

Jeugdtrainer Max Koops (82): 'Ik vraag altijd: heb je fijn gespeeld?'

Jeugdtrainer Max Koops Op de ALO gaf hij les aan latere topcoaches als Louis van Gaal en Ton Boot. Nu is Max Koops (82) trainer van de jongste hockeyjeugd van Pinoké. „Met kinderen kun je pas vanaf dertien jaar op een volwassen manier over sport praten.”

Rogier van 't Hek 16 april 2019



Max Koops: „Bij kinderen gaat het er in eerste instantie om dat ze iets op een leuke manier goed leren.”

Foto Niels Blekemolen

Bemoezuchtige ouders, veeleisende trainers, schreeuwende coaches; we kennen ze allemaal, of zijn het zelf. In de jeugdsport draait het allang niet meer alleen om spelplezier. Presteren staat vaak voorop, met als gevolg dat veel kinderen – gefrustreerd of geblesseerd – vroegtijdig afhaken. Ook in het hockey. Het was voor de KNHB een belangrijke reden om voortaan plezier centraal te stellen bij de ontwikkeling van hockeyers. Een van de uitvloeisels van de vorig jaar gepresenteerde nieuwe bondsvisie: het advies aan clubs om tot twaalf jaar selectieteams te vermijden en goede trainingen te verzorgen voor iedereen. Max Koops heeft zich altijd onttrokken aan de beleidsmatige kant van sport. De voormalige ALO-docent noemt zichzelf iemand die er in hoofdzaak voor zorgt dat het binnen de lijnen optimaal verloopt. „Van de duizend kinderen komen er hooguit twee of drie in een eerste team. Die anderen, daar moeten wij voor zorgen. Dat heb ik altijd gedaan”, zegt hij.

Kleuren van een stoplicht

Met de stroopwafels op tafel en een tweede kopje „spraakwater” voor zijn neus, komt Koops in de achterkamer van zijn Amstelveense hoekwoning met een van zijn favoriete oneliners: „De kwaliteit van een training is omgekeerd evenredig met het

aantal pilonnen.” Niet dat je die dingen nooit mag gebruiken, voegt hij toe, maar als trainer moet je jezelf áltijd afvragen: waarom?

„Wil je dat de kinderen, behalve op de bal, op iets anders letten? Dat kan ook zonder pilonnen. Laat ze door elkaar bewegen en doe iets met de kleuren van een stoplicht: als je rood roept, moeten ze stoppen.” Hij roept tijdens zo’n oefening soms ook „blauw”. Als kinderen dan stil gaan staan, vraagt hij of ze weleens een blauw stoplicht hebben gezien.

Plagerijtjes, hij is er dol op. Ze zijn voor hem de smeerolie van het contact met kinderen. Nog altijd. Koops is 82 en geeft samen met de tien jaar jongere Theo Kloos elke woensdagmiddag twee uur training aan de jongste jeugd van Pinoké, de club waar hij al meer dan veertig jaar aan verbonden is, op loopafstand van zijn huis.

„Bij kinderen gaat het er in eerste instantie om dat ze iets op een leuke manier goed leren. Pas als je iets kunt, ontstaat er intrinsieke motivatie om het wat sneller, hoger of verder proberen te doen.”

Leermeester van topcoaches

Max Koops (6 juli 1936, Amersfoort) was speldocent aan de Academie voor Lichamelijke Oefening in Amsterdam. Hij gaf er les aan latere topcoaches als Louis van Gaal, Ton Boot, Hans Jorritsma en Roelant Oltmans. Van Gaal roemde hem vaak als zijn leermeester. „Alles wat ik toen leerde, pas ik nog steeds toe.” Naast de ALO was Koops actief in de hockeywereld, als cursusleider bij hockeybond KNHB en als jeugdtrainer bij de Amstelveense hockeyclub Pinoké.

Koops ontving in 2008 een koninklijke onderscheiding. In 2014 verscheen het boek Goed gespeeld is leuk, hoe goed is leuk gespeeld ?, een verzameling van vijftien publicaties die Koops tijdens zijn loopbaan schreef over het trainerschap.

Voor Koops draait het om plezier en om de bal. „Die bal obsedeert, dus kinderen spelen op een kluitje. Dat is heel normaal. Als een opa tegen zijn kleinzoon zegt: ‘Ga daar staan, dan sta je mooi vrij’, dan mag die kleinzoon tegen opa zeggen: ‘Jij snapt toch wel dat die bal daar nooit komt, ik ga naar dat kluitje toe.’ Onze taak is om dat kluitje zo klein mogelijk te houden.” Hij kan zich vinden in het beleid van de hockeybond, die „veel eerder dan bij voetbal” koos voor drie tegen drie bij de jongste jeugd (6-7 jaar). „Met drie kan ik werken”, zegt Koops. „Kinderen leren spelenderwijs naar twee kanten kijken. ‘Kijk eens opzij zeg ik dan’.”

Belangrijker op die leeftijd: het scoreverloop. Het mag van hem 2-0 worden, en ook nog wel 3-0. „Maar daarna wordt het op een of andere manier 3-1 of 3-2. Daar zijn een heleboel oefjes voor, maar niet door de doeltjes te verkleinen. Ik loop weleens per ongeluk expres in de weg. Natuurlijk gaat het ook om winnen, maar dat komt niet op de eerste plaats. Ik vraag altijd: ‘Heb je fijn gespeeld?’ En aan een kind dat twee doelpunten heeft gemaakt, vraag ik: ‘Van wie kreeg je de voorzet?’”

Koops beschouwt sport als een opvoedingsproces voor kinderen én voor hun ouders – „die houden toch hun mond niet.” Maar het gaat erom wat ze zeggen, kinderen hebben baat bij positieve opmerkingen. Zelfs een goedbedoeld ‘volgende keer beter’ kan een verkeerd signaal afgeven. „Het is hun sport en wij kunnen iedere keer het plezier vergroten met een tip of compliment. We dreigen weleens te vergeten om in het belang van het kind te handelen. Ik pleit voor ‘ik zag je goed spelen’ plus nog een of twee anekdotische opmerkingen. Iets als ‘ik zag je iedere keer hard terugrennen’.”

De straat naar het veld

Staar je niet blind op prestaties maar houd oog voor verbeteringen, zegt Koops, die positief is ingesteld maar heus inziet dat het huidige jeugdsportklimaat gebreken kent. „Drie keer per week trainen is te veel voor de D-jeugd. Trainingen zijn voor kinderen een verplichting. En ze beginnen ook nog eens met een warming-up alsof het atletiek is. Niet nodig. Haal de straat naar het veld, laat ze krijgertje spelen.”

Hij is niet per se tegen vroegtijdig selecteren, zegt Koops. „Bewegingstechnische verschillen zie je echt wel bij 9-jarigen, en vaak nog eerder. Op school is een goede leerling ook eerder klaar met rekenen. Zo'n kind kan best een keer een ander helpen, maar het gaat uiteindelijk om de eigen ontwikkeling.” Zelf maakt hij graag onderscheid tussen de oplettende en de niet-oplettende kinderen. „In het verkeer heb je dat ook: sommigen fladderen over straat, anderen kijken eerst even uit. Een kind hoeft technisch nog niet goed te zijn om toch goed met een sport bezig te kunnen zijn.” Maar de minder oplettende kinderen van negen jaar verdienen evenveel aandacht. Trainers en coaches zijn op die leeftijd heel belangrijk, zegt Koops. „Daar schieten we tekort. De minderen blijven motiveren is a hell of a job. Terwijl juist bij die groep relatief de meeste vooruitgang valt te boeken.” Vanaf dertien jaar kun je volgens hem pas met kinderen op een volwassen manier over sport praten. Dan nog moet je oppassen, zegt Koops. „Kinderen zijn gebaat bij een eigen bewegingsdieet. De een wat meer rekken, de ander meer kniebuigingen. Bij blessures op jonge leeftijd moet je de vraag stellen of iemand wel goed bezig is voor zijn eigen lichaam.” Deze materie gaat nog veel aandacht krijgen, zegt Koops bij de voordeur. „Maar ik sta tegenwoordig aan de zijlijn. Het enige wat ik doe, is af en toe een injectie geven en vragen stellen.”

Bron: Rogier van 't Hek NRC 16 april 2019