



DTS Ede draait al geruime tijd mee op de hoogste niveaus van het vrouwenvoetbal in Nederland. Als speelster was Linda Helbling daar al onderdeel van. De afgelopen zeven jaar ook als trainster waarin het kampioenschap in de topklasse behaald werd. Afgelopen seizoen was er de tweede plaats en nu wordt het coach-stokje overgedragen aan Andrew Thomas. Helbling had de kans om op Eredivisie-niveau te gaan trainen en te coachen, maar koos door omstandigheden anders. Bij de KNVB gaat ze nu de regionale meiden onder 14 en 15 begeleiden en assisteren bij de MO15 op nationaal niveau. Bij DTS gaat de functie Hoofd Opleidingen door haar ingevuld worden. We spraken uitgebreid met Linda over het vrouwenvoetbal.

Tekst: Ruud Bijnen | Beeld: Cornelia van Dijk & Geert Nieuwenhuis

Vrouwencoach Linda Helbling:

“Laat speelsters meedenken en leg een spelwijze niet op”

Cursus UEFA-A

Tijdens het tweede ‘corona-jaar’ volgde de 42-jarige Helbling de cursus voor het derde voetbaldiploma. In de zondag hoofdklasse mannen liep ze stage bij RKZVC uit Ziewert. “Het was bijzonder zwaar. Drie avonden met het eigen team aan de slag, twee avonden trainen met het stageteam, op zaterdag coachen in Ede en op de zondag begeleiden als assistente in Ziewert. De opleiding was echt de moeite waard omdat ik uitgedaagd werd de beste versie van mezelf te zijn, als coach en als trainer. Ik leerde een staf om me heen te verzamelen die mij uitdaagt. Hoe zet je de staf in zodat jij zelf bezig bent met waar je goed in bent? Hoe zet je iedereen in zijn kracht?”

“Voetbalinhoudelijk waren we veel bezig met analyseren. Vooral van de tegenstander: niet alleen vooraf aan de wedstrijd, maar ook tijdens. Hoe staat een tegenstander? Hoe bouwen ze op? Hoe verdedigen ze? Altijd vanuit positie, moment, richting en snelheid bekijken wat er gebeurt en hoe daar op te reageren is met het eigen team. Ik ben anders naar voetbal gaan kijken. Naast het spel was er ook aandacht voor voeding en mentale begeleiding. Allemaal superinteressant, ondanks dat het zwaar was en veel online gebeurde. Het heeft me als trainer, coach maar ook als mens weer beter gemaakt.”

Ambities

Net zoals de meeste jonge trainers of trainsters heeft ook Linda de wens om verder te komen in het trainersvak. Vooral daarom haalde ze haar UEFA-A diploma. “Het lijkt me fantastisch om met een groep aan de slag te gaan waarin iedereen één doel heeft en waarbinnen een echt prestatieklimaat heerst. Ik droom van een BVO of een nationaal team. Ik wil graag met de besten op het veld staan, maar moet geduldig zijn en hard blijven werken. Met de vrouwen van DTS heb ik iets kunnen doen aan bekendheid van mijn persoon in het vrouwenvoetbal. Komend jaar word ik actief bij de KNVB. Hopelijk brengt me dat stap voor stap dichterbij mijn gedroomde ambities. Bij DTS leer ik in mijn nieuwe functie Hoofd Opleidingen meer over een structuur en organisatie neerzetten en ga ik bij de trainers aan de mannenkant meekijken. De vrouwenkant moet het wat meer zonder mij doen om de nieuwe trainer ook de ruimte te geven daar. Op die manier blijf ik groeien in mijn vak. Ik zie dat als belangrijk om te komen waar ik wil.”

Doelen als Hoofd Opleidingen

Niet alleen Helbling heeft ambities maar ook bij de vereniging uit Ede hebben ze doelstellingen om verder te komen. “We zijn een ontwikkelingsvereniging. Het doel is om de eerste teams met 75% eigen jeugd te gaan spelen. Dat willen we doen vanuit een eigen soort spel. Daarvoor is een betere structuur nodig binnen DTS waarbij de ontwikkeling van elke jeugdspeler centraal wordt gesteld. In de jongere jeugd moeten we minder bezig zijn met prestatie dan voorheen. We zijn dit voorjaar en zomer al begonnen met het neerzetten van een organisatiestructuur. Elke leeftijd heeft nu een aparte coördinator en een lid van de technische commissie. Dat is de eerste stap. Om wat weg te geraken van de prestatiedrang in de jonge jeugd, zijn we ook bezig



met het project gelijke kansen. We gaan de onder-8 en onder-9 circuittrainingen geven en laten daarbij ook meer gediplomeerde trainers de leiding nemen. Op die manier wordt niet alles door welwillende - maar op voetbalgebied ongeschoolde - ouders gedaan.”

“Een andere verandering die ik graag wil doorvoeren: niet drie leeftijdjaren in één groep laten trainen en spelen. De meiden werden vaak dispensatiespeelsters gemaakt bij de jongens waardoor zij een jaar ouder waren dan de leeftijdsgroep waarin ze speelden. Dat lijkt mij voor de ontwikkeling van deze speelsters niet wenselijk. Laat hen spelen in de leeftijdsgroep waar ze in thuishoren zodat ze meer weerstand ondervinden en duidelijker wordt waar ze exact staan. Uiteraard kunnen meiden vanaf de O15 ongeveer fysiek gezien meestal niet meer mee met de jongens. Dan moeten zij aansluiten bij de vrouwen selectie of naar een MO17 of MO20 gaan.”

“Veranderen kan weerstand oproepen. Maar het bestuur is bij mij terechtgekomen omdat ik veel mensen ken en veel mensen kennen mij binnen de club. Ik ben in staat om doelen te stellen en keuzes te maken. Vanuit de vereniging word ik ondersteund en rapporteer ik direct aan het bestuur, afdeling technische zaken. Communicatie is de sleutel tot succes en er zijn al vele gesprekken geweest in de voorbereiding op het nieuwe seizoen. Voor mezelf bereid ik het allemaal zo goed mogelijk voor en blijf ik graag bij de feiten. Mijn persoonlijke mening laat ik zoveel als mogelijk achterwege. Op die manier denken we samen stappen te kunnen maken. Vorige week (eind juni) leek daar al het eerste signaal van door te komen. We zaten met 21 mensen in overleg en op de eerste versie van de plannen werd goed gereageerd: Breed opleiden en niet alleen gericht op selecties, tot de O13 geen echte selecties. De neuzen leken al aardig dezelfde kant op te gaan. Hopelijk gaan we dat volhouden en verder uitbouwen met elkaar. Daarbij gaat het niet alleen om veranderen maar ook behouden wat goed is binnen DTS. ‘Met elkaar en voor elkaar’ was er altijd al en de betrokkenheid binnen de club is groot. Dat willen we vasthouden.”

Buitenlandse bondscoach

Als we de vrouwelijke coach vragen naar haar mening over de buitenlandse bondscoach vrouwen, drukt ze zich netjes uit. “We willen de





vrouwelijke coaches in Nederland graag kansen geven en ontwikkelen. Waarom dan toch een man gekozen werd uit het buitenland, verbaasde mij wel. Het heeft natuurlijk wel tijd nodig om het te laten werken. Er is een taalbarrière en Parsons komt uit een andere cultuur. Dat heeft tijd nodig om goed te functioneren met elkaar. De vraag is of de bondscoach die tijd krijgt. Voor zover ik begreep, wil hij een systeem met hoge pressing spelen. Dat is voorheen nog niet gebeurd en ook dat heeft gewenning nodig. Daarnaast is het de vraag welke opdrachten en mogelijkheden hij meekrijgt vanuit de KNVB. Wat mag hij wel en niet doen? Tot slot moet hij natuurlijk een buitengewoon goede coach opvolgen. Misschien is er daarom wel voor een buitenlandse coach gekozen?”

“Een coach vanuit het mannenvoetbal ervoor zetten, is niet eenvoudig omdat het coachen van een vrouwenteam wel heel wat anders is dan een groep mannen.” Helbling legt uit wat volgens haar de verschillen zijn. “Vrouwen lijken mij leergieriger te blijven dan mannen, meer gedreven ook. Het spel is wat minder fysieke strijd en meer gericht op tactische elementen. Vooral in het amateurvoetbal is er vaak meer opbouw van achteruit dan bij de heren. Belangrijk is ook dat er vanuit een structuur en duidelijkheid gewerkt wordt met dames. Anders dan mannen, zijn plotselinge veranderingen erg lastig te “handelen” voor een groep vrouwen. Dus een bondscoach plaatsen die gewend is te werken in het mannenvoetbal is niet zo maar aan te raden. Wat dat betreft was de keuze voor Parsons wellicht verklaarbaar.”

Samenwerken

“Een vrouwencoach doet er ook verstandig aan om bij aanvang in het werken met een nieuw team, zeker op de hoogste niveaus, vooral goed te inventariseren en te kiezen voor samenwerking met de groep. Dat is ook telkens mijn weg als ik ergens start. Bevrage speelsters hoe ze graag willen spelen, wat de opvattingen daarover zijn in het team. Laat hen vertellen wat er beter kan en waar aan gewerkt moet worden. De trainer coach heeft dan zelf de expertise om daar vorm aan te geven. Ik ga vooral niet een speelstijl afdwingen of neerzetten. Bij vrouwen van de huidige mondige generaties werkt dat meestal niet. Iedereen moet ook haar zegje kunnen doen. Die ruimte moet gecreëerd worden. Ik heb er niets aan als ik oefeningen laat uitvoeren waar speelsters met tegenzin aan werken. Als ik de juiste omstandigheden heb neergezet dan zullen ze daar wat over zeggen. Ik zal mij kwetsbaar moeten opstellen en aanpassen als dat wijs is om speelsters meer gemotiveerd bezig te laten zijn met oefeningen.”

Voetbalvisie implementeren

Ondanks dat plotselinge veranderingen niet zo eenvoudig te “handelen” zijn, implementeerde de vrouwelijke coach uit Ede het afgelopen seizoen een nieuwe speelwijze. “Dat proces heb ik zo goed mogelijk begeleid om het langzaam te laten groeien. Vooraf heb ik duidelijk laten zien wat ik wilde en in welke stappen dat we daar naartoe zouden gaan: structuur is immers belangrijk voor vrouwen. Mijn motivatie waarom ik het zo wilde aanpakken heb ik gegeven. Er was



lang over nagedacht. Voorheen was ik vooral bezig met balbezit en in dit systeem had ik, mede door een goede assistent, meer aandacht gegeven aan het verdedigende deel van ons spel. Daarbij wilde ik iedereen zoveel mogelijk laten spelen in de eigen kracht. Daar kwam dit systeem uit: 1-3-1-5-1. Het is een systeem met drie nummers 10 en twee wingbacks die de hele zijkant bestreken. Voor mijn gevoel moest er een systeem komen waarin we centrale verdedigers konden



lokken en waarbij de middenvelders er overheen moesten gaan. Dat paste perfect bij mijn groep vond ik. Ik had natuurlijk het voordeel dat ik iedereen al door en door kende van de voorgaande jaren dat ik met hen werkte.”

“Alle posities had ik uitgewerkt en helemaal uitgeschreven. Mensen die erin kwamen, hadden de beschrijvingen doorgenomen en wisten daarvoor wat er moest gebeuren. De boodschap aan de groep was dat we het in de voorbereiding wilde ontwikkelen. We gingen het filmen, analyseren en bespreken. Zo kon iedereen vragen stellen over de exacte bedoeling en hadden we een groeipad. We bekeken wat tegenstanders deden tegen drie tieners. Op elk niveau waar we tegen speelden was het in detail wel anders. Meestal kwam er een back naar binnen en ontstond er aan de zijkant ruimte. Gelukkig zagen mijn speelsters dat over het algemeen goed en konden we daar van de openingen gebruik maken.”

“We konden onze nieuwe organisatie oefenen tegen verschillende formaties bij tegenstanders. In plaats van 11 tegen 11 te trainen, verklein je dat naar iets dat past bij het aantal spelers waar je mee werkt. Ik zet daarbij iedereen zoveel mogelijk op haar eigen plek op, met daarbij de normale afstanden. De tegenstander zet je neer in de organisatie waar je tegen wilt oefenen. In de cursus hebben we geleerd hoe je dit zo goed mogelijk doet, hoe je het voorbereidt en erover nadenkt. Het wedstrijdelement moet er altijd in zitten vind ik, waarbij een verliezer iets extra's moet doen. Bij vrouwen is het wat lastiger om op trainin-

gen krachtige duels in de partijen te krijgen, vandaar dat element van winnen en verliezen. Ze zijn allemaal lief voor elkaar, willen elkaar niet blesseren. Van mijn kant heb ik daar altijd aandacht voor. In dat opzicht moet het ook zo dicht mogelijk bij de wedstrijd komen.”

Staf inrichten

“Om alle bovengenoemde processen goed te laten verlopen, is het belangrijk dat ik een staf om me heen heb die past. Bij amateurverenigingen is het vaak werken met wat er beschikbaar is aan vrijwilligers. Daarin is het essentieel goed uit te spreken wat je van elkaar verwacht. Als dat goed is, dan heb je een basis van waaruit je kunt starten. Zelfkennis is daarbij wel belangrijk. Zo weet ik nu dat mensen met enige vorm van tegengas goed bij me passen. Doordat ik weet hoe ik in elkaar zit, waar ik goed ben, kan ik zoeken naar aanvullingen in skills. Het is wel belangrijk dat er ook overeenkomsten zijn tussen mij en de stafleden. We moeten dezelfde taal spreken en dezelfde energie geven naar elkaar en naar de voetbalsters toe. Het liefst heb je iemand die net zo gek is van het spelletje. Iemand die er dezelfde energie in wil steken. In de amateurwereld kun je dat uiteraard niet altijd verwachten.”

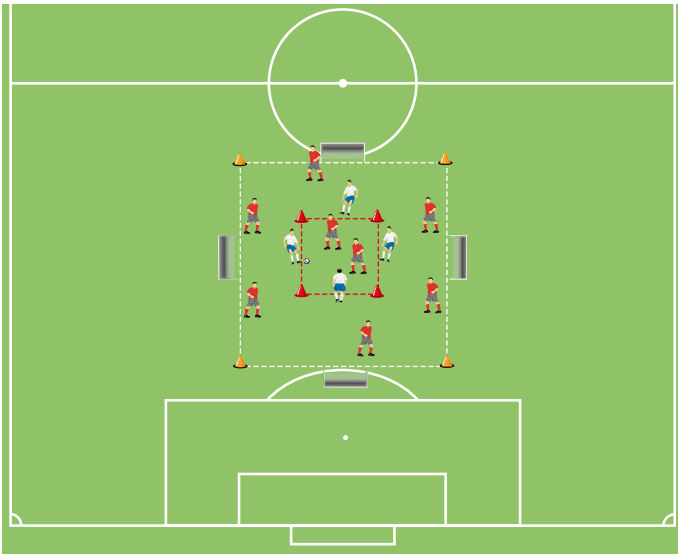
“Mijn kracht, zo heb ik uitgevonden in de afgelopen jaren, zit bijvoorbeeld in het rustig overbrengen van het plaatje. Waarin zijn de individuen goed? Wat is de kracht van de speelster en hoe kunnen we dat

gezamenlijk nog beter maken? Ik geloof in het werken aan de kracht en die optimaliseren, iemand in iets de beste laten worden. Voor mij is dat een betere methode dan zoeken naar de zwaktes en deze eruit proberen te halen. Sterk ben ik verder in het werken aan het teamproces. Dat stuk gaat vooral over persoonlijke interesse in iedereen tonen. Dat gaat vanzelf. Ik heb alle verjaardagen in mijn telefoon staan en zal altijd iets doen op die dag richting de jarige. Daarnaast zijn regelmatige individuele gesprekken belangrijk. Weten wat er speelt in het voetbal, maar ook wat er daarnaast gebeurt buiten onze sport. Hoe zit een speelster in haar vel? Wat doet ze in werk of studie? Volgens mij is het belangrijk die gegevens bij te houden. Niet op een gekunstelde manier, maar het moet gewoon de natuur van een trainer of trainster zijn.

Uiteraard zijn er naast de individuele gesprekken ook teamsessies om de neuzen dezelfde kant op te krijgen, maar ook om alles gewoon te bespreken in zoveel mogelijk openheid. Als alles goed gaat, dan durft iedereen te praten. Is er die ruimte nog niet, dan heb ik met mijn staf nog werk te verzetten. Als het wel lukt, dan ontstaat er een fantastische sfeer waarin je samen aan een mooi doel kunt werken. Dan is er steun en begrip voor elkaar ook in moeilijke momenten. Enige jaren terug is de grootste fan van ons team, mijn vader, overleden. De support die we in dat moment bij elkaar vonden door onze hechte band, was geweldig.”



Positiespel 4vs2 naar 8vs4



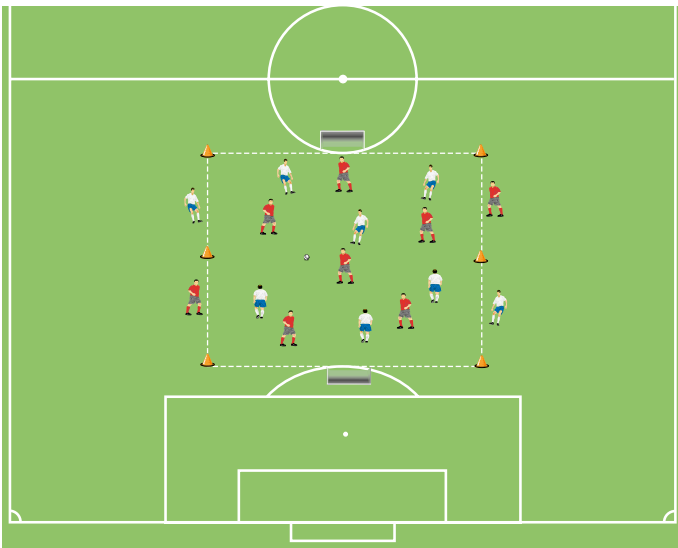
Organisatie:

- Afmeting 8vs4 is 24 x 24 meter
- Starten blauw-rood 4vs2
- Aantal x rondspelen tellen, 12 x levert 1 punt op.
- Raken is opnieuw tellen.
- Na onderschepping wordt het 8vs4 in de grote ruimte (tijd bepalen 2 of 3 minuten)
- 8-tal speelt op bal bezit (12 x rondspelen is punt), 4 tal verdedigd na onderschepping van het 4 tal mogen ze scoren op de kleine goals.

Coaching:

- Buitenste been inspelen
- Hoog baltempo spelen
- Positiewisselingen
- Ruimte zoeken
- Verdedigend dwingen naar een kant en dan insluiten

Positiespel 8:6



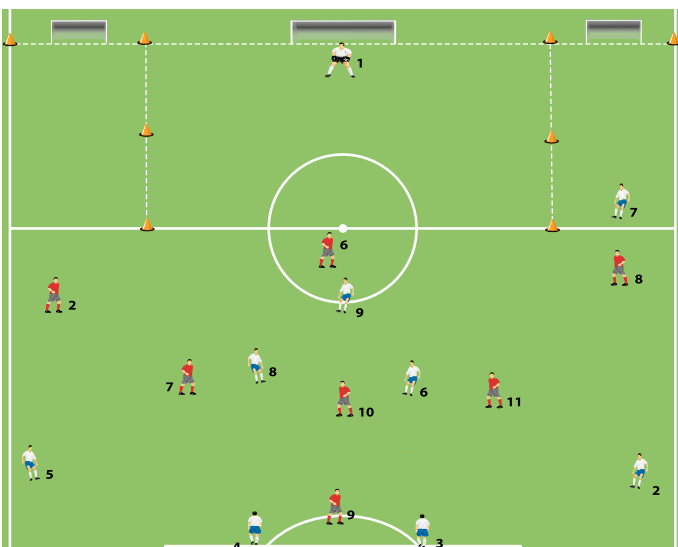
Organisatie:

- Afmeting 40 x 28 meter
- 2 kaatsers aan de zijkant van beide teams, diagonaal tegenover elkaar
- Trainers spelen de bal naar de kleur die er recht op heeft.
- Blauw balbezit, dan is het recht van aanval halen door 12 x rond te spelen, dan mag er gescoord worden.
- Gaat ie van kaatser naar kaatser over de grond diagonaal, dan is dat ook een punt waard.
- Na afpakken van de bal, wordt de andere partij balbezit en moeten zij ook 12 x rond spelen om te mogen scoren of voor de diagonale bal.

Coaching:

- Hoog baltempo spelen
- Positiewisselingen
- Coaching
- Vooruit denken
- Verdedigend compact blijven, laat je niet uit de organisatie lokken
- As moet dicht blijven

Eindfase 9vs8



Organisatie:

- Doel is om het storen helft tegenpartij te trainen vanuit de speelwijze
- Vanuit een ondertal situatie wel hoog druk zetten.
- Tegenpartij kan op drie manieren scoren, d.m.v. grote goal of door aan beide kanten een 1:1 situatie richting kleine goal.
- Tegenpartij kan geen buitenspel staan in die situatie. Vooral herkennen van de buitenspelers welke lijn ze hierin dicht moeten zetten
- Te coachen partij dwingt tegenpartij over de zijkant te spelen en op helft tegenpartij onder druk te zetten

Coaching:

- Positioneel goed staan
- Moment van uitstappen herkennen
- Richting bepalen waar we de tegenstander heen willen drukken
- Snelheid waarop dat moet gaan gebeuren