



'HET IS ONTZETTEND BELANGRIJK NEDERIG TE BLIJVEN EN DE ARROGANTIE WEG TE HOUDEN'

Hockeyclub HGC, Paul van Ass

Topcoaches boeken per speler prestatiewinst

Buiten het voetbal zijn er diverse aanverwante sporten waar trainers en coaches actief zijn. Hockey komt wellicht het meest in de buurt van 'ons' favoriete spelletje. Bij deze aandacht voor ex-bondscoach Paul van Ass die momenteel actief is op het hoogste hockeyniveau in Nederland. Tijdens de Olympische Spelen in 2012 behaalden de oranje mannen onder hem de finale. Hoe kijkt hij tegen coaching aan en hoe verhoudt zijn werk zich ten opzichte van collega's in de voetbalwereld?

Tekst: Ruud Bijnen | Beeld: Rik Komor

Het gesprek verloopt anders dan de interviewer gewend is in een voetbalsetting. Het gesprek gaat veel meer over de omgang met mensen en de coaching. Het hockey-inhoudelijke deel verschuift naar de achtergrond met als gevolg een voor de voetbaltrainer inspirerend gesprek.

In het voetbal zien sommige mensen het hockey wat vernieuwender dan het voetbalwereldje. Hoe ziet u dat?
"Volgens mij zit er niet veel verschil tussen beide werelden. In beide sporten zijn er veel bestuurders die als vrijwilliger actief zijn met beperkte inhoudelijke kennis. Mis-

schien hebben we wel wat eerder regels veranderd, zoals de selfpass en het opheffen van buitenspel. Internationaal wordt erg bij wedstrijden met zuivere speeltijd gespeeld van een uur in totaal. In de hoofdklasse hockey worden er tien minuten bij opgeteld zonder de tijd stil te zetten en dat

komt ongeveer op een uur zuivere speeltijd neer na aftrek van de onderbrekingen. Voor deze set van wijzigingen was de noodzaak ook wat groter dan in het voetbal door het verschil in de hoeveelheid aandacht voor de sport. Bij het voetbal is de aandacht erg groot, ook met de huidige regelgeving. In het hockey lag dat wat anders. Ik ben overigens wel heel benieuwd wat het met het voetbal zou doen als deze regels daar ingevoerd zouden worden. Afschaffen van de buitenspelregel maakt het wel een heel ander spel."

Volgt u het voetbal?

"Jazeker. Ik heb er en der ook wel goede contacten in de voetbalwereld. Zo heb ik bijvoorbeeld samengewerkt met Rick Cost tijdens de Olympische Spelen in 2012. Hij is nu performance manager bij Feyenoord. Daar heb ik nog wel contact mee. Dus ik vang nog wel eens wat op. Ik ben persoonlijk vooral geïnteresseerd in de psychologie in het voetbal. Interessant om te zien waarom het met Advocaat nu zo goed gaat bij Feyenoord. Bij Ajax gaat het nu even de andere kant op. Zo zagen we Ziyech bij Ajax-AZ

boos reageren na zijn wissel. Het lijkt er dan van buitenaf op dat hij Ten Hag even een klootzak vindt, maar dat ligt natuurlijk veel genuanceerder. Maar voor mij zijn dat de bijzondere processen om te volgen en over na te denken. Liverpool heeft het met een voorsprong van ruim twintig punten in de competitie ook lastig om bij de les te blijven. Het is ontzettend belangrijk nederig te blijven en de arrogantie weg te houden. Je moet als groep met elkaar serieus blijven werken, blijven analyseren in wat er beter kan en bezig zijn met die verbetering. Dat wordt lastiger als het bijzonder goed gaat. Maar het is wel essentieel om succesvol te blijven."

Is performance management en periodisering een 'hot issue' in het hockey?

"Rondom toernooien zoals de Olympische Spelen en de Champions Trophy is het zeker iets waar ik als coach mee aan de slag ging. Olympisch speel je om de dag een wedstrijd en daar moet je met periodisering naartoe bouwen. Bij de Champions Trophy was het nog wat ingewikkelder.

Soms had je daar twee dagen achter elkaar en dan weer een dag rust ertussen. Met Rick Cost hebben we destijds een model gebouwd om optimaal fit aan de start te staan in London. Spelers moeten in het ritme komen en vooral het vermogen hebben om optimaal te herstellen voor de volgende wedstrijd. Het is gewenning en naar die belasting toegroeien."

Om de dag spelen zegt u. In het voetbal sluit men dat uit. Daar moet er in nagenoeg alle gevallen drie dagen tussen twee wedstrijden zitten. Is dat overdreven veel rust denkt u?

"Voetbal oogt voor mij qua tempo vaak lager dan hockey. Maar er komt natuurlijk wel een aspect bij dat in het hockey veel minder geldt. Het is veel fysieker met de lichamen tegen elkaar, botsingen en krachtmetingen in duels. Daarnaast is het mentale aspect, druk van buitenaf bijvoorbeeld ook wel iets dat pittig kan zijn voor voetballers met een drukke speelkalender. Dat heeft ook rust nodig. Moeilijk te zeggen of de tijd tussen wedstrijden daar verkort kan worden."

Paul van Ass praat verder over de periodisering

"In de hoofdklasse hockey hebben de meeste clubs vier trainingsmomenten in de week. Dat hebben wij ook. Het zijn drie groepstrainingen op dinsdag, donderdag en vrijdagavonden en één training op woensdag voor het individu voor herstel of extra training indien nodig of gewenst. Voor de maandag na de wedstrijd geven we de jongens het advies een herstelloop te doen. We hebben niet zoals in het voetbal wel gebeurt, één specifieke conditionele training. Ik werk ook niet met meetapparatuur. Mijn ervaring rondom het Nederlands team heeft me geleerd hoe ik met welke intensiteit welke belasting veroorzaakt. Per week bouw ik de hartslagfrequenties op richting de wedstrijd van zondag. Dinsdags zijn de trainingen wel het langste en fysiek het zwaarste. Dan komt er ook wat loopwerk bij zonder stick en bal. Donderdag is het iets meer technisch en vrijdag is het weer zeer intensief, maar wat korter. Belangrijk is dat alle oefeningen en vormen in de hoogste intensiteit en snelheid



met alle wedstrijdbeelden. We laten zien hoe we strafcorners willen verdedigen met name, een belangrijk aspect in hockey. Ook hoe we ons verdedigend opstellen wordt besproken."

Paul van Ass praat verder over

sportinhoudelijke zaken. Het belangrijkste wordt vergeten eigenlijk en dat is het aspect managen van de mens en het beheeren van de groepsprocessen. Als je dat als coach goed kunt, ben je al 80% op weg. Topcoaches zorgen ook dat de honger optimaal is, zorgen voor de juiste energie. Dat is een constante uitdaging. Bij de wedstrijden gebruik ik daarvoor oefeningen om de juiste concentratie te vinden. Van de Duitse sportpsycholoog Eberpacher hanteer ik een model met zes concentratiecirkels. Als alles klopt met staf en spelers, dus het hele proces functioneert, dan citeer ik in een wedstrijdbespreking soms iets uit een boek dat past bij de sfeer of situatie.

In de halve finale op de Olympische Spelen in 2012 las ik een gedicht voor. Iedereen een brók in de keel, maar we wonnen met 9-2! Maar dat is in een fase waar al het werk al lang gedaan is en alles op zijn plek valt."

"Voorafgaand aan die eindfase waarbij alles goed loopt, moet de staf perfect met elkaar samen werken. Alles moet op elkaar afgestemd zijn. Ben je goed in het coachvak dan beperk je het prestatieverlies van je spelers. Is een coach top, dan boekt hij zelfs prestatiewinst per speler. Ik geloof ook in het werken aan de kwaliteiten van spelers en minder



'GA ER ALS COACH OOK NOOIT VAN UIT DAT WANNEER SPELERS NIETS ZEGGEN, HET DAN WEL GOED IS'

in het bezig zijn met de zaken die niet of minder aanwezig zijn. Als team moet je ook de bal zo veel mogelijk bij je beste spelers zien te krijgen. Zij maken het verschil met hun talent."

Wat is talent voor u?

"De basis van talent is natuurlijk wel dat je 'motorskills' voldoet aan de snelheidseisen van het spel. Maar daarnaast is mentale aspect misschien nog wel belangrijker. Je moet kunnen doorzetten, kunnen omgaan met teleurstelling, soms niet te kritisch zijn, soms jezelf belonen, soms teambelang boven je eigen belang kunnen plaatsen, soms vechten voor je plek. Maar het is bijvoorbeeld ook iemand met een buitengewoon goed spelinzicht. In mijn beleving zijn dat zaken die niet aan te leren zijn."

Paul van Ass gaat verder over de belangrijkste kwaliteiten van een toptrainer-coach
"Veel één op één praten met je spelers is

ontzeten belangrijk. Observeren en voelen als coach is de sleutel. Ga er als coach ook nooit van uit dat als spelers niets zeggen, dat het dan wel goed is. Het is constant contact houden. Beseft dat als je gaat vragen, je als trainer vaak een antwoord krijgt dat spelers denken dat gewenst is. Zij denken meestal vanuit het belang speeltijd te krijgen. Vragen is dus in deze niet altijd het beste. Vragen hoe de speler zich voelt, leidt meestal tot het antwoord 'goed'. Het is een kwestie van het overbrengen van jouw gevoel als coach met betrekking tot de speler. Dus het is beter te zeggen: 'Ik voel dat je niet helemaal lekker in je vel zit. Of ik zie dat je wat minder energie geeft op het veld. Waar ligt dat aan?' En dan kijken hoe je vervolgens verbetering kunt faciliteren."

Hoe zit het met de mondigheid en de discipline in het hockey?

"De coach maakt de opstelling. Ik denk dat net als in het voetbal spelers meestal de kritiek voor zich houden. Maar wat ik al zei, het

is toch belangrijk te voelen waar spelers 'zitten'. Dus observeren, praten, uitleggen wat je als coach ervaart met de speler. Ik weet dat er in het voetbal spelers op het hoogste niveau rondlopen die weinig tot geen discipline hebben. Dat is een dimensie waar ik als hockeycoach nog nooit mee te maken heb gehad. Als ik erover nadenk hoe ik daar mee om zou gaan, dan is het duidelijk dat je uitlegt dat de teamprestatie het belangrijkste is. Als een speler ondanks een gebrek aan discipline meer kan brengen dan dat het kost, dan kun je hem handhaven. Anders houdt het op."

"Discipline is voor mij niet meer dan doen wat je met elkaar afspreekt. Het is het bewaken van gezamenlijke normen en waarden. Over op tijd komen hebben we het niet eens. Heel veel dingen moeten gewoon basis en begrepen zijn. Discipline en structuur worden gevolgd door bevrijding. Daarmee bedoel ik dat als iedereen een staat van bevrijding voelt, dat er geen stemmetje in zijn hoofd is, geen beoordeling van zichzelf en van anderen, geen onduidelijkheden over wat wel en niet mag. Als we allemaal die staat bereikt hebben, dan kun je spelen naar maximaal vermogen. Maar het vergt veel van een coach. Het is een ongelofelijk multidisciplinair proces. Maar oh zo gaaf als het lukt!"

'TOPCOACHES ZORGEN OOK DAT DE HONGER OPTIMAAL IS, ZORGEN VOOR DE JUISTE ENERGIE'

'PER WEEK BOUW IK DE HARTSLAGFREQUENTIES OP RICHTING DE WEDSTRIJD OP ZONDAG'

gedaan worden. Daar besteed ik veel aandacht aan. We combineren alle conditionele vormen in ieder geval met tactiek en techniek."

Hoe ziet de tactische invulling van een week er uit?

"We analyseren onze eigen wedstrijden zorgvuldig en werken in de week met de te verbeteren zaken. Aan het begin van de week laten we dat zien en bespreken we dat. Dat is vaak hetzelfde en herhaling in alle rust is belangrijk om vooruitgang te boeken. Tactische verbeterpunten verwerken we zo veel mogelijk in alle oefeningen. We laten overigens ook zien wat er wel goed ging, want dat is ook belangrijk. We analyseren de tegenstander niet erg uitgebreid. Pas op vrijdag gaan we met elkaar zitten om de komende tegenstander te bekijken. Mijn assistent bereidt dat voor. Er is een database

zijn tactische visie

"Met mijn team zet ik graag hoog druk. Het dwingen tot fouten en tegenstanders niet in het spel laten komen, is iets waarin ik geloof. Op dit moment zijn we bezig met het schakelen van stick-to-stick hockey naar het meer stick-to-space spel. Dus het spelen van de bal in de ruimte waar een medespeler goed getimed in komt. Het geeft meer snelheid aan het spel maar vergt ook inzicht in de ruimte van zowel verzender als ontvanger van de pass. De spelende man moet met veel gevoel de bal in de ruimte leggen."

Wat kunt u zeggen over wat u als belangrijkste kwaliteiten ziet van een toptrainer-coach?

"De nadruk bij de trainerscursussen bij zowel voetbal als hockey ligt nog te veel op de