



Foto: Shutterstock

Het periodiseren van conditie is bij velen van jullie bekend. Het periodiseren van didactiek is iets dat veel minder bekend is. In dit artikel wil ik hier dieper op ingaan en voorbeelden laten zien waardoor een training naast een bredere basis en diepere inhoud ook een sterkere leeromgeving wordt.

Door: Anjo Coppus

De kracht van didactisch periodiseren

Bij het didactische periodiseren van oefeningen ga je uit van een *jaar- of maandplanning*. Daarbij komen oefeningen meerdere keren terug. Spelregels, spelersaantallen en speldoelen veranderen door bewuste wijzigingen telkens een beetje. Gewenst voetbalgedrag komt op die manier naar voren, waardoor er een maximaal leerresultaat plaatsvindt op lichamelijk, technisch en tactisch gebied. Vaardigheden en spelinzicht nemen bij spelers controleerbaar toe. *Spelers leren door herhaling autonoom beslissingen te nemen en kunnen zelfreflectie toepassen als het een keer niet lukt.*

Het jaarplan dat ik gebruik is te zien in figuur 1.

Er bestaan vele theorieën over leren, de ontwikkeling van het brein en hoe we met spelers om kunnen gaan om dit proces vorm te geven. In de theoretische onderbouwing van mijn methode gebruik ik niet alleen bestaande

en bewezen theorieën. Maar mijn eigen ervaring als docent LO en coach zorgt intuïtief ook voor een goede richting en de bevestiging dat

je iets goed doet. Ik deel deze kennis en ervaring graag met collega trainers zodat onze spelers daar profijt van kunnen hebben.

Periode 1				Verdedigen op helft tegenstander (voht)			
Wk 1 Stap 1 2v3 - 2v1	Wk 2 Stap 2 2v3 - 2v1	Wk 3 Stap 3 3v4 - 2v2	Wk 4 Stap 4 3v4 - 2v1	Wk 5 Stap 5 3v4 - 2v1	Wk 6 Stap 6 4v5 - 2v2	Wk 7 Stap 7 4v5 - 2v2	Wk 8 Stap 8 5v6 - 2v2
Periode 2				Aanvallen op eigen helft (aoeh)			
Wk 9 Stap 1 3v2 - 2v2	Wk 10 Stap 2 3v2 - 2v2	Wk 11 Stap 3 4v3 - 2v2	Wk 12 Stap 4 4v3 - 2v2	Wk 13 Stap 5 4v3 - 2v2	Wk 14 Stap 6 5v4 - 2v2	Wk 15 Stap 7 5v4 - 2v2	Wk 16 Stap 8 6v5 - 2v2
Periode 3				Verdedigen op eigen helft (voeh)			
Wk 17 Stap 1 2v3 - 3v2	Wk 18 Stap 2 2v3 - 3v2	Wk 19 Stap 3 3v4 - 4v3	Wk 20 Stap 4 3v4 - 4v3	Wk 21 Stap 5 3v4 - 4v3	Wk 22 Stap 6 4v5 - 5v4	Wk 23 Stap 7 4v5 - 5v4	Wk 24 Stap 8 5v6 - 5v5
Periode 4				Aanvallen op helft tegenstander (aoht)			
Wk 25 Stap 1 4v2 - 3v3	Wk 26 Stap 2 4v2 - 3v3	Wk 27 Stap 3 5v3 - 4v4	Wk 28 Stap 4 5v3 - 4v4	Wk 29 Stap 5 5v3 - 4v4	Wk 30 Stap 6 6v4 - 5v5	Wk 31 Stap 7 6v4 - 5v5	Wk 32 Stap 8 7v5 - 6v6

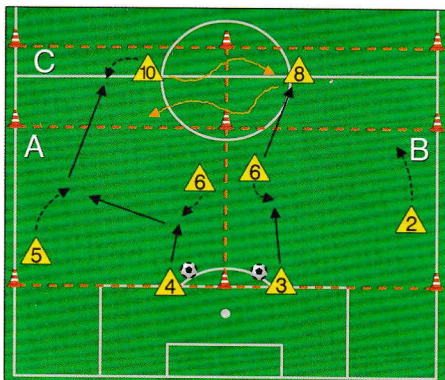
Figuur 1

De zone van naaste ontwikkeling van Vygotski is waarschijnlijk een bekende theorie. Daarin worden spelers sneller beter als ze oefeningen doen die grenzen aan een beheerste vaardigheid en dicht tegen een nieuw te beheersen vaardigheid aanliggen. Zo kun je een oefening in verschillende stappen verdelen. Stap 1 maakt aanspraak op beheerste vaardigheden en is door 100% van de spelers uitvoerbaar. De daaropvolgende stappen vragen steeds meer van de speler maar hebben wel een verband met eerdere stappen. Gaandeweg de stappen zorgt de individuele techniek van spelers voor een situatie waarin acceptatie en zelfreflectie bij de spelers jou als trainer een beeld geven waar je team staat. Niet alles lukt meer, een andere oplossing moet gevonden worden.

Tijdens de uitleg starten spelers al met een oefening. Ze stellen hem dan voor in hun hoofd. Niet voor elke speler is op blijven letten tijdens de instructie weggelegd. Merk je dat spelers afhaken tijdens de uitleg, dan is stap 1 zelfs al moeilijk. Die spelers neem je mee door een levend voorbeeld. De uitleg van stap 1 krijgt zo een gezicht en wordt als het ware een instagramfilmpje waar ze naar kunnen kijken. Jeugd van tegenwoordig kan daar heel snel op aanhaken.

Hoe ziet zo iets er in de praktijk uit? Allereerst twee voorbeelden van een technische oefening. Overspelen en samenspelen.

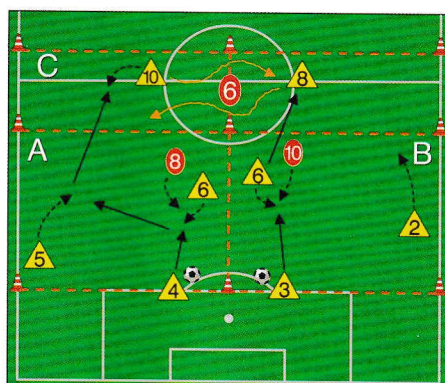
Overspelen stap 1



In de overspeel oefening hiernaast zie je dat de gele 6 twee keuzes heeft. In zone A is dat inspelen op een opkomende 5. In zone B is dat opendraaien en de 2 overslaan. De gele 10 en 8 op het middenveld zijn het eindpunt.

In deze stap 1 zullen na verloop van tijd alle spelers mee kunnen. Ze beheersen dan de basis. Mocht er een speler tijdens deze training afwezig geweest zijn, dan zijn de spelers in staat om deze spelers bij te praten als er een nieuwe stap gezet wordt.

Overspelen stap 2



In stap 2 (niet afgebeeld) dribbelen de middenvelders onder druk van een verdediger, de gele 6. Het is een didactische stap waarbij de betere dribbelaars uitgedaagd worden.

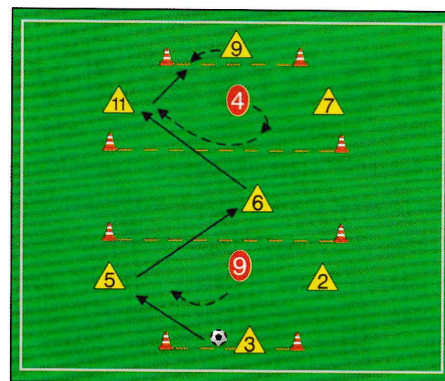
Stap 3 vormt voor alle spelers een nieuwe uitdaging want nu staat de gele 6 onder druk van een tegenstander. De bekende opzet van de oefening zorgt ervoor dat spelers vertrouwd zijn met de oefening, echter zal de kwaliteit van passen, het scangedrag en de onderlinge coaching van een hoger niveau moeten zijn.

Voor spelers is het belangrijk dat ze het spel dat van ze gevraagd wordt begrijpen. Op die manier kunnen ze samen gaan spelen en elkaar bij het spel betrekken. Het sociale brein, de *lobus frontalis*, zorgt ervoor dat we *vooruit kunnen kijken* en spelregels (her)kennen en onze emoties onder controle houden. Het is daarom belangrijk dat we in oefeningen de grens opzoeken van wat mag en wat niet mag. Binnen de didactiek houd je daarom rekening met het opstellen van (nieuwe) spelregels. Je kunt zo met je team afspreken dat je tijdens een partijvorm zonder buitenspel speelt. In veel gevallen zorgt dit op de training voor meer spelvreugde onder alle spelers. Aan de andere kant kun je je afvragen hoe spelers tijdens een wedstrijd dan omgaan als een scheidsrechter ingaat op het vlagsignaal van een grensrechter die er wel eens naast zit.

Binnen samenspeelvormen en wedstrijdvormen hanteer ik een aantal regels die je normaliter niet snel tegenkomt op een voetbalveld. Zo bepaal ik als trainer wanneer een bal uit is, ook als deze duidelijk een vak verlaten heeft. Op die manier kan ik een speler die actief achter een bal aangaat voor zijn inzet belonen. Ik spreek richting het team dan van een oefening met zachte lijnen. Ook stimuleer ik spelers die verdedigen actief contact te maken met hun tegenstander. Duwen en vastpakken behoren dan tot zekere hoogte tot de mogelijkheden. Met aanvallende spelers die dit als onprettig ervaren kan ik dan in gesprek gaan hoe het komt dat tegenstanders contact kunnen maken en op welke manier ze dat in een volgende situatie kunnen voorkomen. Ik hanteer daarbij wel eens gekserend de uitspraak dat je te langzaam bent als een tegenstander je vast kan pakken.

De vertaalslag naar de praktijk krijgt dan de volgende opzet:

Samenspelen stap 1



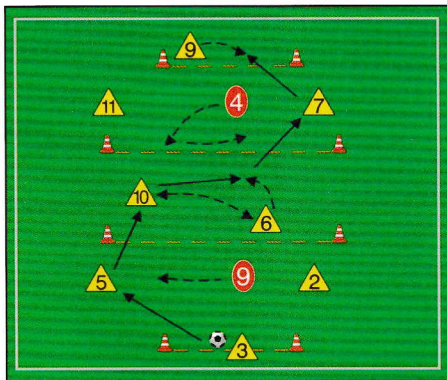
In de oefening hiernaast wordt de basis van samenspelen gelegd. Spelers zijn afhankelijk van elkaar om het gewenste einddoel, balbezit door de gele 9, te bewerkstelligen. De gebruikte pylonnen vormen oranje lijnen en zorgen voor verschillende zones. Echter zie je geen lijnen die een rechthoek vormen en het gebied begrenzen. Hierdoor krijgen de spelers een onderlinge relatie. Die onderlinge relaties leggen voor mij als coach de link naar posities in toekomstige wedstrijdssituaties.

De weerstand die de spelers ervaren in deze oefening is nog niet van wedstrijd niveau. Daardoor kunnen de spelers zich focussen op het

toepassen van een juiste techniek. Twee tegenstanders, de rode 4 en 9 zetten echter wel druk op de speler in balbezit. Of de middenvelder 6 ook onder druk gezet mag worden is een didactische regel waar je over na kunt denken.

Meer diepgang in de samenwerking op het middenveld is iets dat ik in stap 2 terug laat komen.

Samenspelen stap 2



De complexiteit neemt toe door het toevoegen van een middenvelder, de gele 10. Dit zorgt ervoor dat de buitenste spelers vaker en beter positie moeten gaan kiezen. Elke pass creëert een nieuwe situatie waarbij de middenvelders naar de bal en de tegenstander ook naar elkaar moeten kijken. In de meest ideale situatie zorgen de middenvelders naast breedte en een vrije passlijn, voor diepte en een vervolg in voorwaartse richting waarbij ze ten opzichte van elkaar niet op 1 lijn staan. Daarnaast hopen we dat ze opengedraaid staan en met zo min mogelijk balcontacten het spel verplaatsen van links naar rechts.

Bij de gangbare positiespellen wordt er vaak vanaf de zijkant een bal ingespeeld als deze het spelgebied verlaat. In deze oefening is er in principe geen 'uit'. Mocht een pass niet goed gegeven worden, dan verwacht ik van de dichtstbijzijnde speler dat hij actie onderneemt en de bal op gaat halen. Dit zorgt ervoor dat spelers vooral in het begin moeten wennen aan het tempo. Dat zal afwisselend hoog en laag zijn, afhankelijk van de kwaliteit van passing en de afstand waarover de pass gegeven kan worden. Het zal je niet verbazen dat spelers na enkele ballen al sneller gaan reageren en elkaar beter gaan coachen om misverstanden te voor-

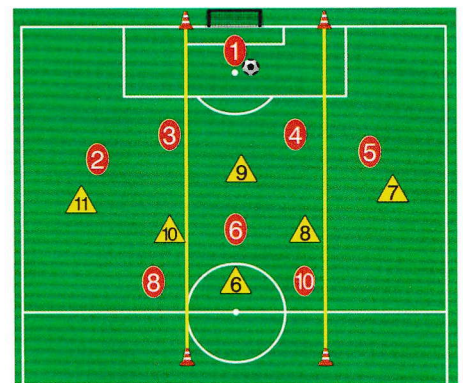
komen. Ze willen uiteindelijk voetballen en de tegenstander uitspelen. Op die manier worden spelers getriggerd zich te focussen op de bal, de tegenstander en medespelers waarbij de ruimte voor spelers wel duidelijk aangegeven en voelbaar is, maar niet is begrensd. Gevoelens die ze ook op een groot veld ervaren.

Johan Crujff heeft altijd aangegeven dat jeugd die geen plezier in het spel ervaart van de velden gaat verdwijnen. *Het is daarom belangrijk dat spelers bij het spelen van het spel autonomie ervaren.* Spelers zouden in staat gesteld moeten worden het spel zelf vorm te geven. De bal en het beheersen van techniek staan daarom veel centraal op de training. Een wedstrijd bestaat echter niet alleen uit het laten zien van een technische handeling. In een wedstrijd draait het om het maken van doelpunten. Want die drukken uit welke van de twee teams er na het beëindigen van de speeltijd de betere was. Al zijn er teams die na een verloren wedstrijd nog steeds stellig geloven de betere geweest te zijn. Het aanleren van techniek wordt makkelijker gezien dan het overbrengen van tactiek vanwege het snelle resultaat en de zichtbare vordering. We kennen allemaal wel een coach die na een verloren wedstrijd aangeeft dat alles van tevoren toch duidelijk uitgelegd en begrepen was.

Tactiek wordt vaak nog getraind als afsluiting van de training of als blok op de training voorafgaand aan de wedstrijd. Kijken we naar het vertoonde gedrag als we spelers de vrijheid van het spel teruggeven dan zien we meer dan eens dat de omloopacties en looplijnen die een paar minuten eerder nog vlekkeloos verliepen, tijdens de eindpartij opeens verdwenen zijn. Dit grijze gebied in trainingsopbrengst kan een gezicht krijgen als je tactische oefeningen ook didactisch gaat periodiseren. Speelwijze en speelplan worden dan uitgesmeerd over meerdere trainingen en weken. Daardoor komen spelers vaker en langer met bepaalde afspraken in aanraking waardoor deze beter beklijven en meer betekenis voor het team krijgen. Voor mezelf heb ik de complexiteit van aanvallen en verdedigen verwerkt in vier *wedstrijdsituaties* die herkenbaar zijn voor spelers. Beide op eigen helft en op helft tegenstander.

Vertrekpunt daarbij is je eigen opstelling en de verwachte opstelling van de tegenstander. Nadat deze globaal op papier uitgetekend zijn kun je twee lijnen over het veld trekken. De spelers binnen die lijnen zijn de hoofdrolspelers in die situatie. Ze hebben elkaar nodig om een rol in het veld te krijgen. In de volgende voorbeelden neem ik jullie mee in de eerste stap van elk wedstrijdmoment.

Verdedigen op helft tegenstander: Voht Wedstrijdsituatie Stap 1



Voht Trainingssituatie stap 1

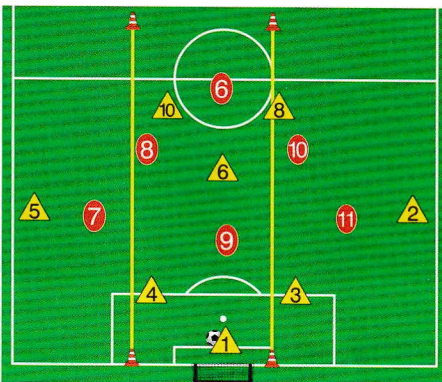


In stap 1 gaan we een tegenstander onder druk zetten. Ik kies om te beginnen met verdedigen omdat dat minder complex is dan balbezit hebben. We zetten de tegenstander niet vast want we willen dat de keeper het spel met een pass start en niet met een uittrap. Hiervoor laten we ruimte voor de pass en lokken we de tegenstander zo in onze val. De spelers buiten de gele lijnen vallen weg waardoor de situatie minder complex wordt. Zo ontstaat de trainingssituatie. De gele 9 en 8 verdedigen de eerste zone, de voorhoede, de gele 6 en 1 verdedigen de tweede zone, het middenveld. Beide zones zijn van elkaar gescheiden om spelers te dwingen goed positie te kiezen en

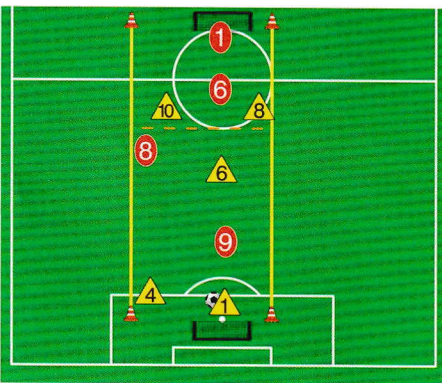
meer rekening met elkaar te houden. Hoe de gele 9 en de 8 drukzetten bepaal je als coach, eventueel in samenspraak met de spelers. In de volgende acht stappen neemt de complexiteit toe. Zo kun je stap voor stap accenten en details overbrengen waardoor spelers beter gaan begrijpen waarom bepaalde keuzes gemaakt worden. Uiteindelijk zorgt beter verdedigen ervoor dat er beter aangevallen moet worden. Dat doen we in de volgende wedstrijdssituatie.

Aanvallen op eigen helft:

Aoeh Wedstrijdsituatie Stap 1



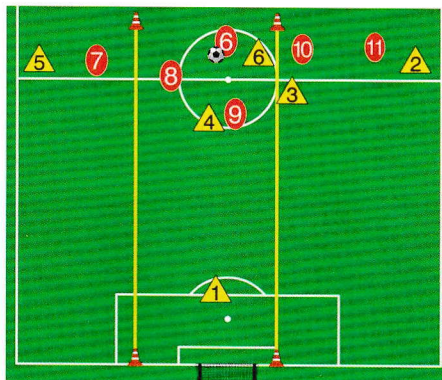
Aoeh trainingssituatie Stap 1



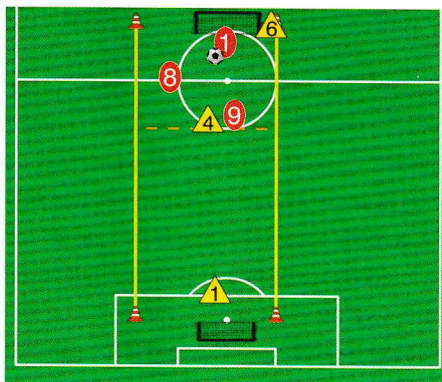
Hier leren de spelers hoe ze onder druk uit kunnen spelen. Een moeilijke opgave omdat spelers het lokken en kort en fel drukzetten als team nu heel goed beheersen. Lucht krijgt het team als ze de bal op het middenveld zien te krijgen. Daar staat een overtal te wachten met hopelijk een doelpoging en een beloning in de vorm van een doelpunt. Voordat het zo ver is, zullen individuele techniek en duelkracht met bal ervoor moeten zorgen dat de bal vooruit gespeeld kan worden. Voldoende spelsituaties om aanwijzingen over een gewenste speelwijze te kunnen geven.

Verdedigen op eigen helft:

Voeh Wedstrijdsituatie Stap 1



Voeh trainingssituatie Stap 1

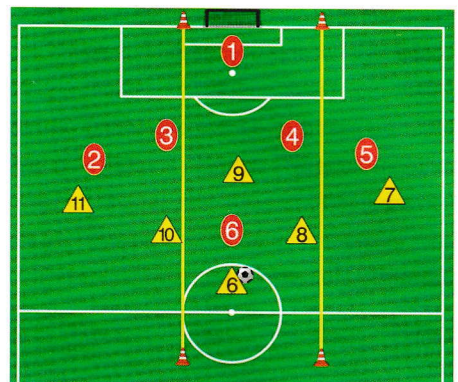


Verdedigen is een spelvorm op zich. Er is een andere techniek voor nodig dan bij aanvallende acties. Inschattingvermogen en timing zijn cruciaal om een juiste beslissing te kunnen nemen. Daarbij spelen met de gegeven tijd en ruimte in de hoop dat teamgenoten kunnen helpen de bal terug te veroveren. Buitenspel speelt mee, evenals teamgenoten die dit eventueel op kunnen heffen. In deze situatie is de oranje lijn geen scheidingslijn tussen verschillende zones, maar een lijn die aangeeft vanaf waar spelers buitenspel kunnen komen te staan. Een didactisch hulpmiddel om ervoor te zorgen dat de keuze van uitstappen door de gele 4 uitgesteld wordt tot een later moment. Kijk je naar spelersaantallen, dan kan de terug-sprintende zes voor een overtal bij balbezit zorgen. Tot die tijd zal de keeper ook mee moeten doen en de diepte moeten gaan bespelen. Zo krijgt een meevoetballende keeper ook de kans om zich te onderscheiden.

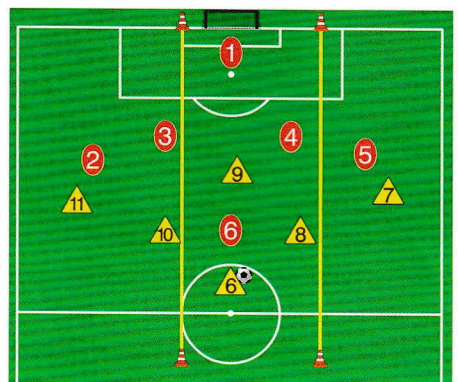
“VERDEDIGEN IS EEN SPELVORM OP ZICH”

Aanvallen op helft tegenstander:

Aoht Wedstrijdsituatie Stap 1



Aoht trainingssituatie Stap 1



Na de verdedigende impulsen en volle sprints uit de vorige wedstrijdssituatie is het weer tijd om het balbezit een boost te geven. Doordat het verdedigen met veel ruimte in de rug aandacht heeft gehad durft een team hoger aan te vallen. Er is meer vertrouwen om aanvallende acties te maken en het verdedigen over te laten aan spelers die de restverdediging oppakken. In de trainingssituatie van stap 1 zullen de drie gele spelers de twee tegenstanders uit moeten kunnen spelen. De oranje stippe lijn helpt in deze situatie de aanvallers. Het spreekt voor zich dat het verschuiven van die lijn voor nieuwe uitdagingen zorgt.

In mijn boek *‘Laat ze spelen! Een didactische periodisering voor voetbal’* staan naast technische oefeningen per wedstrijdssituatie 8 stappen uitgewerkt. Elke situatie is anders, maar vertoont een overlap met de vorige. Op die manier worden spelers in een seizoen meer dan genoeg aan situaties blootgesteld om op speelse wijze een technische en tactische groei door te kunnen maken.

Meer weten? Kijk op www.anjocoppus.nl.