

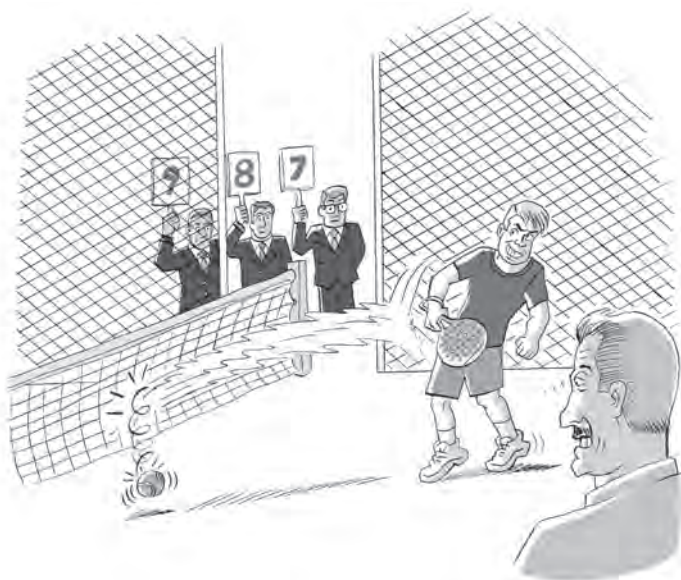
NITO BREA

PADEL MET
GEZOND VERSTAND

VAKER WINNEN DOOR SLIMMER TE SPELEN

Inleiding

1.1 Lelijk spelen en toch winnen



Ook in padel staan de beste stuurlied aan wal en heeft iedereen wel een mening over wat goed, aantrekkelijk, stijlvol of succesvol padellen is. Voor wie mij vraagt wie de beste padellers zijn, heb ik een eenvoudig antwoord: degenen boven aan de ranglijst.

Je hoeft je niet af te vragen of een koppel dat vrijwel alles wint, het beste is. Misschien spelen ze niet het mooist en trekken ze niet de meeste betalende toeschouwers, maar ze zijn wel de besten. Daar is weinig ingewikkelds aan, want het wordt gewoon bepaald door de puntentelling in padel: wie als eerste twee sets wint, heeft gewonnen.

Speelstijl, aantrekkelijkheid en smaak zijn puur subjectief. In padel worden bepaalde technieken of slagen wel als ‘aantrekkelijker’ gezien dan andere, bijvoorbeeld als een speler de bal met een dropshot via de deur naar buiten slaat, of wanneer een speler van de baan rent om een bal terug te spelen die over de zijwand uit de kooi is geslagen. Die ballen zijn natuurlijk geweldig en in de ogen van recreatiespelers zijn ze veel spectaculairder dan het gemak waarmee Fernando Belasteguín een lob slaat, zelfs als dat bijna onmogelijk lijkt.

Ik waardeer effectiviteit en als trainer en oud-speler richt ik me uitsluitend op het behalen van een positief resultaat in wedstrijden. Dan zijn stijl en techniek ondergeschikt aan effectiviteit; het moet gereedschap zijn dat helpt om te winnen. **Het kan me niet schelen hoeveel applaus ik krijg, want als ik heb gewonnen, was ik de beste.** Overigens kan het natuurlijk wel samengaan, mooi spelen en effectief zijn.

Een leuk voorbeeld dat mensen helpt om het verschil tussen techniek en techniek ‘in de praktijk’ te begrijpen, komt uit de vechtsport. Iemand die in karate naar een hoger niveau wil (in dit geval naar de volgende kleur band) kan worden getoetst op een *kata*, een serie bewegingen waarmee een aantal aanvals- en verdedigingstechnieken met elkaar worden verbonden. Een *kata* kan worden uitgevoerd zonder tegenstander. Een jury beoordeelt de uitvoering en laat iemand slagen of niet. Dus iemand die voor de *kata* is geslaagd en zijn gevechtsexamen moet afleggen tegen iemand die nog niet is geslaagd, zou in theorie moeten winnen. In de praktijk kan zo iemand ook verliezen, omdat hij andere kwaliteiten mist die niets met techniek te maken hebben en die de tegenstander wel heeft.

Bij padel is er geen panel van gerespecteerde juryleden die na een serie slagen punten kunnen geven voor de vaardigheden van een team. Als dat het geval was, dan zouden wij als coaches onze spelers op een heel andere manier lesgeven.

Toch denken veel mensen dat een speler niet alleen moet willen winnen, maar zich ook verplicht moet voelen om een show weg te geven, want daarvoor komen mensen naar een toernooi kijken. Als dat echt waar zou zijn en het spel moest aantrekkelijker worden gemaakt, dan zou dat de taak zijn van padelorganisaties, bijvoorbeeld door regels te veranderen. Dat zie je ook in andere sporten gebeuren. Regels worden soms aangepast om spelers beter tot hun recht te laten komen en wedstrijden boeiend te maken. Want dan blijft het publiek komen om naar wedstrijden te kijken.

Toen ik jong was, speelde ik *tenis criollo*, een Argentijnse sport die lijkt op grastennis. Het heet nu *tenis con paleta* en het wordt gespeeld in het binnenland van Argentinië en in sommige clubs in Buenos Aires. Er wordt geen waarde gehecht aan ‘mooi’ spelen; het gaat er puur om wie wint en wie verliest. Vooral ook door de resultaatgerichte cultuur van deze sport, kom je zelden spelers tegen die hun hart er niet in leggen, of spelers die we ook wel *chokers* noemen (spelers die instorten onder druk), want temperament en vechtlust zijn de meest bepalende kwaliteiten van het spel.

Er zijn nog andere tennis-criollospelers die de overstap hebben gemaakt naar padel. Een goed voorbeeld is Sebastián Nerone, die naar het schooltje kwam dat ik een aantal jaren had in Club Comunicaciones in Buenos Aires. Andere spelers zijn Julio Nigrelli

1.6 Op de boodschapper schieten



Kinderen worden vaak naar mij toegestuurd om te trainen, of om een oordeel te krijgen, of een advies over hoe ze beter kunnen worden. Het eerste wat ik dan graag wil weten is wat hun doelen zijn. Daarmee kan ik een programma opstellen en weet ik hoeveel ik tijdens de training van hen kan verwachten. Het moeilijkste komt daarna: uitzoeken of de doelen van de ouders overeenkomen met die van hun kinderen... maar dat is iets waar ik later in meer detail op zal ingaan.

Normaal gesproken neem ik hun slagen door, analyseer ik hoe ze hun beslissingen nemen, hoe ze zich op de baan opstellen en hoe ze bewegen, en welk tactisch inzicht ze in hun eigen spel hebben. Ook wil ik weten of ze een spelsysteem hebben, en als het kan probeer ik een wedstrijd situatie te creëren om een idee te krijgen van hun emotionele profiel. Naast mijn eerste indruk van onze ontmoeting, observeer ik ook hun bewegingen en fysieke basisvaardigheden: coördinatie, snelheid en kracht. Aan het einde van de trainingsdag en naast de reeds voorgestelde doelen, deel ik de resultaten van mijn analyse met het kind en de ouders (als die er zijn, soms ouders en kind gezamenlijk, soms alleen de ouders, afhankelijk van wat ik in de situatie passend vind).

Zonder de sterke punten uit het oog te verliezen, belicht ik op alle geanalyseerde gebieden de algemene en specifieke zwakte punten van de speler. Vervolgens doe ik een voorstel voor een trainingsprogramma.

Slecht nieuws wordt meestal niet met enthousiasme ontvangen. Het is verbazingwekkend, maar veel mensen denken dat je gaat vertellen dat ze geweldig zijn en dat ze met een beetje meer snelheid en inzicht tot de besten kunnen behoren.

Ik ga nu een beetje afdwalen, maar ik wil graag een inzicht met je delen: de best verkochte boeken van de afgelopen tien jaar behoren allemaal tot het zelfhulpgenre waarin je dingen leest als: 'voor alles is een goede reden' of 'als je iets echt graag wilt, gebeurt het ook'. Nu denk ik wel dat iets oprecht willen een belangrijke drijfveer is en onmisbaar om het ook te verwezenlijken, maar belangrijker is hoe je het aanpakt en of je al dan niet echt talent hebt. Het is een harde noot om te kraken als iemand tegen je zegt dat iets niet lukt omdat je het niet echt wilt. In sommige situaties kan het ook nogal hard en onrechtvaardig overkomen. Je kunt nog zozeer dromen over wat je wilt bereiken en hartstochtelijk naar dat doel toewerken, er zelfs ongelofelijk hard voor werken -- maar zonder bepaalde fysieke en mentale vermogens kom je er niet.

Ik denk alleen anders over succes. Het is iets wat in ons zit en iets heel anders dan wat de meeste mensen succes noemen. Volgens mij betekent succes dat als je 's avonds gaat slapen, je hebt gedaan wat je kon en alles hebt gegeven wat je te geven hebt. En toch is dat soms niet genoeg voor wat de meeste mensen succes noemen. Maar voor degenen die een poging wagen, zou het meer dan genoeg moeten zijn.

Goed, terug naar die kinderen die kwamen om te trainen. Als ik ze mijn analyse laat zien, zijn er over het algemeen veel technische zaken om aan te werken en dat kan al snel frustrerend zijn. Veel kinderen denken dat hun probleem mentaal is of dat ze niet genoeg moeite doen, maar vaak zijn hun beperkingen technisch van aard. Door een slechte techniek wordt de ontwikkeling van een speler altijd beperkt.

Daarnaast denk ik dat door te geloven dat alles draait om het mentale of psychologische, er te veel waarde wordt gehecht aan optimisme. Als het alleen maar zou gaan om die mindset, dan zou je voor een goed resultaat kunnen volstaan met positieve feedback en zeggen dat ze een topper zijn en kampioen gaan worden (zie 1.8 Techniektraining met junioren).

Als ze iets niet goed doen, moeten ze het weten en hoe eerder ze zich ervan bewust zijn, hoe beter het is. Dan kunnen ze beginnen met aanpassen en verbeteren! Hoe kunnen ze hun techniek verbeteren of een fout in hun spel aanpassen als niemand ze vertelt wat ze fout doen? Moet je liegen of het niet tegen ze zeggen om te voorkomen dat ze gefrustreerd raken? **Nee. Het is beter om ze te leren hoe ze met die frustratie kunnen omgaan.** Elke sporter moet in staat zijn met frustratie om te gaan en door te zetten als het tegenzit. Dat komt tijdens het leerproces als eerste aan de orde, want er zijn altijd dingen die spelers niet zo goed doen. In plaats van te veranderen wat niet goed is, veranderen spelers vaak van boodschapper. Ze kiezen ervoor om te trainen met iemand die aardig voor ze is en zegt wat ze willen horen.

VERSPIL GEEN TIJD MET ZOEKEN NAAR PADELTOVENAARS

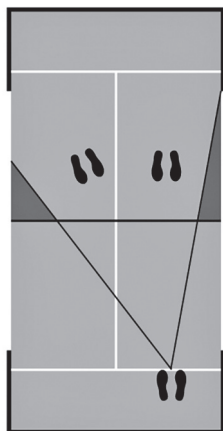
Er kwam ooit een jongen naar Buenos Aires voor een intensieve trainingsweek. Hij deed het heel goed, maar zijn niveau was een beetje te hoog ingeschat. Na een paar dagen werd hij zich bewust van zijn beperkingen en we werkten aan oplossingen. Na een superweek – hij had geweldig getraind – ging hij naar huis. Een paar dagen later sprak ik een gemeenschappelijke vriend en ik vroeg hem of de jongen het leuk had gevonden en wat hij had verteld over zijn ervaringen met mij. De jongen had gezegd dat hij blij was en dat hij de training leuk had gevonden, maar dat hij voelde dat hij vertrouwen had verloren. Dat is niet zo gek. Als een trainer weet wat een speler verkeerd doet, zal hij daar elke keer dat de leerling dezelfde fout maakt op wijzen, en dat is voor de leerling uiteraard irritant. In zijn wedstrijden ging steeds hetzelfde fout, maar daar was hij zich niet van bewust. Na onze training wel en dan is het logisch dat zijn vertrouwen in eerste instantie minder werd.

Denk eens aan dit voorbeeld: een soldaat keert terug uit de oorlog met een lintje voor getoonde moed. Hij was door een zee van kogels naar de vijandelijke linies gerend. Als ik in de gelegenheid kom om hem een vraag te stellen, realiseer ik me dat hij geen idee had dat hij door die kogels aan zijn einde had kunnen komen. En als ik hem vervolgens zeg dat hij dood was geweest als slechts één van die vele voorbijvliegende kogels hem had geraakt, zie ik zijn gezicht veranderen. Als hij de volgende dag weer terug had gemoeten om te vechten, was hij vast en zeker bang geweest. Dan was het mijn schuld geweest dat zijn vertrouwen was verdwenen en was hij minder sterk geworden.

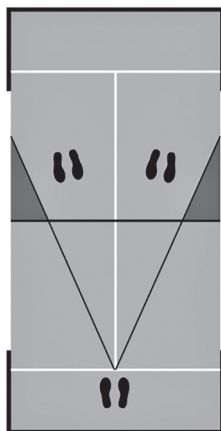
Dus als ik als coach wil dat mijn spelers moed tonen en doorzetten, moet ik dan tegen hen liegen? Ik verkoop geen gebakken lucht en begin liever met minder marketing. Ik wil namelijk graag dat ze weten wat niet goed is en dat ze daar meteen mee aan het werk gaan.

ZIJ DIE ZICH NERGENS VAN BEWUST ZIJN, DURVEN VAAK MEER

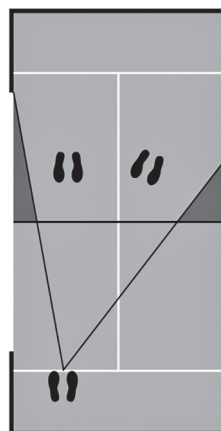
WEES JE BEWUST VAN WAT
JE GOED EN SLECHT DOET.
BESTEED AANDACHT AAN DE
BOODSCHAP EN WERK AAN HET
VERBETEREN VAN JE ZWAKKE
PUNTEN, MAAR SCHIET NIET
OP DE BOODSCHAPPER!



Afbeelding 1



Afbeelding 2



Afbeelding 3

Wie dekt het midden van de baan?

Dit is vaak een probleem bij het maken van afspraken, maar het is ook de plek waar je tegenstanders de meeste ballen gaan slaan. In theorie wordt het midden gedekt door de speler die in de crossrichting van de bal staat. Die speler staat in de beste positie en verwerkt dus het merendeel van de ballen door het midden. Toch kan van hem niet worden verwacht dat hij alles volleert wat daar terechtkomt. Hier komt de speler die recht tegenover de bal staat in beeld. Deze speler moet meewerken om ervoor te zorgen dat de baan voor zijn partner niet 'groter' wordt gemaakt.

Niet alleen je eigen achterveld dekken

Stel je voor dat je een punt moet verliezen. Wat is dan vervelender: het punt verliezen doordat de tegenstander je passeert met een spectaculaire bal rechtdoor of heel scherp crosscourt (afbeelding 4), of met een balletje door het midden (afbeelding 5)?

Spelers hebben over het algemeen de neiging om hun eigen 'achterveld' heel goed te dekken, omdat ze denken dat de tegenstanders anders het punt van hen persoonlijk hebben gewonnen. Bij een bal door het midden voelen spelers vaak een gedeelde verantwoordelijkheid. Dit is een grote denkfout. Het belangrijkste van de ruimtes kleiner maken en het net dekken is tactisch: de tegenstanders zullen risico's moeten nemen om je te verslaan.

**GEEF WEG WAT MOEILIJK IS
EN DEK WAT MAKKELIJK IS
VOOR DE TEGENSTANDER**



Afbeelding 4



Afbeelding 5

Moet je naast elkaar staan of moet de een verder naar voren staan dan de ander?

Hier zijn altijd vragen over en het hangt echt af van de specifieke situatie. Soms is de speler in de diagonaal langzamer dan de speler die recht tegenover degene staat die de bal slaat (bijvoorbeeld wanneer hij weer in positie komt na het spelen van een bandeja). Soms sluit de speler in de diagonaal verder aan op het net (als hij dicht bij het net een dropshot slaat in de richting van het hek). Soms staat een team dus naast elkaar en soms zal de ene speler verder naar voren staan dan de andere. Maar dit hangt niet alleen af van waar de bal vandaan komt, maar vooral van de specifieke situatie.

Belangrijke uitzonderingen – anticipatie en de beperkingen van je tegenstanders (in aanvulling op 4.6 Anticipatie)

De posities voor het afdekken van het net en de afbeeldingen hierboven vormen de basis van goed netspel, maar soms zijn er ook andere manieren om een goede positie aan het net in te nemen. Dit is het enige concept dat altijd van toepassing is:

Tijdens het punt moeten we opletten waar de bal vandaan komt, waar en hoe deze bij de tegenstander terechtkomt en hoe moeilijk die tegenstander het heeft met de verwerking. Dat is allemaal bepalend voor het innemen van de juiste positie om de vrije ruimtes goed te kunnen afdekken.

Als jij en je partner bijvoorbeeld aan het net staan en de bal komt van de speler aan de rechterkant (positie 7 of 8 in afbeelding 6), dan moet je in theorie de positie van afbeelding 1 innemen. Dit betekent dat de ene speler op positie 2 staat en de andere tussen de 3 en 4. Maar als de bal echt diep in het midden van de baan komt, dicht bij