

LAAT ZE SPELEN!

EEN DIDACTISCHE PERIODISERING VOOR VOETBAL



Anjo Coppus

Inhoudsopgave

Over de schrijver	6
Voorwoord	7
Inleiding	8
Hoofdstuk 1 Waarom deze periodisering?	10
Hoofdstuk 2 Twee hoofdprincipes, drie doelen	16
Hoofdstuk 3 Tactiek binnen didactische periodisering	22
Hoofdstuk 4 Techniek binnen didactische periodisering	28
Hoofdstuk 5 Leeromgeving en periodisering	32
Hoofdstuk 6 De opbouw van een seizoen	38
Deel I Techniekoefeningen, tactisch georganiseerd	44
1. Rondo	46
2. Snel voetenwerk	60
3. Overspelen	84
4. Samenspelen	100
Deel II De tactische wedstrijdvormen voor spelmomenten	116
Introductie	117
5a. Verdedigen op helft tegenstander	120
5b. Aanvallen op eigen helft	142
5c. Verdedigen op eigen helft	166
5d. Aanvallen op helft tegenstander	188
Bronnenlijst	210

Voorwoord

Wat is belangrijker in de beoordeling van een sporter: technisch iets goed uitvoeren of met anderen samen kunnen spelen? De discussie over het belang van techniek en tactiek wordt nog altijd gevoerd en zal ook de komende jaren een plaats in analyses en selectiebeleiden innemen. Er is namelijk geen eenduidig antwoord op te geven. Dit omdat beide vaardigheden nauw in verbinding staan. De nadruk tijdens het trainen van spelers ligt vaak op het verbeteren van technische vaardigheden. Tactische vaardigheden blijven door hun cognitieve karakter (het speelt zich af in het hoofd van de speler) vaak onderbelicht en komen pas aan bod als het niveau van de groep daar om vraagt. Voor mij staat vast dat techniek het middel is om tactiek uit te kunnen voeren. Als het spel met zijn spelregels door de spelers begrepen wordt, krijgt techniek meer betekenis. Daarom ligt in deze didactische periodisering de nadruk op het ontwikkelen van spelinzicht en tactiek. Een speler zal zich hiervoor dieper moeten gaan ontwikkelen dan tot nu toe gebruikelijk is.

Deze didactische periodisering heeft raakvlakken met tactische periodisering¹. Vitor Frade uit Portugal wordt gezien als de grondlegger van deze periodisering en bestaat al zo'n dertig jaar. Toptrainers hebben veel van Vitor Frade geleerd en behaalden door zijn gestructureerde maar wel speelse manier van ontwikkelen successen. Ook andere trainers zijn inmiddels succesvol met een manier van trainen waarin structuur en spelprincipes gebaseerd op een rol die een speler aanneemt, belangrijker zijn dan het uitvoeren van taken. Keuzes die spelers in een wedstrijd maken, worden vastgelegd in principes en getraind in specifieke oefeningen waarin deze duidelijk naar voren komen.

De oefeningen en spelregels die je gebruikt om spelers te laten leren, noemen we didactiek. Ik spreek daarom naast tactische periodisering (het wat) van didactische periodisering (het hoe). Onmisbaar voor de ontwikkeling van spelers zijn daarin zelfstandigheid² en zelfregulatie³. Zelfstandigheid geeft een trainer ruimte om individueel te kunnen differentieren. Zelfregulatie zorgt ervoor dat spelers binnen hun eigen leerproces kunnen groeien. Beide vaardigheden zien wij als voetbaltrainers graag terugkomen bij spelers. Kenmerkend voor het werken met tactische periodisering zijn het verdelen van afspraken in hoofdprincipes, subprincipes en sub-subprincipes. Ze zorgen ervoor dat er in verschillende lagen een duidelijk doel aan het leerproces gegeven kan worden. De principes komen voort uit je visie en speelwijze. Van daaruit ontstaan oefeningen die een rode draad vormen. Het zorgt voor een mooie leeromgeving waarin spelers autonomie ervaren⁴. In dit boek heb ik een speelwijze, 1-4-3-3 middenveld met de punt naar achter, uitgewerkt tot een praktisch trainingsprogramma waardoor ontwikkeling bij spelers weergegeven kan worden. De oefeningen en principes geven de speelwijze weer die ik met mijn team voor ogen heb en zorgen zo voor mijn rode draad. De uitgewerkte leerlijnen dienen daarnaast ook als voorbeeld om een eigen speelwijze vorm te kunnen geven. De oefeningen bieden handvaten om eigen principes met bijbehorende oefenstof op te stellen. Veel plezier met het geven van training!

I. Waarom deze periodisering?

Keuzevrijheid, de invloed van het brein, tactiek en techniek en overzichtelijke leerlijnen spelen een belangrijke rol spelen als je didactisch wil gaan periodiseren. Voor mij zijn het factoren die leidend waren in de ontwikkeling van oefenstof en de onderbouwing van mijn visie. Spelers leren het spel voetbal zelfstandig te spelen waardoor eigenaarschap voor het spel bij spelers komt te liggen. Daardoor stijgt hun motivatie en de wil om keuzes te mogen maken⁶. Ik licht ze in dit hoofdstuk één voor één toe en formuleer daarmee een antwoord op de vraag waar oefeningen aan moeten voldoen om spelers hun spel terug te geven.

Keuzevrijheid

Prestaties van voetbalteams komen steeds meer onder een vergrootglas te liggen. Zowel bij professionele als amateurteams zie je de druk om te willen winnen en presteren toenemen. De verantwoordelijkheid voor de prestatie ligt steeds meer bij de trainer en minder bij de spelers. Voetballers worden vaak na een wedstrijdbespreking met tactische opdrachten het veld ingestuurd. Je ziet dan voetbalgedrag ontstaan dat in uitvoering van taken geëvalueerd en beoordeeld wordt. Trainingen staan in het teken van vaststaande patronen en in stilstaande spelsituaties worden deze wedstrijdtaken overgebracht. Inslipen is daarbij het toverwoord. Voor eigen initiatieven of tactische ideeën blijft er op die manier weinig ruimte over. Een voetbalwedstrijd is daardoor geen spel meer, maar lijkt een toneelstuk waarvoor gerepeteerd is. Spelers hebben moeite met deze verplichte taken die van buitenaf door een trainer opgelegd zijn. Ze doen in mijn ogen ook afbreuk aan het element spel. Ik spreek daarom niet van een taakverdeling in het veld, maar van een rolverdeling in het team. Posities (de verschillende rollen) ontstaan omdat die het team helpen, niet omdat ze op papier staan als formatie. Een verdediger die mee opkomt kan daardoor aanvaller worden. Een aanvaller die bij een vrije trap mee terugkomt wordt zo verdediger. De stap van taakverdeling naar rolverdeling heeft als voordeel dat spelers makkelijker van plan A naar plan B kunnen overschakelen. De rollen worden zo dynamisch en kunnen per wedstrijd wisselen. Daarom pleit ik voor keuzevrijheid bij spelers^{2,3}. We zien succesvolle trainers spelers de vrijheid van spelen teruggeven. De door deze trainers getrainde teams betalen de coach terug met vertrouwen, inzet en prestaties. Het publiek weet dat te waarderen en wil kijken naar het plezier dat dit soort spel uitstraalt. Teams die plichtmatig hun wedstrijden spelen en geen plezier uitstralen zijn minder succesvol en trekken minder kijkers. Je ziet dat bestuurders en pers zich meer met het spel bemoeien en van buitenaf oplossingen aangedragen. In jeugdwedstrijden wordt dit merkbaar doordat ouders en supporters zich vanaf de zijlijn meer met het spel gaan bemoeien op momenten dat het 'niet loopt' en er geen herkenbaar spel of plezier zichtbaar is. Ze denken met informatie van buitenaf het team te kunnen helpen. Het tegendeel is echter waar. Ze zorgen voor onduidelijkheid en een minder fijne sfeer in en rondom het team. Ligt er een plan en is iedereen hiervan op de hoogte dan verdwijnt deze aansporing van buitenaf.

3. Tactiek binnen didactische periodisering

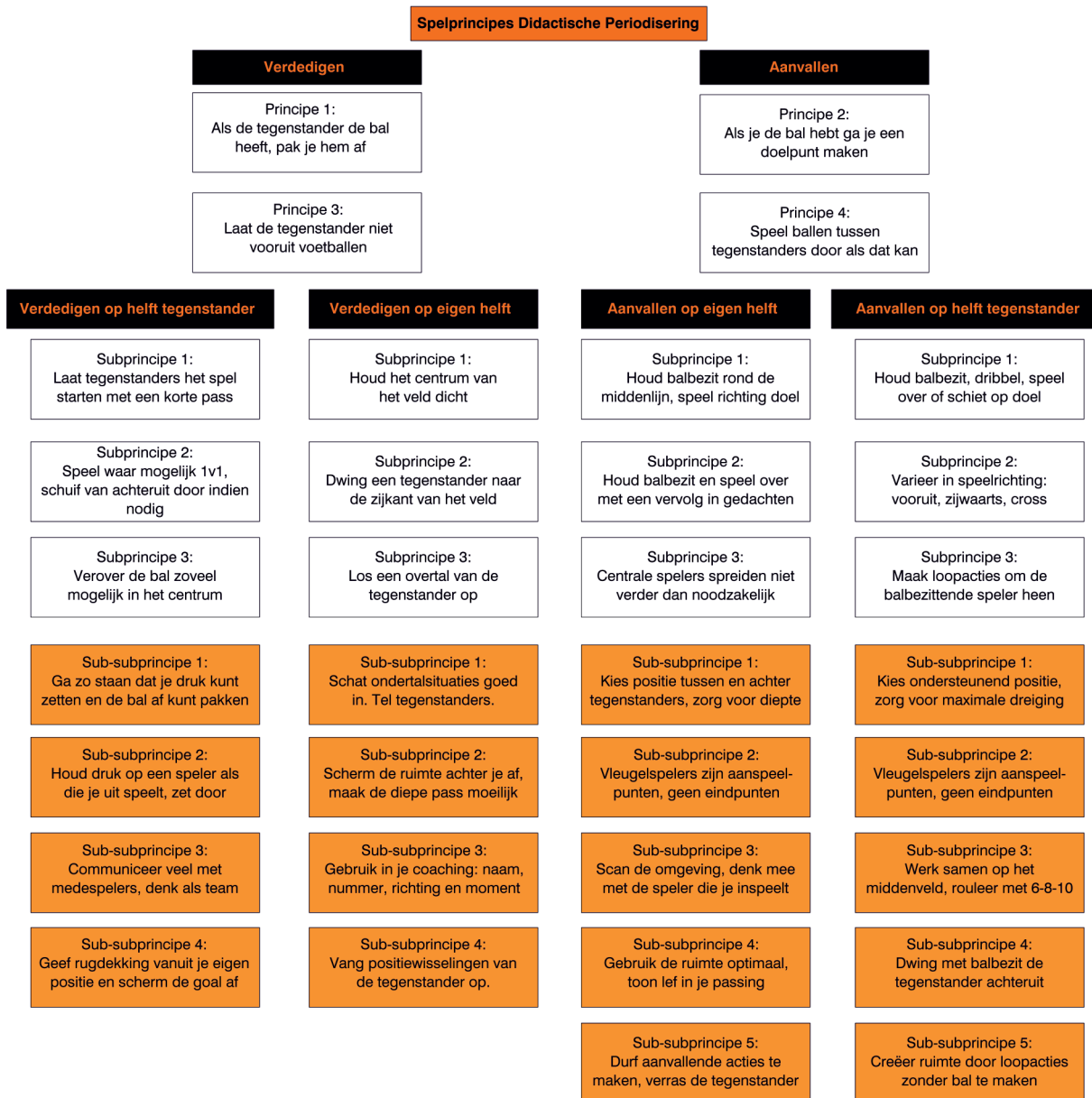
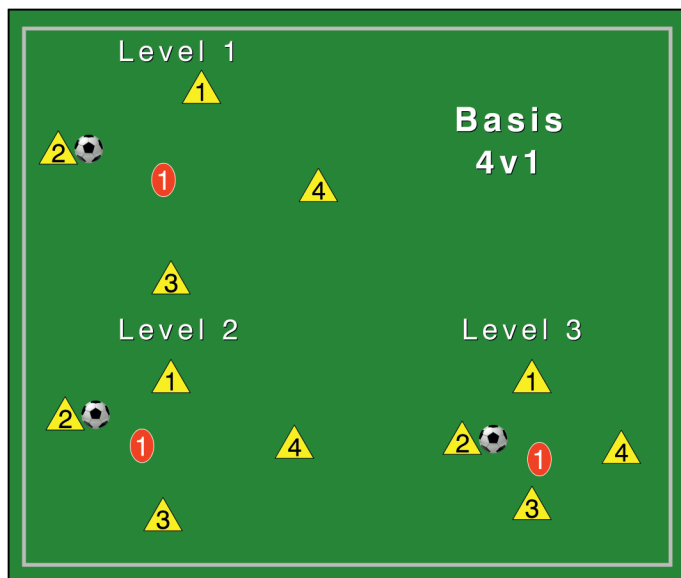


Fig. 1.0.3 Overzicht principes, subprincipes en sub-subprincipes

I. De rondo 3.O: basis - 4v1



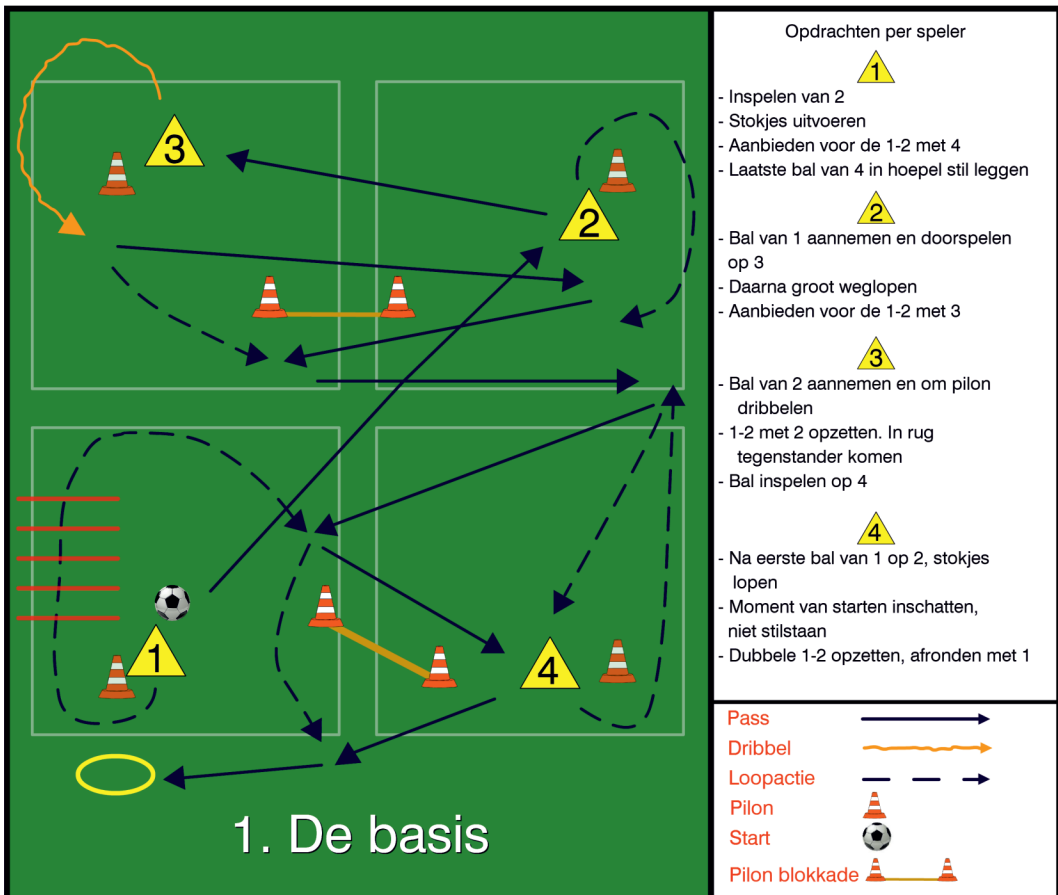
Afbeelding 1.1.2 Rondo basis 4v1

Spelers kiezen positie ten opzichte van medespelers, de tegenstander en de bal. Omdat ze niet willen dat de verdediger de bal aanraakt zullen ze ver uit elkaar gaan staan. Op het moment dat het de spelers een aantal keer lukt om de bal naar elkaar over te spelen zonder tussenkomst van de verdediger motiveer ik ze om dicht bij elkaar te gaan staan. Zo ontstaat er een nieuwe omgeving waarin beter handelen een plaats krijgt. Verdedigers die minder energie stoppen in het verdedigen beschouw ik als beloning voor het goede samenspel van de aanvallers. Een verdediger die voelt dat hij de bal af kan pakken zal dat doen, een verdediger die het gevoel heeft kansloos te zijn zal geen druk zetten.

Door level 1, 2 en 3 onderscheid ik de diverse niveaus van de spelers. Level 1 geeft aan dat spelers weinig vertrouwen hebben in hun handelen. Ze kiezen voor zekerheid door zichzelf veel ruimte en tijd te geven. Dit doen ze door ver uit elkaar te gaan staan. Level 2 geeft een ander niveau aan. Deze spelers vertrouwen zichzelf beter en gaan de uitdaging aan sneller en beter over te moeten spelen met minder onderlinge afstand. Level 3 zie ik als eindniveau. Daar staan spelers dicht op elkaar, van verplaatsen is bijna geen sprake meer. Reactiesnelheid en speeltempo liggen daar hoog.

Tip voor de organisatie van de rondo tot spelvorm: ik laat verdedigers één minuut in het midden staan. Elk balcontact door een verdediger of verlies van controle bij de aanvallers (als de bal buiten de groep komt) levert de verdediger(s) een punt op. Dit punt kunnen ze

2. Snel voetenwerk



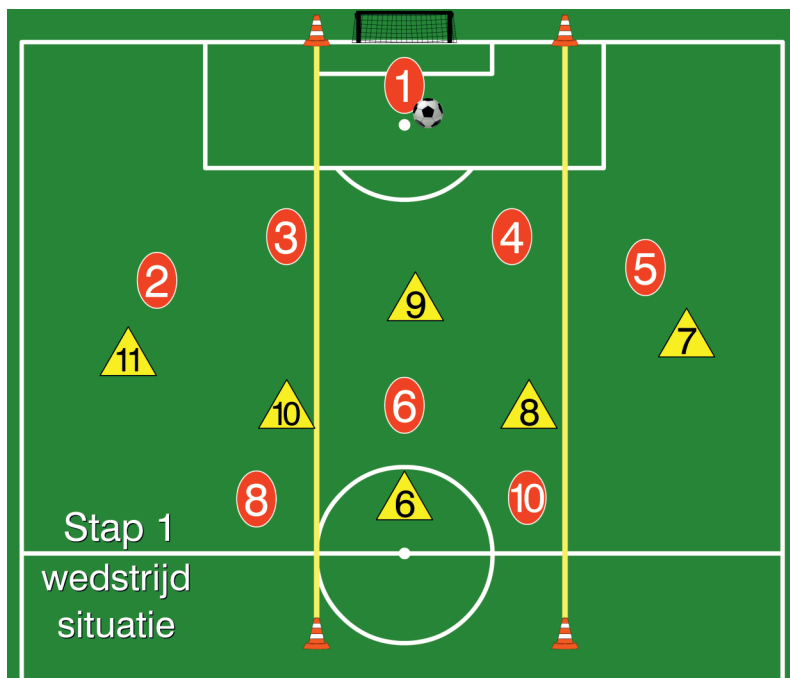
Afb. 2.1.4

Snel voetenwerk: de basis

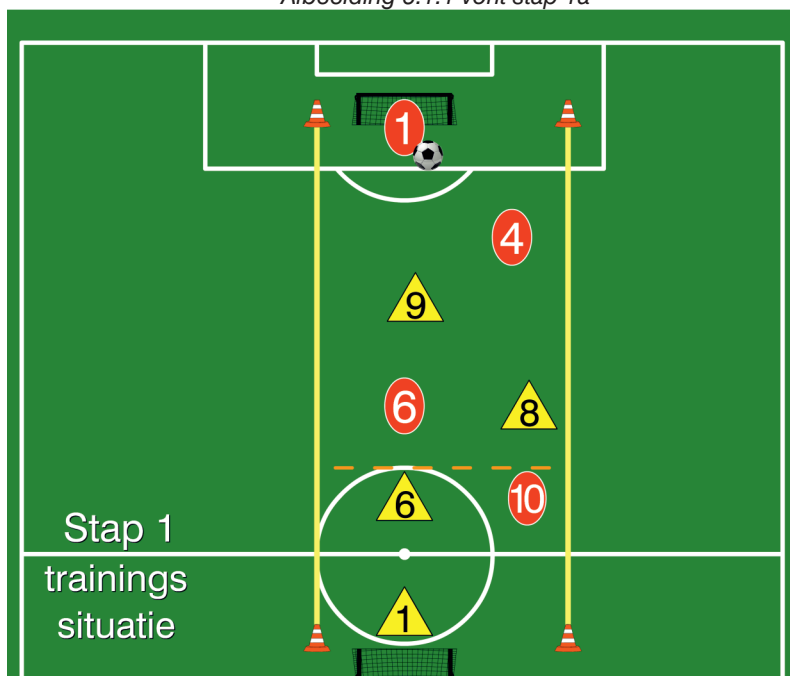
In deze basisoefening komen overspelen, vrijlopen/stokjes, overspelen, afsluiten, doorschuiven veelvuldig terug. De eerste keer zullen spelers vaak in de war zijn, fouten maken of de oefening wat slordig afwerken. Dat is niet erg, want hij heet niet voor niets de hersenkraker. Het is moeilijk om alle informatie in één keer te verwerken. Ik geef na elke ronde enkele aanwijzingen waardoor spelers perfectie toe kunnen gaan passen en na gaan streven. Het neemt ook stress weg doordat spelers even rust krijgen, wat de concentratie tijdens de oefening bevordert.

De oefening is een eerste kennismaking met techniek waarbij spelers leren om sneller te gaan handelen, elkaar te helpen/coachen en te willen winnen. Maar ook verliezen en het

5a. Verdedigen op helft tegenstander: stap 1



Afbeelding 5.1.1 voht stap 1a



Afbeelding 5.1.2 voht stap 1b

5a. Verdedigen op veld tegenstander: stap I

Stap één bestaat uit het kennismaken met druk zetten. We werken daarmee met hoofdprincipe één: 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 dat ze 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 afrennen. De kans dat je uitgespeeld wordt als dit niet gecontroleerd uitgevoerd wordt, zal dan alleen maar toenemen. In tegenstelling tot hele jonge spelers die meer individueel denken zullen spelers vanaf tien 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 afbeelding 5.1.1. Omdat de wedstrijdssituatie als spelersaantallen $6v7+1$ is, zijn er zoveel spelmogelijkheden dat je deze nooit in één keer 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 afbeelding 5.1.2 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 $1v1+k$ duel onderscheiden van het $2v2+k$ duel. De situatie begint met een $2v2+k$ duel en kan eindigen met een $1v1+k$ duel. In jongere jeugdteams zou je ervoor kunnen kiezen om de spelers achter de stippenlijn 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 wordt zichtbaar door het resultaat van het één tegen één 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.