakken is een beschikbare selectie.

## HOOFDSTUK

3

### De technische laag

Niet de laag voor beginners. De laag die bepaalt of de rest van je plan überhaupt mogelijk is.

## HOOFDSTUK

4

### De tactische laag

Je hebt geen tijd om een systeem in te bouwen. Je hebt wél tijd om vier of vijf principes in te bouwen en ze te herhalen tot de spelers de woorden onderling gebruiken.

## HOOFDSTUK

5

### De mentale laag

Onder druk val je terug op je fundament. Je stijgt niet op naar je ambities. Dit is de laag waar de andere drie op rusten.

## HOOFDSTUK

6

### De andere twee trainingen

Een seizoen kent drie maten training, geen één. De meeste clubplannen bevatten alleen de derde, en daarom blijft de keeper ongecoacht en voelen strafcorners als een loterij.

## HOOFDSTUK

7

### Vlecht het aan elkaar

De vier lagen worden apart onderwezen en tegelijk gecoacht. Hier worden ze één pagina die je vertelt waar dinsdag voor is.

## HOOFDSTUK

8

### Bijsturen terwijl het seizoen loopt

Het plan dat je net hebt ingevuld klopt al niet meer. Dat is geen planningsfout — dat is het seizoen dat doet wat seizoenen doen.

## CANVAS

### Het seizoen plan canvas

Eén pagina om in te vullen. Print hem, of schrijf hem over op papier.



## INTRO

# Begin bij je visie

Voordat je een kalender openslaat of één oefening bedenkt, bepaal je wat je gelooft. Het plan volgt daaruit.

De meeste seizoenen plannen beginnen op de verkeerde plek. Ze beginnen met een kalender. Zestien competitiewedstrijden, twee bekerrondes, een winterstop, en een coach die de gaten opvult met trainingen die hij ergens anders vandaan haalt. In november betekent dat plan niets meer, omdat het nooit veel betekend heeft. Het was een schema, geen plan.

Shane McLeod (NZL), olympisch kampioen als bondscoach van België, plant precies andersom. Hij begint bij het eind, bij het toernooi waar het om draait, en werkt van daaruit terug (→ bekijk onze masterclass: [Shane McLeod AMA](#)). Alles wat je bouwt, bouw je twee keer: één keer in je hoofd en één keer op het veld. Als die eerste versie helder is, gaat de tweede niet zwerven.

Maar er zit een stap vóór de kalender en vóór dat eindpunt. Om terug te kunnen werken vanaf een beeld van je team, moet je weten wat je zelf gelooft over hoe hockey gespeeld wordt en hoe spelers leren. Dat geloof moet van jou zijn. Een geleende visie houdt het prima uit in september en scheurt de eerste keer dat je drie keer op rij verliest, omdat je er nooit echt op kon leunen.

Dit deel stelt daarom vier vragen. Het zijn geen warming-upvragen. Jouw antwoorden bepalen wat de rest van deze gids waard is.

## Hoe wil ik dat mijn team er aan het eind van het seizoen uitziet?

Niet de plek op de ranglijst. Hoe het team eruitziet op het veld.

McLeod doet een versie hiervan met een internationale selectie. Hij vraagt hoe het team gezien wil worden op het hoofdtoernooi, wat de buitenwereld zou moeten zien, vertaalt dat naar beschrijvingen van fysiek en speelstijl, en bouwt pas dan het programma dat het moet opleveren. Als "fysiek indrukwekkend" een van die beschrijvingen is, wordt dat krachttraining, looptraining en techniek uitvoeren op hoge snelheid.

Een clubcoach kan diezelfde oefening op elke willekeurige dag doen. Stel je een wedstrijd voor in de laatste maand van het seizoen en beschrijf wat een toeschouwer ziet, zonder dat je de stand erbij vertelt. Nemen je spelers aan in beweging en gaan ze met de eerste aanname naar voren? Lossen ze een lastige press zelf op, of wachten ze op een schreeuw vanaf de kant? Combineren ze de cirkel in, of neemt één speler de bal mee en hoopt op het beste?



Gedrag is het enige waar je op kunt ontwerpen. Dat is het hele punt van ons artikel [Coach less. Teach more.](#): bepaal wat je wilt zien, ontwerp daarop, en als je het gedrag dat je wilt niet in één korte zin kunt zeggen, is het te vaag om een training omheen te bouwen. "Ik wil aan de aanval werken" is geen doel. "Ik wil dat mijn spitsen met de eerste aanname naar voren aannemen" wel.

De klassieke fout is een beeld opschrijven dat eigenlijk een resultaat is. "Top vier" is geen beschrijving van een team, en het is niets waar je op een dinsdagavond op kunt trainen. Richt je op wat het team doet en hoe goed het zich voorbereidt, want een plek op de ranglijst kan uit je handen worden genomen, de kwaliteit van het werk nooit.

Twee eerlijkheidschecks. Ten eerste: beschrijf de groep die je hebt, niet de groep die je zou willen. Adam Commens (AUS), die Australië en België coachte en daarna technisch directeur topsport van België werd, haalt de input bij de spelers zelf op in plaats van in zijn eentje te beslissen en te hopen dat het aankomt (→ bekijk onze masterclass met hem: [Values based coaching](#)). Ten tweede: houd je beeld naast vorig seizoen, niet naast je hoop. We plannen allemaal vanuit ons eigen optimisme, en het plan gaat meestal uit van een betere, fittere en gezondere selectie dan de selectie die komt opdagen.

En bouw voort op wat de groep al goed doet. McLeods route van een goede Red Lions-ploeg naar een uitzonderlijke was bestaande sterke punten omtoveren tot superkrachten, niet alles tegelijk najagen.

## Hoe geloof ik dat spelers het beste leren?

Dit is de vraag die de meeste coaches nooit bewust hebben beantwoord, en die stilletjes al het andere aanstuurt.

Er zijn twee eerlijke posities. De ene zegt: de coach legt uit, de spelers proberen, de coach corrigeert. De andere zegt: de coach ontwerpt een situatie waarin de juiste keuze vanzelf de slimste optie wordt, en gaat dan aan de kant. Allebei werken ze. Ze leveren niet dezelfde spelers op.

Ons artikel [When to stop coaching and let them play](#) laat zien wat de eerste kost als je hem overdrijft. Feedback die constant komt verliest zijn waarde, spelers nemen geen risico meer omdat elke fout wordt gecorrigeerd, en op wedstrijddag, als er niemand schreeuwt, bevriezen ze. De test van Andreu Enrich, die daar wordt aangehaald: feedback moet direct zijn, specifiek, en gekoppeld aan wat er net gebeurde. De rest is ruis.

Ons stuk [Coach less. Teach more.](#) geeft het mechanisme voor de tweede. Verander het veld, het aantal aanraakbeurten, de aantallen, of de manier waarop een doelpunt telt, en spelers komen er zelf uit zonder dat jij een woord zegt.

Maar dit onderscheid moet je goed hebben. Je kiest niet één van de twee, want hockey is niet één soort vaardigheid. Vrij spel is een web van snelle beslissingen: een press lezen, weten wanneer je overspeelt, voelen wanneer de ruimte achter een verdediger opengaat. Dat groeit door spelen, blootstelling en een redelijk stille coach. Een sleeppush, een stoptechniek bij een strafcorner, een backhand in beweging zijn iets heel anders. Die willen structuur, correctie en precieze herhaling, en omdat ze getraind worden door



één speler of een kleine groep in plaats van door de hele selectie, krijgen ze verderop een eigen hoofdstuk. De meeste coaches kiezen één stijl en passen die op alles toe. Koppel de methode liever aan de vaardigheid, en zeg hardop welke van je prioriteiten in welke categorie hoort.

Er zit ook een harde grens aan hoeveel je kunt zeggen. Henk Verschuur beschrijft coachen in de pauze tussen twee kwarten: twee minuten, de spanning hoog, spelers nog vol adrenaline en bij lange na niet rustig genoeg om een lijstje op te nemen. Van een coach die snel praat komen hooguit een of twee woorden binnen. Wat blijft hangen is een korte cue die al getraind was, zoals hij uitlegt in onze masterclass [Coaching! The cognitive process](#). Datzelfde geldt over een heel seizoen. Geef een selectie in augustus alles wat je weet en er blijft bijna niets van hangen. Kleine stukjes, in de juiste volgorde, is geen compromis. Zo werkt het gewoon.

Dus een cue die het stelen waard is. Benoem de oplossing in dezelfde adem als de fout, houd het bij een handvol woorden, en zeg "die is 'm" op het moment dat een speler het goed doet. Leg de lat daarna meteen hoger: mooi, nu met een verdediger op je schouder. En als je in de verleiding komt om het antwoord te geven, stel dan een vraag. Spelers houden veel langer vast wat ze zelf hebben uitgezocht dan wat ze te horen kregen.

Leeftijd verandert het antwoord. Bij een U12-groep is de opdracht vooral: het vuurtje aansteken. Zorg dat ze het geweldig vinden, dat ze terugkomen, en laat balvaardigheid meeliften in spelvormen waar ze plezier in hebben. Een warme coach die een jonge speler zin geeft om er te zijn, betekent meer voor die speler dan een technisch expert die alles corrigeert. Bij U16 kun je veel bewuster te werk gaan, en verschuift het werk naar het dichtn van het gat tussen wat er in een oefening mooi uit ziet en wat het overleeft tegen een echte tegenstander.

## Wat zijn mijn twee of drie harde afspraken?

Twee of drie. Geen acht.

Harde afspraken zijn wat overeind blijft als het seizoen tegenzit. Ze zijn de reden dat je in maart nog dezelfde coach kunt zijn als in september. Als winnen in plaats daarvan in het midden staat, schommelen je normen mee met je resultaten, en de groep voelt dat.

Commens is helder over de valkuil: waarden die als woorden aan een muur hangen, veranderen niets. Elke waarde moet je uit elkaar trekken tot gedrag dat je op het veld kunt aanwijzen en kunt vieren of aanspreken (→ onze masterclass: [Values based coaching](#)). "Excellentie" is een poster. "Kwaliteit in de eerste aanname, en we komen voorbereid" is een norm.

Een simpele test: schrijf elke afspraak op als iets wat een willekeurige buitenstaander vanaf de kant kan zien. Wat je niet kunt zien, kun je niet vasthouden.

De klassieke fout is ze alleen in je eigen keuken kiezen. Normen die spelers mee hebben opgeschreven, worden hun eigendom. Normen die worden opgelegd, worden gedoogd, en daar heb je niets aan in de ene week dat je er echt op moet leunen.



Niet elke harde afspraak hoeft technisch te zijn. McLeod leent van de All Blacks en behandelt het shirt als iets wat je in betere staat achterlaat, met een oudere speler die het aan een jongere overhandigt en er een verhaal bij vertelt. Zijn punt: dát is wat betekenis geeft aan hard trainen in de kou, want op een podium sta je tien of vijftien minuten en de reis is al het andere (→ onze masterclass: [Shane McLeod AMA](#)). Niemand is eigenaar van het shirt. Je bent even degene die erin zit.

Houd de lijst kort, om drie redenen. Ons artikel [Coach less. Teach more.](#) waarschuwt dat regels op regels stapelen spelers oplevert die regels proberen te onthouden in plaats van te hockeyen. En in ons paneelgesprek [Developing elite hockey players](#) kijkt Mark Bateman terug en concludeert hij dat hij te veel probeerde te doen, en dat minder inhoud, vaker en dieper herhaald, zijn spelers beter diende. En regels stapelen maakt een team stijf, tot het ophoudt zelf na te denken.

Nog een reden om zorgvuldig te kiezen. Gewoontes bouwen is veel makkelijker dan gewoontes afleren. Wat je dit seizoen inslijpt, in techniek en in gedrag, is waar je volgend seizoen mee leeft.

## Plan ik voor resultaat, voor ontwikkeling, of voor allebei?

De meeste coaches zeggen allebei en plannen vervolgens voor één.

Commens biedt een simpele test. Teken een kruis. Op de ene as: hoeveel van een teambespreking gaat over tactiek, structuur en de winst pakken. Op de andere: hoeveel gaat over inzet, gedrag, en wat het team wil uitstralen. Zet een kruisje waar jouw rustbespreking echt zit. De meeste coaches komen bijna volledig op de resultaatas uit, en ze meten zichzelf op dezelfde manier: winnen was een tien, verliezen was een één (→ onze masterclass: [Values based coaching](#)).

McLeod legt dezelfde spanning bij de selectie. Als je alleen je sterkste elf speelt, kijk je alleen naar resultaat. Als je wilt dat je bank beter wordt, laat je je bank spelen, en spreek je de speelminuten vooraf af zodat die spelers weten wat eraan komt en daar hun training op aanpassen. Zijn oordeel is kort: coaches raken vaak te verstrikt in resultaten (→ onze masterclass: [Shane McLeod AMA](#)). Het is de moeite waard om te onthouden dat de staat van de selectie nadat jij weg bent net zoveel over je coaching zegt als de ranglijst deed toen je er nog was.

Alleen ontwikkeling is ook een valkuil. Jon Bleby geeft eerlijk toe dat zijn programma ooit te veel over ontwikkeling praatte en te weinig over winnen. Zijn collega Mark Bateman legt de praktische kant eraan: een deel van het werk is spelers leren hoe je wint, zodat een halve finale niet de eerste halve finale is die ze ooit spelen, zoals ze allebei uitleggen in ons paneelgesprek [Developing elite hockey players](#).

Allebei is dus een legitiem antwoord. Het wordt pas bruikbaar als je zegt waar de balans ligt, en wanneer. Welke blokken van het seizoen zijn om te bouwen en kunnen lelijke resultaten hebben, en in welke weken verwacht je dat het team piekt. Die ene beslissing stuurt het grootste deel van je planning verderop in deze gids.



Bescherm die beslissing daarna tegen de uitslag. McLeods discipline is om het resultaat niet te laten bepalen hoe je je voelt, want genoeg wedstrijden geven een vertekend beeld van hoe ze werkelijk verliepen. Als je team kansen creëert en goed speelt, verander dan niets. Extreme prestaties, geweldig of dramatisch, worden meestal gevolgd door gewone, welk verhaal je er ook bij bedenkt. Eén zware nederlaag is zelden een signaal. Een patroon wel.

En bij jeugdteams: check tegen de juiste dingen. Of de spelers zich ontwikkelen en er nog plezier in hebben, zegt meer over je plan dan de ranglijst.

### **Voordat je verderleest**

Vier antwoorden, in je eigen woorden, op één pagina. Schrijf het op of spreek het in. Er alleen over nadenken levert niets op.

1. Hoe je team eruitziet in de laatste maand van het seizoen, beschreven als gedrag en niet als plek op de ranglijst.
2. Hoe jij gelooft dat je spelers leren, en welke van je prioriteiten spelvormen nodig hebben en welke gestructureerde herhaling.
3. Twee of drie harde afspraken, elk opgeschreven als iets wat vanaf de kant te zien is.
4. Waar de balans ligt tussen resultaat en ontwikkeling, en in welke weken.

Niets in deze gids vervangt die vier antwoorden. Alles erin hangt ervan af.

---

### VERDER LEZEN EN KIJKEN

- Artikel: [Coach less. Teach more.](#)
- Artikel: [When to stop coaching and let them play](#)
- Masterclass: [Values based coaching](#)
- Masterclass: [Coaching! The cognitive process](#)
- Paneelgesprek: [Developing Elite Hockey Players: Insights from England & GB U21 and U18 Coaches](#)



# Breng je seizoen in kaart

Zie de vorm van het jaar voordat je hem invult. Waar het zwaar begint, waar het vlak wordt, en welke weken echt bepalen hoe je je in april voelt.

Je hebt je vier antwoorden uit de intro. Nu komt de verleiding om een kalender te openen en trainingsthema's in te vullen.

Niet doen. Nog niet.

Voordat je beslist wat er op de derde dinsdag in oktober gebeurt, moet je de vorm van het seizoen zien. Waar het zwaar begint, waar het vlak wordt, waar de onderbrekingen vallen, en welke weken echt bepalen hoe je je in april voelt. De meeste clubplannen sneuvelen hier. Niet omdat de trainingen slecht waren, maar omdat de coach nooit naar het jaar als geheel heeft gekeken en dus elke week behandelde alsof het dezelfde week was.

Een seizoen kent vier soorten tijd. De voorbereiding, waarin je bouwt. De competitie, het lange middenstuk, waarin je onderhoudt en scherpt. De momenten die er echt toe doen, waarin je het team op zijn best wilt hebben. En de overgangen: de onderbrekingen, de vakanties, de gaten die je gebruikt of kwijtraakt.

Vier vragen leveren je de kaart op.

## Wanneer zijn de momenten die er echt toe doen?

Open het wedstrijdschema en markeer drie of vier data. Niet meer.

Dit zijn de wedstrijden of toernooien waar je je team op zijn best wilt hebben. Een derby, een bekerronde, de twee wedstrijden tegen de ploegen waar je realistisch mee concurreert, de laatste vier weken van een promotie- of degradatiestrijd. Zodra ze gemarkeerd zijn, kun je van daaruit terugwerken, precies zoals je in de intro terugwerkte vanaf je beeld van het einde van het seizoen.

De klassieke fout is alles markeren. Als elke wedstrijd cruciaal is, is er geen enkele cruciaal, en coach je dertig weken lang op dezelfde emotionele toon tot jij en de selectie er in februari doorheen zitten. Een seizoen zonder pieken heeft ook geen vorm.

De tweede fout is aannemen dat je het wedstrijdschema krijgt dat je gekregen hebt. Dat gebeurt niet. Wedstrijden worden uitgesteld, velden bevroren, bekerrondes duiken op, tegenstanders trekken zich terug. Bouw de kaart in de wetenschap dat er dingen gaan schuiven, dan overleeft hij het contact met de werkelijkheid. Bouw hem tot op de week nauwkeurig en hij breekt in oktober.



Markeer dus je data, en noteer daarna wat er waar moet zijn in de weken ervoor. Geen trainingsplan. Gewoon een regel: fit, gezond, scherp in de opbouw, niemand met een kwaaltje. Die regel is wat het blok ervoor moet opleveren.

## Hoeveel trainingen krijg ik realistisch?

Doe de rekensom eerlijk, want het eerlijke getal is altijd kleiner dan het getal in je hoofd.

Begin bij het voor de hand liggende: twee trainingen per week over ruwweg dertig weken is zestig. Trek er nu vanaf. Bevroren of ondergelopen velden. De kerstvakantie. De herfstvakantie. De examenperiode, die je scholieren weghaalt op precies het moment dat de eindsprint begint. Trek daarna nog eens af voor de trainingen die wél doorgaan, maar met elf spelers en een keeper, wat een andere training is dan die je had bedacht.

Wat overblijft is je echte budget voor het jaar. Waarschijnlijk zo'n veertig bruikbare trainingen. Dat getal zou je bang genoeg moeten maken om te kiezen.

Tel dan het tweede getal, dat bijna niemand telt. Niet hoeveel trainingen jij geeft, maar hoeveel trainingen de gemiddelde speler bijwoont. Als tweederde van de selectie op een avond komt opdagen, krijgt geen enkele individuele speler jouw hele plan. Ze krijgen er ongeveer tweederde van, en een ander tweederde dan de speler naast hen. Wat betekent dat alles wat je één keer aanleert, in feite aan niemand is aangeleerd. Thema's moeten terugkomen. Dat is geen herhaling om de herhaling, het is de enige manier waarop een parttime selectie zich ooit echt iets eigen maakt.

En tel de slots voor specialisten en units apart van de teamtrainingen. Een keeperstraining of een cornerslot van twintig minuten is geen teamtraining, en doen alsof van wel is precies hoe ze allebei niet doorgaan. Als je van plan bent een derde slot te draaien, staat het in juli op de kalender of het bestaat niet.

In onze masterclass [Pre-season training](#) werkt Russell Coates met twee trainingen van negentig minuten per week en behandelt hij de rustdag ertussen als onderdeel van het ontwerp, niet als een gat. Zijn redenering is het lenen waard, hoe jouw schema er ook uit ziet: twee trainingen garandeert een rustdag ertussen, en als je er een derde bij zet, moet er minstens één omlaag in intensiteit.

Hij plant ook individueel voor iedereen die later instroomt na een vakantie of een blessure, in plaats van ze in de volle training te gooien en te hopen. Op clubniveau is dat geen luxe, het is de goedkoopste blessurepreventie die je hebt.

Nog iets om te tellen. Twee trainingen per week zijn niet twee losse trainingen. Behandel ze als één systeem: één avond leunend op techniek of principes, één avond leunend op wedstrijdcontext, allebei in dienst van hetzelfde thema (→ ons artikel: [Periodisation for club coaches](#)). En plan de week vanaf de wedstrijd. Het weekend is je intensiefste training, je beste diagnose en je wekelijkse test tegelijk. Als je het alleen ziet als het ding dat de week afsluit, heb je de waardevolste negentig minuten die je krijgt verspilld.



Een cue die veel zaterdagen redt: draai je zwaarste fysieke training niet achtenveertig uur voor een wedstrijd. De training die het verst van de wedstrijd ligt, is waar belasting hoort. De training die er het dichtst bij ligt, is voor scherpste, keuzes en standaardsituaties, op lager volume.

## Waar liggen de natuurlijke blokken en onderbrekingen?

Je seizoen heeft al gewrichten. De winterstop, schoolvakanties, twee weken zonder wedstrijden, het gat tussen het einde van de competitie en het begin van de beker. Zoek ze op, want ze vertellen je waar je blokken beginnen en eindigen.

Een blok is drie of vier weken gewijd aan één thema in balbezit en één thema bij balverlies, waarbij je de laatste week gebruikt om vast te zetten in plaats van iets nieuws te introduceren (→ ons artikel: [Periodisation for club coaches](#)). Drie of vier thema's per halfseizoen. Meer krijg je niet, en het is al meer dan de meeste clubteams zich ooit echt eigen maken.

De grote vijand hiervan is de afgelopen zaterdag. Elke wedstrijd legt een nieuw probleem bloot, en de reflex is om het dinsdag te gaan coachen. Doe dat elke week en je spelers komen nooit van "we weten dit" naar "we kunnen dit", omdat je steeds van onderwerp verandert. Laat het weekend kleine aanpassingen binnen het blok sturen. Laat het blok niet herschrijven.

Russell Coates zegt het onomwonden: de voorbereiding gaat over beter worden zonder de spelers fysiek leeg te trekken, en niet per se over fitter worden (→ onze masterclass: [Smart pre-season planning](#)). Wat neerkomt op: minder keuzes, beter gemaakt. Wat je weglaat telt net zo zwaar als wat je toevoegt. Datzelfde geldt voor elk blok van het jaar. Schrijf voor een blok begint op wat je de komende vier weken bewust níét gaat coachen. Als je dat niet kunt benoemen, heb je niet gekozen.

In onze masterclass [Practice session design](#) nestelt Fede Tanuscio het geheel in elkaar: een training zit in een week, die in een maand zit, die in een jaar zit, en als dat niet zo is, train je om te trainen. Zijn weekindeling is simpel en makkelijk te kopiëren: over de week heen één focus met bal en één focus zonder bal. En als standaardsituaties ertoe doen in jouw competitie, geef strafcorners dan een eigen slot in plaats van vijf vermoeide minuten aan het eind van een training.

Onderbrekingen verdienen net zoveel aandacht als blokken. Een gat van drie weken is geen dode tijd. Het is óf waar je iets herbouwt wat de competitie heeft afgesleten, óf waar je lichamen laat herstellen voor een reeks zware wedstrijden. Beslis vooraf welke van de twee, in plaats van erin te rollen en te improviseren.

## Wat betekent "pieken" voor dit team?

Wees hier precies, want het woord wordt losjes gebruikt.



Voor een clubteam is pieken zelden een mystieke vormcurve. Meestal betekent het iets heel gewoons: op de data die je gemarkeerd hebt zijn je beste elf beschikbaar, gezond, en in staat om te spelen zoals je in de intro beschreef. Dat is het. Beschikbaarheid en frisheid bepalen meer van je seizoen dan welke tactische verfijning ook.

Er zit wel een echt onderscheid onder dat woord, en het verandert je plan. Als je seizoen toewerkt naar een knock-outweekend of een toernooi, kun je daadwerkelijk pieken, en gaat de laatste maand over scherper worden terwijl je volume afbouwt. Speel je een lange competitie waarin elk weekend dezelfde drie punten oplevert, dan is pieken het verkeerde idee. Wat je dan wilt, zijn zo min mogelijk dips. Constantheid, geen top. De meeste clubcoaches zitten in de tweede situatie en plannen alsof ze in de eerste zitten.

Hoe dan ook is het patroon laat in het seizoen hetzelfde. Volume omlaag, intensiteit hoog, thema's versmald tot de een of twee waarvan je weet dat ze verschil maken (→ ons stuk: [Periodisation for club coaches](#)).

In vorm aan de start komen is een vak apart. Coates wil de selectie fysiek klaar hebben als de eerste wedstrijd er is, en bouwt de intensiteit door de voorbereiding heen geleidelijk op zodat die op het juiste moment piekt (→ onze masterclass: [Pre-season training](#)). Zijn opbouw van de voorbereiding is een goed uitgangspunt: de eerste weken leunen op techniek, met ritme, balgevoel en coördinatie na een lange pauze, dan wedstrijdcontext en oefenwedstrijden, dan bijna-wedstrijdintensiteit in de laatste week (→ onze masterclass: [Smart pre-season planning](#)).

Je hebt geen testapparatuur nodig om dit te volgen. Vraag de selectie hoe zwaar dat voelde. Luister of ze tussen de herhalingen door nog kunnen praten. Twee vragen en een paar oren vertellen je het meeste van wat een spreadsheet zou zeggen.

En bescherm je piekweken een beetje. Beoordeel de kaart niet op één slechte middag. Een zware nederlaag in een piekweek voelt als bewijs dat het plan fout was, en dat is het meestal niet. Extreme uitslagen, goed of slecht, worden meestal gevolgd door gewone. Verander het plan voor een patroon, niet voor een uitslag.

#### U16

Eén piek, geen drie. Een regionaal finaleweekend of de laatste maand van de competitie is op deze leeftijd ruim voldoende.

Plan om school heen, en zet school voorop. Examenweken zijn niet onderhandelbaar en ze halen spelers weg uit je belangrijkste weken, dus zoek de data op voordat je de kaart bouwt, niet erna.

Blokken mogen hier wat langer, vier tot zes weken, omdat je vermogen opbouwt in plaats van reageert op een ranglijst. Groeispurts zijn het andere aandachtspunt: op deze leeftijd worden spelers sneller langer dan sterker, dus laat de belasting rustig en gelijkmatig stijgen, niet met sprongen.

## U12

Helemaal geen harde pieken. Het seizoen is één lange aanloop voor vaardigheden, en het wedstrijdschema is waar ze getest worden, niet waar ze beoordeeld worden.

Breng het jaar in kaart rond schoolperiodes en vakanties, en verwacht dat de opkomst daarmee meebeweegt. Ga ervan uit dat je dezelfde dingen meerdere keren aanleert. Dat is normaal en het is geen verspild werk.

Wat op deze leeftijd telt, is of ze nog terugkomen en of ze in april meer met de bal kunnen dan in september. Als allebei waar is, werkte het plan, wat de uitslagen ook zeggen.

Houd de ruimtes klein en duidelijk afgebakend. Jonge spelers focussen veel beter in een helder afgebakend gebied dan op een open halve veld.

### Jouw kaart, op één pagina

Voordat je verdergaat: schets dit uit. Eén pagina is genoeg. Schrijf het op of spreek het in, want het in je hoofd rondmalen krijgt het niet af.

1. De drie of vier data die ertoe doen, en per datum één regel over wat er vooraf waar moet zijn.
2. Je eerlijke aantal trainingen voor het jaar, en je beste inschatting van de gemiddelde opkomst.
3. De blokken, drie of vier weken elk, met de onderbrekingen ertussen gemarkeerd.
4. Wat "pieken" voor dit team betekent: een top, of zo min mogelijk dips.

Dat is de vorm. De volgende vijf hoofdstukken vullen hem in, laag voor laag.

---

## VERDER LEZEN EN KIJKEN

- [Periodisation for Club Coaches](#)
- [Smart Pre-Season Planning for Field Hockey Coaches: Drills, Themes & Managing Numbers](#)
- [Pre-Season Training](#)



# De fysieke laag

Geen kwestie van volume. Conditie bouw je met consistentie, het meeste past in tien minuten, en de grootste winst die je kunt pakken is een beschikbare selectie.

De meeste seizoenen plannen behandelen de fysieke kant als een volumeprobleem. Het team zakte weg in het laatste kwart, dus volgend jaar gaan we meer lopen. Het is de meest gebruikte oplossing in het clubhockey en een van de minst betrouwbare.

De coaches in dit hoofdstuk werken over de hele breedte, van een clubteam op dinsdagavond tot een olympische finale, en ze komen steeds op dezelfde drie punten uit. Conditie bouw je met consistentie, niet met intensiteit. Het meeste van wat een clubteam nodig heeft, past in de tien minuten voordat de training begint. En de grootste fysieke winst die vrijwel elke clubcoach kan pakken is niet een fittere selectie, maar een beschikbare.

De vragen hieronder gaan dus niet over programma's. Ze gaan over wat je werkelijk probeert te veranderen, en wat je bereid bent weg te laten om dat voor elkaar te krijgen.

## Wat is mijn fysieke gat, echt?

In onze masterclass [Pre-season Physical Programme](#) begint Phil Moreland elke voorbereiding met één vraag, en dat is niet "wat gaan we als eerste doen". Het is: waar eindigden we vorig seizoen, en waarom eindigden we daar?

Die vraag is lastiger dan hij lijkt, want "we moeten fitter worden" is geen gat. Het is een categorie. Eronder zitten minstens vier verschillende dingen die allemaal conditie worden genoemd:

- **Aerobe basis.** Kunnen ze lopen, en herstellen tussen inspanningen door?
- **Herhaald sprintvermogen.** Kunnen ze het zware nog een keer doen, en daarna nog eens?
- **Kracht en belastbaarheid.** Kunnen hun lichamen het seizoen opvangen?
- **Werkintensiteit in de wedstrijd.** Laten ze er iets van zien als het erop aankomt?

Dat zijn niet dezelfde problemen, en ze hebben niet dezelfde oplossing. Moreland trof een selectie die in wedstrijd één van een reeks een hoge werkintensiteit haalde en dat in wedstrijd drie niet kon herhalen. Hun gat was geen capaciteit. Het was herhaalbaarheid. Meer lopen had er niets aan gedaan.

Hij vond ook het omgekeerde, wat op clubniveau vaker voorkomt dan coaches toegeven: spelers die goed testten en moe speelden. Een goede testscore is niet het doel. Zoals hij het zegt: we trainen niet om beter te worden in tests. Als de training klopt, zorgen de tests voor zichzelf.



Wees dus specifiek. Kijk drie wedstrijden en schrijf op wat er werkelijk misgaat. Zijn het de eerste vijftien minuten na rust? Is het één linie? Is het dat ze de meters wel maken maar te laat aankomen bij de tweede en derde actie? Een vaag gat levert een vage voorbereiding op.

## Wat ben ik bereid weg te laten?

In onze masterclass [Pre-Season Training](#) is Russell Coates helder over het doel van de voorbereiding: het gaat over beter worden zonder de spelers leeg te trekken, en niet per se over fitter worden. Zijn formulering mag je in zijn geheel overnemen. De voorbereiding is niet wat je toevoegt. Het is wat je weglaat.

Dat is belangrijk, want de rekensom is onverbiddelijk. Coates werkt met een vuistregel die hij van zijn fysiotherapeuten kreeg: conditie verbetert met zo'n vijf tot tien procent per week, en daaroverheen duwen laat het blessurerisico scherp oplopen. Een selectie starten op zestig procent van de belasting die je uiteindelijk wilt en van daaruit opbouwen is niet voorzichtig doen, het is de enige route waarbij iedereen nog overeind aankomt. En het doel is niet fit zijn aan het eind van de voorbereiding. Het is wedstrijdfit zijn als de eerste wedstrijd begint, en dat is een andere datum.

Glenn Turner maakt hetzelfde punt vanaf de andere kant in onze masterclass [Hockey conditioning made simple](#). Consistentie verslaat perfectie. Tien minuten werk met eigen lichaamsgewicht voor elke training, het hele seizoen door, doet meer voor een clubteam dan welk blok van zes weken heldendaden ook. Twee minuten push-ups, twee minuten squats, twee minuten lunges, iets voor de onderrug. Niemand ziet ertegenop, dus niemand slaat het over, dus het gebeurt ook echt.

Hij is net zo duidelijk over wat je níét moet toevoegen. Als je team al twee keer per week traint met kleine partijvormen en shuttles, krijgen ze die prikkel al. Stuur ze niet met meer van hetzelfde naar huis. Stuur ze met een rustige duurloop naar huis, en klok hem niet. Eén duurloop per week, op een tempo waarop ze een gesprek kunnen voeren, is de goedkoopste fysieke ingreep in het clubhockey.

## Wat hoort in de training, en wat moet erbuiten staan?

Dit is de vraag die de meeste clubcoaches nooit uit elkaar trekken, en die bepaalt of het werk landt.

In onze masterclass [Physically game ready](#) bouwt Mick Beunen alles op kracht, maar nooit op kracht alleen. Bewegingen in plaats van spieren. Kracht altijd gekoppeld aan snelheid. Wendbaarheid altijd met een keuze erin, want een speler die links of rechts moet kiezen voordat hij beweegt, traint precies wat de wedstrijd vraagt. Het grootste deel van het fysieke werk zit verweven in de hockeytraining zelf: kleine partijvormen boven een streefintensiteit, met de rustintervallen gestuurd in plaats van toevallig.

Maar sommige dingen laten zich niet verweven. Turner is er direct over: als je loopt, kun je je niet verstoppen. Geef een speler een stick in handen en een zware training wordt een training waarin de vermoeide speler naar de rand van de oefening afzakt. Echt sprinten, rustig durlopen en krachtwerk hebben een eigen slot nodig, hoe kort ook.



Een werkbare verdeling voor een clubweek met twee trainingen:

- **Verweven:** herhaalde inspanningen, wendbaarheid met een keuze eraan vast, werk boven wedstrijdintensiteit, afremmen binnen kleine partijvormen.
- **Apart:** één maximale sprintprikkel, één krachtblok van tien minuten, één rustige duurloop in eigen tijd.

Twee rollen in je selectie hebben een belastingsprofiel dat het teamplan niet beschrijft. Het werk van een keeper is korte, herhaalde explosieve inspanning in zware kleding, en het vermoeit de concentratie sneller dan de benen. Sleeppushherhalingen belasten de rug en de heupen zwaar, en ze komen bovenop wat het selectieplan die week al vroeg. Allebei horen ze binnen het belastingsbudget, niet ernaast. Hoofdstuk 6 gaat over hoe je die trainingen inricht; dit hoofdstuk staat er alleen op dat je ze meetelt.

Beunens andere gewoonte is het lenen waard, ook zonder enige technologie. Hij varieert de week bewust. Geen twee weken zijn hetzelfde, en na ruwweg drie weken opbouwen gaat er één week terug in belasting zodat het lichaam het werk kan opnemen. Drie omhoog, één omlaag. Je hebt geen hartslagmeter nodig om dat patroon te draaien, alleen de discipline om die lichtere week in te plannen voordat je hem nodig hebt.

## Wat bescherm ik?

Matthew Eyles zet dit hele hoofdstuk in één beweging in een ander licht in ons stuk [Injury Reduction Training Methods](#). Het fysieke blok gaat niet in de eerste plaats over prestatie. Het gaat over beschikbaarheid. Een briljant plan dat je aflevert aan een selectie die elke week vier spelers mist, is geen briljant plan.

De blessures die clubseizoenen bepalen zijn vooral spierblessures: hamstrings, liezen, kuiten. Ze gedragen zich verschillend, en dat verschil is bruikbaar.

Hamstrings gaan meestal in één moment, op hoge snelheid. Liezen bouwen op. Weken van versnellen en afremmen stapelen zich op, en het eerste teken is meestal geen pijn, maar een stille terugval in de scherpte van een speler in de draai. Tegen de tijd dat iemand er iets over zegt, speelt het al een tijd. Als een speler die altijd de eerste twee meter won die niet meer wint, vraag dan naar de lies voordat je zijn instelling ter discussie stelt.

De bescherming is blootstelling, bewust toegediend:

- **Sprint één keer per week, echt.** Hard lopen is geen sprinten. Submaximaal lopen geeft de hamstring niet de prikkel die hij nodig heeft. Dertig tot veertig meter, goed warm, met echte intentie, een handvol keren. Dat is de hele dosis.
- **Wissel één keer per week hard van richting.** Inclusief stilstaan op commando, het moment waar de meeste knie- en quadriceps-problemen vandaan komen en dat bijna niemand traint.
- **Werk alle drie de fases van een beweging.** Zakken, houden, opdrukken. Clubtraining zit vol snel en explosief en is bijna leeg op het langzaam zakken en het vasthouden, precies de fases die een speler gebruikt als hij een voet plant om te kappen.



- **Twee oefeningen waar je koppig over mag zijn.** Een knie-gedomineerde excentrische hamstringoefening en een variant op de side plank voor de adductoren. Geen van beide vraagt een sportschool.

De warming-up is waar dit allemaal in past. Vijftien minuten, goed doordacht, met de laatste drie tot vijf minuten sprinten of van richting wisselen, doet het werk zonder je een minuut hockey te kosten. Is het veld niet vrij, doe het dan op het gras ernaast.

Eén waarschuwing die tegen het gevoel in gaat. Vermijd de pieken, maar vermijd ook de gaten. Een selectie midden in het seizoen een volledig vrije week geven, rond een vrij weekend of een onderbreking, kost meestal meer dan het oplevert. Verlaag de belasting, schrap een training, houd iets draaiende. Belasting die je weghaalt, krijg je niet terug.

En weet wat je spelers verder nog dragen. Een tiener heeft misschien school, een regioteam en jouw team. Een volwassene metselt de hele dag. Moreland brengt dat in kaart voordat hij ook maar iets opschrijft, en dat is het ene stukje topsportpraktijk dat niets kost om te kopiëren.

## Hoe weet ik of het werkt, zonder enige technologie?

Vier signalen, allemaal gratis.

**Kijk naar de fouten, niet naar de gezichten.** Turners punt is de scherpste observatie in dit hoofdstuk. Vermoeidheid laat zich zien in technische fouten lang voordat het zich laat zien in een speler die voorovergebogen staat. De pass die een meter mist, de kap die niet gemaakt wordt, de extra stap die niet gezet wordt. De speler die langs de kant staat te happen naar lucht is vaak een van je fitste.

**Geef de training een cijfer.** Vraag elke speler hoe zwaar dat was op een schaal van tien, en vermenigvuldig met de minuten. Negentig minuten op een zeven is 630. Doe dat een paar weken en je ziet wie jouw trainingen veel zwaarder vindt dan de rest, en dat is meestal de speler die op omvallen staat.

**Vraag in plaats van meet.** Coates vraagt in plaats van te meten. Hoe zwaar voelde dat, van één tot tien, en was dat het getal dat je wilde? Luisteren werkt ook: kunnen ze op dit punt in de training nog in hele zinnen praten, en zouden ze dat moeten kunnen?

**Let op het "en nu".** Morelands wedstrijdgerichte signaal. Komen spelers in de positie die de volgende fase vraagt, of staan ze te bewonderen wat ze net gaven? Dat is deels gewoonte en deels conditie, en je kunt meestal zien welke van de twee.

### CHECK TIJDENS HET SEIZOEN

Als de benen in de laatste vijftien minuten zwaar zijn, pas dan de belasting aan. Doe er niet zomaar meer bij.

## U16

Dit is de leeftijd waarop enthousiasme de schade aanricht. Een zestienjarige kan club, school, een regioteam en jouw team dragen, en elk van die coaches vindt zijn eigen trainingen de redelijke. Shin splints, stressfracturen in de rug en heupklachten op deze leeftijd zijn bijna altijd opstapeling, geen pech. Alleen eigen lichaamsgewicht, bewegingskwaliteit vóór belasting, en het nuttige gesprek gaat meestal over ergens een training weghalen in plaats van er een van jou bij zetten. Geef ze de rustige duurloop en het tien-minutenrondje, nooit de extra shuttles.

## U12

Geen conditieprogramma. Geen enkel. Op deze leeftijd is conditie een bijproduct van een training waarin iedereen constant aan de bal is en niemand in de rij staat. Wil je kracht bouwen, bouw het dan als spel: push-ups met een maatje, lunges in de warming-up, springen en landen, een wedstrijdje. Houd het kort en houd het leuk, en dat is de hele methode. Het doel is een kind dat goed beweegt en nog steeds terug wil komen.

### Jouw fysieke plan op één pagina

Vier antwoorden, in je eigen woorden, op één pagina. Schrijf het op of spreek het in. Er alleen over nadenken levert niets op.

1. **Het gat, specifiek benoemd.** Niet "fitter". Het werkelijke ding dat misging, in de werkelijke minuten waarin het misging.
2. **Wat je elke week zonder uitzondering doet.** Tien minuten voor elke training, één sprintprikkel, één rustige duurloop als huiswerk. Dat is de bodem, en de bodem telt zwaarder dan het plafond.
3. **Wat je hebt gekozen níét te doen.** Schrijf het op, zodat je het in oktober niet stilletjes terugzet.
4. **Waar je het aan gaat merken.** Een of twee signalen waar je echt naar kijkt, en de week waarin je nu al hebt ingepland om gas terug te nemen.

#### VERDER LEZEN EN KIJKEN

- [Hockey conditioning made simple](#)
- [Injury Reduction Training Methods](#)
- [Pre-season Physical Programme](#)
- [Physically game ready](#)



# De technische laag

Niet de laag voor beginners. De laag die bepaalt of de rest van je plan überhaupt mogelijk is.

Dit is de laag waar de meeste clubcoaches stilletjes ophouden met plannen.

Niet omdat ze denken dat techniek er niet toe doet. Maar omdat er ergens rond U16 een onuitgesproken aanname postvat: dit kunnen ze al, dus we kunnen door naar vorm en structuur. En dan zie je in april een speler de bal aannemen met vijftien meter open ruimte voor zich, en draait die terug en legt de bal weer af.

Vraag waarom, en het eerlijke antwoord is bijna nooit tactisch. Ze vertrouwden de vaardigheid niet in die halve seconde, dus kozen ze de veilige optie. In onze masterclass [Why your best players still need to train basic skills](#) legt Tsoanelo Pholo de verantwoordelijkheid voor dat moment op een plek waar de meesten van ons liever niet kijken: het was jouw taak om de gereedschapskist te vullen, en op dat moment hadden ze het gereedschap niet.

De technische laag is dus niet de laag voor beginners. Het is de laag die bepaalt of de rest van je plan überhaupt mogelijk is. Als je spelers niet met kwaliteit kunnen slaan, slappen of een aerial kunnen gooien, is het snelle, directe spel dat je in de intro schetste fictie, en zul je de tactiek moeten aanpassen in plaats van te blijven hopen.

Vier vragen.

## Wat kunnen mijn spelers nu werkelijk?

Begin bij de werkelijkheid, niet bij het doel. Je kunt niet bepalen waar je een groep heen brengt zolang je niet weet waar hij staat.

De snelste manier om daarachter te komen kost je tien minuten. Zet een 3v3 op in ruime ruimte. Geen 1v1, dat heeft te weinig opties om iets bloot te leggen, en geen 11v11, waar een speler zich achter de vorm kan verstoppen. Een 3v3 dwingt om de paar seconden een echte keuze af: de ruimte in dribbelen, passen naar een van twee opties, of iemand uitspelen. Kijk welke keuze nooit gemaakt wordt. Dat is je gat.

Lisa Letchford maakt hetzelfde punt vanaf de andere kant. Voordat je een doel stelt, heb je de werkelijkheid nodig, want een training gaat over een groep van A naar B brengen, en zonder A kun je de route niet plannen (→ onze masterclass: [Basic skills through small sided games](#)).



Eén waarschuwing over wat je gaat aantreffen. Clubselecties zijn gemengd, en de spreiding is groter dan je denkt. Je hebt iemand die vijftien jaar hockeyt naast iemand in zijn tweede seizoen. Het antwoord van Tin Matkovic daarop is het stelen waard omdat het niets kost: draai dezelfde oefening op elk station, en laat elk groepje hem op zijn eigen niveau doen (→ onze masterclass: [Balancing skill gaps](#)). Iedereen doet hetzelfde, iedereen hoort hetzelfde coachpunt, en niemand is publiekelijk ingedeeld bij de goede groep en de andere groep. De sterkere spelers doen het gewoon sneller en schoner, en jij haalt er een rotatie bij of weg waar dat nodig is.

## Welke vaardigheden kies ik, en welke laat ik liggen?

Het helpt om het individuele spel in zes bakjes te verdelen: dribbelen, passeren, passen, aannemen, afronden en verdedigen.

Lees die lijst en wees eerlijk over welke twee je hebt verwaarloosd. Voor de meeste clubteams is het antwoord hetzelfde tweetal: passeren, en individueel verdedigen. Dribbelen en passen krijgen alle aandacht omdat ze makkelijk te organiseren en makkelijk te zien zijn. Een speler uitspelen, en voorkomen dat een speler jou uitspeelt, zakken elk seizoen stilletjes de lijst af.

Die zes zijn het veldspelersspel. Het technische werk van de keeper is een ander vak, getraind in een andere omvang van training, en het krijgt verderop in deze gids een eigen hoofdstuk.

Je kunt niet alle zes repareren. Je hebt drie of vier blokken per halfseizoen, uit hoofdstuk 1. Kies dus één technische prioriteit per blok en laat die naast de thema's in balbezit en bij balverlies leven die je al gekozen hebt. Drie technische prioriteiten over een seizoen, echt eigen gemaakt, verslaan er acht die één keer genoemd zijn.

En schrijf op wat je niet coacht. Als je voor dit blok aannemen onder druk hebt gekozen, dan krijgt de aerial tot januari geen tijd, en dat moet je hardop kunnen zeggen.

## Hoe leer ik het aan zodat het zaterdag overleeft?

Er zit een volgorde in, en de meesten van ons haasten zich door de eerste stap.

Verkennen, dan bijstellen, dan integreren, en het dan laten. Het lastige is het verkennen. Je kunt een speler niet vertellen dat dit de manier is voordat die de beweging in de eigen handen heeft gevoeld, en als er onder de beste spelers ter wereld geen enkel juist model bestaat, is er geen reden om er een op te leggen aan een vijftienjarige (→ ons stuk: [Why your best players still need to train basic skills](#)). En als je bijstelt, coach dan met vragen in plaats van met correcties. Voelt dat beter dan de andere? Wat veranderde er toen je hand verschoof? Je geeft de speler de taak om zelf op te merken, en dat is precies wat die zaterdag alleen zal moeten doen.



Bouw daarna bewust druk op, in lagen, in plaats van van een statische herhaling in één keer de volle wedstrijd in te springen en je af te vragen waarom het uit elkaar valt. Vier knoppen: tijd, ruimte, aantallen en beperkingen. Dertig ballen door dat poortje in negentig seconden. Verklein het gebied. Drie tegen vijf. Maar twee aanraakbeurten. Elke knop dwingt een snellere beslissing en een snellere uitvoering af, en de snelheid van uitvoering ná de beslissing is wat de goede van de heel goede scheidt.

Kleine partijvormen doen een groot deel van dat werk voor je, maar alleen als de vorm ontworpen is voor de vaardigheid (→ ons stuk: [Basic skills through small sided games](#)). Lang passen vraagt een lang veld. De bal afschermen vraagt een klein veld en een ondertal. Wil je dat er geslagen wordt, dan heb je ruimte nodig en een prikkel, dus laat een doelpunt drie keer tellen als er drie slagen aan vooraf gingen.

De klassieke fout hier is over alles praten. Kies de ene vaardigheid waar je deze training naar kijkt, en kijk alleen daarnaar. Een speler die vijftig coachpunten krijgt, ontvangt er nul.

## Wat blijf ik checken zonder dat ik het ooit gepland had?

De grip.

Het klinkt als een onderwerp voor beginners en dat is het niet. Slechte gewoontes sluipen op elk niveau de basis in, en de beste spelers in andere sporten hebben nog steeds iemand die naar hun handen kijkt (→ onze masterclass: [Essential grip skills](#)).

Drie dingen om naar te kijken, en geen ervan kost meer dan een blik:

- **Dribbelen.** Knokkels van de linkerhand naar de lucht, rechterhand hoger op de stick. Dat duwt de bal weg van de voeten en tilt het hoofd omhoog, en daar komen de meeste kijkproblemen werkelijk vandaan.
- **Aannemen.** De linkerhand blijft in de hamergreep, knokkels omhoog, handen uit elkaar, laag en stevig. Dat is de basis waar een schone aanname uit komt.
- **Wisselen.** Kanaliseren en blokkeren vragen verschillende grips, en de meeste spelers zijn veel te traag in de wissel. Train die twee samen in plaats van los.

Nog een, uit onze eigen ervaring in plaats van uit de masterclass. Sta bij jongere spelers op twee handen aan de stick bij het verdedigen. Eenhandig tackelen kweekt duiken, luie voeten en ongeduld, lang voordat het bereik kweekt.

Wees er direct over. Een gripcorrectie brengen als routineonderhoud in plaats van als kritiek haalt het ego uit het gesprek, ook bij je meest ervaren speler.

## Hoe weet ik of het werkt?

Niet aan de oefening. Aan de keuzes.



Het signaal dat technisch werk geland is, is gedrag: de speler die altijd terugdraaide gaat nu naar voren. De verdediger die nooit de backhand gebruikte probeert het. Wat je eigenlijk bouwt is vertrouwen, en durf op zaterdag is niets anders dan de herhalingen van dinsdag die worden verzilverd.

Kijk dus naar de poging, niet alleen naar de uitkomst. En als je ziet wat je hebt gecoacht, leg de training stil en zeg het hardop. Positieve bekrachtiging is het goedkoopste coachgereedschap dat je hebt, en het leert de andere vijftien spelers waar je naar zoekt zonder dat je het nog een keer hoeft uit te leggen.

Nog een check die niets kost. Vraag aan het eind van de training aan de groep waar we vandaag aan gewerkt hebben. Als ze het niet kunnen zeggen, ligt het niet aan hun aandacht. Het ligt aan jouw focus.

#### CHECK TIJDENS HET SEIZOEN

Als dezelfde technische fout je zaterdagen blijft bepalen, hoort hij in je volgende blok, niet in een tirade van vijf minuten na de wedstrijd.

#### U16

Houd de gereedschapskist breed. Dit is precies de leeftijd waarop spelers vast komen te zitten in één positie en niets anders meer mogen proberen, meestal omdat iemand achter resultaat aanzit. Roteer ze, en laat de verdediger de aerial gooien en de spits de tackle maken. Lichamen veranderen hier snel, dus een techniek die in september werkte past in maart misschien niet meer bij de speler, wat betekent dat teruggaan naar grip en lichaamshouding normaal is en geen herstelwerk.

#### U12

Drie vaardigheden dragen deze leeftijd: dribbelen, scoren en tackelen. Passen komt later dan de meeste coaches verwachten, en wat op een pass lijkt is meestal een knal in ongeveer de goede richting. Houd de ruimte klein en duidelijk afgebakend, houd de spelvormen kort, en beloon wat je wilt zien in plaats van te straffen wat je niet wilt. Ga ervan uit dat je hetzelfde meerdere keren aanleert. Dat is geen verspild werk, zo blijft het juist hangen.

### **Jouw technische plan op één pagina**

Vier antwoorden, in je eigen woorden, op één pagina. Schrijf het op of spreek het in. Er alleen over nadenken levert niets op.

1. De ene 3v3 die je in week één draait om te zien waar de groep echt staat.
2. Je drie technische prioriteiten voor het seizoen, één per blok, en de vaardigheden die je bewust laat liggen.
3. Je drukladder per prioriteit: hoe je tijd, ruimte, aantallen en beperkingen gebruikt om hem op te bouwen.
4. De gripchecks die je elke training doet, wat het thema ook is.

Hierna komt de tactische laag, die alleen werkt als deze eerlijk is.

---

#### VERDER LEZEN EN KIJKEN

- [Why Your Best Players Still Need to Train Basic Skills](#)
- [Essential Grip Skills](#)
- [Basic Skills through Small Sided Games](#)
- [Balancing Skill Gaps](#)
- [Small Sided Games by Andreu Enrich](#)



# De tactische laag

Je hebt geen tijd om een systeem in te bouwen. Je hebt wél tijd om vier of vijf principes in te bouwen en ze te herhalen tot de spelers de woorden onderling gebruiken.

De meeste tactische clubplannen sneuvelen op dezelfde manier. Niet omdat het idee fout was, maar omdat het een patroon was en geen principe.

Een patroon is een plaatje op een whiteboard. Het werkt prachtig tot de tegenstander iets net anders doet, en dat doen ze, ongeveer veertig seconden na het begin van het eerste kwart. Een principe overleeft dat, want het vertelt een speler wat hij moet doen als het plaatje verandert.

In onze masterclass [Closing and tackling in a zone defence](#) maakte Danny Kerry dit tot de kern van hoe hij verdedigen coachte: principes bestaan om spelers te helpen goede beslissingen te nemen onder druk, in het moment, in plaats van te horen doe dit, doe dat.

Dat is de hele tactische laag in één regel. Je schrijft geen script. Je geeft je spelers een klein aantal regels die overeen blijven als het rommelig wordt.

En dit is waarom dit hoofdstuk weinig tekeningen bevat. Als clubcoach met twee trainingen per week heb je geen tijd om een systeem in te bouwen. Je hebt wél tijd om vier of vijf principes in te bouwen, ze een naam te geven, en ze te herhalen tot de spelers de woorden onderling gebruiken.

Vijf vragen.

## Hoe willen we spelen, in één zin?

Dit komt rechtstreeks uit de intro. Als je besloot dat je in snel, direct spel gelooft, is dat de zin. Als je besloot dat je gelooft in de bal houden en de tegenstander laten lopen, is dat de zin.

Schrijf hem op en test hem op iets eerlijks: kan de traagste denker op het veld hem zaterdagochtend herhalen? Zo niet, dan is het een alinea, geen principe.

Alles hieronder hangt aan die zin. Als je principes hem tegenspreken, voelen de spelers die tegenspraak lang voordat ze hem kunnen benoemen.

Standaardsituaties zitten ook in die zin. Ze horen bij de speelwijze, het is geen aparte hobby, en de manier waarop je een corner verdedigt zou eruit moeten zien als de manier waarop je alles verdedigt. Aanvallende en verdedigende strafcorners krijgen wel een eigen hoofdstuk, en dat komt omdat ze een andere omvang van training nodig hebben, niet omdat ze een ander spel zijn.



## Wat zijn onze principes als we de bal hebben?

Dit heeft twee helften, en de meeste clubtrainingen coachen er maar één van.

**Aan de bal.** Dit zijn de standaardkeuzes waar een speler op terugvalt als de tijd verdwijnt. Drie zijn er meer waard dan de rest (→ ons artikel: [On ball principles](#)):

- **Kijk om een vraag te beantwoorden, niet als ritueel.** Waar zit de dichtstbijzijnde druk, waar is mijn veilige uitweg, waar is mijn gevaarlijke uitweg. Over je schouder kijken zonder antwoord is een gewoonte, geen vaardigheid.
- **De eerste aanname koopt iets.** Tijd, ruimte of bescherming. Koopt de aanname niets, dan is het balcontrole die de bal een seconde later kwijtraakt.
- **Tempo is een keuze.** Niet altijd snel. Versnellen als het beeld goed is, vertragen als snelheid alleen maar balverlies weggeeft.

De klassieke fout hier is de techniek coachen en het beeld overslaan. Een speler wiens aannames wisselvallig lijken, heeft meestal een waarnemingsprobleem, geen handenprobleem.

**Zonder bal.** Hier wordt het seizoen werkelijk gewonnen, en dit is de laag die de meeste clubcoaches nooit plannen. Het getal van Ben Bishop is het waard om voor ogen te houden: ruwweg 97% van het spel is actie zonder bal (→ ons artikel: [Off ball principles](#)). Positie kiezen, bewegen en communiceren. Waar sta ik ten opzichte van de bal, mijn medespelers en het doel. Hoe beweeg ik om iets te creëren of weg te nemen. Wat zeg ik.

Eén praktisch gevolg: ga werk zonder bal hardop prijzen. Prijs de loopactie die de bal niet kreeg. Prijs de loop die een verdediger meetrok. Als je alleen het doelpunt viert, leren je spelers dat alleen het doelpunt telt, en blijven je principes zonder bal het hele seizoen theorie.

## Wat zijn onze principes als we hem niet hebben?

Leen Kerry's vier woorden. Het is de bruikbaarste verdedigende shorthand in de bibliotheek, en hij schaaft van U12 tot olympische finales (→ ons stuk: [Closing and tackling in a zone defence](#)).

**Ontzeggen.** Voorkom dat ze erdoorheen komen. Meestal betekent dat: het midden afsluiten. Elk verdedigend systeem dat wij publiceren is het daar in ieder geval over eens, want het midden is de kortste route naar je doel en biedt de beste schiethoeken.

**Sturen.** Stuur ze waar jij ze hebben wilt, en dat is bijna altijd naar kleine ruimtes waar jij in de meerderheid bent.

**Verstoren.** Neem de opties weg zodra ze er zijn.

**Afpakken.** Win de bal.



Een speler kan in twee seconden door alle vier gaan, en weer terug. Prima. De waarde zit erin dat je een training kunt stilleggen en kunt vragen: in welke stand sta je nu, en wat zag je dat je die stand deed kiezen? Die vraag leert meer dan welke positionele instructie ook.

Twee details bepalen of het werkt.

**Sta in de lijn, niet op de speler.** Kerry's punt is dat een verdediger in de passlijn al een optie heeft weggenomen. Eén speler kan er twee vasthouden door te staan waar de bal doorheen zou moeten, dicht genoeg om de keuze te beïnvloeden en ver genoeg om te reageren. Dat is wat voorkomt dat je hele formatie naar de bal toe klapt zodra ze één kant overladen.

**Spreek af wie tackelt.** Als twee van je spelers samen aankomen en allebei verwachten dat de ander gaat, gaat er niemand, wurmt de baldrager zich eruit, en verdedig je nu met twee man minder. De afspraak die werkt: de speler aan de doelzijde houdt op, de speler die van opzij komt of terugkomt vanaf de aanvallende kant maakt de tackle, want die verdediger heeft de betere hoek op de bal. Zeg het hardop op de training tot het automatisch gaat.

Nog iets wat het benoemen waard is bij een clubselectie. Je spelers hechten vrijwel zeker weinig waarde aan verdedigen, want niemand post een clip van iemand die goed staat. Dat is een cultuurprobleem, geen tactisch probleem, en het is aan jou om het op te lossen. De beste verdedigers tackelen vaak weinig, omdat hun positiespel het gevaar al had weggehaald.

## Wat gebeurt er in de seconden nadat de bal van eigenaar wisselt?

Dit is het tactisch waardevolste werk dat een clubcoach kan doen, en het inbouwen kost niets.

Als de bal wisselt, is de formatie van de tegenstander een paar seconden stuk, en daarna niet meer. Wat je spelers in dat venster doen, bepaalt een verrassend aantal uitslagen.

Geef ze een beslisboom in plaats van een instructie. De versie van Andreu Enrich, in onze masterclass [Mastering transitions in field hockey](#), is de helderste:

1. Is er een pass naar voren? Geven.
2. Nee? Kan ik naar voren dribbelen? Meenemen.
3. Nee? Is er een korte breedtepass die een optie naar voren weer opent? Geven.
4. Niets van dat alles? Bal afschermen en terug.

Eerst vooruit, dan meenemen, dan kort in de breedte, dan resetten. Het kost tien seconden om uit te leggen en het haalt de paniek eruit, en paniek is precies wat spelers ofwel een bal laat forceren die er nooit was, ofwel laat vertragen tot het moment dood is.

Diezelfde boom geldt voor elke vrije slag en elke zijlijnbal die je team krijgt. Behandel het fluitsignaal als een startsein in plaats van een pauze, en je verzamelt de hele middag kleine voordelen.



En één correctie die veel verspilde training scheelt: snel spelen is niet hard lopen. Speelsnelheid komt uit beslissnelheid, balsnelheid en de timing van loopacties. Zien je omschakelmomenten er koortsachtig uit zonder dat ze iets opleveren, voeg dan geen conditie toe. Coach eerdere beslissingen en een snellere eerste pass (→ ons artikel: [Building a team that plays fast](#)).

Laat iemand achter de bal, wat Enrich de guard noemt. Die guard is wat alle anderen toestemming geeft om dapper te zijn.

## Hoe train ik het zodat het zaterdag opduikt?

Spelers spelen waar je trainingen voor betalen. Als veilig in de breedte rondspelen evenveel oplevert als een scherpe uitbraak naar voren, krijg je veilig in de breedte rondspelen, en dat is jouw schuld, niet die van hen.

Bouw het principe dus in de puntentelling, niet in je stem.

- Wil je dat de optie naar voren gepakt wordt? Een pass die een linie doorbreekt is twee punten waard, een dribbel door een poortje één.
- Wil je snelle hervattingen? Geef een bonuspunt als de bal binnen twee seconden na het fluitsignaal vooruit beweegt.
- Wil je dat spelers als eenheid verdedigen? Geef de verdedigende ploeg een punt als ze drie breedtepasses op rij afdwingen.

Zeg daarna minder. Bij een groep die de woorden al kent, leren beperkingen sneller dan instructies.

Eén thema per training, met verschillende ingangen voor verschillende spelers, verslaat je selectie splitsen in twee trainingen waar je de staf niet voor hebt. Dezelfde vorm, dezelfde taal, een andere opdracht: veilige uitweg voor de speler in ontwikkeling, gevaarlijke uitweg voor de ervaren speler.

### CHECK TIJDENS HET SEIZOEN

Als je je principes niet hoort in wat spelers onderling op het veld tegen elkaar zeggen, zijn het nog geen principes. Het is nog steeds jouw jargon.

### U16

Dit is de juiste leeftijd om verdedigen als eenheid te introduceren in plaats van als elf losse duels, en de vier standen geven ze daar taal voor. Houd de vorm simpel, een klassieke structuur met duidelijke kleine vakken erin, en coach de vakken in plaats van het hele systeem. Verwacht dat de omschakelvraag de lastige wordt: wanneer volg ik mijn speler mee, en wanneer houd ik mijn ruimte? Geef ze een gevoelsregel in plaats van een tekening, en accepteer dat ze het een paar weken fout doen.

## U12

Geen systemen. Twee ideeën zijn genoeg: als we de bal hebben, spreiden we uit en zoeken we ruimte, en als we hem niet hebben, gaan we tussen onze speler en het doel staan. Kleine partijvormen doen het lesgeven voor je, dus gebruik spelregels in plaats van praatjes, en laat ze zelf ontdekken waarom breedte helpt door een vorm te spelen waarin een brede pass dubbel telt. Hun tactisch begrip groeit uit spelen, niet uit luisteren naar jou bij het whiteboard.

### Jouw tactische plan op één pagina

Vijf antwoorden, in je eigen woorden, op één pagina. Schrijf het op of spreek het in. Er alleen over nadenken levert niets op.

1. Je beschrijving in één zin van hoe je wilt spelen.
2. Twee principes in balbezit, één aan de bal en één zonder bal.
3. Twee principes bij balverlies, plus je afspraak over wie tackelt als je met z'n tweeën aankomt.
4. Je beslisboom voor de omschakeling, in vier stappen, in de woorden van de spelers.
5. De puntentelling waarmee je elk principe traint.

Dat zijn vijf regels. Als het niet op één pagina past, past het zaterdag ook niet in de hoofden van je spelers.

Hierna komt de mentale laag, en die bepaalt of dit allemaal overeind blijft als je twee achter komt.

---

## VERDER LEZEN EN KIJKEN

- [On Ball Principles](#)
- [Off Ball Principles](#)
- [Building a Team That Plays Fast](#)
- [Closing & Tackling in a Zone Defence](#)
- [Mastering Transitions in Field Hockey](#)



# De mentale laag

Onder druk val je terug op je fundament. Je stijgt niet op naar je ambities. Dit is de laag waar de andere drie op rusten.

Er is een uitspraak van een Belgische special forces-teamleider in onze masterclass **Team. Trust. Culture.** die op de koelkast van elke coach thuishoort: onder druk val je terug op je fundament, je stijgt niet op naar je ambities.

Daarom bestaat dit hoofdstuk, en daarom gaat het niet over peptalks.

Alles in je seizoen plan tot nu toe — het fysieke werk, de techniek, de principes — gaat uit van spelers die helder kunnen denken als het ertoe doet. Op een goede dag kunnen ze dat. Op de dag dat je uit in de regen twee achter komt, vallen ze terug op wat je werkelijk gebouwd hebt, niet op wat je in de bespreking zei.

De mentale laag is dus niet het zachte stukje dat je toevoegt als er tijd over is. Het is het fundament waar de andere drie op rusten. En anders dan de andere lagen wordt het meeste ervan gebouwd in gewone momenten, niet in speciale sessies.

Zes vragen.

## Waar valt mijn team op terug?

Begin hier, want het zet al het andere in een ander licht. Je bouwt geen mentaliteit voor de goede dagen. Je bouwt wat overeind blijft als het misgaat.

Cedric De Vlieger, die special forces-teamleider uit het openingscitaat, opent zijn werk met teams met een vraag die je woord voor woord mag stelen bij je eerste training: zijn we hier om te overleven, of zijn we hier om iets te bouwen? Het antwoord vormt alles wat erna komt, en je kunt het veel beter in augustus hardop vragen dan in februari aannemen.

Het tweede wat hij doet is angst eerlijk benoemen. Angst is wat spelers tegenhoudt om zich uit te spreken, en het is bijna altijd een verhaal en geen feit. Ik ben niet goed genoeg. Ze vinden me dom. Zijn instructie is kort: kijk naar de feiten, niet naar de angst.

## Waar komt het zelfvertrouwen van mijn team vandaan?

Vraag je spelers waar hun zelfvertrouwen vandaan komt en de meesten zeggen: resultaten. Sta daar even bij stil, want het betekent dat hun geloof rust op het ene ding waar ze geen controle over hebben.



Katie Warriner, senior prestatiepsycholoog bij het hockey van Groot-Brittannië, die over drie olympische cycli en meerdere sporten heeft gewerkt, haalt het geheel uit elkaar op een manier die voor een clubcoach echt bruikbaar is, in onze masterclass **Confidence: a choice and a skill**. Haar vertrekpunt is dat zelfvertrouwen geen gevoel is. Gevoelens komen en gaan en je hebt er geen controle over, dus op het moment dat je zelfvertrouwen als gevoel behandelt, heb je het aan het weer overgedragen.

Haar werkdefinitie is veel simpeler. Zelfvertrouwen is het antwoord op één vraag: kan ik dit? Waardoor "dit" het belangrijke woord wordt. Zelfvertrouwen is contextgebonden, geen algemene eigenschap die een speler wel of niet heeft, en dat is precies waarom het door een seizoen heen zo heen en weer schiet.

Dat levert twee praktische stappen op.

De eerste is een oefening van tien minuten. Vraag elke speler vijf dingen op te schrijven waar zijn zelfvertrouwen op rust, en daarna aan te kruisen welke daarvan binnen zijn controle liggen. Resultaten, selectie, of hij vorige week scoorde, of jij hem prees: allemaal buiten. Voorbereiding, houding, inzet, leven naar je eigen normen: allemaal binnen. Help ze daarna hun gewicht te verplaatsen naar de tweede lijst. Dat is het hele argument voor succes definiëren op een manier die een speler zelf in de hand heeft, en dat is geen softheid. Een selectie die geobsedeerd is door winnen neemt slechtere beslissingen, want een deel van je spelers weet altijd, ergens achter in het hoofd, dat winnen niet volledig aan hen ligt.

De tweede is zelfvertrouwen behandelen als gedrag in plaats van als toestand. Vraag een speler wat we zouden zien als hij zelfvertrouwen had. Het veld op lopen, in de kring, zonder bal, de eerste twee minuten. Laat ze dat gedrag daarna kiezen, of het gevoel er nu is of niet. De gevoelens volgen vaak. Ze zijn niet vereist.

Twee details die je zo mag overnemen.

Geef spelers een routine om te herfocussen voor het moment na een fout. De routine die Warriner spelers meegeeft is bewust klein: pak je stick vast, tel van vijf terug naar één. Niemand die kijkt heeft door dat het gebeurt, het duurt een paar seconden, en het koopt genoeg tijd om het denkende deel van het brein weer online te krijgen voordat de volgende actie komt. Zonder zoiets wordt één fout er drie.

En zet het werk ergens neer waar spelers het zien. Crista Cullen, olympisch medaillewinnaar en sleeppusher voor Groot-Brittannië, hield haar scoringspercentages per doelhoek bij door alle extra trainingen heen, printte de spreadsheets uit en hield ze tijdens de Olympische Spelen naast haar bed. Haar zin is degene die je je spelers meegeeft: het zelfvertrouwen komt uit het werk dat je gedaan hebt.

Eén kanttekening. Twijfel is niet het tegenovergestelde van zelfvertrouwen. De beste spelers ter wereld dragen het mee, en een speler die eerst zeker wil zijn voordat hij ergens voor gaat, wacht eeuwig. En zelfvertrouwen is geen klus die je afmaakt. Warriner vergelijkt het met tandenpoetsen. Eén keer doen in augustus dekt je niet in maart.

Twee dingen verdienen het om benoemd te worden voordat we verdergaan. De positie van de keeper in een selectie is anders dan die van wie dan ook: elke fout is een doelpunt, de rol is per definitie geïsoleerd, en alles hierboven over beheersbare bronnen van zelfvertrouwen en een herfocusroutine geldt hier met



een scherper randje. En als één of twee spelers coachtijd krijgen die de rest niet krijgt, leest de selectie dat. Zeg waarom het gebeurt, zeg wat de rest ervoor terugkrijgt, en houd die spelers precies zo strak aan de afspraken als iedereen.

## Wie is eigenaar van de ontwikkeling van elke speler?

Shea McAleese heeft hierover de scherpste zin in de hele bibliotheek: coachbaarheid is geen karaktertrek, het is een besluit dat een speler neemt over wie verantwoordelijk is voor zijn ontwikkeling (→ onze masterclass: [Coachability](#)).

Dat doet ertoe voor je seizoen plan, want het verandert wat je eigenlijk probeert te maken. Je probeert niet de coachbare spelers te vinden. Je probeert een omgeving te bouwen waarin spelers ervoor kiezen.

Zijn waarschuwing over het alternatief is het horen waard. Als je een speler in elke situatie precies vertelt wat hij moet doen, zet je hem in een bubbel, en op het moment dat er echte druk komt knapt die bubbel, want jij staat er niet om hem te vertellen wat hij moet doen.

Daar zit een ongemakkelijke vraag in verstopt. Als je spelers geen eigenaarschap nemen, hoeveel daarvan is wie ze zijn, en hoeveel is een afhankelijkheid die je er zonder het te willen zelf in hebt getraind?

Twee gewoontes veranderen dit sneller dan wat ook, en geen van beide kost een minuut veldtijd.

**Stop met vragen "is het duidelijk?"** Je krijgt een muur van ja's, want niemand wil degene zijn die nee zegt, en daarna valt de oefening uit elkaar. Vraag in plaats daarvan: vertel me wat we net besproken hebben. Leg het terug uit aan de groep. Bij een speler die je niet goed kent, ga je twee of drie lagen dieper. Bij een speler die je wel kent, vijf.

**Laat de stilte staan.** Zeven seconden. De meesten van ons redden de groep al na twee, en dan vult een ervaren speler het gat. Stilte is vaak nadenken, en als je hem blijft opvullen, leren de stille spelers nooit spreken.

## Hoe eerlijk durven we tegen elkaar te zijn?

Dit is degene die de meeste clubteams stilletjes vermijden, en het is het verschil tussen een selectie en een groep mensen die een kleedkamer delen.

De Vlieger noemt het radicale eerlijkheid, en de test die hij aanbiedt is direct: wanneer had jij voor het laatst een echt eerlijk gesprek met een speler, in plaats van een aangenaam gesprek?

Twee afspraken maken het draaglijk. De eerste is een drieminutenregel na een wedstrijd: drie minuten om te vloeken, tegen een tas te schoppen, woedend te zijn, en dan stopt het. Emotie krijgt zijn eigen plek in plaats van in alles door te lekken. De tweede is dat rangen en namen bij de deur van de evaluatie verdwijnen, zodat een zeventienjarige de aanvoerder kan bevragen en daarvoor bedankt wordt. Als dat in jouw team ondenkbaar is, heb je je eerlijke antwoord over je cultuur.

En de coach gaat als eerste, elke keer, tot de groep gelooft dat het veilig is.



Eén kanttekening, want hier gaan coaches de mist in met jonge spelers. Eerlijk is niet hetzelfde als hard. McAleese zou het woord hard inruilen voor eerlijk, en de boodschap scheiden van de redenen. Vertel een speler dat hij niet geselecteerd is, en stop dan. Na die zin heeft hij toch geen woord meer gehoord. Voer het waarom-gesprek een paar dagen later, als de hartslag gezakt is.

Warriners versie van hetzelfde principe is dat duidelijk vriendelijk is. Stevige feedback landt als de speler al weet dat jij in zijn potentie gelooft, en er moet daarna een herstel volgen: ga terug en zoek uit wat je woorden werkelijk deden. Relaties worden sterker van de breuk én het herstel, niet van het vermijden van de breuk. Dat telt het zwaarst voor de feedback die jij niet geeft: de scherpe opmerking van een ervaren speler aan een zeventienjarige in het derde kwart. Als de relatie eronder sterk is, overleeft dat. Zo niet, dan kost het je een speler voor een maand.

## Wat hebben mijn spelers eigenlijk van elkaar nodig?

Adam Commens, terugkijkend op twee gouden campagnes, zette verbinding boven cultuur en allebei boven tactiek (→ ons artikel: [Connections before tactics](#)). Tactiek haalde zijn top drie niet.

Voordat je dat wegzet als luxe voor profselecties, kijk naar wat hij met verbinding bedoelt. Geen vriendschap. Geen teamdiner. Begrip. Weten waar een speler vandaan komt, wat hem drijft, hoe hij reageert als het misgaat.

Het praktische gevolg is dat iedereen gelijk behandelen niet hetzelfde is als iedereen eerlijk behandelen. De ene speler wil het recht in zijn gezicht, tien seconden, klaar. De andere heeft een arm om de schouder nodig en twee zinnen. Geef ze allebei dezelfde levering en je raakt er elke keer één kwijt.

Bouw dus één regel in je plan: aan het eind van de voorbereiding weet ik van elke speler hoe hij feedback wil krijgen. Geen persoonlijkheidstest. Gewoon vragen.

En bouw verbinding op het veld, niet alleen eromheen. Een spelvorm waarin elke veldspeler de bal aange-raakt moet hebben voordat je mag scoren, doet meer voor de communicatie dan een barbecue, want het dwingt spelers om de medespeler te zoeken die zich verstopt.

## Hoeveel beslis ik, en hoeveel beslissen zij?

Hier komt de diagnose die meestal het hardst aankomt. Hoe vaak nam een speler in je laatste drie wedstrijden zelfstandig een tactische beslissing zonder naar de bank te kijken?

Als het antwoord dicht bij nul ligt, is dat informatie over jou, niet over hen.

De oplossing is wat De Vlieger mission command noemt. Jij schetst het beeld, zet het kader en de bedoeling neer, en daarna word je stil. Wat ze binnen dat kader doen, is van hen. En als spelers niet zelf handelen, ontbreekt er een van deze drie dingen:

- **Bekwaamheid.** Ze voelen zich niet voorbereid genoeg om te beslissen.
- **Betrokkenheid.** Ze hadden geen stem in het plan, dus het is jouw plan, niet het hunne.



- **Autonomie.** Ze geloven dat je ze toch overrulet.

Stel vast welke het is voordat je iets verandert. Betrokkenheid is meestal het goedkoopst te repareren: leg je plan op tafel en vraag de selectie om er gaten in te schieten.

Het laatste stuk is bewust ongemak. McAleese noemt het trainen in de jungle, een uitdrukking die hij van de sportpsycholoog van zijn team leende: bouw trainingen waarin dingen expres misgaan. Slechte arbitrale beslissingen. Twee goals voor met nog vijf minuten te gaan. Halverwege een regelwijziging. Als de enige chaos die je spelers ooit tegenkomen op zaterdag zit, kijken ze naar de bank als hij komt.

#### CHECK TIJDENS HET SEIZOEN

Zoekt je team na een zware nederlaag naar redenen of naar oplossingen? Eigenaarschap is binair. Excuses of oplossingen.

#### U16

Dit is de leeftijd waarop eerlijkheid ofwel normaal wordt ofwel onmogelijk, dus het is de moeite waard er bewust in te investeren. Brief in kleine groepjes en laat de jongste speler terugkoppelen aan de groep, zodat je uitspreken eerst ergens veilig geoefend wordt. Verwacht weerstand tegen feedback en lees die goed: een speler die tegengas geeft is betrokken, niet respectloos. Let extra scherp op zelfvertrouwen in meidenteams, want Warriner wijst op onderzoek met ruim een miljoen deelnemers waaruit blijkt dat het tussen acht en veertien jaar scherp daalt, soms met wel dertig procent, en daarna meestal lager blijft. Dat maakt beheersbare maatstaven voor succes hier belangrijker, niet minder. Vraag wat ze anders zouden doen in plaats van het ze te vertellen, en heb geduld, want een groep die jarenlang instructies kreeg gaat niet in twee weken zelf beslissen.

#### U12

Niets formeels. Wat je prijst is op deze leeftijd het hele mentale programma, dus prijs inzet, eerlijkheid en herstel na een fout veel luider dan je doelpunten prijst. Sluit elke training af met dertig seconden in tweetallen: wat heb je vandaag geleerd, vertel het je maatje. Vraag daarna aan één kind wat zijn maatje zei. Dat is zelfreflectie trainen zonder één woord over mindset, en het werkt vanaf een jaar of zes.

### Jouw mentale plan op één pagina

Zes antwoorden, in je eigen woorden, op één pagina. Schrijf het op of spreek het in. Er alleen over nadenken levert niets op.

1. De vraag die je de groep in week één stelt, en het antwoord dat je krijgt.
2. Je afspraak over hoe het team evalueert, inclusief wie wat tegen wie mag zeggen.
3. Eén ding waar je dit seizoen mee stopt als degene die alles oplost.
4. Hoe elke speler feedback wil krijgen.
5. Eén beheersbare bron van zelfvertrouwen per speler, opgeschreven ergens waar ze het zien.
6. Waar de bewuste chaos in je trainingsweek zit.

Niets hiervan kost extra trainingen. Alles hiervan kost consistentie, en dat is lastiger.

Daarmee zijn de vier lagen klaar, voor de groep. Hierna komt de training die nooit plaatsvindt met de hele selectie voor je.

---

#### VERDER LEZEN EN KIJKEN

- [Confidence: a choice and a skill](#)
- [Coachability](#)
- [Team. Trust. Culture.](#)
- [Connections Before Tactics](#)
- [Values Based Coaching](#)

# De andere twee trainingen

Een seizoen kent drie maten training, geen één. De meeste clubplannen bevatten alleen de derde, en daarom blijft de keeper ongecoacht en voelen strafcorners als een loterij.

De vijf hoofdstukken hiervoor bouwden een plan voor de groep. Dit hoofdstuk gaat over de training die niet kan plaatsvinden met de hele selectie voor je.

Een seizoen kent drie maten training, geen één. De individuele, waarin één speler alleen of met een coach werkt. De unit, waarin vier tot zeven spelers samen één taak trainen. En het team. De meeste clubplannen bevatten alleen de derde, en verbazen zich er in februari over dat de keeper nog steeds geen verdediging kan organiseren en dat strafcorners aanvoelen als een loterij.

En dit is het stuk waar de meeste clubs op stuklopen. Niet elk team heeft een echte sleeppushspecialist. Elk team valt strafcorners aan en verdedigt ze. Dit is dus geen hoofdstuk voor clubs met een sterspecialist. Het is een hoofdstuk over de twee momenten in het spel die volledig uitgeschreven zijn, volledig te repeteren, en bijna nooit gerepeteerd worden met frisse benen. De meeste clubs geven strafcorners de laatste tien minuten van een donderdag, als iedereen gaar is en het licht weggaat.

En als je in de verleiding komt dit over te slaan omdat je sleeppusher niets bijzonders is, kijk er dan van de andere kant naar. De strafcorner is het enige moment in hockey waarop je vooraf precies weet waar elke speler staat. Dat is ook waarom hij het bestuderen waard is. Lex Tumps eerlijke observatie is dat het succes van de eerste uitloper enorme invloed heeft op de cornerverdediging van een team, en dat het onderdeel is waar bijna niemand naar kijkt (→ onze masterclass: [Inside the stats of the penalty corner](#)).

## Wie in mijn selectie heeft tijd nodig die de teamtraining niet kan geven?

Beantwoord het eerst voor de keeper. Elke club heeft er één, en bijna geen van hen wordt gecoacht.

Stel je de gemiddelde dinsdag voor. De veldspelers zitten diep in een positieospel aan de overkant, en de keeper heeft in twintig minuten twee ballen gehad. En op zaterdag wordt diezelfde speler geacht de hele verdediging te organiseren bij een corner. Leiderschap komt niet vanzelf in het weekend als het doordeweeks nooit geoefend is (→ ons artikel: [No GK coach? No problem!](#)).

Stel daarna eerlijk de sleeppushvraag. Heeft iemand in deze selectie een push waar je je seizoen omheen wilt bouwen, of is de nuttigere specialist een betrouwbare stopper, een dappere eerste uitloper, of een aangever die de bal elke keer op dezelfde plek legt? Een sleeppusher is geen solist. Zonder aangever en stopper is er helemaal geen schot, en de unit is dun zonder de variatielopers en de spelers voor de tip-in



(→ onze masterclass: [PCA variations – Tin Matkovic](#)). Stel dezelfde vraag over de wereld van de keeper: individuele tijd aan basispositie, voetenwerk en handen, dan unittijd aan rebounds, tip-ins, en bovenal strafcornerverdediging.

Nog één naam hoort op de lijst, en die ontbreekt meestal. De speler die je lange corners neemt, en de twee of drie die ze verdedigen. Dezelfde logica, veel minder glamour.

## Waar leven strafcorners in mijn plan, in plaats van in de restminuten?

Bepaal welk blok ze introduceert, hoe vaak ze terugkomen, en hoe de versie in de voorbereiding zich verhoudt tot de versie in januari.

De voorbereiding is voor rollen en het lezen van de situatie. Wie sluit welke helft van het doel af, wie herhaalt de call, wie is de safety, wat is de gedeelde taal. Een doorloop op halve snelheid waarbij elke speler zijn taak hardop uitspreekt is hier meer waard dan live pushen, en als een speler zijn rol niet kan opnoemen, kent hij hem niet. Fede Tanuscio's vertrekpunt bij het verdedigen van corners is dat er geen enkele juiste structuur bestaat. Je zet hem op tegen de tegenstander die voor je staat, niet alleen rond je eigen voorkeuren, en je wilt spelers die de variant actief lezen in plaats van passief afwachten. Dat werkt alleen als iedereen voor het fluitsignaal zijn eigen verantwoordelijkheid kent (→ ons stuk: [PCD – Fede Tanuscio](#)).

Januari is voor druk en variatie. Dezelfde unit onder vermoeidheid, tegen een variant die ze niet vooraf gehoord hebben, op een koud veld met een zware bal.

Er bestaat geen juist aantal minuten, en elk getal dat je ergens leest is geschreven voor een selectie die meer traint dan de jouwe. Wat wel bestaat, is een juiste gewoonte: corners komen terug op een ritme dat je in juli hebt bepaald, niet op de donderdag nadat je er twee tegen kreeg.

## Hoe draai ik een specialistentraining zonder specialistencoach?

Goedkoop, en vooral door te weigeren de specialist alleen te laten.

Een coach die zelf nooit op doel heeft gestaan, kan nog steeds een basispositie coachen. Handen op middelhoogte, gewicht naar voren, echt stil voordat de bal beweegt, daarna rustig terug naar de uitgangspositie. Zoals Blaak het zegt: stilstaan klinkt heel makkelijk, en stilstaan is moeilijk. Dat zie je vanaf de middenlijn. Tennisballen doen meer voor de handen en de moed van een jonge keeper dan een rij spelers die vanaf de cirkelrand hard inschieten, wat vooral een flinch aanleert. Werk in plaats daarvan vanaf realistische afstanden en realistische hoeken (→ onze masterclass: [How to train your goalkeeper – Pirmin Blaak](#)).



Wat je uitbesteedt: het spectaculaire werk, aerals pakken, duiktechniek, sleeppushtechiek op hoog niveau. Haal er voor één avond een keeper uit een ander team van de club bij. Koppel je keepers zodat ze elkaar coachen. Gebruik video, ook video van je eigen speler en niet alleen van internationals. Geef de keeper eigenaarschap over de eigen warming-up, en vraag na een verdedigende herhaling wat hij zag in plaats van het hem te vertellen.

Voor de sleeppusher zijn de eerlijke coachpunten simpel en herhaalbaar. Een afgemeten, constante aanloop, elke keer op dezelfde manier uitgezet. Een gecontroleerde aanloop met de explosie bewaard voor het loslaten. Linkervoet ruwweg in lijn met de bal, stickblad iets open, en de sleep in een rechte lijn voordat de pols bepaalt waar de bal heen gaat. Verhulling komt later, en pas als het oppakken betrouwbaar is (→ onze masterclass: [Coaching points for the drag flick – Justin Reid Ross](#)).

## Wat kost die extra tijd werkelijk?

Beantwoord het in drie valuta, en beantwoord het hardop.

**Minuten.** Is dit een derde slot, twintig minuten voor de teamtraining, of eet het teamtijd op? Als het teamtijd opeet, benoem dan wat de rest van de selectie doet dat echt geen coach nodig heeft.

**Belasting.** Een sleeppushtraining belast de rug en de heupen zwaar, iets waar Justin Reid Ross uit ervaring over praat en niet uit theorie. Een keeperstraining is korte explosieve arbeid in zware kleding, en het vermoeit de concentratie sneller dan de benen. Allebei komen ze bovenop wat het fysieke plan die week al vroeg, dus zet het specialistenblok vroeg in de training en niet na een zwaar spelvormblok.

**Eerlijkheid.** Twee spelers extra aandacht geven is een cultuurbeslissing, en de selectie merkt het. Zeg waarom het gebeurt, zeg wat de rest ervoor terugkrijgt, en maak de specialist zichtbaar onderdeel van het team in plaats van een privéproject.

## Hoe ziet een realistische clubweek eruit?

Twintig minuten weggesneden uit één teamtraining, terwijl de rest van de selectie iets draait dat geen coach nodig heeft, plus een kort specialistenblok voor de andere training. De units overlappen met opzet: dezelfde spelers zitten meestal in zowel de aanvallende als de verdedigende cornerunit.

Wat wijst op de goedkoopste optie voor een dunne staf. Train aanvallende corners tegen verdedigende corners, en je repeteert allebei tegelijk.

Twee eerlijke kanttekeningen. Live corners tegen je eigen keeper brengen echt risico met zich mee, dus spreek de regels vooraf af, maximeer het aantal live pushes, en gebruik geblokte of zachte ballen voor het lezen. En bij een uitgeschreven moment zit de helft van de waarde in de tweede fase, dus laat het schot bewust gepakt worden en train wat er daarna gebeurt.

## CHECK TIJDENS HET SEIZOEN

Toen een corner je een wedstrijd kostte, was dat een probleem van de variant of van de repetitie? Als je dat niet kunt zeggen, train je hem niet vaak genoeg om het te weten.

### U16

Roteer keepers in plaats van er één voor het leven aan te wijzen. Een veertienjarige die zich één keer meldt, hoort niet vijf seizoenen vast te zitten. Een eerste cornerunit met twee simpele opties is ruim voldoende, en duidelijkheid verslaat creativiteit elke keer. Wees voorzichtig met het aantal sleeppushes, want de belasting op rug en heupen van een groeiend lichaam is reëel. Techniek vóór aantallen, en tien goede pushes verslaan er vijftig vermoeide.

### U12

Niemand is "de keeper". Iedereen gaat een keer in de uitrusting, en het leuk vinden telt zwaarder dan de bal stoppen. Geen sleeppush op deze leeftijd. Leer ze in plaats daarvan de bal op de stick meenemen en de push, want die gebruiken ze de rest van hun hockeyleven. Afhankelijk van je wedstrijdvorm is er misschien helemaal geen strafcorner, en dan is het eerlijke antwoord dat dit hoofdstuk nog niet voor jou is.

## Jouw specialistenplan op één pagina

Vijf antwoorden, in je eigen woorden, op één pagina. Schrijf het op of spreek het in. Er alleen over nadenken levert niets op.

1. De een of twee spelers die tijd nodig hebben die de teamtraining niet kan geven, bij naam, inclusief de keeper.
2. Welk blok aanvallende en verdedigende corners introduceert, en hoe vaak ze daarna terugkomen.
3. Waar het unitslot en het individuele slot in je week zitten, en wat de rest van de selectie doet terwijl ze draaien.
4. Wie ze allebei leidt, en wat je uitbesteedt in plaats van te doen alsof je het coacht.
5. Wat je de selectie vertelt over waarom twee spelers extra tijd krijgen.

Blijft het laatste planningsprobleem over: dit allemaal in één week passen, de vier lagen en de specialisten en de units. Dat is het volgende hoofdstuk.



---

#### VERDER LEZEN EN KIJKEN

- [No GK coach? No problem!](#)
- [How to train your goalkeeper](#)
- [Coaching points for the drag flick](#)
- [PCA Variations](#)
- [PCD](#)
- [Inside the Stats of the Penalty Corner](#)



# Vlecht het aan elkaar

De vier lagen worden apart onderwezen en tegelijk gecoacht. Hier worden ze één pagina die je vertelt waar dinsdag voor is.

Zeven hoofdstukken ver heb je een hoop antwoorden en geen plan.

Dat is de juiste volgorde. Je weet hoe je team eruit moet zien, je kent de vorm van je seizoen, je hebt beslissingen genomen over fysiek, techniek, tactiek en mentaal, en je hebt bepaald wie in de selectie tijd nodig heeft die de teamtraining niet kan geven. Wat je nog niet hebt, is één pagina die je vertelt waar dinsdag voor is.

En hier zit het eerlijke probleem met de manier waarop deze gids is opgebouwd, en met de manier waarop de meeste coachopleidingen zijn opgebouwd. De vier blokken worden apart onderwezen en tegelijk gecoacht. Niemand draait een fysieke training, dan een technische, dan een tactische. Jij draait een training op een dinsdagavond in februari met veertien spelers, van wie er één zonder te eten van zijn werk komt, en alle vier de blokken lopen tegelijk, of je ze nu gepland had of niet.

Dit hoofdstuk gaat dus over het vlechtwerk. Geen vier parallelle sporen die van augustus tot mei even breed lopen, maar één draad die van kleur verandert afhankelijk van waar je in het seizoen zit.

## Hoe overlappen de vier lagen door de fases heen?

Het simpelste bruikbare beeld is dat de voorbereiding capaciteit bouwt, het seizoen onderhoudt en verfijnt, en het late seizoen afbouwt, scherpt en energie beschermt voor de momenten die er echt toe doen (→ ons artikel: [Periodisation for Club Coaches](#)).

Toegepast op de vier lagen betekent dat: er leidt er telkens één, en de andere houden hun positie vast.

In de voorbereiding leidt fysiek. Het is het enige venster in het jaar waarin je echt een basis bouwt in plaats van er een te onderhouden, en het is het venster waarvan Phil Moreland en Matthew Eyles allebei willen dat je het gebruikt voor screening en blessurerisico voordat je gaat belasten. Techniek loopt er zwaar naast, want balcontacten zijn goedkoop zolang niemand zich zorgen maakt om zaterdag. Tactiek blijft op het niveau van principes, nog geen structuur. En mentaal doet in deze weken meer werk dan op enig ander moment in het jaar, want dit is wanneer de cultuur wordt gezet, of je hem nu bewust zet of hem zichzelf laat zetten.

In het lange middenstuk van het seizoen leidt tactiek. De speelwijze wordt laag voor laag opgebouwd, één blok tegelijk. Techniek zakt naar onderhoud plus één individueel gat per speler. Fysiek is onderhoud, wat niet hetzelfde is als niets. Mentaal verschuift van cultuur zetten naar eigenaarschap overdragen.



In de laatste weken leidt de mentale laag en versmalt al het andere. Tactiek trimt naar de twee dingen die je werkelijk goed doet. Techniek wordt standaard situaties en één gat. Fysiek laat volume zakken en houdt intensiteit. Mick Beunen behandelt herstel als onderdeel van de belasting in plaats van als pauze ervan, en Coates' nadruk op beter worden zonder spelers leeg te trekken wijst dezelfde kant op (→ ons artikel: [Periodisation for Club Coaches](#)). Op clubniveau komt daar werk, examens en vermoeide benen bovenop.

Als je één ding hieruit meeneemt, neem dan dit: een laag die niet leidt, is niet afwezig. Hij wordt onderhouden. Onderhouden is goedkoop. Herbouwen niet.

## Waar concurreren ze om tijd, en hoe kies ik?

Ze concurreren elke week, en je kiest door de week vanaf de wedstrijd te plannen in plaats van ondanks de wedstrijd.

Dit is het stuk dat de meeste clubplannen missen. Je hebt twee trainingen en een wedstrijd. De wedstrijd is niet het ding dat je week afsluit, het is de intensiefste, meest echte trainingsprikkels die je krijgt, en hij is gratis. Hij haalt je spelers door beslissingen onder druk, omschakelmomenten, standaard situaties en emotionele belasting die geen enkele dinsdag kan nabootsen.

De week heeft dus een natuurlijke vorm. De training die verder van de wedstrijd ligt is je zwaardere: technische basis, principes, meer herhalingen, meer belasting. De training die dicht bij de wedstrijd ligt is wedstrijdcontext, standaard situaties, beslissingen onder druk, lager volume, scherpere afronding. Die twee omdraaien is een van de meest gemaakte clubfouten die er zijn. Beuk ze achtenveertig uur voor een wedstrijd af en zaterdag betaalt de rekening.

Daarbinnen is Fede Tanuscio's vuistregel het integraal overnemen waard: over de week heen één focus met bal en één focus zonder bal (→ onze masterclass: [Practice Session Design](#)). Allebei vastgeknoot aan hetzelfde thema.

En het thema komt uit de wedstrijd. Kijk het weekend terug, pak één probleem in balbezit en één probleem bij balverlies, en dat zijn je thema's. Spelen, evalueren, aanpassen, opnieuw testen. Volgende zaterdag vertelt je of het werkte.

Hoe lang houd je een thema vast? Beunen periodiseert de Red Lions in overloadfasen van drie weken gevolgd door een lichtere week. Dat volume kun je niet kopiëren, maar de vorm reist perfect mee: draai blokken van drie tot vier weken met één balbezitthema en één verdedigend thema, en gebruik de laatste week van het blok om vast te zetten in plaats van iets nieuws te introduceren.

Het lastige is niet dit bouwen. Het lastige is terughoudendheid. Tanuscio's eigen ontwerplogica is een dag genesteld in een week, genesteld in een maand, genesteld in een jaar, met elke training gebouwd op wat de wedstrijd blootlegde. Als je dinsdag en je donderdag niet met elkaar praten, heb je geen periodisering, je hebt twee trainingen.



Coates' eigen zin is dat de voorbereiding gaat over beter worden zonder de spelers fysiek leeg te trekken, en dat het niet per se over fitter worden gaat. De filter die daaruit volgt is nog botter: minder keuzes, beter gemaakt, en wat je weglaat telt net zo zwaar als wat je toevoegt. De versie daarvan op trainingsniveau is recht voor zijn raap. Dient deze oefening ons huidige thema, of vult hij tijd? Vult hij tijd, schrap hem dan. Met twee trainingen per week kun je het je niet veroorloven tegen je eigen plan in te coachen.

Minder behandelen, meer eigen maken.

#### CHECK TIJDENS HET SEIZOEN

Kijk naar je laatste drie trainingen. Zou een speler je zonder hulp kunnen vertellen wat het thema was? Zo niet, dan heb je een plan op papier en geen plan op het veld.

## Waar zitten de specialisten- en unittrainingen?

Dezelfde weeklogica bepaalt dit, dus plak ze er niet naast.

Unitwerk hoort in de training die dicht bij de wedstrijd ligt. Een strafcornerblok is repeteren onder omstandigheden die de wedstrijd benaderen, en daar is die training precies voor, en het is van nature laag in volume.

Individueel technisch werk hoort in de training die verder van de wedstrijd ligt. Sleeppushherhalingen en keepersvoetenwerk zijn correctie en belasting in plaats van scherpen, en ze willen benen die niet voor zaterdag gespaard worden.

Is het een derde slot in plaats van tijd die je uit een bestaande training snijdt, dan is het extra belasting en moet het fysieke plan ervan af weten. Twintig minuten in volledige keepersuitrusting is geen rustdag.

Hoofdstuk 6 gaat over hoe je die trainingen draait. Dit hoofdstuk bepaalt alleen waar ze staan.

## Wat doe ik met de winterstop?

De meeste Europese competities liggen midden in de winter een aantal weken stil. In België en Nederland valt het veldseizoen rond kerst in tweeën, in Duitsland verdwijnt het volledig in het zaalseizoen, en in de koudere landen kan het gat oplopen tot drie maanden of meer. Wat de lengte ook is, het is het grootste structurele kenmerk van je seizoen en de meeste clubplannen behandelen het als een gat in de kalender in plaats van als een fase met een taak.

Er zijn drie manieren waarop coaches ermee omgaan en twee ervan kosten je iets.

De eerste is het als niets behandelen en in januari oppakken waar je in november gebleven was. Dat gaat niet lukken. Aerobe basis en kracht zakken in weken weg, en balgevoel en timing gaan mee. Russell Coates is direct over het gevolg: spelers die terugkomen na tijd weg horen niet meteen de volle oefeningen in gesleept te worden, en de weg terug is dynamisch technisch werk dat eerst ritme, balgevoel en



coördinatie herbouwt (→ onze masterclass: [Smart Pre-Season Planning](#)). De discipline van vijf tot tien procent per week uit hoofdstuk 2 geldt in januari opnieuw, want spelers komen scherp terug in het hoofd en bot in de benen. Keepers moeten net zo bewust opnieuw ingebracht worden, en een cornerunit die sinds november niet samen getraind heeft, is in januari geen unit.

De tweede is het als een tweede voorbereiding behandelen en ze afbeulen zodra ze binnenlopen. Dat is dezelfde fout in de andere richting, en het is degene die in februari hamstringklachten oplevert.

De derde is de bruikbare. **Behandel de stop als een tweede voorbereiding in structuur, maar niet in volume.**

Structureel betekent dat dezelfde volgorde die je in augustus gebruikte, ingedikt. Screen voordat je belast, in de lichte versie die Phil Moreland en Matthew Eyles zouden herkennen, want wat een speler rond kerst wel of niet gedaan heeft weet je pas als je kijkt. Daarna één tot twee weken opbouw voor de eerste wedstrijd terug, met fysiek leidend, techniek op hoog volume omdat balcontacten weer goedkoop zijn, en tactiek die de speelwijze herhaalt die je al hebt in plaats van er iets nieuws bij te doen. Januari is niet de maand om een nieuwe press te introduceren.

Een paar praktische beslissingen die je vóór de stop neemt in plaats van tijdens.

**De laatste week voor de stop zet vast, hij introduceert niet.** Wat je in die laatste training aanleert, raken ze een maand niet aan. Gebruik die week om het huidige thema te laten hangen.

**Geef ze één eerlijk ding om van zichzelf te maken.** Geen programma. Een programma dat je in december rondmailt is een programma dat niemand opent. Glenn Turners tien minuten eigen lichaamsgewicht, twee of drie keer per week, consistent gedaan, doen meer voor een clubspeler dan een ambitieus plan dat ze op 4 januari laten vallen. Maak het zo klein dat het doen makkelijker is dan uitleggen waarom je het niet deed.

**Weet wie zaal speelt en wie niet.** Zaal is geen verloren tijd. Snelle handen, kleine ruimtes, aannemen onder druk en constant beslissen zijn precies de technische kwaliteiten die je wilt, en spelers komen vaak scherper aan de bal terug dan ze weggingen. Maar het is een ander belastingspatroon met veel meer wedstrijden en veel minder loopwerk, dus je selectie komt terug als twee verschillende groepen. De zaalspelers moeten volume terugbouwen. De spelers die niets deden moeten alles terugbouwen, rustig. Eén training plannen voor allebei is hoe je de één blesseert en de ander verveelt.

**Gebruik de stop ook zelf.** Mick Beunen bouwt lichtere weken in een cyclus van drie weken overload omdat herstel bij de belasting hoort, en de coach zit ook in die belasting. De stop is bovendien het enige rustige venster dat je krijgt voor een goede blik op het plan, en daar gaat het volgende hoofdstuk over. Dezelfde filter geldt in januari met meer kracht dan in augustus: minder keuzes, beter gemaakt. Je hebt een half seizoen over en minder tijd dan je denkt.

#### CHECK TIJDENS HET SEIZOEN

Kun je aan het eind van de stop in één zin zeggen waar de tweede seizoenshelft voor is? Als het antwoord "hetzelfde als de eerste helft, maar beter" is, heb je de stop niet gebruikt, je hebt hem overleefd.

### **Uitgewerkt voorbeeld: een U16-team**

Twee trainingen per week, één wedstrijd, een selectie van zestien met wisselende beschikbaarheid rond school.

Visie: we willen het team zijn dat de bal naar voren blijft bewegen als de druk komt.

Harde afspraken: iedereen verdedigt, en niemand geeft een medespeler hardop de schuld.

Vorm: drie weken voorbereiding, tweeëntwintig competitieweekenden, twee weken examenpauze in december en nog eens twee in april. Ruwweg veertig trainingen voor het hele jaar, minder dan de coach aannam voordat hij ging tellen.

Piek: in februari kunnen we van achteruit opbouwen tegen een hoge press zonder de bal lang te slaan.

Blokken: de voorbereiding bouwt aerobe basis en balcontacten met één principe, houd de bal. Blok één is opbouwen onder druk en pressmomenten. Blok twee is derdemanscombinaties en verdedigende organisatie op het middenveld. Blok drie, over de examenpauze heen, trimt naar twee trainingen met standaard-situaties en kleine partijvormen omdat de halve selectie zit te leren.

Weekritme: dinsdag is principegestuurd en fysiek zwaarder. Donderdag is spelhervattingen en fasespel op lager volume. Het mentale accent schuift van cultuur in augustus naar door spelers geleide warming-ups in november.

Specialisten- en unitwerk: de twee keepers van de club trainen twintig minuten samen voor de dinsdag, en de cornerunits trainen op donderdag twintig minuten tegen elkaar terwijl de rest een kleine partijvorm speelt die geen coach nodig heeft.

Weggelaten: individueel verdedigen, één tegen één. Het doet ertoe, maar niet dit jaar.

### **Uitgewerkt voorbeeld: een U12-team**

Eén training per week, bijna elke zaterdag een wedstrijd, twintig spelers en een brede spreiding in fysieke rijping.

Visie: ze moeten elke training verlaten met zin om terug te komen.

Harde afspraken: iedereen krijgt veel balcontacten, en iedereen speelt.



Vorm: geen echte voorbereiding, gewoon een zachte start. Plan rond schoolperiodes, niet rond het wedstrijdschema. Plezier is een planningsvoorwaarde, geen leuke extra.

Piek: die is er niet, en er een verzinnen zou een fout zijn. Het doel is dat ze in mei in beweging kunnen aannemen en een vrije speler vinden zonder dat het ze gezegd wordt.

Blokken: blokken van zes weken, elk met één vaardigheidsthema, altijd aangeleerd via spelvormen in plaats van via rijen. Aannemen in beweging. Een tegenstander passeren. Breedte zoeken. Met z'n tweeën verdedigen.

Weekritme: één training, dus geen splitsing. Vijftien minuten balvaardigheid, dertig minuten kleine spelvormen vol beslissingen rond het thema, vijftien minuten een spel dat zij kiezen. De fysieke laag is bewegen, coördinatie en plezier, geen conditietraining.

Specialisten- en unitwerk: geen, met opzet. Niemand hier is al "de keeper", de wedstrijdvorm kent geen strafcorner, en die ene training per week is van alle twintig.

Weggelaten: bijna alles. Structuur, systemen, positionele discipline, uitgeschreven standaardsituaties. De aanloop is hier langer dan iedereen denkt, en de verleiding om hem in te korten is de grootste fout in jeugdplanning.

Nog een laatste noot bij beide voorbeelden. Geen van beide overleefde het contact met het seizoen ongewijzigd, en dat hoefde ook niet.

En daar komt het laatste hoofdstuk om de hoek kijken.

---

#### VERDER LEZEN EN KIJKEN

→ [Periodisation for Club Coaches](#)

→ [Practice Session Design](#)

# Bijsturen terwijl het seizoen loopt

Het plan dat je net hebt ingevuld klopt al niet meer. Dat is geen planningsfout — dat is het seizoen dat doet wat seizoenen doen.

Het plan dat je vorig hoofdstuk hebt ingevuld, klopt al niet meer.

Niet ernstig fout, en niet omdat je het slecht gebouwd hebt. Fout op de gewone manier waarop elk plan fout is: drie spelers vertrekken, één raakt in september geblesseerd, de club raakt een veldslot kwijt, en een team dat je had moeten verslaan walst er in oktober overheen en laat je aan alles twijfelen.

Dat is geen planningsfout. Dat is het seizoen dat doet wat seizoenen doen. Een seizoen plan is geen script dat je in juli schreef en tot mei opvoert. Het is een lus waar je steeds opnieuw doorheen gaat.

De lus heeft vier delen, en die zijn het benoemen waard, want door ze te benoemen sla je de twee die er het meest toe doen niet over.

**Plan.** Klaar. Dat is het canvas.

**Doen.** Uitvoeren. De trainingen geven, de wedstrijden spelen, de blokken vasthouden.

**Checken.** Eerlijk lezen wat er werkelijk gebeurd is, op een ritme in plaats van op een impuls.

**Bijsturen.** Bepalen wat verandert en wat blijft staan, dat terugvoeren in het plan, en opnieuw rondgaan.

De meeste clubcoaches zijn uitstekend in Doen. Ze zijn wisselvallig in Checken en ze verwarren Bijsturen met paniek. Dit hoofdstuk gaat daarom vooral over de tweede helft van de lus.

## Doen: draai het lang genoeg om er iets van te leren

De eerste discipline is niet bijsturen.

Een blok duurt niet voor niets drie of vier weken. Als je je thema verandert elke keer dat een wedstrijd een nieuw gat blootlegt, komen je spelers nooit van "we weten dit" naar "we kunnen dit", en schuur je een heel seizoen aan dezelfde ruwe randen zonder er ooit één af te maken. Een consistente boodschap telt zwaarder dan iets nieuws.

Doen betekent dus: de lijn vasthouden voor de lengte van het blok, met intentie afleveren, en de neiging weerstaan om zondagochtend op zaterdag te reageren. Wat een stuk lastiger is dan het klinkt als je net met 4-1 verloren hebt.



## Checken: welke signalen zeggen dat het plan moet veranderen?

Hier is het praktische onderscheid. **Een slechte uitslag is ruis. Een patroon is signaal.**

Jamilton Mülders, die in drie landen aan de top van het internationale hockey heeft gecoacht, heeft hiervoor een ritme dat direct vertaalt naar het clubleven: kom elke twee of drie weken terug op je resultaten en behandel ze als datapunten in plaats van als vonnissen (→ onze masterclass: **Result vs Process**). De vraag is niet hebben we gewonnen of verloren, maar wat zegt dit over waar we in het proces staan. En de evaluatie zelf moet snel, kort en op tijd zijn. Geen lange lijkschouwing die elke wond weer openlegt.

Dat ritme doet twee dingen tegelijk. Het voorkomt dat je heen en weer schiet tussen euforie en wanhoop, en het betekent dat als je iets verandert, je het verandert op basis van bewijs en niet op basis van de stemming van zaterdag.

Todd Williams, die een Premier League-team overnam dat onderaan stond met drie punten en het handhaafde, begint zijn hele aanpak met een woord dat losjes gebruikt wordt in coaching en zelden gemeend (→ onze masterclass: **Winning the relegation battle**). Eerlijkheid. Niet als deugd, als planningsgereedschap. Je moet goed vaststellen waar je staat voordat je kunt plannen, en daar hoort het voorspellen van de slechte periodes bij. Kijk naar het wedstrijdschema en zeg hardop: die drie wedstrijden op rij worden zwaar, dus zo gaan we door die weken heen met zelfvertrouwen en verwachtingen om. Diezelfde voorspelling zou ook de drukke aanloop naar de winterstop en de vlakke weken er direct na moeten dekken, want allebei zijn voorspelbaar en geen van beide is een oordeel over je plan. Dat is geen defaitisme. Williams is hier stellig over, en hij heeft gelijk. Het ergste wat je een seizoen in kunt dragen is een onrealistische verwachting, want dan komt elk resultaat als een schok binnen.

Nog twee dingen die het stelen waard zijn.

**Leg alles vast.** Schrijf het tijdens de wedstrijd op in plaats van het te roepen. Williams begon aantekeningen te maken in plaats van tegen scheidsrechters en spelers te schreeuwen, deels om zijn eigen emoties in bedwang te houden en deels omdat het hem iets accuraats gaf om later op terug te kijken. Hij geeft toe dat sommige aantekeningen hilarisch zijn als je ze de volgende ochtend teruglees. Dat is precies het punt.

**Scheid resultaat van proces, in beide richtingen.** Je kunt met 1-0 winnen terwijl je zevenentwintig corners tegen hebt overleefd, en het zou een fout zijn om daaruit te concluderen dat het plan werkt. Je kunt ook een wedstrijd verliezen waarin elke procesindicator waar je om geeft beter was dan vorige maand. Het scorebord is één maatstaf. Het is niet dé maatstaf.

En dan zijn er nog de vijf checks tijdens het seizoen uit de laaghoofdstukken, die precies voor dit moment op je canvas staan. Zware benen in de laatste vijftien minuten. Techniek die het houdt in oefeningen maar niet onder wedstrijddruk. Een speelwijze die alleen op het whiteboard bestaat. Een groep waar de energie uit is. En een corner die je een wedstrijd kostte, waarbij je niet kunt zeggen of het aan de variant lag of aan de repetitie. Die vijf zijn je vroege waarschuwingssysteem, en anders dan de ranglijst vertellen ze je *wat* je moet veranderen, niet alleen *dát* er iets mis is.

#### CHECK TIJDENS HET SEIZOEN

Toen je voor het laatst iets veranderde, was dat vanwege een patroon dat je kon benoemen, of vanwege hoe je je zaterdagavond voelde? Als je die vraag niet kunt beantwoorden, ben je niet aan het bijsturen, je bent aan het reageren.

## Bijsturen: wanneer houd ik vast, en wanneer pas ik aan?

Williams heeft hier de beste zin over, en hij haalde hem buiten het hockey vandaan: word verliefd op het idee van plannen, niet op het plan.

Dat onderscheid is alles. Van het plan houden maakt je star, daarna defensief, en uiteindelijk gooi je in januari het hele ding in één dramatisch gebaar weg. Van het plannen houden maakt je wendbaar. Je verwacht te herzien, dus herzien kost je emotioneel niets.

Hij noemt het doel schokbestendig zijn. Zijn voorbeeld: bij een andere club, midden in het seizoen en bijna onderaan, kondigde zijn aanvoerder aan dat hij naar een andere club vertrok, net nadat ze hun eerste wedstrijd hadden gewonnen. Ze vervingen de aanvoerder, bleven naar hetzelfde plan toewerken, en gingen op een ongeslagen reeks naar de tweede plaats. Het plan ving de schok op omdat het plan nooit de aanvoerder was.

Een bruikbare regel voor clubcoaches: **houd het blok vast, pas de training aan.**

Is het signaal werkelijk een patroon, verander het thema dan op de grens van het blok, niet op dinsdag. Is het eenmalig, repareer het dan binnen een training en laat het blok doorlopen. En is er iets structureels gebroken, een reeks blessures, de halve selectie die voor examens leert, een groep die er geen plezier meer in heeft, verander het plan dan echt en zeg hardop dat je het doet.

De lus geldt ook voor het individuele plan, en die check is de ongemakkelijke. Wordt de specialist echt beter, of speelt hij alleen elke week? Een keeper die dertig wedstrijden gespeeld heeft en twee keer gecoacht is, heeft geen seizoen gehad. Die heeft dertig middagen gehad.

## Hoe draai ik een reset halverwege het seizoen zonder alles weg te gooien?

Coach je in een Europese competitie, dan staat het antwoord op "wanneer" meestal al in je agenda. De winterstop is het enige punt in het jaar waarop je goed kunt evalueren, een verandering kunt kiezen, en die verandering kunt repeteren voordat een uitslag hem test. Buiten dat venster moet een reset draaien terwijl de wedstrijden doorgaan, en daarom komen de meeste ervan neer op één emotionele teambespreking en geen echte verandering. Moet er iets verschuiven, mik het dan op de stop.

Waar hij ook valt, vier stappen, in deze volgorde.



**Verander het gesprek.** Williams' voorbeeld is een schone aanname naast een voet die de scheidsrechter anders beoordeelt, en je krijgt een tegendoelpunt. Je kunt de week aan de scheidsrechter besteden, of je kunt hem aan aannemen besteden. Zijn vraag is de hele reset in één regel: wil je volgende week betere scheidsrechters, of wil je kunnen aannemen? Je ontkent de pech niet. Je weigert er een seizoen op te bouwen.

**Zoek het positieve binnen het negatieve.** Zelfs met 3-0 achter bij het eerste kwart is er iets wat je kunt beheersen. Cirkelbetredingen. Gewonnen corners. Gemaakte tackles. Als het gesprek dat je voert niet werkt voor het team, verander je het in een ander gesprek, en dat doe je bewust in plaats van te hopen dat de stemming opklaart.

**Vereenvoudig.** Simpele verwachtingen, simpele boodschap, simpele uitvoering. Drie uur video is niet het antwoord. Als een groep worstelt, hoort het plan kleiner te worden, niet groter.

**Draag iets over.** Williams bouwt een leiderschapsgroep die gekozen is om elke hoek van de selectie te dekken in plaats van om de beste spelers te belonen, en gebruikt hem om eerlijke informatie terug naar boven te laten stromen. Shane McLeods versie, over twee olympische cycli, is voortbouwen op de sterke punten van spelers in plaats van hun zwakke punten repareren, zodat mensen zich gewaardeerd voelen om wat ze werkelijk zijn en zonder dat je erom vraagt gaan leiden (→ ons artikel: [Success and failure are both impostors](#)). Een reset die alleen jij draagt is geen reset. Dat is jij die harder werkt.

Eén waarschuwing over de wedstrijden vlak voor en na een lange stop. De laatste wedstrijd ervoor wordt meestal gespeeld door een groep die mentaal al op vakantie is, en de eerste twee erna zijn bijna altijd rommelig. Geen van beide is signaal. Timing gaat weg, verbindingen gaan weg, en een team dat na zes weken uit elkaar twee weken samen getraind heeft, ziet er slechter uit dan het is. Beoordeel wat je veranderd hebt vanaf de derde wedstrijd, en zeg dat vooraf tegen de spelers, zodat zij het net zo beoordelen in plaats van in week één te concluderen dat het nieuwe idee niet werkt.

## Hoe voeden beslissingen in de wedstrijd het plan?

De rust is geen toespraak. Jennifer Wrights onderzoek naar wat er in die pauze werkelijk gebeurt, liet zien dat een coach na aftrek van al het andere realistisch met zo'n vierenvolfe minuut werkt, en dat spelers korte, heldere boodschappen prefereerden boven een stortvloed aan informatie (→ onze masterclass: [Halftime Research, Realities, and Coaching Best Practices](#)). De beschrijving van één speler van het alternatief is degene om te onthouden: soms haak ik gewoon af, het moet kort en helder zijn. De coach die Wright bestudeerde werkte er hard aan om de rustige stem in de chaos te zijn. Kies één of twee dingen, zeg ze kalm, en stop.

De slotminuten vragen dezelfde discipline onder meer druk. Onder stress reageert het brein met reflex in plaats van reflectie, wat betekent dat wat je in de training hebt ingeslepen is wat eruit komt bij 4-3 met nog drie minuten te gaan. Bepaal de rollen dus vóór het moment. De speler die je inbrengt om een voor-sprong te beschermen heeft een ander profiel dan de speler die je inbrengt om er een te achterhalen, en hun opdracht moet expliciet zijn. Dat onder druk improviseren is hoe krappe wedstrijden wegglijpen (→ ons artikel: [Those final 5 minutes in the game](#)).



En hier sluit de lus zich. **Wat je jezelf op zaterdag hoorde roepen, is je themakandidaat voor dinsdag.** Als je het moest roepen, hadden ze het niet eigen gemaakt. Dat is geen kritiek op je spelers. Het is de betrouwbaarste feedback die het plan de hele week krijgt.

#### U16 EN U12: CHECK TEGEN DE JUISTE DINGEN

Bij jeugdteams is de ranglijst het minst bruikbare signaal dat je hebt, want hij vertelt vooral iets over geboortemaanden en wie er toevallig in de buurt is komen wonen. Check in plaats daarvan tegen ontwikkeling en plezier. Doen spelers in maart dingen die ze in oktober niet konden? Houdt de opkomst stand? Blijven ze na de training nog uit zichzelf hangen? Een U12-groep die onderaan eindigde en niet kan wachten op volgend seizoen heeft een beter jaar gehad dan een groep die alles won en vier spelers kwijtraakte aan een andere sport. Stuur je een jeugdplan bij op basis van resultaten, dan maak je het smaller, gestructureerder en minder leuk, en dat is precies de verkeerde richting.

## Terug naar waar we begonnen

Acht hoofdstukken geleden, voor er een kalender of een oefening aan te pas kwam, beantwoordde je een vraag: wat geloof ik over hoe hockey gespeeld wordt en hoe spelers leren?

Alles daarna volgde uit dat antwoord. De vorm van het seizoen, de fysieke basis, de vaardigheden die je koos en die je liet gaan, de speelwijze, de cultuur, het canvas, en nu de lus die het eerlijk houdt. Niets ervan was een template, en niets ervan zou net zo goed werken in andermans handen, en dat is precies de bedoeling.

Dus nog één keer rond. Plannen, doen, checken, bijsturen. En als je weer bovenaan de lus staat, stel de visievraag dan opnieuw, want je antwoord zal verschoven zijn. Dat hoort ook zo.

Dat is niet het plan dat faalt. Dat is jij die coacht.

---

#### VERDER LEZEN EN KIJKEN

- [Winning the relegation battle](#)
- [Halftime Research, Realities, and Coaching Best Practices](#)
- [Those final 5 minutes in the game](#)
- [Success and failure are both impostors](#)
- [Result vs Process](#)



# Het seizoen plan canvas

Eén pagina. Vul hem in met een pen of spreek hem in, hang hem op waar je hem ziet, en ga ervan uit dat je hem gaat aanpassen. Er alleen over nadenken levert niets op – niets hiervan is een template, en elk vakje vraagt een antwoord dat alleen jij kunt geven.

## 1 Mijn visie, in één zin

De zin die je in de Intro opschreef. Alles hieronder moet die zin dienen; wat dat niet doet, gaat eruit.

---

---

## 2 Mijn twee of drie harde afspraken

Wat overeind blijft of we nu winnen of verliezen. Elk ervan zichtbaar vanaf de kant.

---

---

---

## 3 De opbouw van het seizoen

Weken voorbereiding die ik heb

Trainingen die ik echt overhoud  
(weer, vakanties, examens)

De drie of vier momenten die er  
echt toe doen

De winterstop – hoeveel weken,  
en waarvoor

Andere natuurlijke onderbrekingen  
(examens, vakanties, toernooien)

---

---

---

---

---

## 4 Wat pieken betekent voor dít team

Beschreven als hoe het team speelt en aanvoelt, niet als een plek op de ranglijst.

---

---

## 5 De blokken

Vier tot zes blokken van drie à vier weken. Per blok – thema in balbezit, thema bij balverlies, fysiek accent (opbouwen / onderhouden / afbouwen), mentaal accent, en wat je in de laatste week vastzet.

| BLOK | IN BALBEZIT | BIJ BALVERLIES | FYSIEK | MENTAAL | FASTZETTEN |
|------|-------------|----------------|--------|---------|------------|
|      |             |                |        |         |            |
|      |             |                |        |         |            |
|      |             |                |        |         |            |
|      |             |                |        |         |            |
|      |             |                |        |         |            |

## 6 Het weekritme

Training A (verst van de wedstrijd)  
leunt op

Training B (dicht op de wedstrijd)  
leunt op

De wedstrijd – wat leert die me  
deze week

Slots voor specialisten en units –  
wie, wanneer, wie leidt ze

---

---

---

---

## 7 Wekelijkse harde afspraken

De kleine dingen die elke week doorgaan, wat het thema ook is. Tien minuten eigen lichaamsgewicht. Je cornerslot. Je reflectieslot.

---

---

---

## 8 Mijn vijf checks tijdens het seizoen

Het signaal uit elk laaghoofdstuk dat zegt: bijsturen, niet doordrukken.

Fysiek

Technisch

Tactisch

Mentaal

Standaardsituaties

---

---

---

---

---

## 9 Wat ik dit seizoen bewust laat liggen

Het belangrijkste vakje van deze pagina, en het vakje dat elke coach leeg laat.

---

---

---



# Nog één ding

Deze gids is gratis en blijft gratis. Geen e-mailadres nodig, en stuur hem gerust door naar iedereen die er iets aan heeft.

## Beviel het je?

Word lid van The Hockey Site en er gaat een schatkamer aan masterclasses voor je open. Met een gratis abonnement blijf je op de hoogte van wat we doen. Het betaalde coachabonnement geeft je volledige toegang tot al onze content, wanneer je maar wilt.

[thehockey.site/seasonplan](https://thehockey.site/seasonplan)

---

The Hockey Site brengt masterclasses, paneelgesprekken en workshops met een aantal van de beste coaches ter wereld samen, zodat clubcoaches direct van hen kunnen leren. Ruim 200 sessies gemaakt. Alles in deze gids komt uit dat archief — de links in elk hoofdstuk brengen je naar de bron.

Ernst Baart

