

VOETBAL



deel 2

**Meer geheimen van
slimme spelers**

Dan Blank



Welkom!

'Ben ik iets vergeten? Wat ben ik vergeten?'

Deze vragen spookten door mijn hoofd toen ik me afvroeg of ik op de toets moest drukken om het Word-document 'Voetbal IQ' om te zetten in het boek *Voetbal IQ*. Mijn hand lag op de muis en mijn wijsvinger speelde met de linkerknop ervan. Ik tuurde tien minuten, een kwartier, twintig minuten naar het scherm. Dit was een grote stap, en die wilde ik niet verprutsen. Het was mijn eerste boek en het moest een klapper worden! Als ik nu doorging kon ik niet meer terug, en ik wilde vooral niet doorgaan om een dag later te merken dat ik iets heel belangrijks had weggelaten. Dat zou pas balen zijn!

Het werd uiteindelijk geen dag later. Lang niet, zelfs. Precies een kwartier nadat *Voetbal IQ* op weg naar de drukker was, bedacht ik iets heel belangrijks dat ik helemaal niet besproken had. En nu was het te laat. Ik maakte er een aantekening over en zag het als mijn eerste hoofdstuk voor deel twee. Dat hoofdstuk heet 'Plan B', en je vindt het een paar bladzijden verderop.

Zo bedacht ik ongeveer elke week wel een onderwerp dat eigenlijk ook in *Voetbal IQ* had moeten staan, tot ik genoeg van zulke hoofdstukken had verzameld om *Voetbal IQ – deel 2* te schrijven. En zover is het nu dus.

Als je dit boek leest, heb je waarschijnlijk ook het eerste deel van *Voetbal IQ* gelezen. Dankjewel! Bedankt dat je hebt geholpen om daar een van de bestverkochte voetbalboeken van te maken. Ik denk dat er bij het horen van dat nieuws in het stadje waar ik ben opgegroeid wel een paar docenten Engels van verbazing van hun stoel zijn gevallen.

Ik had mezelf beloofd pas een *Deel 2* uit te brengen als ik genoeg tekst had verzameld om echt een goed boek te hebben. Ik wilde niet zomaar wat teksten bij elkaar scharrelen om zo na mijn eerste succes nog een paar centen extra te verdienen. Als ik een tweede deel zou schrijven, moest ik dat met een schoon geweten doen. Ik moest mezelf dan ook één belangrijke vraag stellen: bleef dit boek overeind staan als *Deel 1* nooit was verschenen?

Volgens mij is dat het geval. Ik hoop dat je het met me eens bent. Ik hoop dat jij, als je het uit hebt, vindt dat je meer dan waar voor je geld hebt gekregen.

In de inleiding van *Deel 1* zei ik dat dit boek alleen een verschil kan maken als jij het ermee eens bent dat kleine dingen het verschil kunnen maken en dat één klein ding al het verschil tussen winst of verlies kan betekenen, en dat is nog altijd waar. Welkom bij meer *Voetbal IQ*!

Leer je ploeggenoten kennen

Heeft je hele team dit boek gekocht? Als dat zo is, raad ik jullie aan dit hoofdstuk met zijn allen te lezen en er daarna samen over te praten. Ik weet zeker dat dat heel snel een gunstig effect op jullie spel zal hebben. En dat terwijl het jullie hooguit twintig minuten kost.

Om samen te voetballen moet je weten wie er om je heen staan. Je team is een verzameling individuen. Elke speler heeft zijn eigen sterke en zwakkere punten. In de loop van een wedstrijd moet je met al die eigenschappen rekening houden. Het is toch logisch dat je jouw medespelers in de best mogelijke positie wil brengen? Ik neem aan, of ik hoop in elk geval, dat jij al naar jouw eigen kracht speelt. Nu gaan we ook rekening houden met die van je teamgenoten.

Zie je Mitchell daar zitten? Hij heeft een geweldige techniek, maar een echte looper is hij niet. Sterker nog, hij is tamelijk traag. Hem kunnen we dus beter in zijn voeten dan in de diepte aanspelen. Hij kan ontzettend veel met de bal, maar dan moet hij die wel krijgen. Stef is daarentegen pijlsnel. En die snelheid moeten we natuurlijk gebruiken. Hem moeten we zoveel mogelijk diep aanspelen, met ballen achter de verdediging. Laat hem maar lopen! Hij mag dan pijlsnel zijn, Stef is wel

klein en heeft al drie jaar geen kopduel gewonnen. Hem door de lucht aanspelen is dus niet zo'n goed idee.

Levi is daarentegen een kop groter dan de langste verdediger van de tegenpartij en hij is ook nog eens heel sterk in de lucht. Hem geven we in de aanval dus het liefst hoge ballen, daar kan hij wel wat mee. Mocht je hem toch over de grond aanspelen, doe dat dan vooral naar zijn rechterbeen, want links gebruikt hij alleen om op te staan.

Over Levi en zijn linkerbeen gesproken: iedereen weet dat zijn voorzetten van links de tweede paal niet halen. Er moet dan dus altijd minstens één speler naar de eerste paal toe, want veel verder zal de bal niet komen.

En hoe zit het met Simon, de rechtsback? Hij is heel sterk in 1-tegen-1-duels, maar aan de bal is hij minder goed. Een bal over veertig meter moeten we van hem dus niet vragen. Als hij zijn duel eenmaal heeft gewonnen, moeten de middenvelders zich niet te ver van hem aanbieden. Anders kan hij de bal niet kwijt.

Je hebt voor de door mij verzonnen spelers inmiddels vast wel teamgenoten ingevuld. Dat is prima, want dat is ook precies mijn bedoeling.

Wil jij, als jij helemaal vrij staat om op doel te schieten, naar je rechter- of je linkerbeen worden aangespeeld? Misschien ben jij wel zo tweebeenig dat het je niet

uitmaakt, maar dan ben je wel een uitzondering. En als jij voorkeur voor een been hebt, zal dat voor veel van je medespelers toch ook wel zo zijn? Natuurlijk!

Slimme spelers zijn voortdurend met dit soort details bezig. Jij kent je medespelers een stuk beter dan ik. Je speelt intussen al een tijdje met ze samen. Je weet nu wel wie er snel of juist langzaam zijn, en wie er het beste kunnen koppen. En je weet vast ook wel wie er rechts- dan wel linksbenig zijn. En omdat je dat weet moet je die kennis ook zo gebruiken dat je medespelers er wat aan hebben en jouw team de beste kans om te winnen heeft.

‘Deze twee regelden het binnen
tien tellen na hun eerste
kennismaking.’

Ik was jaren geleden trainer van een heel nieuw team. Er zaten heel wat spelers in die behoorlijk hoog hadden gespeeld, maar bij de eerste trainingen waren we nog niet compleet. Bij onze eerste wedstrijd kende nog niet iedereen elkaar. Terwijl we het veld op liepen, hoorde ik hoe twee van onze aanvallers zich aan elkaar voorstelden.

'Hoi Mark, ik ben Leo,' zei de ene speler.

'Ha Leo,' zei de ander.

'Hoe wil jij de bal het liefst hebben? In je voeten of in de ruimte?'

'Het liefst in mijn voeten.'

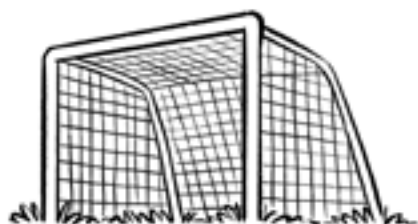
'Mooi. Ik ben heel snel, dus speel mij maar in de ruimte aan.'

Dat gesprekje duurde een seconde of tien, maar het was toch heel belangrijk. Mark en Leo wisten nu hoe ze het meest aan elkaar hadden. Sommige spelers hebben daar een half seizoen voor nodig, deze twee regelden het binnen tien tellen na hun eerste kennismaking. Dat is toch veel slimmer?

Slimme spelers bieden hun medespelers alle kans op succes. Ze maken gebruik van hun sterke punten, vermijden hun zwaktes, en ze passen zich steeds aan.

Voor trainers

Herinner je je mijn aanbeveling uit de eerste alinea nog? Het is echt waar. Als je je hele team in de kleedkamer over elkaars sterke en zwakke punten laat praten kan iedereen zich aanpassen. De kans op succes is veel groter als spelers van elkaars kracht gebruikmaken en rekening met elkaars zwaktes houden. Spreek met de spelers uit je elftal om te zien of ze zelf weten waar iedereen goed of minder goed in is.



Plan B

In mijn studententijd leerde ik heel aardig pool te spelen en won ik zelfs een paar toernooien. De meeste poolspelers leren eerst om de witte bal zo tegen een andere bal aan te spelen dat die tweede bal in een van de pockets verdwijnt. Als ze dat onder de knie hebben gaan ze zich erop richten de witte bal zo te controleren dat ze een makkelijke volgende stoot overhouden. Zo ging het in elk geval bij mij. Maar de grote stap vooruit kwam toen ik leerde om mijn routine te onderbreken op het moment dat ik al bijna klaar om te stoten was.

Pool is vooral een mentaal spelletje. Soms haal je je keu naar achteren en is alles om je heen heel stil, kan je je helemaal concentreren en lijkt je je wel in een vacuüm te bevinden. Op die momenten maak je je mooiste ballen. Op andere momenten beweeg je je keu heen en weer en klinkt er in je hoofd ineens allemaal belachelijke ruis, en dan weet je vaak al vóórdat je stoot dat je gaat missen, dat jouw poging geen enkele kans van slagen heeft. Wat doe je dan? Nou, dan stoot je gewoon toch. En dan mis je.

Het beste dat ik mezelf als poolspeler heb aangeleerd, was dat ik kon toegeven dat al die ruis in mijn hoofd bezig was mijn stoot te verpesten, en dat ik dan beter

een stapje achteruit kon doen. Dan haalde ik even diep adem, maakte ik mijn hoofd leeg en concentreerde ik me weer. Mijn kans op een goede stoot nam er enorm door toe. Maar neem van mij aan dat dit makkelijker gezegd dan gedaan is.

Wat dit met voetbal te maken heeft? Goed dat je dat vraagt. Dit is belangrijk, dus let goed op. Ik heb het geluk gehad dat ik met een heleboel goede spelers mocht werken, en ik heb ze ook bestudeerd. Dit hoofdstuk gaat over een van de belangrijkste dingen die ik daarbij heb geleerd. Twee spelers kunnen even goed zijn qua techniek, kracht en snelheid, maar degene die halverwege van plan kan veranderen, die is vaak beter dan de ander. Ik zal dit uitleggen.

Je wordt aangespeeld en je hebt al bedacht waar jij de bal straks naartoe zal spelen, en o, wat wordt dat een mooie pass! Met die bal speel je een medespeler achter de verdediging vrij en geef je hem een prima scoringskans. Je hoeft de bal alleen maar goed aan te nemen, dan kan je daarna je dodelijke steekpass geven. Helaas springt de bal iets te ver van je voet, waardoor de tegenstander de tijd heeft om het gat voor de pass dicht te lopen. Wat doe je?

Uit ervaring weet ik dat je nu gaat proberen de bal tóch door dat niet-bestaande gat te spelen. Je weigert de nieuwe, veranderde werkelijkheid te accepteren en speelt alsnog de pass waarvan je eigenlijk al weet dat hij zal mislukken. Het resultaat is altijd hetzelfde:

Hè? Aan
het gamen?

Jullie moesten
vanmiddag toch tegen
Mokerboys spelen?

Klopt. Maar toen
we zagen wat een
grote, woeste,
kerels dat waren,
dachten we ...

Plan B.



balverlies. Hoe graag je ook wil dat er nog plaats voor je gedroomde pass is, die ruimte is er niet meer. Je had een fantastisch plan, maar je moet accepteren dat het niet meer gaat lukken en gauw een andere oplossing zoeken.

Een van de verschillen tussen de beste spelers en de rest is hun bereidheid om te accepteren dat die geweldige mogelijkheid van daarnet verdwenen is, en dat je het dan zeker niet moet willen forceren. Als Plan A wegvalt, moet je je daarbij neerleggen en direct overschakelen op Plan B.

‘Degene die halverwege van plan kan veranderen, die is vaak beter dan de ander.’

De beroemde bioloog Charles Darwin had het in zijn evolutietheorie over het vermogen van soorten om zich aan veranderende omstandigheden aan te passen. Wie zich niet aanpast sterft, wie zich wel aanpast overleeft: *survival of the fittest*. Bij voetbal is het precies zo. De beste spelers zijn degenen die zich steeds aan een snel veranderende omgeving kunnen aanpassen.

In mijn voorbeeld ging het om een kans om iemand aan te spelen, maar voor schieten geldt precies hetzelfde. Misschien sta je wel in het strafschoopgebied en heb je

je voorgenomen de bal, als die naar je toe komt, meteen op je slof te nemen en eenvoudig te scoren. Maar als de bal iets achter je komt of onderweg een polletje raakt, moet je hem eerst aannemen. Iedereen weet dat je schietkans dan voorbij is, jijzelf ook. Toch zullen de meeste spelers alsnog schieten, en dat schot gaat dan natuurlijk naast of het wordt makkelijk tegengehouden. Als je de bal in het strafschoopgebied van de tegenstander hebt, ben je dicht bij het beloofde land. Dan wil je de tegenstander natuurlijk niet laten ontsnappen door tegen beter weten in te schieten en de bal naast te zien gaan. En je wil al helemaal niet schieten als je weet dat jouw bal toch door aanstormende verdedigers zal worden tegengehouden. Hoe graag je ook een held wil zijn, je mag de werkelijkheid nooit uit het oog verliezen. Als jouw schot toch geen doelpunt gaat opleveren, mag je het veldoverwicht van je team niet verprutsen doordat je de realiteit niet onder ogen wil zien. Ga liever op zoek naar een medespeler die er beter voor staat. Schiet vooral wel als je een echte kans hebt, of zelfs maar een halve. Maar geef het vooral ook toe als de kans voorbij is.

Op het voetbalveld is alles altijd in beweging, het beeld verandert voortdurend en snel. Niets blijft lang zoals het was. Het vermogen om in te zien dat een plan niet meer uitvoerbaar is en de bereidheid om je aan te passen en over te stappen op Plan B is de brug van een goede naar een geweldige speler. De beste voetballers blijven hun beslissingen steeds evalueren, tot het moment

dat hun voet de bal raakt. Zodra ze zien dat Plan A niet meer realistisch is laten ze het los, hoe goed het er even eerder ook uitzag.

Voor trainers

Zelfbeheersing is een van de belangrijkste eigenschappen van een voetballer. Spelers die er niet over beschikken zullen de bal veel te vaak bij de tegenstander inleveren. Benadruk die zelfbeheersing op trainingen. Kleine partijtjes en oefeningen in balbezit zoals beschreven in de 'drie-stappen-regel' (zie hoofdstuk 8 van *Voetbal IQ - deel 1*) zijn heel geschikte momenten om aandacht te besteden aan de mogelijkheid om op Plan B over te gaan.

