



Anjo Coppus, Brabantia

HET LEERPROCES VAN SPELERS INZICHTELIJK MAKEN

“Heb je je wel eens afgevraagd wanneer een speler iets leert? Vrijwel geen enkele voetbaltrainer kon mij hier antwoord op geven, terwijl dit toch een essentiële vraag is voor iemand die als vak heeft spelers iets te leren.” Het begin van het interview met Anjo Coppus, hoofd jeugdopleiding selectieteams bij Brabantia, zet je vanaf de eerste minuut al aan het denken.

“Omdat niemand me op die vraag antwoord kon geven, ben ik zelf onderzoek gaan doen. Bij dit onderzoek heb ik ook gesproken met mensen van universiteiten en daar kwam uit dat het exacte moment van leren moeilijk aan te geven is. Een speler kan op weg naar huis zich iets van de training herinneren en het op dat moment in de heren opslaan. Het is belangrijk om je hiervan bewust te zijn.

Als je niet weet wanneer spelers iets leren en eigenlijk niet kan zeggen waarom de ene speler iets sneller leert dan de andere, dan ga je als trainer iets trainen, waar je helemaal de vinger niet op kunt leggen. Dan train je niet doelgericht.

Dat wilde ik anders doen. Daarom heb ik een methode ontwikkeld, waarin de moeilijkheidsgraad in verschillende stappen verhoogd wordt. Voor deze methode ben ik gaan kijken wat spelers nu zelf kunnen herkennen in een wedstrijd zonder dat ze mijn hulp nodig hebben. Ik vind

het belangrijk dat spelers in staat zijn om een oefening zelf op gang te houden zonder dat ik daar telkens invloed op uitoefen. Spelers moeten hiervoor zelfstandig keuzes leren maken. Ik begeleid ze daarbij.

Als een speler de bal krijgt, dan heeft deze speler drie keuzes: de bal afspelen, dribbelen of op doel schieten. Dat keuzeproces in het hoofd van de speler is heel complex. Immers, er zijn medespelers die vaak ook nog in beweging zijn, er komen tegenstanders op je afgerend, er zijn misschien medespelers of trainers die iets tegen je roepen. Kortom: allemaal prikkels op basis waarvan zo'n speler die keuze maakt.

Zo'n keuze kan elke keer anders zijn. Je wilt dat spelers de wedstrijd gaan lezen en begrijpen wat er om hen heen gebeurt. Om ze daarbij te helpen heb ik de wedstrijd verdeeld in vier spelmomenten die voor alle spelers herkenbaar en coachbaar zijn. Ik maak daarbij onderscheid in de onderdelen aanvallen en verdedigen. Per onderdeel heb

ik een statisch en een dynamisch spelmoment gekozen. Het verdedigen op de helft van de tegenpartij en het aanvallen op de eigen helft zijn statisch, omdat de bal in de handen van de keeper begint.

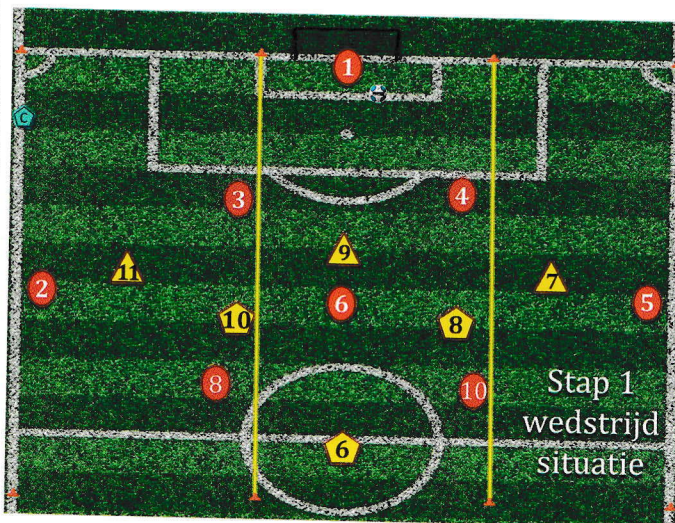
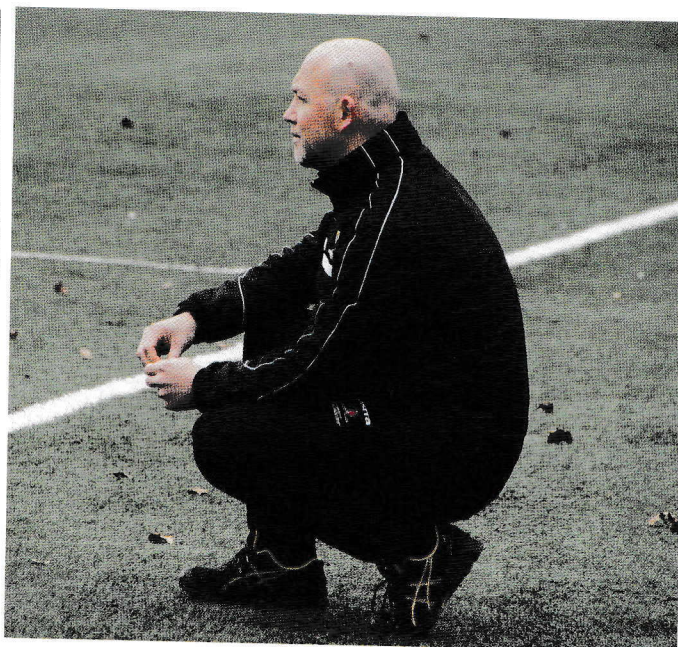
Het verdedigen op eigen helft en het aanvallen op de helft van de tegenstander zijn dynamisch, omdat de bal bij een middenvelder begint. De KNVB ziet de omschakeling ook als fase in het spel, maar daar kies ik bewust niet voor. Immers, omschakelen is niet echt een fase. Spelers zijn aan het aanvallen of aan het verdedigen. Het moment dat je de bal verliest of afpakt duurt maar een fractie van een seconde. Te kort om het een onderdeel van het spel te noemen.

Voor alle vier de spelmomenten heb ik een stappenplan ontwikkeld. Die vormen samen een tactische periodisering. Op die manier bouw je de trainingen in een seizoen op een logische manier op. Ik zie veel trainers het resultaat van de afgelopen wedstrijd als startpunt van de training nemen, maar dan bepaalt de tegenstander dus waar je op gaat trainen. Stel: je hebt met 3-0 verloren, dan kun je wel trainen op verdedigen, maar dan bepaalt de tegenstander de inhoud van je training. De vraag is of spelers iets aan die training hebben, want de volgende wedstrijd staat er weer een andere tegenstander tegenover je. Je hebt op de kwaliteiten van je tegenstander geen invloed, daarom kun je de seizoensopbouw er niet door laten bepalen, vind ik. Ga uit van je eigen kracht en verbeter die op de training.

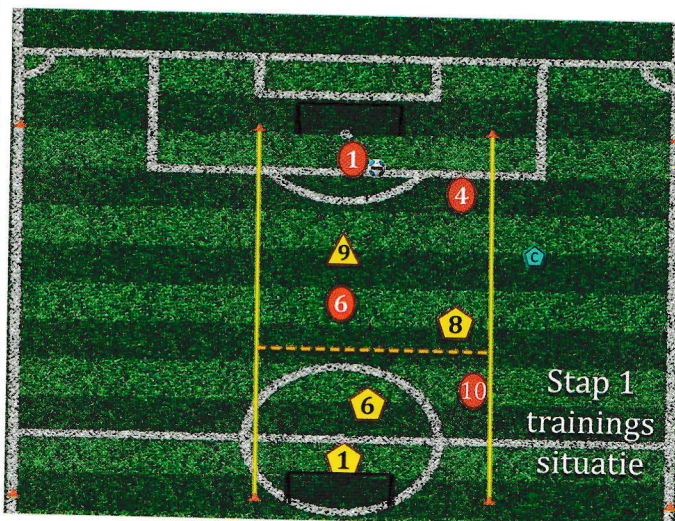
Laten we kijken naar het spelonderdeel verdedigen en het moment 'op de helft van de tegenstander'. We beginnen hierbij met de wedstrijdssituatie (zie tekening 1a): er is een achterbal bij de keeper en de tegenstander probeert op te bouwen. In stap 1 kijken we alleen naar de situatie binnen de gele lijnen. Daar hebben we de rode spelers 4, 6 en 10 en de te coachen gele spelers 6, 8 en 9. Dit levert vervolgens de uitspeelvorm drie-plus-keeper tegen drie op (zie tekening 1b).

In deze vorm wil je als gele team de bal veroveren. Nu zou de 9 op de 4 kunnen gaan staan, maar dan speelt de keeper de 4 niet in. Omdat je de bal graag in het centrum wilt veroveren, ga je dat natuurlijk niet doen. Het gaat erom dat de tegenstander gelokt wordt om in te spelen.

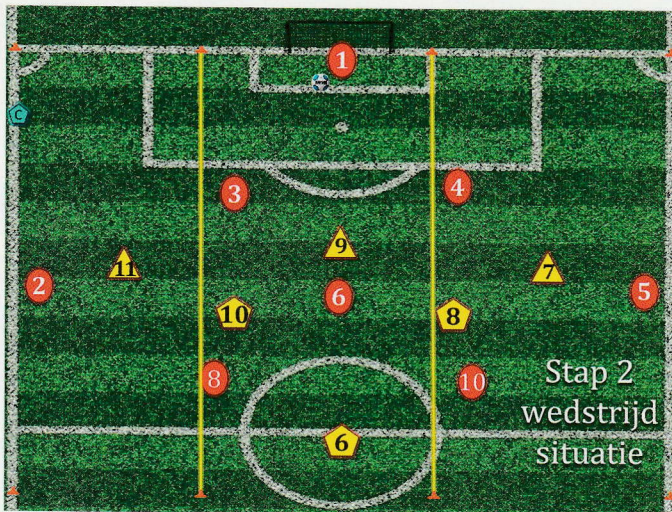
In deze vorm heb je een twee-tegen-twee-situatie die uiteindelijk in een een-tegen-een eindigt. In het veld trekken we een lijn, waar de 10 en 6 niet voorbij mogen komen. Anders heb je geen situatie meer die op de wedstrijdssituatie lijkt, doordat spelers te veel door elkaar heen gaan rennen. Daarnaast hebben we de goal iets naar voren gezet. Het voordeel daarvan is dat er na balverovering snel afgerond kan worden. Het gaat er namelijk om dat ze leren om beter druk te zetten. Dat moment is het belangrijkste en moet vaak terugkomen.



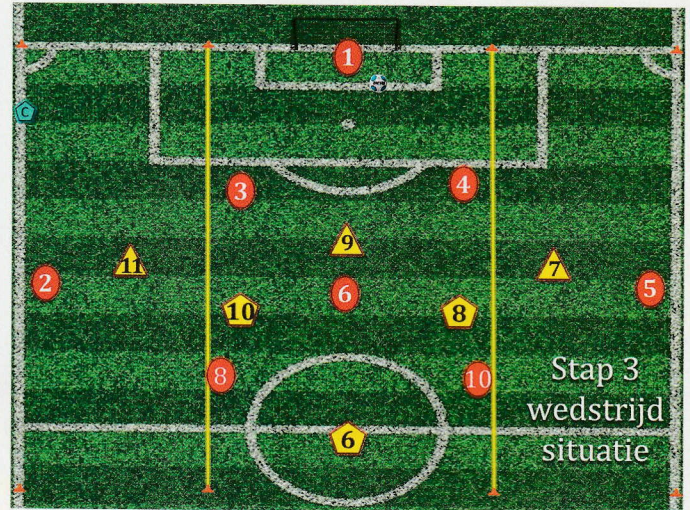
Tekening 1a



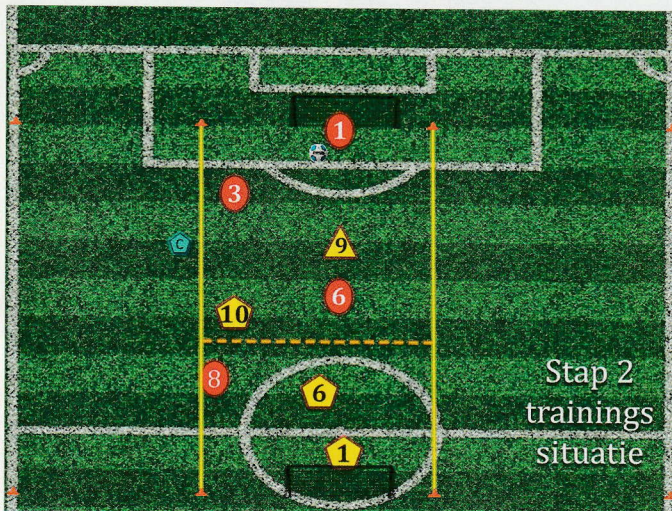
Tekening 1b



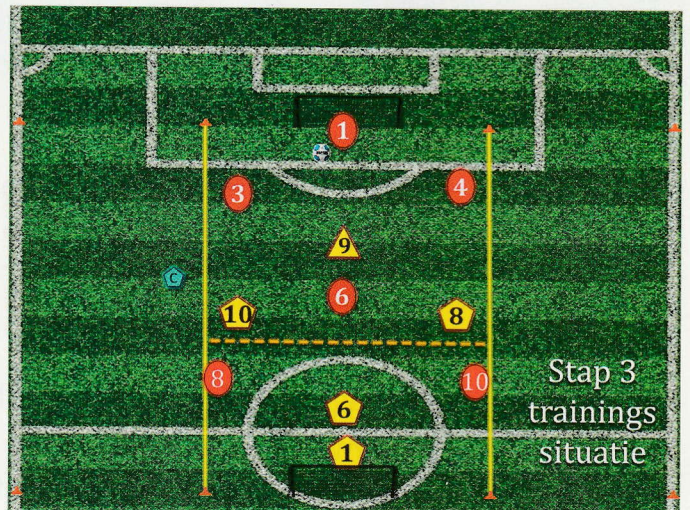
Tekening 2a



Tekening 3a



Tekening 2b



Tekening 3b

In deze vorm krijgt het gele team meteen feedback. Krijgen ze een doelpunt tegen? Dan hebben ze niet goed verdedigd. Pakken ze de bal af en creëren ze een scoringskans, dan hebben ze het goed gedaan.

Stap 2 is vervolgens dezelfde vorm, maar dan over de linkerzijde (zie tekening 2a en 2b). Bij stap 3 (zie tekening 3a en 3b) krijg je te maken met twee centrale verdedigers en komt er een middenvelder bij. Als de 1 van rood de 3 van rood inspeelt, dan moeten de gele spelers beslissen: gaat 9 drukzetten of gaat 10 drukzetten? Doet 8 dan een stapje naar voren of juist naar achteren?

Als trainer weet je hoe een team de bal het beste af kan pakken. Dat is ook wat je de spelers wilt leren. En als het mis gaat, is dat helemaal niet erg, maar wel belangrijk is het om te kijken waar het mis ging. Hoe komt dat? Is er iets aan te doen of had je pech? Je kunt bijvoorbeeld wel een goede keus maken, maar net over de bal heen stap-

pen. In stap 4 (zie tekening 4a en 4b) komt dan de linksback erbij en zo kom je uiteindelijk in stap 8 bij de echte wedstrijd situatie uit.

STAPPENPLAN

Voor alle acht stappen en de checkpoints bij deze oefenvormen, bezoek dan het extra artikel op het Voetbal KennisPlatform (gratis voor abonnees)

In dit soort vormen kun je uitstekend met spelers praten over hoe ze de bal gaan afpakken. Zet je vol druk? Zak je in? Hoeveel meter heb je nodig om druk te kunnen zetten? Ze zijn er dus zelf mee bezig en mogen zelf keuzes maken.

Als je spelers onderhoudt bij een vorm, dan laat ik spelers doorschui-ven. Zo komen ze steeds op een andere positie te spelen. Je kunt spelers tijdens het wachten ook een-tegen-een of twee-tegen-twee

