Penalties: de ultieme mentale test
imaginatie helpt Oranje

Cursus penaltie-schieten

In juni 2004, vlak voor het EK in Portugal, publiceerde de School voor Imaginatie de spoedcursus penaltie-schieten met een smeekbede aan de toenmalige bondscoach Advocaat. Gelukkig werd meteen al het beoogde effect bereikt, er werd door Nederland met penalties van Zweden gewonnen en dat na meer dan 12 jaar louter debackels in dit onderdeel van de voetbalsport!
Maar één zwaluw maakt nog geen zomer en de WK staat voor de deur. Vandaar dat we de cursus nu ook aan bondscoach van Basten aanbieden, want wij willen ook wel eens een keer kampioen worden . . .

Hogedrukpan

Donkere wolken verzamelden zich op 29 juni 2000 boven de Amsterdamse Arena. Jammerlijk verliest Nederland de halve finale van het EK door tegen Italië zes van de zeven penalties te missen, twee in de gewone speeltijd en vier in de strafschoppenserie. Rellen breken uit, de AEX en de nationale gezondheid lopen zware klappen op. Na afloop beweren coaches, Cruijf voorop, dat er niet op penalties te trainen valt, 'het is een loterij', 'pech'. Niets is echter minder waar . . .

De penaltie onder de extreem grote druk van een kwart, halve of hele finale is geen loterij maar een snelkookpan. Een hogedrukpan waarin alles van waarde, maar ook alle twijfels, angsten en buikgevoelens komen bovendrijven. Het is de ultieme mentale test van het vertrouwen in eigen kunnen, te vinden in de inborst.
Geachte bondscoach, het goede nieuws is dat er gelukkig wel degelijk op te trainen is, zelfs al is het nog maar kort voor de eerstvolgende penaltie-snelkookpan. Oefen toch **het prachtige penaltie-ritueel!** Imaginatie is het instrument bij uitstek voor deze broodnodige mentale training.

Maar eerst nog even historisch besef

Pas na de confrontatie met de pijn kan het trauma verwerkt worden en kunnen nieuwe wegen worden ingeslagen.

Sinds de invoering van penalties om wedstrijden te beslissen hebben Nederlandse teams 13 van de 18 shoot-outs verloren. In de EK en WK toernooien die het Nederlandse elftal de laatste 12 jaar speelde, verloor het vier keer met penalties en won het geen enkele keer ermee. Nog even 't zout in de wonden:
In 1992 verloren in de halve finale EK van Denemarken,
in 1996 kwartfinale EK verloren van Frankrijk,
in 1998 halve finale WK verloren van Brazilië en
in 2000 de halve finale EK verloren van Italië.
Dat is vier uit vier, oftewel 100 %. Knappe mathematicus die dit loten noemt . . . en een mooi staaltje van verdringing als je dit 'pech' blijft noemen.
Maar gelukkig heeft Oranje inmiddels een belangrijke stap in de traumaverwerking gezet door op het EK van Zweden te winnen!

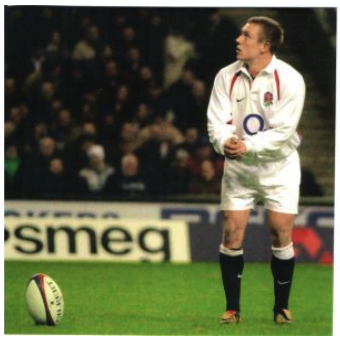
dit willen we liever niet meer zien

en dit ook niet

De inborst trainen

De eerste stap is inzicht, zelf-confrontatie en niet langer verdringen: dat we steeds met penalties verliezen is niet omdat we niet goed kunnen schieten, maar omdat er van alles in het koppie en de inborst niet goed gaat. Om kampioen te worden zullen we daar iets aan moeten doen, namelijk trainen op de binnenkant van het penaltie-schieten in de snelkookpan van een finale.

Voor de hoogspringer op de Olympische Spelen is het essentieel is om zichzelf over de lat te zien gaan, want het lichaam volgt het beeld. Juist als de lat op recordhoogte ligt is dat het moeilijkste om je voor te stellen. De echte topper kan dat op het moment supreme. Voor de voetballer is het essentieel om de bal met kracht in de gewenste hoek te zien gaan, juist op het moment dat de ganse wereld toekijkt en zijn hele mentale hebben en houden wordt gekookt! Dan te vertrouwen in jezelf dat is het domein van de binnenbeelden.



Jonny Wilkinson, de rugbyspeler, die met zijn penalties van grote afstand Engeland in 2003 naar de wereldtitel schoot, doet het zo:

Hij focust op doel en bal . . . hij vouwt zijn handen samen . . . is het een gebed? Nee, maar wel zoiets. Hij gebruikt zijn handen ter bescherming van invloeden van buiten . . . om zich naar binnen te richten. Wanneer hij zich naar binnen richt, komt hij tot rust, kalmeert zijn ademhaling, kanaliseert hij de energie die vanuit het centrum van zijn lichaam naar zijn linkervoet voert om daar de gewenste explosieve kracht te ontwikkelen. Jonny doet het al jaren zo. (Guus van Holland in de NRC, 24-11-2003)

Het is een soort van trance, gemoedstoestand van opperste concentratie, ook wel *flow* genoemd, waarin de sporter geheel opgaat in zijn actie, ogenschijnlijk onnadenkend en zonder moeite, vol zelfvertrouwen en rust. Met gerichte oefeningen kun je dit sporters leren, waardoor ze aanmerkelijk beter presteren. *(De Psycholoog, mei 2002)*
Zie ik de bal het net in gaan of twijfel ik. Wankelmoedig, buikpijn, lood in de schoenen, of ben ik als Jonny Wilkinson vrij en geconcentreerd als een katapult? Mentale kunde, gedragen door krachtige binnenbeelden, maakt het verschil als het er op aan komt. Daar kan en dient op getraind te worden. Imaginatie – het doelgericht hanteren van je innerlijke beelden - is hiertoe hèt instrument. Meneer de bondscoach het is laat, maar het kan nog, wel met spoed graag. De natie rekent op u!

Korte psychologische cursus penaltie-schieten

(taakgerichte imaginatie)

1. De voorbereiding

A. De fysieke techniek van het doeltreffend schieten van de penaltie vormt uiteraard de basis. Ontwikkel twee of drie varianten en train die met grote regelmaat. Vanaf nu uiteraard elke dag, je hebt nog maar kort voor de (eerste) shoot out. Oefen de fysieke techniek van de penaltie zodanig vaak en onder verschillende omstandigheden dat het een ‘technisch ingeslepen penaltie’ wordt.

B. Creëer een jouw passend symboolbeeld dat je steunt, je hele fysiologische en mentale hebben en houden naar het gewenste doel stuurt, namelijk de bal in het net: bijvoorbeeld een krachtige goed gerichte pijl, pistool, katapult, een natuurbeeld of dier, enzovoorts. Weet dat het vermogen om symboolbeelden te gebruiken zit opgeslagen in je genen, het is zo oud als de mensheid, klaar voor gebruik. Symboolbeelden zijn krachtbronnen van psychische en fysieke energie. Om je een voorbeeld te geven: Het geheim van Johann-Olav Kos, die op fabelachtige wijze drie gouden medailles op de Olympische Spelen van 1994 won, was naar eigen zeggen dat hij *als een adelaar* over het ijs ging.
Oefen zo vaak mogelijk met je symbool, door het je voor te stellen, je ermee te vereenzelvigen en het in je lichaam te voelen. Houdt dit steun-symboolbeeld in de eerste plaats voor jezelf. Deel het alleen met degene(n) die het belang ervan begrijpen. Voor dit deel van de voorbereiding is voor de meeste spelers specifieke coaching nodig.

2. Snelkookpan training

Coach: creëer op de trainingen spanningsvolle en vermoeiende situaties voor het oefenen van de penaltie, om de speler zoveel mogelijk voor te bereiden op de echte stressvolle momenten. Laat de spelers penalties oefenen als ze vermoeid zijn.

- - Maak het ze moeilijk mogelijk, creëer de hogedrukpan.
- - Zet de speler een koptelefoon op met harde rotmuziek.
- - Zet de waterspuit op de speler als hij zijn aanloop neemt.
- Zet zo nu en dan eens twee keepers in de goal.
- Laat de andere spelers kluitjes gooien tijdens de aanloop.
- Jouw de speler uit, beledig hem, treiter.
- Bedenk nog meer frustrerende situaties.
- - Beloon de goede resultaten.

Voer de moeilijkheid geleidelijk aan op. Hou de scores bij, daar zijn de mannen gevoelig voor. Aan de jongens die niet echt helemaal aan deze hogedrukpan-training meedoen hebt u straks, als het er op aan komt, waarschijnlijk weinig. Laat die maar klaverjassen.

2. Team

Hoe meer de speler gedragen wordt door het team des te meer kans op succes. De penaltie-debacles uit het verleden hingen lange tijd als een **'graf-sluier'** over het team. Dat te veranderen in **de penaltie als uitdaging en fantastisch en beslissend onderdeel van het spel**, dat vereist : de confrontatie met het verleden aangaan, niet vermijden (zoals lang gebeurde). Inderdaad, het 'trauma' niet uit de weg gaan maar ernaar kijken, bespreken met de spelers die het aangaat. En vandaaruit nieuw vertrouwen gaan opbouwen. Teambuilding is juist in dit opzicht een vak apart, dat meer omvat dan vissen, kaarten en gezellig met elkaar een film kijken. Het vereist persoonlijke contacten en emotionele vaardigheden waarop natuurlijk al weken is getraind en vakkundig is gesleuteld, zo mogen we veronderstellen.
De keuze van de penaltienemers is al voor het toernooi vastgesteld (en niet natuurlijk pas op het veld na de verlenging zoals op 29 juni 2000 geschiedde). En met het team worden de routines en rituelen van het penaltie-spektakel in gezamenlijkheid bepaald en geoefend (try outs zoals in het theater).

3. Het begin van de uitvoering

Voorafgaande aan het nemen van de penaltie:

A. Geef je volle aandacht aan je ademhaling, aan het bewust zijn van je lichaam en van het veld waar je op staat en loopt. Zorg dat je zo goed mogelijk op de grond staat en zoveel mogelijk in je lichaam zit, ondanks de spanningen*. Lukt dit niet voldoende: laat een ander de penaltie nemen!
* Dit 'gronden' dient tijdens de trainingen met regelmaat geoefend te worden.

B. Vereenzelvig je met je steun-symboolbeeld. Adem ermee en voel het in je lijf en geest. Laat het je helpen en in de gewenste actie sturen.

4. Het voordeel van het initiatief

Kijk naar het doel en de keeper, voel je lichaam, en maak een inschatting van de situatie: welke doeltreffende penaltie-variant (van de twee of drie 'ingeslepen penalties' is het meest geschikt?
Realiseer je hierbij dat jij het initiatief hebt, de keeper niet. Maak optimaal gebruik van dit psychologische en fysiologische voordeel. Jij bepaalt hoe lang je aanloop is, het moment waarop je de actie begint, hoe hard je schiet, in welke hoek, etc. Jij

bepaalt de keuze van de ingeslepen penaltie, het tempo van je voorbereiding en het moment van aanloop en schieten.
Kies, en bekrachtig vervolgens je keuze door je er mentaal en fysiologisch op in te stellen met behulp van imaginatie:
- neem de tijd om je symboolbeeld in je lichaam te voelen, plaats te geven; adem ermee,
- *zie* hoe je de bal in het doel schiet en waar die het net raakt,
- *hoor* hoe je voet de bal knalt en hoe de bal het net raakt,
- *voel* hoe je vanuit het centrum van je lichaam de penaltie schiet en hoe je voet de bal raakt.

Herhaal het verbeelden van je doeltreffende schot een paar keer en adem daarbij goed door. Bekrachtig je keuze en je verbeelding van de uitvoering met een eigen gebaar, beweging of iets dergelijks (een 'rituele bekrachtigingsactie' die bij jou past).

5. Het beeld effent de weg voor succes

Het is een psychologisch-fysiologische wet dat *het beeld de weg effent voor de concrete actie*. Het beeld geeft immers richting aan de emoties, fysiologie èn motoriek.
Zie je in je beeld de bal tegen de paal gaan, want daar ben je misschien zo bang voor, dan zullen je lichamelijke handelingen in die richting gaan. Zie je in je verbeelding de bal het net in gaan, dan vergroot je de kans daarop aanzienlijk. Lukt het je niet voldoende om het succesvolle resultaat van je penaltie te verbeelden: neem dan meer tijd ! Jij hebt dat voordeel.

6. De stip

Het op de stip leggen van de bal is een uitstekend moment om je aandacht te concentreren op je lichaam en de bal en je te verbeelden hoe je hem erin schiet. Maak er een krachtige mentale actie van.

7. Neem de tijd

Wordt je door de keeper, het publiek of spanningen afgeleid: kom dan eerst met je aandacht terug in je lichaam, op het veld waar je staat, bij je beelden, de bal en het net waarin je de bal gaat schieten. Neem de tijd die jij nodig hebt!
(Het behandelen van de keeper is overigens een onderwerp dat een aparte behandeling vereist)

8. Schiet

Schiet de bal erin. Geniet ervan. Geef je lichaam en je geest een compliment.

P.S. enkele tips voor van de keeper:
onderzoek wijst uit dat de beste kansen om de penaltie te stoppen worden verkregen door:

- niet te vroeg te duiken, niet op de hoek te gokken,
- maar wel heel nauwkeurig te kijken naar voet, been en lichaamstaal van de speler bij zijn aanloop en daar op te anticiperen.

Wacht dus zo lang mogelijk met duiken, dat is het moeilijkst voor degene die schiet. Fixeer op voet, been en lichaamshouding tijdens diens aanloop, daar ligt de sleutel voor waar het schot heengaat.

© Jan Taal
contact: JanTaal@imaginatie.nl - www.imaginatie.nl