Coen van der Hoeven, ADO Den Haag

ALTIJD IN BEWEGING

Coen van der Hoeven is techniektrainer bij ADO Den Haag en heeft daarnaast zijn eigen voetbalschool. De nuchtere Hagenees heeft weinig op met specialistische methodes. Hij geeft brede trainingen waarbij het accent ligt op hoge snelheid en continue beweging. "In het moderne voetbal kun je niet gaan staan nagenieten van je mooie passje."

"Techniek is uiteindelijk beslissend", zegt techniektrainer Coen van der Hoeven (49). "Tactiek gebruik je alleen als je tekortkomt. Maar als je als ploeg fysiek gelijkwaardig bent aan je tegenstander, en technisch veel vaardiger, zul je altijd winnen."

Van der Hoeven zit met een 'bakkie' in het jeugdcomplex van ADO. Hij heeft net een training gegeven namens zijn eigen voetbalschool. Naast de school is hij techniektrainer van diverse jeugdteams van ADO. De twaalf spelers die vandaag de training volgden spelen op B- en C-niveau bij diverse amateurclubs uit de regio, van Jodan Boys (Gouda) tot VELO (Wateringen). Van der Hoeven: "Er zitten ook een paar spelers van een BVO bij. Het niveauverschil tussen de amateurspelers en de BVO-spelers is extreem klein en vrij goed weg te trainen. Het zit vooral in het tempo: om de stap naar een BVO te maken, moeten ze nét iets sneller kunnen handelen. Daarom laat ik mijn spelers veel bewegen."

"TECHNIEK IS UITEINDELIJK BESLISSEND. TACTIEK GEBRUIK JE ALLEEN ALS JE TEKORTKOMT"

Zelf stond Van der Hoeven vandaag ook niet bepaald stil. Een aantal oefeningen worden door hem op fanatieke wijze voorgedaan. "Het werkt aanstekelijk als ze zien dat een vent van bijna vijftig het nog in de benen heeft. Dan zeg ik: als ik het kan, verwacht ik het van jullie drie tempo's hoger. Het liefst deed ik de hele training mee. Trainer zijn is mooi, maar niet te vergelijken met zelf voetballen."

Doorbewegen

De training begint met loopcoördinatietraining. Daarna komen er een aantal techniekvormen, gevolgd door passen/trappen. Dat laatste onderdeel geschiedt op hoog tempo. Twee groepen van zes spelers leggen een dynamische oefening op de mat waarbij ze continu van positie wisselen: een georganiseerde chaos. "Ik wil geen duizenden bewegingen zien", coacht Van der Hoeven. "Doe waar je goed in bent en waarbij je je op je gemak voelt. Doe dingen die je in de wedstrijd ook durft te doen."

Een paar keer is een speler niet op tijd bij de bal omdat hij te laat start of niet doorbeweegt na een pass. Om dit zoveel mogelijk te ondervangen coacht Van der Hoeven strak op hoog tempo en doorbewegen. Na de oefening roept Van der Hoeven zijn spelers samen: "Niemand mag stil staan! De bal ligt nooit stil, dus jij ook niet. Modern voetbal is doorbewegen en snel rouleren."

"In het moderne voetbal kun je gewoon niet meer stilstaan", vertelt Van der Hoeven na afloop. "Tegenwoordig moeten middenvelders rouleren, backs opkomen, enzovoort. Je kan niet gaan staan nagenieten van je mooie passje. Veel bewegen vereist ook goed kunnen lopen, motorisch gezien. Daarom starten we met loopcoördinatie. Je hoeft niet supersnel te zijn, maar wel atletisch. Eén aspect is op je voorvoeten lopen zodat je niet achterover helt. Goed kunnen lopen is vooral een voordeel voor kleine spelers. Door veel bewegen kun je je gebrek aan lengte wegfoefelen."

Complete training

Na loopcoördinatie, techniek en passen/trappen volgen een positiespel en een partijvorm. Die vijfdelige structuur is bij Van der Hoeven vaste prik, ongeacht het team of de groep die hij traint. "Alleen het techniekgedeelte verschilt per week: de ene week oefenen we frontale bewegingen, de andere keer kappen/draaien. Ik kies bewust voor een complete training in plaats van enkel techniek. Ik laat ze dus niet een uur lang achter elkaar staan kappen en draaien. Dan krijg je spelers die technisch heel behendig zijn, maar op het veld komt het er niet uit. Dus geef ik een brede training met veel balcontacten. En ook aandacht voor wat je doet zonder bal: namelijk in beweging zijn. Dat brede noemen ze de 'Zeister visie'. Maar ik gebruik óók de Wiel Coerver-benadering: meer specifiek op techniek. Het is en-en."

Van der Hoeven varieert binnen de onderdelen veel. Zo zijn er bij het passen/trappen verschillende uitvoeringen, waaronder een met een lange bal. "Op de training probeer je een wedstrijd na te bootsen – al lukt dat nooit helemaal. In de wedstrijd krijg je ballen over twee meter en over vijftien meter, dus dat verwerk ik in het passen/trappen."

Dan het positiespel. Van der Hoeven vraagt zijn spelers retorisch wat bij dit onderdeel het belangrijkst is. "Balbezit!" klinkt het. En daarna? "De rustpass." En tot slot? "De derde man vinden." De aanwzijngen worden dus vragenderwijs overgebracht. Van der Hoevens coaching tijdens de oefening zelf is gericht op het behoud van concentratie en continue beweging.

"IN HET MODERNE VOETBAL KUN JE GEWOON NIET MEER STILSTAAN"

Tijdens de partijvorm legt Van der Hoeven de training twee keer stil. De eerste keer is als een speler achterin de bal verliest. De trainer legt echter niet de nadruk op dit balverlies, maar op het feit dat de speler ervoor zijn medespeler met een slechte bal in een moeilijke situatie bracht. Van der Hoeven: "Je kunt niet zeggen: ja maar hij maakt de fout. Zo werkt het niet, dan moet je gaan tennisen. Voetbal is een teamsport. Je ziet vaak bij jonge spelers dat graag naar anderenwijzen, maar niet naar zichzelf. En daar worden ze niet vaak op aangesproken eigenlijk." Van der Hoeven breekt een tweede keer in als een speler mokt omdat hij de bal niet krijgt. "Je moet accepteren dat je medespeler een bepaalde keuze maakt. Ik wil geen rouwmoment zien als je de bal niet krijgt. Je krijgt de bal vaker niet dan wel.", krijgt deze speler te horen.

Van der Hoeven was vandaag niet helemaal tevreden. "Het tempo moet hoger. En dan zullen ze best eens een steekje laten vallen, maar dat is niet erg. Ik heb veel minder moeite met fouten maken dan sommige andere trainers. Verkeerd passen doen ze bij Barcelona en Real Madrid ook. Maar je moet wel blijven lopen."

ADHD

Op het veld debiteert Van der Hoeven in zijn typische Haagse tongval de ene na de andere gevatte oneliner. Een paar voorbeelden: 'je bent geen Zidane', 'stelletje F-ies' en 'dit is geen Circus Bombini, Pipo de Clown'. Van der Hoeven: "Zo ben ik: ik heb ADHD, en dat zorgt voor een bepaald enthousiasme. De ene keer uit zich dat met een compliment. De de andere keer met een cynische opmerking, maar daar moeten ze tegen kunnen. Ze krijgen het later ook te verduren."

"Ik train nu anders dan tien jaar geleden. De basis is hetzelfde, maar van kleine dingen ontdek je: verrot, dat kan ik beter zo doen. Als je vaak staat te kijken naar je eigen oefening, zie je op een gegeven moment wat er anders moet. Een onderdeel als passen-trappen blijf ik veranderen, bijvoorbeeld door meer via de as te laten spelen, al kan dat het tempo er uit halen. Honderd procent eigen oefenstof hebben is niet het belangrijkste, het moet vooral goed zijn. Ik pik ook wel eens materiaal, al doe ik er wel altijd een eigen sausje overheen. Het leukste is om samen met een andere trainer te kijken wat er beter kan. Bij ADO doe ik dat regelmatig met collega's. Binnen voetbalverenigingen zou dat sparren vaker moeten gebeuren."

Van der Hoeven leert veel van collega's, maar is wars van hoogdravende trainers. "Dan gebruiken ze afkortingen als BBT. Dat klinkt heel interessant, maar het betekent gewoon 'balbezit tegenstander'. Van sommige trainers denk je als je ze hoort praten: dat is de nieuwe Louis van Gaal! Maar op het veld... Natuurlijk kunnen we als trainers veel van elkaar leren, maar je moet niet doorslaan. Uiteindelijk is dit een ervaringsvak. Toen ik begon, wist ik echt nog niet hoe je een speler laat doen wat jij wil dat-ie doet. Dat leer je door veel vlieguren te maken."

Zelf maakt Van der Hoeven zo'n achttien vlieguren per week. "En altijd met plezier. Het mooiste is werken met de echte toptalenten. Ik geef in de zomer- en winterstop individuele training aan jonge spelers van grote clubs. Zo heb ik Kyle Ebecilio, Tonny Vilhena en Karim Rekik onder mijn hoede gehad. Sommigen komen nog steeds, ook al zijn ze al twintig. Ik stoom ze klaar voor de (her)start, ook fysiek en conditioneel. Zulke spelers komen graag bij me trainen, vinden het leuk en leerzaam. Wat ze echt leren is natuurlijk beperkt. Zij hebben een hoger niveau dan ik ooit gespeeld heb. Zonder mij waren ze er ook wel gekomen. Maar mooi is het zeker."

"Jammer is wel dat zulke spelers soms eerst het Nederlands elftal in worden geschreven, en een half jaar later worden afgebrand als vervelende gasten die er niks van kunnen. Er zit niks meer tussen. Dat teams van Ajax of PSV tegenwoordig zo jong zijn, veredelde jeugdelftallen, helpt daarbij niet. Talenten hebben routiniers nodig om op te steunen. Dirk Kuyt zou zo'n rol kunnen gaan vervullen nu hij terugkeert bij Feyenoord."

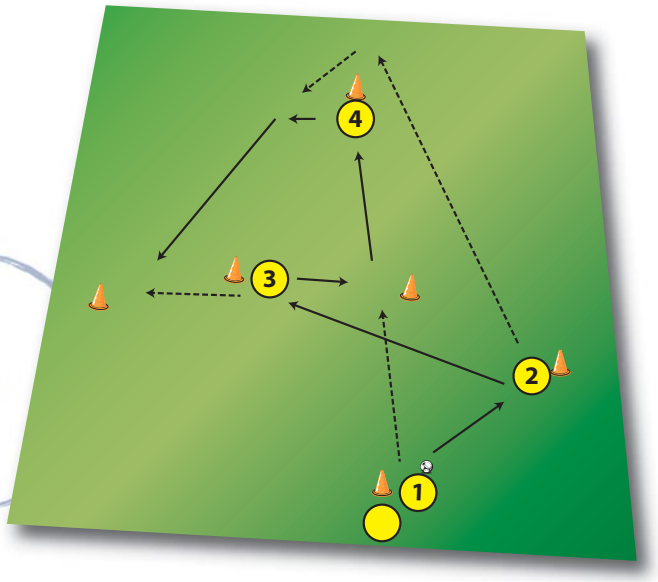
Fullprof

Naast zijn trainerschap heeft Van der Hoeven nog een eigen bedrijf. "Het liefst zou ik fullprof worden, vorig jaar was ik daar dichtbij. Ik word vaak gevraagd voor het buitenland, maar ik heb geen zin in een raar land als Azerbeidzjan, da's niks voor mij. Ik zou alleen naar een fatsoenlijk voetballand als Duitsland willen. Eigenlijk voel me ik trouwens niet echt een trainer. Ik ben gewoon een afgekeurde voetballer."

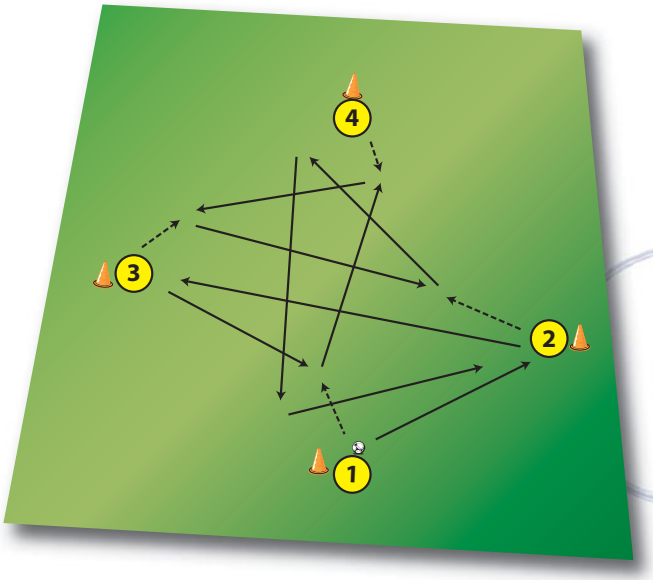
PASS- EN TRAPVORM (1)

ORGANISATIE:
- Minimaal 5 spelers
- 1 speelt 2 op zijn rechterbeen in
- 2 speelt 3 op zijn linkerbeen in
- 3 speelt breed, 1 komt in de bal en speelt hard naar 4
- 2 beweegt door en komt achterlangs bij 4, die de bal met rechts stillegt
- 2 speelt de bal naar 3, die iets uitzakt in de breedte. Daarna start de oefening opnieuw

COACHING:
- Tempo hoog houden
- Juiste been en strak inspelen
- Coach elkaar



PASS- EN TRAPVORM (2)



ORGANISATIE:
- Minimaal 4 spelers
- 1 speelt 2 in, die kaatst op 3
- 3 laat de bal vallen op de inlopende 1, die opent op 4
- 4 passt naar de zich aanbiedende 3
- 3 opent op 2, die kaatst op 4
- 4 opent op 1

COACHING:
- Tempo hoog houden
- Juiste been en strak inspelen
- Coach elkaar