

De opbouw van een seizoen

Hopelijk kunnen we het voetbalseizoen 2021/2022 op tijd beginnen en kan er maandenlang ongestoord doorgespeeld worden. Elke trainer zal staan te popelen om de wei weer in te mogen, zonder alle beperkingen van de afgelopen maanden. Anjo Coppus, in het dagelijks leven docent lichamelijke opvoeding in het voortgezet onderwijs en voorheen werkzaam in de jeugdopleiding van VVV Venlo, geeft tips voor een planmatige aanpak.

Anjo Coppus: 'We zijn allemaal bekend met de opbouw van een seizoen. Spelers oefenen op de training en spelen in het weekend een wedstrijd. Meerdere trainingen per week zorgen voor een trainingsweek. De weken achter elkaar creëren een (tactische) periode en de periodes vormen uiteindelijk een voetbalseizoen. Er bestaat geen didactische blauwdruk voor de invulling van een seizoen. Elk seizoen is anders. De trainer bepaalt welke oefeningen het beste passen bij de ontwikkeling van zijn team op dat moment. In het boek 'Laat ze spelen!' heb ik een didactische periodisering voor voetbal opgesteld. Ik leg de nadruk op de kracht van methodische leerlijnen waarbij ik onder meer de boeken van Henk Mariman als inspiratie heb gebruikt.'

Seizoen

'Wat mij betreft kun je een seizoen op diverse manieren opbouwen. Er is geen goed of fout. Ik geef twee manieren als voorbeeld. In beide gevallen werk ik met spelprincipes. Het werken met principes zorgt ervoor dat je stap voor stap informatie over gaat brengen. Om het voor spelers begrijpelijk te houden verdeel ik het seizoen in vier periodes. Een periode bestaat uit zes tot acht weken waarin één, twee of drie keer per week getraind wordt.

Het is aan de trainer zelf om te kijken welke stappen hij op elkaar laat volgen. De afbeelding hieronder laat zien dat het om een stapsgewijze opbouw gaat. Van stap 1 wordt niet meteen overgeschakeld op stap 7 of 8. Mijn ervaring is dat spelers moeilijk met die transfer van complexiteit om kunnen gaan. Na stap 1 volgt stap 2 enzovoort.

Er kan ook gekozen worden voor een andere opbouw. Je laat dan de vier verschillende wedstrijdsituaties

in een periode aan bod komen. Een voorbeeld hiervan ziet men in de afbeelding linksboven op de volgende pagina. In plaats van stap 1 tot en met stap 8 van het verdedigen op de helft van de tegenstander achter elkaar te trainen, kan ervoor gekozen worden om in periode 1 van elke wedstrijd-situatie de stappen 1 en 2 aan te bieden. De periode daarna worden dan stappen 3 en 4 aangeboden, et cetera. Voordeel is dat elke wedstrijdsituatie op korte termijn aan bod komt. Houd

Periode 1				Verdedigen op helft tegenstander (voht)			
Wk 1 Stap 1	Wk 2 Stap 2	Wk 3 Stap 3	Wk 4 Stap 4	Wk 5 Stap 5	Wk 6 Stap 6	Wk 7 Stap 7	Wk 8 Stap 8
Periode 2				Aanvallen op eigen helft (aoeh)			
Wk 9 Stap 1	Wk 10 Stap 2	Wk 11 Stap 3	Wk 12 Stap 4	Wk 13 Stap 5	Wk 14 Stap 6	Wk 15 Stap 7	Wk 16 Stap 8
Periode 3				Verdedigen op eigen helft (voeh)			
Wk 17 Stap 1	Wk 18 Stap 2	Wk 19 Stap 3	Wk 20 Stap 4	Wk 21 Stap 5	Wk 22 Stap 6	Wk 23 Stap 7	Wk 24 Stap 8
Periode 4				Aanvallen op helft tegenstander (aoht)			
Wk 25 Stap 1	Wk 26 Stap 2	Wk 27 Stap 3	Wk 28 Stap 4	Wk 29 Stap 5	Wk 30 Stap 6	Wk 31 Stap 7	Wk 32 Stap 8

Overzicht seizoen, elke acht weken een wedstrijdsituatie.

	Verdedigen op helft tegenstander (voht)		Aanvallen op eigen helft (aoeh)		Verdedigen op eigen helft (voeh)		Aanvallen op helft tegenstander (aoht)	
Periode 1	Wk 1 Stap 1	Wk 2 Stap 2	Wk 3 Stap 1	Wk 4 Stap 2	Wk 5 Stap 1	Wk 6 Stap 2	Wk 7 Stap 1	Wk 8 Stap 2
Periode 2	Wk 9 Stap 3	Wk 10 Stap 4	Wk 11 Stap 3	Wk 12 Stap 4	Wk 13 Stap 3	Wk 14 Stap 4	Wk 15 Stap 3	Wk 16 Stap 4
Periode 3	Wk 17 Stap 5	Wk 18 Stap 6	Wk 19 Stap 5	Wk 20 Stap 6	Wk 21 Stap 5	Wk 22 Stap 6	Wk 23 Stap 5	Wk 24 Stap 6
Periode 4	Wk 24 Stap 7	Wk 26 Stap 8	Wk 27 Stap 7	Wk 28 Stap 8	Wk 29 Stap 7	Wk 30 Stap 8	Wk 31 Stap 7	Wk 32 Stap 8

Overzicht seizoen, elke twee weken een nieuwe wedstrijdssituatie.

er wel rekening mee dat de eerste weken de wedstrijdvormen intensief zijn en gedurende het seizoen de intensiteit vanuit de spelers moet komen tijdens het spel. Daarnaast moeten spelers door de relatief snelle wisselingen van aanvallen en verdedigen meer tactische kennis onthouden en reproduceren. Op welke manier een trainer oefeningen elkaar op laat volgen is aan hem. Ervaring in het werken met deze methode zal de trainer steunen in zijn keuzes.'

Training

'Elke training bestaat uit vier onderdelen. Twee onderdelen komen elke training terug. De rondo als warming-up en de wedstrijdssituatie die centraal staat. Een gemiddelde training duurt anderhalf uur. Houd je dat aan, dan is er tussen de rondo en de wedstrijdssituatie tijd voor twee andere onderdelen. In de voorbeeldtraining hieronder zijn dat de techniekoefeningen 'snel voetenwerk' en 'overspelen'.

In de weektraining maak ik afwisselend gebruik van de onderdelen snel voetenwerk, overspelen, samenspelen en fun. Afhankelijk van de ontwikkelbehoefte van het team bepaal je op welk onderdeel het beste getraind kan worden.

Ik zie de verschillende onderdelen binnen ontwikkeling als bouwstenen die je opstapelt. De eerste bouwsteen, de rondo, wordt ingezet als warming-up voor de training en de wedstrijd. Daarin maken spelers kennis met het

verplaatsen ten opzichte van elkaar, zodat een bal tussen twee tegenstanders door gespeeld kan worden. Het snelle voetenwerk is de tweede bouwsteen en vergroot de handelingsnelheid van de spelers. Dit gebeurt door lichaams- en voetbalcoördinatie te combineren in een dribbel- en overspeeloefening. De derde bouwsteen, overspelen, richt zich op de techniek en tactiek die het voor verdedigers, middenvelders en aanvallers mogelijk maakt de bal ten opzichte van elkaar en de tegenstander te verplaatsen. Daarbij ligt de nadruk op het beter herkennen van posities door elkaars posities in het spel over te nemen. De basisorganisatie moet in stand gehouden worden, daarvoor moeten spelers elkaar coachen en in posities doorschuiven. De oefeningen beginnen eenvoudig en worden met elke stap complexer doordat meer spelers voor meer weerstand zorgen. In de meest complexe vorm lijken ze voor een groot deel op wedstrijdssituaties,

Training 1 Verdedigen op helft tegenstander (vhts)			
Rondo Stap 1	Snel voetenwerk Stap 1	Overspelen Stap 1	Wedstrijd spel Stap 1

Overzicht van een training met de verschillende onderdelen.

waardoor er een grote transfer is van training naar wedstrijd. Met het onderdeel fun wordt voor de trainer ruimte gecreëerd om zijn training te vullen met een oefening waarbij leren een minder prominente rol speelt, maar waar plezier en het toepassen van andere vaardigheden aan bod komen. Afwerken op goal of oefeningen gericht op balbezit zijn daar voorbeelden van. Dit soort oefeningen vind je niet terug in het boek, het internet staat vol met dit soort spelletjes. Al deze bouwstenen vormen samen de technische basis voor de vijfde bouwsteen: de wedstrijdgerichte tactische situaties: wedstrijdspel genoemd in de tabel. Door de verschillende stappen kunnen we spreken van het periodiseren van tactiek. In kleine blokjes komen tactiek en het maken van keuzes steeds terug. Op de volgende pagina's werken we de eerste stappen van het (trainen op het) verdedigen op de helft van de tegenstander uit.'

Week 1 Verdedigen op helft tegenstander (vhts)				
Training 1	Rondo Stap 1	Snel voetenwerk Stap 1	Overspelen Stap 1	Wedstrijdspel Stap 1
Training 2	Rondo Stap 2	Fun Eigen invulling	Samenspelen Stap 1	Wedstrijdspel Stap 2
Wedstrijddag	W-up 1 Rondo Stap 1	W-up 2 Overspelen Vrije vorm	W-up 3 Samenspelen Stap 1	Wedstrijd 1

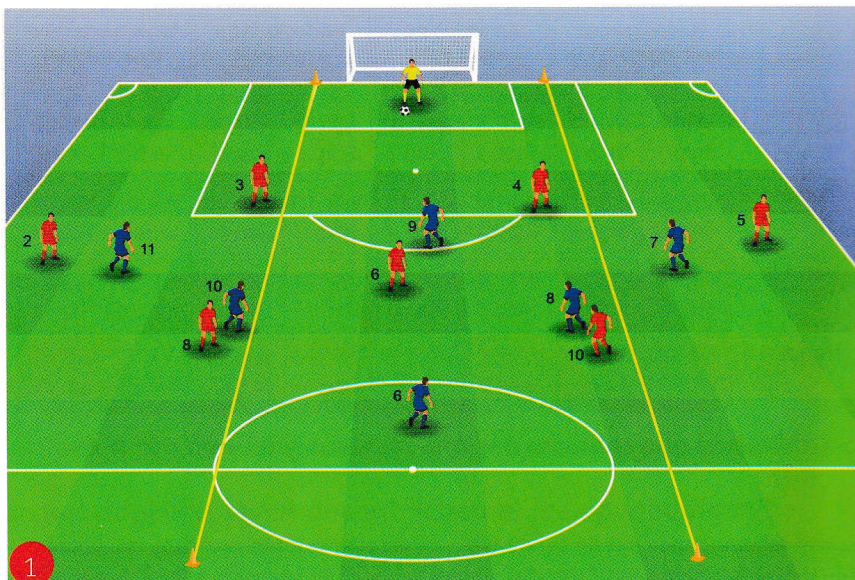
Een weekoverzicht met de twee trainingen voorafgaande aan de wedstrijd.

Verdedigen op helft tegenstander

Stap 1

'Stap 1 bestaat uit het kennismaken met drukzetten. We werken daarmee met hoofdprincipe 1: Als je de bal niet hebt, ga je hem van de tegenstander afpakken. Dat is het principe dat ik hier in het gedrag van de spelers terug wil zien komen. Een team gaat leren hoe het dat het beste kan doen. Daarvoor moeten spelers eerst weten wie er bij dit afpakken betrokken zijn. We kunnen door het hanteren van een ideale veldbezetting niet allemaal tegelijk op de bal af rennen. De kans dat je uitgespeeld wordt als dit niet gecontroleerd uitgevoerd wordt, zal dan alleen maar toenemen. In tegenstelling tot heel jonge spelers die meer individueel denken, zullen spelers vanaf 10 jaar van nature al meer onderlinge afstand van elkaar gaan bewaren. Deze afstanden zijn train- en coachbaar en zullen spelers het teamgevoel van samenwerking op het veld meer betekenis gaan geven. De wedstrijdssituatie staat aangegeven in de eerste tekening. Er zijn zoveel spelmogelijkheden in deze organisatie dat je deze nooit in één keer allemaal door spelers kunt laten ervaren. Het knijpen van buitenspelers, het doorschuiven van middenvelders, de omloopactie of het rechtstreeks drukzetten van de spits, een back bij de tegenpartij vrijlaten zodat die ingespeeld wordt, zo zijn er nog meer voorbeelden van manieren om de bal af te pakken die bij deze situatie naar voren kunnen komen. De complexiteit van de wedstrijdssituatie kun je vereenvoudigen door het aantal spelers te verminderen. De gele lijnen geven aan welke spelers er bij de eerste situatie betrokken zijn. Er vallen zeven spelers buiten de lijnen dus alle spelideeën die betrekking hebben op die spelers vallen weg.

We houden zo de tweede tekening over. Dat wordt de trainingssituatie. De oranje stippellijn zorgt nog voor een scheiding, namelijk die tussen het creatieve middenveld en het verdedigende middenveld. Door deze scheiding aan te brengen krijgen spelers een ander keuzepatroon en wordt



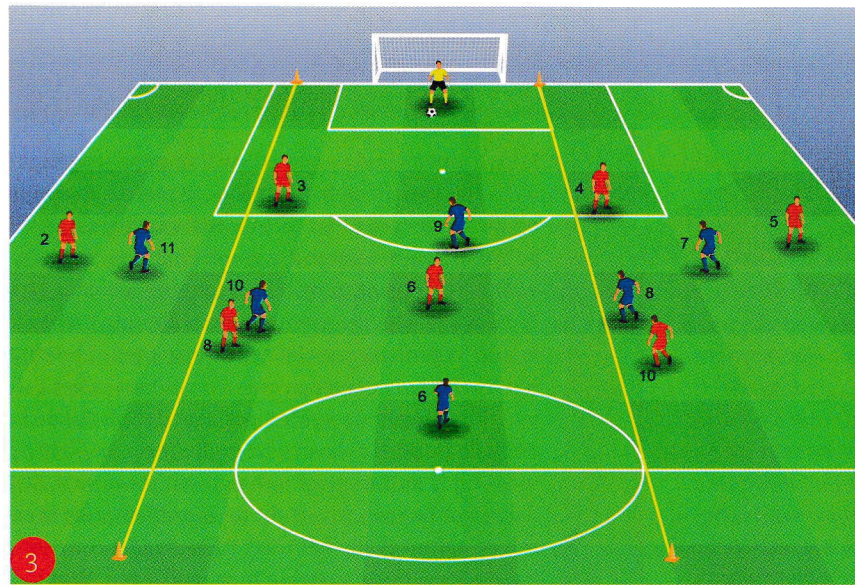
het 1:1+k-duel onderscheiden van het 2:2+k-duel. De situatie begint met een 2:2+k-duel en kan eindigen met een 1:1+k-duel. In jongere jeugdteams zou je ervoor kunnen kiezen om de spelers achter de stippellijn weg te laten. De situatie wordt dan eenvoudiger. Het spel kan starten. De keeper van de rode partij (1) is vrij om een speler naar keuze in te spelen. De praktijk wijst echter uit dat wanneer de rode centrale speler (4) vrijgelaten wordt en de rode controlerende middenvelder (6) gedekt wordt, de eerste bal bijna altijd op de centrale speler (4)

gespeeld wordt. Dit gebeurt omdat hij vrij aanspeelbaar lijkt. De manier van drukzetten en de kwaliteit ervan worden zichtbaar door het resultaat van het 1:1-duel dat plaats gaat vinden. Belandt de bal in het doel dat rond de middenlijn staat, dan zijn er zoveel duels verloren dat er beter verdedigd had moeten worden. De trainer kan dan aanwijzingen geven en aangeven wat de spelers anders hadden moeten doen. Scoort het verdedigende team, dan is er goed verdedigd, goed aangevallen en goed afgewerkt. Als dat gebeurt, maakt je team goede stappen.'

Stap 2

'Deze stap is hetzelfde als stap 1. De hoofdrolspelers zijn echter andere spelers omdat de oefening nu op de rechter situatie gebaseerd is. Zo worden keuzes met welke voet er gespeeld wordt door de oefening opgelegd. De trainer kan zo aangeven welke ballen op welke manier overgespeeld kunnen worden. Doelpunten bepalen de kwaliteit van drukzetten of de manier van verdedigen. Je zult merken dat spelers elkaar gaan coachen omdat ze willen winnen. Vooral in het begin zullen ze elkaar willen helpen, maar het slaat snel om naar achteraf coachen of niet naar elkaar kunnen luisteren. Deze hulpvraag kun je als trainer aangrijpen om de taal die je team spreekt bij te sturen of aan te passen. Coachwoorden en coachopmerkingen krijgen zo direct een betekenis en kunnen in de wedstrijd erop al gebruikt worden. Zelf hanteer ik altijd naam of rugnummer als eerste coachopmerkingen. Bijvoorbeeld: 'Stefan op de 3. Ik heb de 10. Kort zitten!'

Doordat spelers de oefening zelf op gang kunnen houden, kan de trainer zich focussen op het geven van tactische en technische aanwijzingen. Elke spelsituatie is een voorbeeld voor het hele team. De trainer kan spelers individueel toespreken zonder dat het spel stilgelegd hoeft te worden. Uit eigen ervaring weet ik dat trainers graag willen dat een oefening eerst perfect loopt voordat ze spelers een volgende, moeilijkere stap laten zetten. De acht stappen in deze periodisering sluiten zoveel op elkaar aan dat je de volgende stap kunt gaan zetten als het merendeel van de groep de oefening doorheeft. Mochten spelers moeite hebben met het positioneren in de oefening dan kunnen pylonen die de gele lijnen weergeven vervangen worden door hulppylonen met een andere kleur en aan de zijkant van het veld staan. Spelers weten, door de kleur aan te geven, beter van uit welke positie ze kunnen starten. Zo help je de speler zelfstandiger de oefening uit te voeren. Wat spelers kan helpen bij het vinden van het



juiste moment van drukzetten is om dit te laten doen op een bal die onderweg is of gegeven gaat worden. Dat is het actiemoment waarop het hele team gaat reageren.' ⚽

Meer informatie:
www.anjocoppus.nl.

