

Column René Felen

DE ONDERGRENS

In topsport is het lastiger te voorkomen dat je slecht speelt dan ervoor te zorgen dat je goed speelt. Je zou denken dat wanneer je eenmaal weet hoe je goed moet spelen, je dit steeds vaker en makkelijker zult gaan doen. De praktijk blijkt toch anders te zijn. De ene week speelt de speler de sterren van de hemel en de week erop lijkt het of hij geen deuk in een pakje boter kan schoppen.

Hierbij valt een onderscheid op te merken tussen topspelers en de subtoppers. De ware topspelers zijn in staat om langer een gewenst niveau te

halen of te behouden.

Zelfs als ze minder in vorm zijn, zijn ze nog steeds van waarde voor het team. Deze spelers zijn in staat om een constant basisniveau, een gewenste

'ondergrens' te beha-

len. En meestal ligt deze ondergrens op

een ruime voldoende op het spelersrapport, zonder dat ze daarbij echt excelleren in het veld.



Wat is dan zo'n ondergrens? Voor een speler betekent het het niveau waarop hij verder kan bouwen. Stel een speler heeft als geweldige kwaliteit dat hij altijd balvast is, op de helft van de tegenstander ballen veroverd en het de tegenstander erg moeilijk maakt. Nu zal het lastig worden om dit elke wedstrijd weer te doen. Maar met een goed basisniveau, een goede ondergrens, betekent het dat hij altijd balvast blijft en kan zorgen voor rust in het team. Dit geeft medespelers vertrouwen, waarmee ze de gelegenheid krijgen om een betere wedstrijd te spelen. Een topspeler kan, zelfs als hij iets uit vorm is, een dusdanige bijdrage leveren dat het een positief effect heeft op de rest van het team.

Een succesvol team weet wat de ondergrenzen zijn van de individuele spelers en wat de ondergrens is van het team als collectief. Het team is zich bewust wat er nodig is om minimaal de ondergrens te bereiken. Wanneer een team hiertoe in staat is, zal dit team zich per week sterker gaan voelen. Dit levert natuurlijk weer meer vertrouwen op, waardoor de ondergrens alleen maar sterker wordt. En als deze basis in een team voldoende is, dan zijn er elke week wel één of twee spelers, die de vorm van de dag hebben. Zij hebben dan een ideale springplank gekregen van de rest van het team, zodat zij die wedstrijd kunnen uitblinken.

Echter, een team dat zich niet bewust is van de ondergrens, wordt erg afhankelijk van de vorm van de dag. En dan niet alleen van de vorm van het eigen team, maar ook de vorm van de tegenstander of van het publiek. Om je bewust te zijn van je eigen ondergrens zul je als speler zelfbewuster moeten worden van je eigen kwaliteiten en welke norm je daaraan wilt geven. Met een actieve benadering hiervan zal de norm steeds krachtiger worden en zal de ondergrens voor de speler, en voor zijn teamgenoten, steeds duidelijker en beter bereikbaar worden.

*TripleWinSport ondersteunt bij
FC Groningen coaches en teams in het
teamproces.*

Meer interesse? Kijk op www.triplewinsport.nl