

Woord vooraf

Gedrukt materiaal over kanopolo is er niet zoveel. Informatie over deze mooie sport wordt meestal mondeling overgedragen, zonder dat er veel wordt vastgelegd.

Met dit werk hebben we geprobeerd wat meer informatie bij elkaar te brengen en het tevens vast te leggen.

Natuurlijk hopen we dat anderen willen en zullen profiteren van de inhoud van dit werk. Als dat gebeurt, kan het misschien een bijdrage leveren aan de verbetering van het spelpeil en aan de uitbreiding van het aantal actieve beoefenaars van kanopolo.

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 Trainingsleer	5
1.1 Algemene trainingsleer.....	5
1.2 Supercompensatie en pauze.....	6
1.3 De fysieke basiseigenschappen.....	8
1.4 Periodisering	11
1.5 De warming-up/stretching	15
Hoofdstuk 2 Trainingen	17
2.1 Zaaltraining.....	17
2.2 Krachttraining.	19
2.3 Circuittraining	20
Hoofdstuk 3 Techniek en tactiek	23
3.1 Specifieke kanopolotechnieken.....	23
3.2 Kanopolovaardigheden.	29
3.3 Balvaardigheid.....	32
3.4 Dribbelen en drijven	38
3.5 Passen en aannemen	39
3.6 Afwerken, Doelen, Scoren.....	40
Hoofdstuk 4 Verdedigen en aanvallen	43
4.1 De verdediging	43
4.2 De aanval	49
Hoofdstuk 5 De coach en Coaching	57
5.1 Twee coachstijlen.....	57
5.2 Motivatie nader bekeken	59
5.3 Doelen stellen.....	61
5.4 Rust en vermoeidheid	64
5.5 Nogmaals Vermoeidheid	69
5.6 Het coachen van een wedstrijd	70

Hoofdstuk 1 Trainingsleer

1.1 *Algemene trainingsleer*

Trainingsleer is veel omvattend, de basis komt echter steeds op hetzelfde neer: een prikkel (trainingsbelasting) die het lichaam niet gewend is. Het lichaam reageert met een aanpassing en dan is er sprake van training. Komt dezelfde prikkel terug dan zal in de loop van de tijd geen aanpassing meer plaatsvinden; het lichaam is dan aan de prikkel gewend.

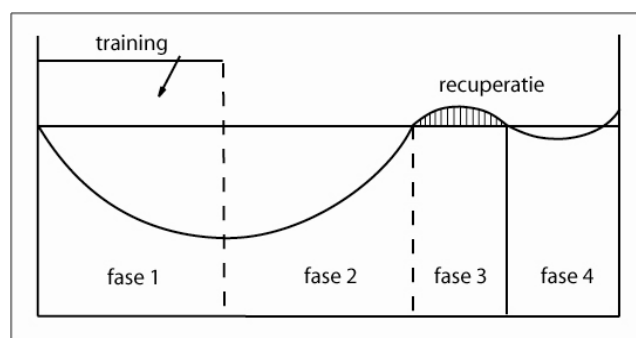
Invloed uitoefenen op prestatieverbetering kan alleen met een prikkel die met regelmaat en met een minimale intensiteit terugkeert.

Training is geen mechanische herhaling, maar doelgericht en bewust. De intensiteit van een prikkel moet een bepaalde drempel halen anders zal er geen aanpassing in het lichaam plaatsvinden (geen prestatieverbetering). Een prikkel wordt in het algemeen gekenmerkt door het oplopen van de polsslag tot boven de 130 slagen per minuut.

Al te sterke prikkels hebben een schadelijke invloed op b.v. blessures, brengen techniekveranderingen teweeg of veroorzaken overtraining. Het is daarom belangrijk dat belastingen trapsgewijs worden opgevoerd.

Steeds zal men te maken krijgen met de aanpassing van het lichaam waardoor men gedoceerd een stapje verder kan.

In de onderstaande grafiek wordt één training en het effect op het menselijke lichaam weergegeven.



Afbeelding 1

Fasen

- 1: Energieverbruik
- 2: Herstel
- 3: Supercompensatie – oefeneffect
- 4: Daling tot beginsituatie

(Martin, 1979).

Fase 1: daling van het prestatievermogen door de toename van het energieverbruik.

Fase 2: in de recuperatie herstel van het prestatievermogen tot het beginniveau.

Fase 3: toename van het prestatievermogen boven het beginniveau (supercompensatie).

Fase 4: daling van het prestatievermogen tot het beginniveau.

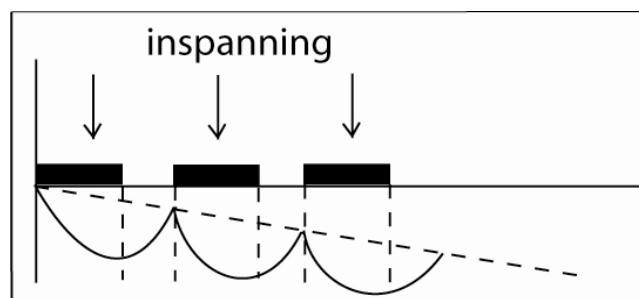
1.2 Supercompensatie en pauze

Met de compensatie, of ook wel de supercompensatie, van het lichaam op een prikkel wordt het gebied bedoeld dat na de pauze boven het uitgangsniveau uitstijgt.

Voorbeeld:

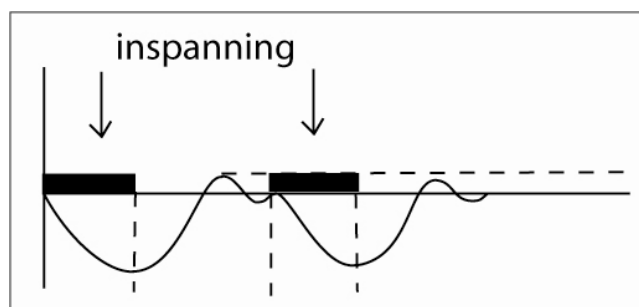
Ik heb net op uithoudingsvermogen getraind in de boot gedurende één uur met een gemiddelde pols van 150 slagen per minuut (zie afb. 1). Het vierkante blok is het uur uithoudingsvermogen.

Hierna treedt het herstel in. De nieuwe opbouw na de training stopt niet bij de oorspronkelijke toestand, maar zorgt voor een verdere ontwikkeling (= supercompensatie). De compensatie en de supercompensatie vinden dus plaats in de pauze. De pauze mag niet onbeperkt lang duren; de lengte van de pauze moet worden aangepast. Is de pauze te kort (zie afb. 2) en het lichaam is nog niet volledig hersteld, dan zullen de volgende trainingsprikkel een negatief, afbrekend resultaat opleveren.



Afbeelding 2

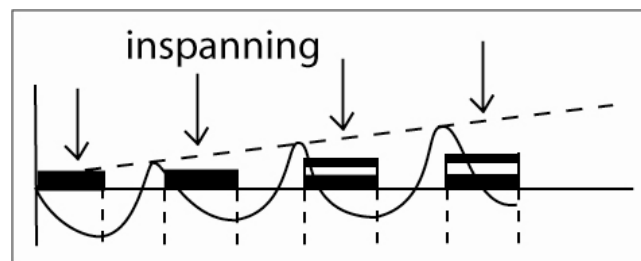
Duren de pauzes te lang (zie afb. 3), dan komt de volgende training steeds te laat. De fase van supercompensatie is al lang voorbij.



Afbeelding 3

De trainingsprikkel volgen elkaar op nadat het effect van de supercompensatie verdwenen is.

Vallen de prikkels op het juiste tijdstip (zie afb. 4), dus precies in de supercompensatie, dan is er sprake van progressie.



Afbeelding 4

De opeenvolgende trainingsprikkel met een verhoogde belastingsintensiteit vallen in de fase van de supercompensatie. Het prestatieniveau zal onder deze voorwaarden progressief toenemen. (Matwejew, 1972).

Het bepalen van de fase van de supercompensatie blijkt vrij moeilijk. In de praktijk van de trainingen zijn hier wat hulpmiddelen voor, ze zijn echter niet geheel waterdicht.

We kunnen afgaan op:

- De polsslag die zoveel mogelijk tot rust moet zijn gekomen.
- Het subjectieve lustgevoel van de sporter. Als hij/zij zin krijgt om te trainen is de tijd voor een nieuwe prikkel.

Verder zijn er 2 soorten pauzes, namelijk een volledige en een onvolledige. De keuze van de pauze hangt af van de intensiteit van de training: bij een hoge belasting een volledige pauze, bij een lage belasting een onvolledige pauze. Bij de volledige pauze daalt de polsslag tot vrijwel normaal, terwijl bij een onvolledige pauze de training al bij een pols van 120 slagen per minuut wordt hervat.

Indien na herhaalde trainingsprikkel de pols niet meet onder de 120 slagen per minuut daalt, moet de training worden beëindigd.

1.3 De fysieke basiseigenschappen

Er zijn drie methoden voor de ontwikkeling en verbetering van de basiseigenschappen.

Die zijn:

- Duurarbeid
- Intervalarbeid
- Herhalingsarbeid.

Van elke methode worden voorbeelden gegeven voor een zaaltraining, een krachttraining en een boottraining.

Onder duurarbeid wordt het volgende verstaan:

- De sterkte van de prikkel is tussen de 50% en 70% van het maximum;
- De omvang van de trainingsarbeid is groot, minimaal 30 minuten tot maximaal 3 uur;
- Er is bij deze training geen pauze.

Voorbeeld in de zaal:

- Balspelen
- Aerobics
- Elke andere vorm die aan de bovenstaande eisen voldoet

Voorbeeld in de krachtruimte:

- Circuit met gebruik van herhalingen, alle spiergroepen meer dan 40 herhalingen
- Kano-roei-apparaat

Voorbeeld in de boot:

- Het spel intensief spelen langer dan 30 minuten
- Een tocht varen binnen de effectieve zone
- Branding varen

Duurarbeid is bedoeld voor het verbeteren van het algemene uithoudingsvermogen. Elke sport waarop de kenmerken van duurarbeid van toepassing is, is in principe geschikt. Balsporten zoals handbal, basketbal en rugby genieten dan voorkeur.

Onder intervalarbeid wordt verstaan:

Een training die onderbroken wordt door een onvolledige pauze; een pauze die geen volledig herstel oplevert. Intervalarbeid kan verder worden onderverdeeld in:

Extensief, de pauze is dan net voldoende

Intensief, de pauze is net te kort en er treedt verzuring op.

Extensief:

- De sterkte van de prikkel is tussen de 60% en 80%
- De omvang is groot, minimaal 15 herhalingen, tussen de 15 en 90 sec
- De pauze is tussen de 45 en 120 sec

Voorbeeld in de zaal:

- Circuit met gebruik van eigen lichaamsgewicht, 2-tallen: 1 persoon werkt, de ander heeft pauze
- Touwklimmen
- Estafettes met bal
- Werpvormen met verzwaarde bal (3 kg)

Voorbeeld krachtruimte:

- Circuit, gewicht tussen 60% en 80% van maximaal, b.v. 4 series met 15-20 herhalingen, 6 oefeningen.

Voorbeeld in de boot:

- 2 doelen, 3-tal waarvan 2 overspelen en 1 verdedigd, zo snel mogelijk op beide doelen scoren.
- Volg je partner op maximaal 3 meter afstand gedurende + 1 minuut, daarna wisselen.
- Tikspel met 3-tal: 1 tikker verdediger, 1 slachtoffer

Bij extensief interval treedt een verbetering op in het algemeen uithoudingsvermogen en geringe verbetering van de snelheid en kracht.

Intensief:

- Overheerst door het hoge tempo, behalve in de krachtruimte.
- De sterkte van de prikkel is hoger dan die van de extensieve arbeid, nu 80% tot 90%.
- De omvang is middelmatig, minimaal 8 tot maximaal 15 herhalingen, 15 tot 90 sec.
- Omdat er verzuring optreedt, is de pauze langer, 90 to 240 sec.

Voorbeeld in de zaal:

- Touwklimmen op snelheid
- Estafette zonder bal
- Duw/trekvormen
- Werpvormen met bezwaarde bal (+5 kg)

Voorbeeld krachtruimte:

- Piramide: 12-10-8-6-8-10-12 herhalingen
- 4 oefeningen
- Bis zur Entstehung, tussen de 8 en 12 herhalingen
- 50 tot 70 %, 5 series, 60 sec. Pauze.

Voorbeeld in de boot:

- Sprintvormen op en neer tussen doelen, met of zonder bal.
- Man to man –vormen, 1 tegen 1, 2 tegen 2 etc
- Estafette-vormen met of zonder bal;
- Scoorvormen: 3 tegen 1, 4 tegen 2, 2 doelen en van doel naar doel, steeds nieuwe verdedigers, of 2 tegen 2 en passeer de achterlijn met bal.

Het trainingseffect van intensief interval is aanmerkelijk groter en ook meer geschikt voor kanopolo. Er treedt verbetering op in het specifieke uithoudingsvermogen, van snelheid en verbetering van kracht.

Echter een beginnend kanopoloër kan niet zomaar aan deze vormen beginnen. Techniek en basiskracht ontbreken. Duurvormen zijn in dat geval meer geschikt.

Onder herhalingsarbeid wordt verstaan

- Volledige pauze
- De sterkte van de prikkel is zeer hoog: 90 tot 100%
- De omvang of het aantal herhalingen is laag: 3 tot 8
- In tijd gezien van enkele seconden tot maximaal 2 minuten

Voorbeeld in de zaal:

- Werpen met maximum snelheid, lichtere bal, b.v. tennisbal

Voorbeeld in de krachtruimte:

- Zie hierboven beschreven kenmerken
- Smalle piramide: 6-4-3-2-3-5 herhalingen
- (negatieve training)

Voorbeeld in de boot:

- 1 boot dwars op de ander, de dwarse boot remt de ander, 6 maal 20 sec.
- 6 maal 40 sec. 6 draaipunten
- Sprinten met kortere peddel

Het trainingseffect ligt vooral in verbetering van de maximale kracht, de maximale snelheid en het specifieke uithoudingsvermogen.

N.B. Waarschuwing: de krachtvormen niet zonder meer toepassen op jeugdigen onder 17 jaar!

1.4 Periodisering

De atleet kan niet zomer en winter in vorm blijven, het seizoen dwingt hier ook niet toe. We kunnen hierin een algemene indeling maken.

De winter leent zich bij uitstek om specifieke onderdelen van het kanopolo te trainen. Bijvoorbeeld: werpkracht, sprintkracht, tactiek etc.. Echter een algemene conditie, veelzijdige vormen van spel, kracht en uithoudingsvermogen dienen te worden doorgevoerd. Vormen die coördinatief, veelzijdig en conditioneel zijn vinden we vooral in spelvormen zoals: handbal, basketbal, voetbal en squash. Spelinzicht (tactiek) komt vooral in teamspelen ter sprake.

Een vaste regelmaat van trainingsavonden is doeltreffend. Bij een onregelmatig schema, waar de ene week veel wordt getraind en de volgende twee weken weer niet, kan er nauwelijks sprake zijn van vooruitgang.

Zaak is dus, vaste avonden in te stellen voor verschillende onderdelen. Op de ene kracht, op het volgende spelinzicht (techniek/tactiek) en dan weer conditioneel (uithoudingsvermogen).

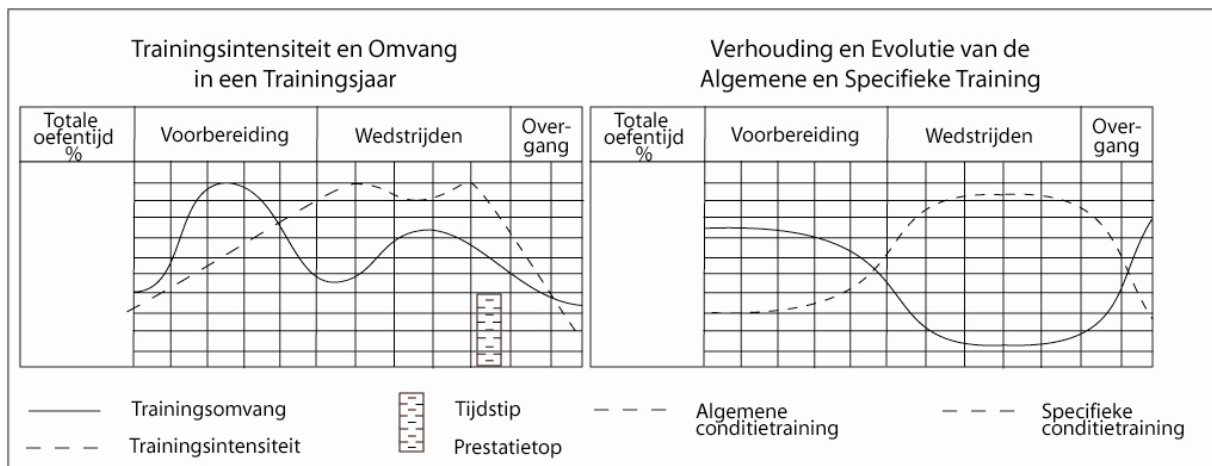
Het seizoen wordt globaal in drie blokken opgedeeld:

- Voorbereidingsperiode I + II december t/m mei
- Wedstrijdperiode juni t/m oktober
- Overgangsperiode november

Er kan een dubbele periodisering optreden als er in de zomermaanden juli en augustus een rust is ingepland. In een dubbele periodisering kan er eventueel een stapje terug gedaan worden in de richting van het winterseizoen. Aan de hand van het eerder verlopen voorseizoen kan er op de verschillende onderdelen extra worden getraind.

Trainingsperioden	Functie van de training	Trainingsmethoden	Bijzonderheden van de perioden
Vorbereidingsperiode I Algemene voorbereidingsfase Basistraining	Er wordt aan de basis van de gewerkt. Het algemene niveau van de functionele mogelijkheden van het organisme moet sterk worden verbeterd.	Oefeningen ter ontwikkeling van het algemene uithoudingsvermogen: duurloop de kracht: oefeningen met gewichtsbelasting en weerstanden de bewegingssnelheid: sprint en spel oefeningen de lichaamscontrole: turnen, bewegingsspelletjes en balsporten	De intensiteit en vooral de duur van de training worden geleidelijk opgevoerd.
Vorbereidingsperiode II Specifieke voorbereidingsfase Opbouwtraining	Lichamelijk komt de klemtoon te liggen op de gerichte scholing. Er wordt aandacht besteed aan de technische en tactische vorming en aan de wisselwerking tussen lichamelijke, technische, tactische en mentale vorderingen.	Op de wedstrijdbeweging gerichte specifieke oefeningen. Geleidelijke overgang van het oefenen van deelaspecten naar de hele wedstrijd-beweging. Kortere duur en hogere intensiteit van de oefeningen ter ontwikkeling van specifiek uithoudingsvermogen	De totale duur van de training wordt vermindert en de intensiteit verder opgevoerd.
Wedstrijdperioden Prestatietraining	De conditie moet gehandhaafd en in prestaties omgezet worden. Er wordt gestreefd naar een maximale specifieke getraindheid met een optimale techniek. Het tactische denken en de rechtstreekse mentale voorbereiding op de wedstrijd worden verder ontwikkeld.	Wedstrijden in aan de specifieke tak van sport verwante oefeningen. Algemene oefeningen, vooral in de tussenpauzes van een lange wedstrijdperiode, en zo gevarieerd mogelijk.	De totale duur neemt nog wat af en blijft daarna constant. De intensiteit van de specifieke belastingen stijgt tot het maximum en blijft daarna eveneens constant.
Overgangperiode	De hoofdzaak is hierbij actief herstel (anders verdedigt het lichaam zich tegen overbelasting, wat een prestatie-terugval en stagnatie veroorzaakt).	Gevarieerde algemene lichaams-oefeningen (zoals wandelen, klimmen, bewegingsspelletjes, gymnastiek en oefeningen uit andere sporten).	De periode hoeft niet langer dan vier tot zes weken te duren. Het actieve herstel kan overgaan in de voorbereidingsperiode.

Afbeelding 5: De trainingsperioden en hun inhoud



Afbeelding 6

De kanopoloër die de training ondergaat ziet meer de zin van de training, werkt bewuster aan zijn doel en wordt zelfstandiger. In overleg kan dan een training worden samengesteld en gepland.

Globale indeling van een training

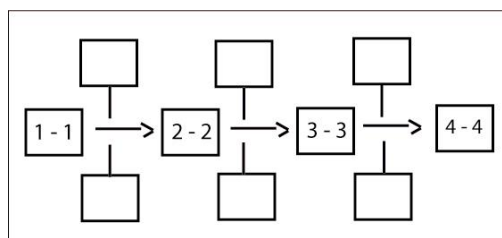
1. Warming-up 20 min. en stretching
2. Specifieke vormen van techniek, tactiek of conditie. Droog oefenen, 30 min. een oefeningenreeks
3. Specifieke vormen van techniek, tactiek of conditie. In spel vorm oefenen, 20 min
4. Eindspel waar eventueel de voorgaande vormen van techniek, tactiek of conditie worden beloond, 20 min. een spelenreeks.
5. Cooling-down: uitvaren, stretchen, douchen

Afwisselend en oplopend in moeilijkheidsgraad worden de punten 2) en 3) gebruikt om het niveau van de spelenreeks hoger te krijgen. Om een verantwoorde keuze van een trainingsopbouw te maken kan het volgende schema van nut zijn:

oefenreeks

spelenreeks

spelvorm



Verklaring van het schema.

oefenreeks:

- oefenen van een bepaalde techniek of tactiek.
- geen wedstrijd
- geen spelidee

spelvorm:

- oefenreeks toepassen in spelletjes, b.v. estafette-
- spelletje lijkt niet op eindspel
- geen basisregels

spelenreeks:

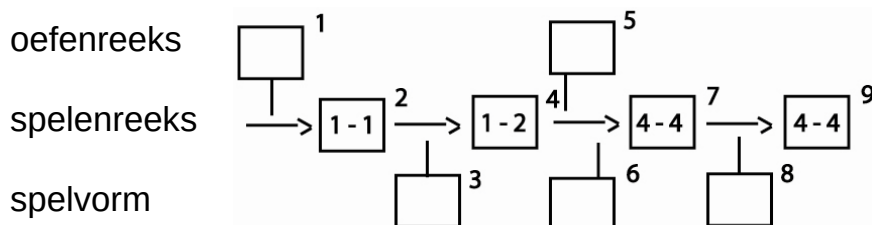
- spelidee van het eindspel wordt nagestreefd
- met basisregels-
- specifieke spelsfeer
- oefenreeks of spelvorm kan extra worden beloond, b.v. "break out" verdient extra punt indien de bal goed aankomt.

Voorbeeld training.

Doelstelling: een training waarin de break out in wedstrijdvorm kan worden toegepast en waaruit doelkansen kunnen worden gecreëerd.

Beginsituatie:

- 8 spelers van de hoogste klasse.
- 2 doeltjes in het zwembad.
- 4 ballen.



Verklaring van de afbeelding:

Oefening 1

- 2-tal balgooien op aangeven van medespeler, voor de boot rechts, wisselen
- 2-tallen varen in aangegeven ruimte door elkaar heen

Oefening 2

- 2-tal, medespeler sprint richting doel, pass, scoort, dan wissel. Direct scoren, wie heeft de meeste punten na 5 maal

Oefening 3

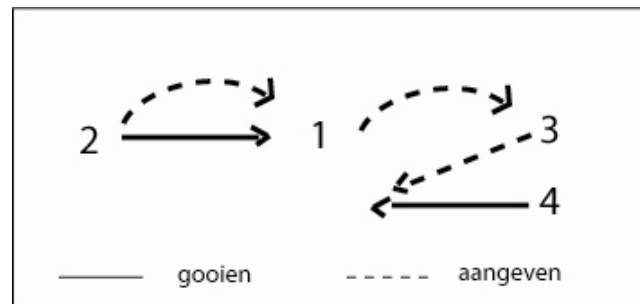
- 4-tal, 1 medespeler met 1 verdediger sprint weg na een dieptepass, de anderen veroveren de bal. Wissel na 3 maal.

Oefening 4.

- zie oef. 3, nu met keeper en proberen te scoren, wie heeft de meeste punten

Oefening 5

- 4-tal, 1 sprint weg en geeft aan, 2 passt de bal, 1 speelt op 3, 4 sprint weg en geeft aan, 3 passt op 4, 2 sprint weg en geeft aan, 4 passt op 2. In schema:

**Oefening 6**

- Zie oefening 5, nu met scoren op doel

Oefening 7

4 tegen 4 met vaste keeper, scoren vanuit dieptepass telt dubbel. Wisselen van keeper.

Oefening 8

- Zie oefening 3, 2 vaste keepers, 2 aanvallers, 1 verdediger, dieptepass. Verdediger en keeper verdedigen het doel. 2 groepen van 3 personen starten tegelijk.

Oefening 9

- 4 tegen 4 zonder vaste keepers, met break out scoren telt dubbel

1.5 De warming-up/stretching

Actief opwarmen bevordert de doorbloeding van de spieren. Het verbetert de zuurstofopname en de stofwisseling. Door opwarming bereikt men een hogere prestatiebereidheid en een grotere elasticiteit van de spieren.

De kans op blessures wordt met een goede warming-up verkleind. Ook psychologisch is de warming-up zeer belangrijk.

Als coach is het voor de opwarming zijn taak concentratie op te roepen en een positieve wedstrijdinstelling bij zijn spelers te verkrijgen.

Voor een zéér belangrijke wedstrijd kan de opwarming al 75 minuten van tevoren beginnen, waarvan 20 tot 30 minuten in beslag wordt genomen door inspanning, waarna (eventueel) droge kleren worden aangetrokken, gerust en gestretcht wordt.

Na ongeveer 45 minuten rust gaan we dan de boot in en er is dan nog 10 tot 15 minuten te gaan voor de wedstrijd begint. Een warming-up mag ook weer niet te lang zijn. In een toernooi voor de eerste wedstrijd wel doen zoals net beschreven, verder voor elke wedstrijd 15 minuten opwarmen. Bij te lang opwarmen vermindert de concentratie en wordt men loom. In een warming-up loopt de intensiteit geleidelijk omhoog. Bij koude of lange pauzes tussen de wedstrijden besteden we meer tijd aan opwarmen dan in een warm zwembad.

Hoe warmen we ons op?

Allereerst moet er flink wat bloed door de spieren stromen. Grote spiergroepen die worden ingespannen dwingen het hart tot een hogere hartslagfrequentie. Loopvormen en zwaaioefeningen zijn hiervoor het meest geschikt. Daarna wat werpoefeningen of lichte krachtoefeningen. In de boot d.m.v. varen en de bal rond spelen warm worden. Nog geen verre doelwerpen, geen man to man of enige andere maximale inspanning. Dit pas doen na ± 10 minuten. Alle facetten van overspelen, dribbelen, aanvallen, verdedigen en tenslotte break out en doelschieten passeren de revue. Zoals de warming-up is begonnen, eindigt hij ook: rustig en ontspannen uitvaren.

Het is slecht om in de warming-up om te vallen:

het duurt lang voordat de spieren daarna weer warm zijn. Op de kant droge kleren aan en de warmte opzoeken. Stretch-oefeningen om de spieren weer op lengte te brengen kunnen worden uitgevoerd en daarna lekker in een stoel ontspannen.

In een warming-up bepaalt iedereen voor zich wat hij/zij lekker vindt. Echter, pas 5 minuten voor een wedstrijd de boot instappen is ronduit slecht, net als verbranden in de zon om 'warm te worden'.

Ook passieve warming-up bestaat. Bij verkrampte spieren of kou kan men met een behandeling van buitenaf, zoals massage of met behulp van inwrijfmiddelen opgewarmd worden. Een passieve warming-up gaat meestal in combinatie met een actieve.

Stretching

Methode van stretching:

- span de spier statisch 10-30 sec.
- ontspan 2-3 sec.
- rek voorzichtig zonder pijn te voelen 10-30 sec.
- rek bewust, meedenken, doorademen, rest van het lichaam ontspannen.

Hoofdstuk 2 Trainingen

2.1 *Zaaltraining*

In een zaal kunnen bijna alle facetten van het kanopoloën worden behandeld:

- techniek
- tactiek
- snelheid
- kracht en
- algemeen uithoudingsvermogen

Alleen de specifieke boottechnieken kunnen niet worden getraind. De zaal heeft ook de nevenfunctie in de wintermaanden de motivatie te geven om te trainen en bewust te trainen. In grote mate kan hier aan 'teamgeest' worden gewerkt.

Voorbeeld van techniektraining:

Al zittend overspelen, links/rechts etc. zie overspelen boottraining eventueel ook doelverdedigen zittend met peddel.

Voorbeeld van tactiektraining

Spelvormen zoals give and go, lummelen, 1-2 combinaties op doel, aanbieden, vrij lopen. De spelvormen kunnen ook d.m.v. teamspelen als handbal, basketbal en krofbal worden toegepast.

Voorbeeld van snelheidstraining

werpsnelheid d.m.v. lichtere ballen, kleinere ballen, snel overspelen en reactiespelen.

Voorbeeld van krachttraining

met tweetallen, werpkracht met medicinballen, met eigen lichaamsgewicht training (zie aan krachttraining).

Voorbeeld van training van algemeen uithoudingsvermogen

Spelspelen circuit, aerobics, loop/tikvormen.

Ook in de zaal kunnen de oefenreeksen, spelvormen en spelreeksen worden doorgevoerd. Echter omdat de zaal zich voor meer doeleinden leent is afwisseling wat meer voor de hand liggend.

Voorbeeld van een zaaltraining:

Warming-up:

- looppas, eventueel op muziek
- aerobics vormen
- tikspel

Rekkingsoefeningen, vooral die spieren die we hebben gebruikt en gaan gebruiken.

Techniek:

- 1 hand vangen
- 1 hand spelen
- links en rechts
- afstand vergroten
- variatie en loopvormen/afronden op doel.

Spelvormen:

- lummelen, 1 hand spelen, 1 hand vangen
- korfbal, gedekt door speler aanbieden (tactiek).

Spierversterkende oefeningen:

- buikspieroefeningen
- rugspieroefeningen
- werpen, 1 hand (medicinbal)
- vangen, 1 hand
- wissel links, rechts
- afstand vergroten

Ontspanningsoefeningen en rekoefeningen van de spieren die we hebben gebruikt.

Eindspel: korfbal / handbal

2.2 Krachttraining.

Kracht is naast snelheid en uithoudingsvermogen één van de voorwaarden voor het verwerven van bewegings- en spelvaardigheden. De krachttraining moet dus worden gezien als een geïntegreerd onderdeel van de totale training.

Trainingsleer uit hoofdstuk 1 kan direct op krachttraining worden toegepast.

Didactische eisen aan de krachttraining:

progressieve belasting. Bij twee krachttrainingen per week kan er na 6 tot 8 weken een krachttoename van ongeveer 20 procent worden aangetoond. De spieren hebben gereageerd met de gewenste vergroting van de doorsnee. Als gevolg daarvan kunnen de oefeningen vaker worden herhaald of kan de belasting (20%) omhoog. De optimale belasting is geen absoluut gegeven, maar moet telkens worden bepaald. In de praktijk betekent dit dat elke maand de belasting dan worden verhoogd.

Het zou fout zijn om bij gelijkblijvende belasting het aantal herhalingen op te voeren.

Het principe van de adequate belasting.

Aan de algemeen bekende eisen van adequate (aan het prestatieniveau van de sporter aangepaste) belasting moet bij de krachttraining beslist worden voldaan.

Van gewone naar ongewone krachtoefeningen.

In het begin worden er vooral gewone, eenvoudige krachtoefeningen gedaan, die geen enkele moeilijkheid opleveren. Pas na enige tijd mogen de oefeningen technisch wat ingewikkelder worden.

Van weinig naar veel.

Het geringe aantal herhalingen van de oefeningen en de series bij het begin wordt geleidelijk opgevoerd tot een grote trainingsomvang met veel herhalingen en veel series.

Van licht naar zwaar.

Eerst mogen er alleen lichte gewichten worden gebruikt. Pas als de sporter de oefeningen beheerst en zijn basiskracht vooruit begint te gaan, mag de belasting op de voor de krachttraining vereiste hoogte van 70% worden gebracht.

Van algemene versterking naar specifieke versterking.

Vooraf bij jongeren is een algemene lichaamsversterking in de eerste fase van de krachttraining noodzakelijk, omdat ze nog niet op het leveren van prestaties zijn voorbereid en er schade kan toegebracht aan houding en bewegingsmogelijkheden (botten, spieren, banden en pezen).

Daarom worden eerst grote spiergroepen van het lichaam versterkt, die de basis vormen voor de bewegingen, zoals buik- en rugspieren, been- en heupspieren, borst- en schouderspieren. Bij jongens tot 15 jaar en meisjes tot 13 jaar is de lichaamsgroei zeer sterk. Op deze leeftijd is men zeer gevoelig voor overbelasting. Vooral waar grote krachtsinspanningen abrupt worden afgebroken, zoals werpoefeningen, bestaat gevaar voor beschadiging van het skelet of weefsels. In de leeftijd van 16 tot 18 jaar voor jongens en 14 tot 16 jaar voor meisjes, is de wervelkolom nog niet volledig ontwikkeld en deze loopt dan het meest gevaar.

2.3 *Circuittraining*

Met circuittraining wordt bedoeld dat er in een cirkel rondgaand op een aantal plaatsen aan verschillende toestellen oefeningen moeten worden gedaan.

In een circuit moet:

- veelzijdig getraind kunnen worden
- met een stijgende belasting gewerkt kunnen worden
- een groot aantal mensen bezig kunnen zijn
- door wisselen van apparaten de eentonigheid worden vermeden, er treedt pas later vermoeidheid op
- zelfstandig kunnen worden gewerkt, zonder gevaar
- de conditie meetbaar zijn en
- een competitie-element zitten

De oefeningen van de circuittraining kunnen op anatomische gronden als volgt worden ingedeeld:

- oefeningen voor armen en schouders
- oefeningen voor de rug
- oefeningen voor de buik
- oefeningen voor de benen en
- gecombineerde oefeningen.

De samenstelling van een ronde (circuit)

De samenstelling van een oefenronde is afhankelijk van het nagestreefde doel en trainingsresultaat (zie fysieke basiseigenschappen in hoofdstuk 1):

- bij een zware ronde vooral gericht op kracht en explosiviteit weinig herhalingen
- bij een middelzware ronde gericht op spieruithoudingsvermogen, tussen de 10 en 20 herhalingen en
- bij een lichte ronde gericht op algemeen uithoudingsvermogen, meer dan 20 herhalingen

Voorbeeld van een circuit:

oefening

- buikspier (knipmes)
- rugspier (schouders los van de grond)
- bankdrukken
- banktrekken
- benen (halter in de nek)
- triceps
- biceps
- rugspieren
- schuine buikspieren
- optrekken

Hoofdstuk 3 Techniek en tactiek

3.1 *Specifieke kanopolotechnieken.*

Over vaartechnieken wil ik niet teveel uitweiden, maar wel over de specifieke technieken die bij polo aan bod komen en hoe deze te trainen zijn.

Voorwaarde voor alle technieken is voldoende kracht en een redelijke mate van bootcontrole.

De volgende technieken lijken me van belang voor de dynamische sport kanopolo:

- sprinten
- keren
- blokken
- passeren, inhalen

Sprinten

De sprinttechnieken verschillen per persoon, afhankelijk van fysieke eigenschappen

(zoals kracht en lengte) en niet te vergeten peddellengte. Toch zijn er een aantal aandachtspunten.

- korte slagen; trek je boot aan je voorbij en let erop
- dat je niet teveel water achter je weggooit
- houdt de boot op snelheid met langere slagen, kortere peddels draaien een hoger armtempo
- houdt de kop omhoog voor meer lucht en overzicht
- het bovenlichaam mag niet 'bokken'

Keren

Omdat je bij kanopolo veel van vaarrichting moet veranderen en jezelf continu in een positie wilt krijgen waar je tegenstander je niet wil hebben is het belangrijk dat je snel en effectief je boot kunt keren en draaien

Er zijn een aantal slagen die het effectief keren bevorderen.

De boogslag

1. Zet je peddel zover mogelijk bij het lichaam vandaan, naast de punt van je kano in het water.



2. Maak een zo breed mogelijke boog.



3. Maak een zo lang mogelijke krachtige slag en probeer hem af te maken tot de achterkant van je kano.



Ondersnijden

Het kunnen ondersnijden is afhankelijk van het type kano waar je in vaart. Alle moderne types van de afgelopen jaren geven genoeg mogelijkheid tot ondersnijden. Goed ondersnijden is waarschijnlijk de snelste draaitechniek mits je die goed beheerst.

1. Peddel insteken naast de achterpand van je kano, de peddel is het draaipunt. Maak een soort duwslag waarbij de boot van de peddel afkantelt. Laat je lichaam naar achteren hellen. Geef meer druk op je blad en laat de achterkant van de boot onder water verdwijnen.



2. Halverwege de draai breng je je lichaam weer in vaarpositie maar je houdt wel duwdruk op je blad. Doordat de achterkant weer naar boven komt krijg je een beetje voorwaartse snelheid. Gebruik deze en vaar weg.



De dûfec.

Technisch heel moeilijk en misschien niet echt geschikt voor poloën. Het is wel goed om deze techniek te oefenen voor boot-controle en verbetering van je eigen vaartechniek.



De peddel fungeert weer als draaipunt. Steek hem in met omgekeerd blad en draai je lichaam als het ware om je peddel heen. Nu kan je boot over beide kanten laten kantelen dus over het water draaien of ondersnijden.

De bovenste hand op hoofd hoogte fungeert als duwarm.

De toptechniek

Ondersnijden – dûfec – doorhalen

Dit is de meest effectieve draaietechniek. Doordat je continu druk op je blad hebt en eindigt in vaarpositie waardoor het wegvaren na het keren snel kan gebeuren.

1. Zet een ondersnijstechniek in



2. Halverwege breng je peddel in dûfec-houding om een tweede draaiimpuls te geven



3. De eindhouding van dûfec is de goede uitgangshouding om verder te varen in de andere richting



Voor alle specifieke vaartechnieken gelden eigenlijk zeer simpele en eenvoudige trainingsvormen.

Je vaart en je draait op teken of je bent bezig met het rondenvan drijflichamen. Je kunt deze technieken heel goed combineren met sprinttrainingen. Je kunt je vaartechnieken ook op een speelsere manier oefenen:

- Ondersnijden met je punt over een bal of een boei.
- Ondersnijden onder de boot van iemand anders door met je eigen achterkant.
- Loopen.
- Onder een bal door ondersnijden en terwijl je draait pak je de bal.

De beste vaartraining is waarschijnlijk een weekje op stromend water in de bergen of trainen op een slalombaan. Het keren en draaien is alleen nuttig wanneer er na de draai een sprintactie wordt ingezet. Snel kunnen draaien is belangrijk, net zo belangrijk als hard kunnen varen.

Blokken

Met blokken bedoelen we het uit de vaarrichting duwen, dwingen van je tegenstander. Blokken kan in veel situaties voorkomen bijvoorbeeld:

- bij een counter
- bij man op man
- op een staande verdediging iemand uit positie varen.

Blokken is niet haaks rammen of iemand het veld uitvaren, maar blokken moet functioneel gebeuren en binnen de regels van het spel.

1. Breng de speler uit zijn vaarrichting door schuin tegen hem aan te varen. Dit is een verdedigend blok.



2. Vaar de balbezitter tijdens een schotpoging uit balans. Ook dit is een verdedigende vorm van blokken.



3. In zone verdedigen is eigenlijk verdedigend blokken tegen aanvallend blokken. Er ontstaan duels waarbij de aanvallers en verdedigers elkaars posities willen verstoren en de eigen posities willen vasthouden.



Aanvallend blokken is het helpen van je medespeler. Je probeert hem ruimte te geven voor een schot vanuit de tweede lijn of voor een pass.

In een man to man situatie roep je als coach vaak: "Help elkaar". Je bedoelt: "Zet blokken voor elkaar zodat je vaarlijnen opent voor je medespelers". Je vaart met jouw verdediger over of tegen de de verdediger van een medespeler op of aan.

Het trainen van blokken

- Eén speler ligt op de middellijn, de andere speler wil de overkant halen en de speler op de middellijn probeert dit te voorkomen door middel van blokken.
- Beide spelers willen de bal hebben en sprinten om de bal waarbij ze proberen om elkaar van de bal af te zetten door middel van blokken.

Passeren en inhalen

Passeren

Een individuele actie waarbij je jezelf en de bal voorbij de tegenstander krijgt. Een passeerbeweging gebeurt negen van de tien keer na een schijnbeweging met de bal. Je maakt een werpbeweging en breekt deze vlak voor het einde af. De verdediger heeft de peddel omhoog gedaan, jij hebt je peddel vast en vaart langs hem met de bal in de hand of je speelt deze voor je uit.

Het trainen van passeren is mogelijk door ze voor te doen en ze na te laten doen. Train ze eerst met een verdediger die er bewust intrapt, dus heel tolerant is, en voer vervolgens de verdedigende weerstand op. Zorg er wel voor dat de verdediger moet kiezen, dus de speler die gaat passeren gaat misschien passeren. Geef hem ook een afspeelmogelijkheid. Een voorwaarde om te kunnen passeren is een grote bal- en bootcontrole.

Inhalen

Het voorbijgaan van een speler. Aanvallend vaar je bij een counter je verdediger voorbij. Verdedigend vaar je bij een counterende tegenstander voorbij. Inhalen is moeilijk, omdat de polokano's ongeveer allemaal dezelfde topsnelheid hebben, maar toch is het mogelijk.

- een speler moet de bal vooruit drijven en verliest daardoor één of twee peddelslagen.
- je kan de boot van de tegenstander schuin aantikken van achter waardoor een balansverstoring of misslag ontstaat.

Probeer een tegenstander nooit recht van achteren in te halen, je komt dan nooit over de hekgolf heen. Altijd schuin inhalen, want dan zou je zelfs de golf nog kunnen gebruiken om op te versnellen.

Trainen:

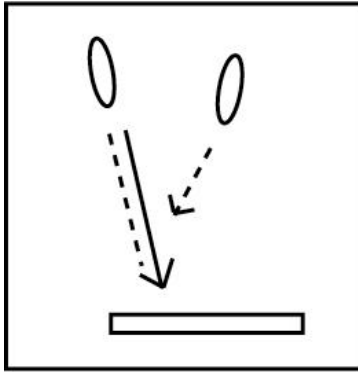
Voorbeeld van een vaartechnische training

- Steigerung 3 fasen:- 40%, 70%, 100% - 5 slagen per fase, 10 slagen, enz.
- Op top werken
- Parcours varen
- Treintje

Opdracht:

Verzin een parcours met Steigerung, twee kwartslagen en een hele draai voor een warming up van 20 minuten met een aantal van 12 personen.

Een zeer goede trainingsvorm waarbij de verschillende aspecten van de specifieke technieken terugkomen is de volgende:



Een aanvaller moet op hoge snelheid de bal drijven naar het andere doel. De verdediger probeert hem in te halen en weg te blokken.

3.2 Kanopolovaardigheden.

Het oppakken van de bal

- De schepmethode
- De drukmethode
- De opwipmethode met de peddel
- De tikmethode met de peddel

De schepmethode.

De bal ligt binnen handbereik. De hand gaat 'open' onder de bal en schept hem uit het water om hem vervolgens in de juiste uitgangshouding te brengen voor de worp.

1. Breng de hand onder de bal



2. Breng de bal omhoog en begin nu met al je vingers te knijpen 'vingertoppengrip'



3. Breng de bal in de werphouding naar achteren



De drukmethode

De bal ligt binnen handbereik en de hand drukt op de bal. Door de tegendruk van het water komt de bal omhoog. De bal wordt met de vingertoppen vastgepakt en vervolgens naar omhoog en opzij gebracht om in de werphouding uit te komen. Voorwaarde is voldoende knijpkracht in de handen, deze is los te trainen maar krijg je uiteindelijk kado door veel te kanoën.

In deze sequence zie je heel duidelijk de balansfunctie van de peddel in een andere hand.

1. Hand op de bal, geef nu druk op de bal



2. De bal komt omhoog, knijp er goed in en breng hem naar de werphouding



Klaar om te werpen te werpen in perfecte uitgangshouding.

- bovenlichaam goed ingedraaid
- peddel voorwaarts voor balans
- de bal op/boven schouderhoogte achter het lichaam

Opwipmethode

De bal ligt buiten bereik van de hand. De peddel wordt op de bal gelegd en drukt de bal vervolgens naar beneden. Zodra de bal door tegendruk van het water komt haal je de peddel snel naar voren of naar achteren en schuift hem onder de bal wanneer deze los is van het water. Nu kan je de bal in je handen wippen of hem op de peddel laten liggen voor dribbelen of drijven of een eventuele push over langere afstand

1. Leg de peddel op de bal en geef druk waardoor er tegendruk van het water komt. Haal snel je peddel voor of achterwaarts van de bal



2. Schuif je peddel onder de omhoog gekomen bal en breng de bal in balans.



De tikmethode met de peddel

De bal ligt ongeveer een halve meter buiten handbereik. Met de peddel wordt van buitenaf een tik op de bal gegeven in de richting van je lichaam. Door de tegendruk van het water zal de bal in de richting van je lichaam komen en hierdoor binnen handbereik.

1. Breng de peddel in positie en geef een korte krachtige tik tegen de bal. Laat dan gelijk de hand die de bal gaat pakken los.



2. Bij een goede uitvoering valt de bal nu in je uitgestoken hand.



3.3 Balvaardigheid

Onder balvaardigheid wordt verstaan: het kunnen hanteren van de bal hoe en waarheen je maar wilt op een manier dat hij voor je medespeler aan te nemen is of niet voor een verdediger of de keeper te onderscheppen is.

Balvaardigheid is onder te verdelen in:

- handvaardigheid
- peddelvaardigheid

3.3.1 Handvaardigheid

Handvaardigheid is het werpen en vangen van de bal.

Werpen is onder te verdelen in:

- bovenhandse strekwerp
- boogbal
- achterwaartse worp
- zijwaartse worp, slingeren, backhand
- tweehandige drukwerp
- geslipte worp
- 'mals'

De bovenhandse strekwerp



Toepassing bij:

- passen over elke afstand
- hard werpen op het doel vanuit de tweede lijn
- rondspelen en zuiver passen
- weinig druk van een tegenstander, dus kun je technisch netjes werpen

De bovenhandse strekworp is makkelijker te verdedigen dan korte worpen, omdat er een lang contactmoment is tussen bal en hand is de valbaan voor spelbaar.

Je kunt de worp verkorten door de bal niet ver achter te brengen, maar hoog schuin naast je hoofd. Je werpt nu minder hard, maar bent lastiger te verdedigen.

De boogbal

De boogbal wordt technisch gezien op dezelfde wijze uitgevoerd als de bovenhandse strekworp. Het verschil zit hem in de eindhouding. Je brengt je bovenlichaam wel naar voren, maar het helt nog steeds iets achterover in de eindhouding (zie foto volgende pagina).

Toepassing bij:

- passen over peddels van tegenstanders/verdedigers
- dieptepasses in de ruimte b.v. bij een counter
- lange afstandsschoten op het doel

De boogbal is niet makkelijk te verdedigen mits goed uitgevoerd. De bal is lang in de lucht en daardoor elders in het veld wel door invarende tegenstanders te pakken in tegen stelling tot je directe tegenstander. De boogbal is minder zuiver dan de strekworp, pass dus niet met een boogbal naar een medespeler die zwaar in de verdediging ligt. Kan het niet anders zorg dan dat de bal aan de veilige kant, de kant die niet verdedigd wordt, in het water valt. Dit komt uiteraard alleen voor wanneer er man to man verdedigd wordt en er geen andere afspeelpunten zijn.

De boogbal wordt gebruikt bij langere afstanden. Door hoger te gooien kun je vaak verder gooien. Wanneer je een boogbal geeft over korte afstand heet het een lob. Een lob kan over een tegenstander naar een medespeler, maar deze pass is riskant. De lob op het doel is te gebruiken wanneer de keeper te ver voor zijn doel ligt. Om een lob te kunnen geven heb je veel balgevoel en gevoel voor richting nodig.

De achterwaartse worp en de zijwaartse worp

Deze twee pak ik samen, omdat ze technisch gezien hetzelfde zijn. De richting die je geeft, zijwaarts of achterwaarts hangt af van het moment waarop je de bal loslaat.



Zijwaarts werpen: Ben je rechtshandig gooi dan naar rechts. Breng je lichaam naar je achterdek, probeer de bal achter te brengen d.m.v. een spanboog en haal uit met een korte felle beweging. De peddel is in de andere hand hoog voor de balans.

Slingeren: Je klemt de bal stevig vast tussen je vingertoppen (of je klemt de bal tussen pols en onderarm), maak een lange slinger en laat de bal los in de gewenste richting.



Backhand: Knijp de bal bijna lek, draai je pols en breng je elleboog omhoog. Laat je elleboog de beweging leiden naar opzij of naar achteren.



Ben je rechtshandig en gooi je naar links draai dan je werpschouder naar links, dus je linkerschouder in de werprichting breng de bal naar achter en zorg voor dezelfde spanboog en neem een mikpunt. Een mikpunt is erg belangrijk, omdat je niet erg hard kunt gooien. Hiervoor moet je heel goed mikken.

De tweedehandige drukworp

De tweehandige drukworp is het zuiverste over korte afstand. Je kunt je lichaam de gewenste richting opdraaien en zeer zuiver passen. Het probleem ligt hem in het verdedigen. De pass is te duidelijk te verdedigen omdat hij heel gemakkelijk te 'lezen' is, maar hij is bijvoorbeeld wel goed te gebruiken, wanneer je in de kleine ruimte een pass geeft aan een inkomende medespeler.

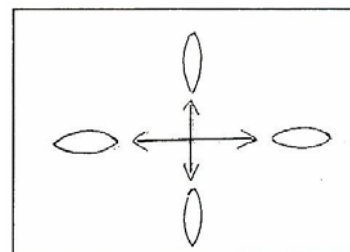
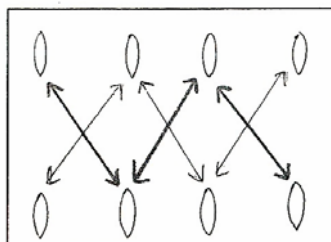
De uitgangshouding: De bal voor de borst en de ellebogen horizontaal naar buiten gedraaid. Duimen achter de bal. Je werpt niet maar je stoot de bal in de gewenste richting. De bal krijgt snelheid door je armen te strekken en je polsen aan het einde van de armactie om te klappen. Je kunt een extra impuls geven door je lichaam van achter naar voor te brengen vlak voor de stootactie.

Toepassing bij:

- kort op het doel
- korte snelle zuivere passes
- na een schijnbeweging de bal in twee handen nemen en snel drukken



De tweehandige drukworp is zeer goed te trainen in de zaal met zwaardere ballen dan de normale, en op het water, met rondspeelwedstrijdjes op snelheid. Zie voorbeelden hieronder.



De geslipte worp

Het slippertje, ook wel stiffie genoemd hoort eigenlijk onder de noemer 'mals', maar omdat deze worp zeer veel en effectief wordt toegepast behandelen we hem apart. Het idee achter de slipworp is de volgende: Verdedigers en keepers maken veelal een zwaaiende beweging met de peddel door de te verwachte balbaan. Door de bal te slippen is de peddel reeds door de balbaan heen voordat de bal er doorheen is

Technische uitvoering: Alles is hetzelfde als bij iedere pass of worp op het doel. Het slippen zit hem in het einde van de beweging wanneer je in plaats van je pols om te klappen de bal van je vingertoppen af laat rollen.

Toepassing bij:

- een pass naar een middenaanvaller
- een schot op het doel uit moeilijke of onmogelijke hoek
- tijdens galleryplay

Liever niet toepassen in situaties waarbij je een 100% scoringskans hebt, door de bal in de kruising te gooien tijdens bijvoorbeeld sudden death.

'Mals'

'Mals' staat voor subtiel, mooi, verassend. De extra's die je als individu kan bieden aan je team en de extra mooie dingen.

Enkele voorbeelden:

- stuit ballen
- ballen via je eigen boot of tegenstander
- achter je hoofd of rug langs gooien
- via je eigen peddel op het doel gooien of passen

'Mals' is alleen toepasbaar in situaties van galleryplay of extreem goede vorm. Op trainingen mag dat uiteraard geprobeerd worden en mag het ook zeker gestimuleerd worden, omdat het bijdraagt aan de balvaardigheid.

'Mals' kan het beste uit schotdreiging. De verdediger verdedigt het schot en krijgt een 'malse' pass over zijn hoofd of langs zijn peddel.

'Mals' is iedere beweging waarbij de bal onverwacht een andere richting of snelheid meekrijgt gegeven.

3.3.2 Peddelvaardigheid

De peddel is bij kanopolo niet alleen om mee te varen, maar ook om te verdedigen, keepen, pushen, dribbelen, drijven en aannemen.

Verdedigend peddelgebruik

De peddel gebruik je om de balbaan te onderbreken. Bij een schot op het doel probeer je te voorkomen dat de bal het doel bereikt en bij een pass mag de bal de tegenstander niet bereiken.



De keeper probeert het doel leeg te houden door de ballen met de peddel te blokkeren.

De push

Pushen is zeer technisch. Goed uitgevoerd kun je de bal immens veel snelheid meegeven.

Uitvoering: Je neemt de bal op het blad en brengt de peddel met bal naar achteren. De peddel wordt kunstmatig verlengd; je maakt een langere werparm. Nu is het de kunst om de bal naar boven te brengen terwijl die op je peddelblad ligt. In een beweging push je de bal uit volle kracht naar de gewenste plek in het doel of naar de andere kant van het veld.



De push die we nu beschreven hebben is de hoge push. De push kan echter ook laag over het water of bij een passeerbeweging waarbij je de bal over de tegenstander heen 'wipt'.

3.4 *Dribbelen en drijven*

Dribbelen: Het meenemen van de bal wanneer de tegenstander(s) in de buurt is (zijn). De bal wordt dichtbij en aan de veilige kant gehouden, dit is de kant waarbij de boot zich tussen de bal en de tegenstander bevindt. Zodoende kan op elk moment de tegenstander worden ontweken en de bal worden beschermd.

Drijven: Het meenemen van de bal wanneer de tegenstanders niet in de buurt zijn. De bal kan dus wat verder van de boot vandaan gespeeld worden om een wat grotere afstand te overbruggen, vaak in het beginstadium van de opbouw.

De keuze om te drijven of te dribbelen hangt dus af van het al of niet aanwezig zijn van tegenstanders die gevaar voor balverlies opleveren en de dus daarmee samengaanende hoeveelheid ruimte die je hebt als balbezitter.

Bij dribbelen en drijven kan de bal zowel met de hand als met de peddel voortgestuwd worden. Met de hand is het veiligst, je kunt minder snel een fout maken waardoor je bijvoorbeeld de bal niet meekrijgt en er voorbij drijft. Wanneer je de techniek met de peddel feilloos beheerst is dit wel de snelste manier omdat je niet voor elke balverplaatsing je peddel hoeft los te laten. Train dit!

Het aannemen van de bal met de peddel

In principe wordt de bal alleen maar aangenomen met de peddel wanneer hij niet gevangen kan worden. Hoe neem je de bal aan. Herken de balweg vroegtijdig zodat je weet dat je hem met de peddel moet gaan aannemen, breng je blad in positie met de 'holle'kant naar de bal. Knijp hard in je steel zodat de peddel niet door je hand glijdt bij het aannemen. Bij het aannemen van een harde bal moet je veel tegendruk geven terwijl je bij een zachte bal juist met je peddel mee kan gaan (absorberen) om de bal geruisloos aan te nemen, zodat hij als het ware op je blad gekleefd blijft liggen.

Probeer de bal altijd in de richting van je bovenlichaam te krijgen zodat je hem kunt vangen of uit het water kunt pakken.

3.5 *Passen en aannemen*

De basis van een balsport is het beheersen van het verplaatsen van jezelf en het beheersen van het verplaatsen van de bal in de gewenste c.q. bedoelde richting en de bal daar kunnen aannemen en hem verwerken.

Opbouwen van passen: Korte afstand niet in beweging zijnd met een hand gooien en met twee handen vangen, naar grote afstand in beweging, strakke harde passes met de peddel moeten aannemen.

Twee altijd geldende regels.

ER KAN ALTIJD GEPASST WORDEN IN GEVAL VAN OOGCONTACT!!

DE PASSER IS IN DE EERSTE INSTANTIE VERANTWOORDELIJK VOOR HET AANNEMEN VAN DE BAL!!

oefeningen:

- overgooien waarbij in eerste instantie alles met twee handen gevangen wordt.

oefening op tempo uitvoeren:

strekworp

hoogbal

tweehandige drukworp

- overgooien met 1 hand vangen en gelijk weer teruggooien
- hard overgooien en de bal met de hand neerslaan in het water
- oefeningen waarbij de bal bewust buiten handbereik wordt gegooid zodat er met de peddel moet worden aangenomen

pass:

te hoog

links, achter

van achter of schuin van achter

Bij het oefenen van het in beweging passen en aannemen van de bal is het belangrijk dat er zeker in het begin een zeer duidelijke structuur in de oefeningen zit. Zorg ervoor dat oefeningen haalbaar zijn, hier wordt mee bedoeld dat de oefeningen zo in elkaar zitten dat ze kunnen blijven lopen. Dus korte afstanden passen waarbij in het begin alleen de aannemende speler in beweging is en deze krijgt de bal frontaal toegespeeld.

Oefeningen:

- rondje varen en de bal spelen naar de speler die twee spelers voor je ligt
- rondje varen en de bal in de tegengestelde richting rondspelen
- alle ballen met de aangever links of rechts van het doel. De spelers varen in en krijgen een strakke bal op hun bovenlichaam aangespeeld.

Een uitstekende oefening waarbij je meer getraind wordt op passen en aan-nemen alleen, is het spelen op balbezit waarbij je de bal nooit langer dan 3 seconden in je bezit mag houden en waarbij je niet stil mag liggen.

3.6 Afwerken, Doelen, Scoren

Zoals bij vele andere, zoniet alle, spelsporten geniet het scoren de grootse succesbeleving. Vandaar dat het afmaken op het doel in oefensituaties niet te moeilijk moet worden gemaakt. De oefeningen zijn er weer in grote getale maar de intentie is dat op een training iedereen moet kunnen scoren. Vandaar dat je in het begin van de training afwerkoefeningen doet zonder keeper op doel. Hierna kun je een keeper en zelfs een verdediger neerleggen om een wat reëlere situatie te creëren.

Gouden regel:

EERST LEREN MIKKEN EN TECHNISCH JUIST LEREN GOOIEN, DAARNA PAS HARDER EN SNELLER GOOIEN!!

Omdat de manier van scoren zeer positie gebonden is geef ik niet een hele-boel oefeningen maar bespreek ik de positionele scoringswijzen.



Schot uit de tweede lijn: harde strepen gericht op de moeilijkste plek om te verdedigen, meestal de verre hoek. Primair bij het schieten uit de tweede lijn is dat de bal in ieder geval langs de peddel(s) van de verdediger(s) gaat.

Schot van de middenaanvaller: Afhankelijk van zijn positie, ligt zijn punt naar het doel of niet, mag hij zijn worp kiezen.



Vanuit de tweede lijn kan je ook kiezen voor de lob wanneer de keeper nog niet of te ver van zijn doel ligt.



Afstandsschot vanaf de middellijn: Doel is leeg, je voelt je zeker, waag dan een poging wanneer jezelf niet verdedigd bent. Verder is dit schot van toepassing in de laatste seconden van de wedstrijd of van de eerste helft.



Mooi scoren: de push met de peddel net als 'mals' en slippen alleen in geval 'galleryplay'. Het mag ook wanneer je niet anders meer kan. Bijvoorbeeld wanneer je in een onmogelijke hoek wordt gedreven.



Niet gooien wanneer je niet in een positie bent om te gooien.



Hoofdstuk 4 Verdedigen en aanvallen

4.1 De verdediging

Verdedigen is het voorkomen van doelpunten door het verdedigen van balbanen en vaarbanen van de tegenstander. Het accent ligt per team verschillend, zo zal ene team, bijvoorbeeld Engeland A, vooral de vaarbanen van de tegenstander proberen te verstoren en verdedigen door veel man to man te verdedigen. In tegenstelling tot de Engelsen leggen de Duitsers een zone neer van vier man op lijn en verdedigen zij het doel, en dus vooral de balbanen, als een fort. Beide teams hebben duidelijk voor een systeem gekozen dat bij ze past, de snelle lichte Engelsen voor man to man en de zwaardere loggere Duitsers die minder kanobegaafd zijn maar wel zeer strijdlustig zijn kiezen voor een zone. De systeemkeuze is dus mede afhankelijk van de bouw en behendigheid van je spelers. Wat kunnen ze goed en wat kunnen ze niet. Bij elke verdedigingsvorm zal ik een taakomschrijving geven voor de spelers. Vandaar uit kun je als coach iedereen op de voor hem meest geschikte plek in het veld leggen en op die manier het maximale uit je spelers en het team halen.

De verschillende systemen van verdedigen worden in dit hoofdstuk beschreven. Tevens per verdediging een of meerdere aanvalsmogelijkheden op deze verdediging

De verdedigingen:

1. 4 man op lijn, 4-1
2. 3 man op lijn 1 man ervoor , 1-3-1
3. verdedigen met een driehoekje voor een keeper
4. vierkant verdediging, 2-2-1
5. 4 man uit
6. 5 man uit

De verdedigingen 1,2,3 en 4 zijn zoneverdedigingen, de verdedigingen 5 en 6 zijn man to man verdedigingen.

Vier man op lijn verdediging.

De naam spreekt al voor zichzelf, er verdedigen vier verdedigers die op een lijn voor de keeper liggen.

De taak van de buitenste twee verdedigers is het verdedigen van de flanken, de binnenste twee verdedigers verdedigen het centrum.



De keeper verdedigt niet alleen het doel maar coacht iedereen op zijn positie en regelt eventuele overnames van positie en/of tegenstanders. In deze zone worden er hoofdzakelijk balbanen verdedigd, je hoeft geen vaarbanen te verdedigen omdat je je tegenstanders vrij dicht bij het doel laat komen. De taak van alle verdedigers in de zone is om je positie te behouden, dit betekent dat in principe de tegenstanders tussen je door zouden mogen varen. Toch sta je dit niet toe omdat je middenaanvallers niet in positie mag laten komen en er geen mensen met bal en al de zone in mogen drijven of een ongehinderde schotkans uit de tweede lijn mogen hebben. Dit betekent dus dat alle invarende tegenstanders aangepakt en afgeblokt moeten worden, waarbij de balbezitter het zwaarst aangepakt moet worden zodat je zijn dreiging wegneemt.

De manier om deze zone te bespelen als aanvallers.

- overloaden
- spelen met een of twee middenaanvallers
- veel schotdreigingen en daarna overspelen
- het spel snel verplaatsen totdat de verdedigers eruit komen of te ver 'happen', waardoor er ruimte ontstaat achter de verdedigende linie.

De verdedigende manier van reageren op deze aanvalswijze:

Wanneer de tegenstanders gaan overloaden varen ze dus met meerder mensen op een flank je verdediging binnen. De buitenste (flank)verdediger krijgt het dus behoorlijk zwaar te verduren wanneer hij in zijn eentje twee of drie invarende spelers moet afstoppen. Hij kan dit oplossen door de eerste door te geven aan de middenverdediger en de tweede zelf aan te pakken, mocht er nog een derde invarende aanvaller komen dan geeft hij ook de tweede door en pakt de andere centrumverdediger de eerste over.

Wanneer de tegenstander met een middenaanvaller speelt kun je twee dingen doen. 1. Je laat hem lekker rustig liggen in het centrum en let alleen maar op de pass, dit betekent dus dat je elk schot laat gaan en bij elk schot er vanuit moet gaan dat het dreiging is om juist de pass te geven. Je kunt alleen zo verdedigen als je erg veel vertrouwen hebt in de keeper en zeker bent dat je elke pass onderschept. 2. Je maakt de middenaanvaller het leven zuur en vaart hem continu uit positie. Het probleem dat nu ontstaat is dat je zelf het spel niet goed meer kan volgen. Spelen ze met twee middenaanvallers kun je niets anders doen dan hard tegen verdedigen en ze uit je zone proberen te varen, dit omdat je nooit weet naar wie de inkomende man gaat passen ook al moet je de bal geen seconde uit het oog verliezen terwijl je hard aan werk bent onder het motto van: zolang de aanvaller niet in positie komt kan hij de bal niet krijgen en niet scoren. De laatste aanvalswijze is een lastige om tegen te spelen. De tegenstanders spelen lekker het balletje rond terwijl jij in de verdediging ligt te wachten totdat er iets gebeurt, wanneer je als team hebt afgesproken met vier man op lijn te spelen dan blijf je dit doen totdat de coach of keeper een ander systeem afroept. Ga nooit op eigen initiatief de zone uit varen om achter het balletje aan te gaan, hiermee geef je het fort cadeau.

Drie man op lijn, een er ervoor

Bij deze verdediging geef je iets meer ruimte weg op de flanken doordat je een centrumverdediger naar voren schuift. Die ene centrumverdediger die nu overblijft is verantwoordelijk voor de verdediging van de



middenaanvaller(s). Op de afbeelding is dat de nummer 4. De kracht van deze verdediging is afhankelijk van de taak die de voorste verdediger heeft. Laat je hem ver van de zone vandaan achter de bal aanjagen dan heeft hij verdedigend gezien eigenlijk geen functie, omdat de 3 of 4 niet gedekte aanvallers het balletje rustig kunnen rondspelen en kunnen aanvallen op een smallere zone dan de zone waarbij er vier man op lijn gespeeld wordt. Wanneer je besluit om het systeem 1-3-1 te spelen is de taak van de voorste verdediger om de gaten in de zone af te schermen op het moment dat de balbezittende tegenstander in het gat wil varen. Kortom hij blokt alle inkomende balbezitters. De drie verdedigers die op lijn liggen moeten goed met het spel meeschuiven. Is de bal op links en dreigt daar ook gevaar uit te komen schuift de gehele zone naar links. Mochten er gaten in deze driemanszone vallen dan is het de taak van de keeper de voorste verdediger terug te roepen en het gat in de zone op te vullen zodat er een vier op lijn zone ontstaat. De kracht van deze zone, mits je een erg beweeglijke en snelle voorste verdediger hebt, is dat alle invarende tegenstanders die dreiging meebrengen al vroegtijdig worden geblokt en hun het passen of werpen wordt verhinderd of bemoeilijkt. Gevaar van deze zone ontstaat wanneer de voorste verdediger te ver bij de zone vandaan vaart waardoor er teveel ruimte vlak voor de verdediging ontstaat, of de voorste verdediger vaart te weinig en laat vooral tegenstanders op de flanken te ver binnen varen.

Aanvallend bespelen van deze zone.

Het aanvallen op deze zone is eigenlijk hetzelfde als op de vier man op lijn. De verdedigers nemen iets meer risico door de balbezitter al wat verder van het doel aan te pakken. Dit genomen risico moet worden benut door de voorste verdediger uit te spelen of door over de achterlijn binnen te varen en de middenaanvaller(s) te bereiken.

Het verdedigen met een driehoekje voor de keeper.



Deze verdediging is "oude school ". Toen de nieuwe ICF-regels in Nederland werden ingevoerd was dit de verdedigende oplossing. Het idee erachter is simpel; een aanvaller vaart met bal naar het doel, de drie verdedigers hebben alle drie dezelfde functie:keepen!! De aanvaller legt aan voor zijn schot de drie peddels gaan voor de goal en blokken de bal. In de tijd dat dit gespeeld werd waren de schoten nog niet zo hard, krachtig en goed gemikt zoals in het hedendaagse kanopolo. Wanneer wij met Rijnland tegen de koningen van het driehoekje, Charleroi(B), moesten spelen zeiden we altijd voor de wedstrijd: "Winnen doen we wel alleen kijken hoeveel er in gaan want ze liggen nog steeds met z'n vijven te keepen". Dit systeem staat toch niet voor niets in dit hoofdstuk want het systeem is nog heel goed bruikbaar in de situatie dat je met een man minder speelt en dus de voorste verdediger mist. De andere verdediger kruipt ook wat dicht naar de zone en er wordt bijna alleen nog maar op schoten verdedigd tenzij er een middenvelder ligt. Het aanvallen in deze zone is makkelijk. Je kunt zeer dicht bij het doel komen om op je gemak aan te leggen voor een schot. Een goede hard gemikte bal zit bijna altijd.

De vierkante verdediging, 1-2-2.

Wanneer je spelers niet erg sterk of zwaar zijn en je wilt toch in zone spelen dan is deze vierkante zone een aardige oplossing. Er wordt een stuk dynamischer verdedigd dan bij de andere zones, dit komt doordat er meer ruimte ongedekt wordt gelaten wanneer iedereen stil zou blijven liggen. Er moet dus gevaren worden.



Iedere verdediger moet zorgen dat hij binnen deze zone een aanvaller dekt. De problemen die kunnen ontstaan zijn overnameproblemen. Een van de voorste verdedigers laat de eerste tegenstander aan zich voorbij varen zodat hij de tweede kan gaan verdedigen, de verdediger die achter hem in het centrum ligt heeft al een man en krijgt er nu nog eentje bij. De verdediger die nog geen man heeft moet nu de vrije aanvaller gaan verdedigen en dit gaat zo maar door.

Wanneer dit verdedigend goed wordt uitgevoerd heeft de laatste man van de tegenstanders nooit de kans om iemand in de gevaarlijke positie aan te spelen want ze zijn alle vier verdedigd. Wanneer deze verdediging slordig wordt uitgevoerd is het een van de meest kwetsbare, omdat er ruimte ontstaat recht voor het doel en kort langs de flanken.



Je kunt deze verdediging ook spelen als een tweemanszone met twee jagende voorste verdedigers. Het gevaar hiervan is dat er een drie tegen een situatie ontstaat voor het doel omdat de voorste twee verdedigers bij de laatste en een na laatste aanvaller liggen.

Aanvallend spelen op deze verdediging moet erg actief zijn. Actief omdat de verdedigers een hoog tempo varen en iedereen wordt opgevangen. De bal moet snel rondgaan en na het passen moeten de aanvallers veel positie wissels maken zodat de verdedigers problemen krijgen met overname. Er kan veel ruimte ontstaan voor het doel, leg hier een middenaanvaller neer, probeer deze middenaanvaller vanaf de achterlijn te bereiken.

Vier uit.

Je hebt snelle beweeglijke spelers in je team, die goed kunnen samenwerken maar te licht zijn om in een zone te verdedigen maar je wilt wel graag met een keeper spelen. Dan is vier uit het systeem voor dit team. Het idee achter vier uit is om continu de balbezittende speler aan te vallen en zo de bal te onderscheppen. Dit systeem moet men volle overtuiging worden uitgevoerd en de balbezitters moeten alleen de ruimte krijgen die in de regels is vastgelegd en geen millimeter meer. Doordat je met vier verdedigers vijf aanvallers moet verdedigen moet er achter elke pass aangevaren worden.

Geef duidelijk aan dat je naar de nieuwe balbezitter vaart. Het gevaar van deze verdediging zijn kleine dekfoutjes waardoor een speler vrij op doel kan afvaren of een kans krijgt vlak voor de keeper.

Hier moeten de aanvallende spelers ook scherp op zijn. Wanneer je een sterke aanvaller probeert voor het doel in positie te krijgen kan je daar een aanspeelpunt creëren. Verder moeten de overige vier aanvallers het overtal aan aanvallers benutten om de verdedigers 'lek' te spelen, maar elke foute pass of onderschepping is bijna zeker een counter om je oren.

Vier uit is ook het systeem dat je speelt wanneer je een man meer situatie hebt, nu is elke aanvaller verdedigd.

Vijf uit, man to man

Het spelen van man to man is een verdedigend systeem dat eigenlijk ieder team zou moeten kunnen spelen omdat je vaak tot dit systeem gedwongen wordt. Je staat achter met nog twee minuten te spelen, de tegenpartij heeft de bal en speelt rustig rond. Jij wilt de bal hebben zodat je de gelijkmaker kunt gaan scoren dus moet je eruit komen en man tot man gaan spelen. Bij het spelen van man to man heeft iedere verdediger dezelfde taken;

- geef je man nooit een millimeter ruimte, ook niet wanneer hij bijna op zijn eigen achterlijn ligt.
- laat je man de bal niet aannemen en zeker niet naar voren passen.
- houdt overzicht over het hele veld zodat:
 - je kunt overnemen.
 - je kunt counteren bij bal overname.
 - je kunt aanbieden bij bal overname.

Positioneel verdedigen (waar moet je liggen) betekent dat je altijd tussen jou tegenstander en het doel blijft. De enige uitzondering hierop is wanneer jouw tegenstander dichterbij de eigen achterlijn vandaan ligt. Man to man is het simpelste systeem maar het moeilijkst uitvoerbare, elk foutje is een doelpunt tegen wanneer de tegenstanders scherp zijn. Wanneer je het systeem geheel foutloos uitvoert ben je een van de moeilijkst bespeelbare tegenstanders. In Nederland is nu geen enkel team dat dit systeem zeer goed speelt.

Het trainen van man to man, met of zonder doeltjes, hoort iedere training terug te komen, want je spelers leren niet alleen erg goed verdedigen maar ook onder druk van een verdediger de bal in bezit houden of afspelen



Het aanvallende team moet vaarpatronen afspreken om tegen het systeem van man to man te kunnen spelen. “Ik blok voor jou, wij werken samen, we blijven dicht bij elkaar zodat we over korte afstand kunnen passen”. Het aanbieden is niet alleen naar voren maar juist naar de balbezitter toe en in de breedte. Zodra je op de helft van de tegenstander bent en je hebt een zuiver afstand schot en je hebt zelf ingeschat dat het een goede kans is, probeer het dan maar, tenzij je voor staat met nog een minuut te spelen. Bij de Nederlandse teams, zowel junioren als senioren, komen de man op man trainingen elke keer terug. In wedstrijdsituaties wordt het alleen gebruikt bij achterstand of getraind tegen wat mindere tegenstanders.

Wanneer we zelf een team tegen ons krijgen dat man tot man speelt proberen we altijd een speler voor het doel van de tegenstanders in positie te krijgen die met een lange pass bereikbaar is, de overige vier spelers spelen op balbezit en krioelen als mieren door elkaar heen om zo mensen vrij te zetten met een blok.

4.2 De aanval

Over de aanval is veel te vertellen, er zijn legio mogelijkheden en patronen waarmee we het doel van de tegenstander kunnen bestoken. Deze ga ik niet allemaal behandelen op schrift, maar ze zijn natuurlijk wel bespreekbaar. Ik bespreek een aantal basisaanvallen en heb al wat aanvallende tips gegeven bij het bespreken van de verdedigingen.

De aanvallen:

- overladen
- 1 middenaanvaller
- 2 middenaanvallers
- geen vaste middenaanvaller(s)
- de counter

Overloaden

Overloaden betekent letterlijk overladen. Het idee bij overloaden is een overtalsituatie creëren op een van de flanken bij de tegenstander. Bij voorkeur overload je de flank met drie spelers en blijft er een laatste man liggen en de andere aanvaller ligt breed aan de andere kant van het veld, zodat het spel naar de andere kant verplaatst kan worden. Deze speler is op het moment van de overloading op de andere vleugel passief. De spelers die aan het overloaden zijn gaan samen werken. De eerste speler gaat een blok zetten op de flank, de tweede speler komt achter hem. Wanneer deze de bal bezit en het blok goed is kan hij al een schot uit de tweede lijn wagen. Is het blok van de eerst ingevaren aanvaller niet goed genoeg dan gaat hij helpen met het blok en geeft de bal af aan de derde aanvaller zodat deze in positie kan proberen te komen voor een schot. Wanneer er goed verdedigd wordt zal de eerst ingevaren verdediger doorgegeven worden aan de centrumverdediger en krijgt daar min of meer de rol van middenaanvaller opgelegd. Hij kan deze rol gaan vervullen en een eventuele pass naar het midden aannemen en proberen af te maken. Wil hij deze rol niet dan vaart hij achter de verdediging langs naar de andere flank om weer een nieuwe aanval op te zetten. Het overloaden komt er simpelweg op neer dat een of twee aanvallers een blok zetten waardoor er een kans uit de tweede lijn ontstaat.

Het spelen met 1 middenaanvaller

De middenaanvaller of centrumspits is een van de moeilijkere plekken om te spelen. Je krijgt aanvallend weinig balcontacten en wanneer je de bal krijgt sta je altijd onder druk. Je wordt altijd in de dekking aangespeeld en er wordt minimaal verwacht dat elke bal die je in je handen krijgt tot een doelpunt werkt en het liefst nog een mooie ook. Er wordt zeer regelmatig tegen je aangeramd en als het meezit krijg je niet teveel tikken op je handen te verduren. Het was toch wel mijn favoriete plaats in de aanval.

De middenaanvaller krijgt het zwaar te verduren



Bij het spelen met een middenaanvaller draait het aanvallend niet alleen om het bereiken van de middenaanvaller zodat deze kan scoren. De middenaanvaller heeft deze functie uiteraard wel maar dat is niet zijn enige. Door in het centrum van de aanval zo dicht bij de keeper te liggen heeft hij al dreiging. Hierdoor kunnen inkomende aanvallers gaan kiezen tussen een schot of een pass. Komen bij schotdreiging de peddels van de tegenstander omhoog, dan is dit een vrijbrief tot het aanpassen van de middenman. Komen de peddels niet omhoogschiet dan maar. We hebben nu de taken scoren en dreiging gehad maar daar houdt het niet mee op. Leg de middenman maar eens met zijn rug naar het doel zodat hij daarvandaan in geval van balbezit de inkomende aanvallers kan bedienen of een een-tweetje kan doorspelen.

Algemeen: Bij het spelen met een vaste middenaanvaller is het zaak dat deze zichzelf in zijn gewenste positie vaart.

De rest van het aanvallende team speelt rond en zoekt naar een kans voor een schot uit de tweede lijn of een pass naar de middenaanvaller, maar ze kunnen ook gaan overloaden. Zorg er dan voor dat je overloadt aan de kant waar de middenaanvaller aanspeelbaar is, ligt de verdediger van de middenaanvaller aan zijn linkerkant overload dan over rechts zodat de middenaanvaller de eventuele pass kan aannemen.

Het spelen met twee middenaanvallers

Er zijn teams die er voor kiezen met twee middenaanvallers te spelen, de Engelsen doen dit vaak. Wanneer je weinig brute kracht in je team hebt, duwbakken zoals Rene Veltin die de hele flank op zijn dek neemt en ze een paar meter opschuift, zul je op een andere manier dicht bij het doel van je tegenstander moeten komen. Een van die manieren is om een tweede middenaanvaller in het centrum te leggen. Voorwaarde voor beide middenaanvallers is dat ze zeer veel evenwicht in de boot hebben, balvast zijn en extreem balvaardig. Het is namelijk de bedoeling dat zij nu min of meer samen de spil van de aanval zijn en gezamenlijk moeten breien in de zone en de invarende aanvallers moeten bedienen. De tweede middenaanvaller wordt dus alleen maar ingebracht als er niet door de zone heen valt te scoren met overloading en met schoten uit de tweede lijn. Deze vorm van aanvallen verlangt zeer veel creativiteit en een zeer hoge balsnelheid, dus ook een zeer hoge handelingsnelheid van de spelers.

Het spelen zonder vaste middenaanvaller

Het spelen zonder vaste middenaanvaller betekent niet dat deze positie gedurende de aanval niet bezet is. Het betekent alleen dat er geen vaste speler op die positie ligt. Wanneer je speelt zonder vaste middenaanvaller moet je een team hebben waarin alle spelers all round zijn; ze kunnen blokken, scoren uit de tweedelij, laatste man liggen, middenman zijn en allemaal goed en zuiver passen. De spelers gaan nu niet alleen de bal rond spelen maar ook varend rouleren. Zo kan uit een overloadsituatie een situatie ontstaan waarbij er een middenaanvaller komt te liggen. Deze vaart er na een seconde of tien weer uit en er komt een ander in of hij blijft hangen in de tweede lijn enzovoort.

Dit aanvalssysteem vraagt om overzicht en inzicht van alle spelers. Iedere speler kan in principe initiatief nemen en de rest van het team moet daar dan op reageren. Het kan op verschillende manieren de mist in gaan: De laatste man vaart in, wordt niet positioneel overgenomen. Wanneer er nu balverlies zou zijn met zoveel aanvallers 'voor' de bal is een counter niet meer af te stoppen. Een andere manier waardoor dit systeem niet kan werken is wanneer niemand initiatief neemt, het lijkt dan wel of niemand voor de ander wil varen of initiatief durft te nemen. Dit spel lijkt altijd een beetje laf rondspelen met 4 of 5 aanvallers achter de bal. Resumerend vraagt het spelen zonder vaste posities dus om veel inzicht en all round spelers die posities kunnen overnemen en weten welk initiatief van zijn medespelers tot welk aanvalspatroon leidt.

De counter

Een counter is een snelle contra-aanval. Na balverlies van de tegenstanders probeer je een speler en de bal zo snel mogelijk bij het doel van je tegenstanders te krijgen zodat er in een paar seconden gescoord kan worden. Het liefst op een leeg doel. Het uitvoeren van counters is iets om over na te denken, niet alleen tijdens trainingen maar ook tijdens het verdedigen in wedstrijden. Het is namelijk meer dan alleen maar zo hard mogelijk met zijn allen naar de overkant varen.

Er zijn namelijk een aantal taken te verdelen in zake van een counter:

- wie geeft de dieptepass
- wie varen naar de andere kant van het veld en hoe varen zij, welke lijnen.
- wie biedt zich aan de zijkant.

De dieptepass wordt over het algemeen gegeven door de keeper. De keeper is degene die het gehele veld kan overzien en dus kan inschatten welke speler zichzelf het beste in positie heeft gevaren om de bal te ontvangen en eventueel te scoren. Het is zaak dat een van de spelers zich aanbiedt aan de zijkant van de balbezitter zodat deze in geval van te zware dekking, het is vaak de taak van de middenaanvaller om die speler aan te pakken, een makkelijke pass naar opzij kan geven zodat deze speler de dieptepass kan geven. De fout die vaak optreedt bij counterende ploegen is dat iedere speler richting doel vaart, en als het ware een fuik induikt.

De aanvallende spelers varen elkaar nu in de weg en brengen de verdedigers naar hun plek in de zone. Dit is te voorkomen door de taken te verdelen bijvoorbeeld:

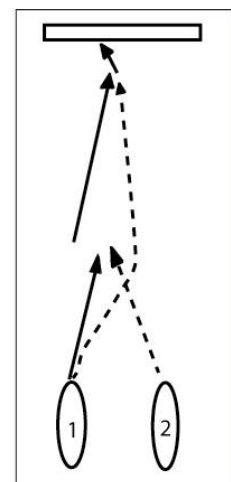
- de voorste aanvaller vaart recht naar het doel de andere twee varen allebei langs de zijlijnen
- de aanvallers kruisen elkaar op de middenlijn waardoor ze hun verdedigers kunnen verwarren of kwijt raken.
- De counterende aanvaller die verdedigd wordt stopt met naar de middenlijn varen en gaat naar de zijlijn waardoor het midden van het veld open blijft voor de andere aanvallers om hun tegenstander eruit te varen.



Het trainen van counters kan van heel simpel naar heel ingewikkeld. Bij de simpelste vorm liggen alle spelers op de achterlijn, nummer 1 sprint en nummer twee passt de bal halverwege het veld twee meter voor zijn boot.

Een wat moeilijker oefening is de volgende

- nr.1 passt recht vooruit
- nr 2 steekt schuin het veld over naar de bal
- nr 1 kruist halverwege het veld over het achterdek van nr 2
- nr2 passt de bal vlak voor het doel strak in de handen van nr 1
- nr 1 maakt af.



Verzin er zelf nog twee?

Een zeer belangrijk aspect van het aanvallen is dat je je spelers leert na te denken tijdens de aanval, wat te doen bij balverlies. Gaan we zo snel mogelijk terug in de zone of verdedigen we terug op de man totdat we bij onze doel zijn en in de zone liggen of blijven we man to man spelen. Wie is mijn man wanneer we nu balverlies hebben? Hetzelfde geldt voor verdedigers. Wanneer we de bal afpakken moet ik dan naar de zijkant varen of naar het doel. Als ik de bal afpak wie biedt zich dan aan en waar?

Al deze vragen moet je samen met je spelers beantwoorden net zolang totdat bepaalde patronen zich geautomatiseerd hebben.

Je kunt alle posities trainen en tijdens deze trainingen probeer je al je spelers allround te maken. Tijdens dit proces komt voor iedere individuele speler vanzelf zijn specialiteit en favoriete positie bovendrijven.

- de laatste man
- middenaanvallers
- tweede lijn schutters
- flankaanvallers, blokkers, arbeiders

De laatste man in de aanval is meestal de keeper. Taken van de laatste man zijn:

- spel verdelen
- aanvalspatronen aangeven en spelers er heen sturen
- invaren voor dreiging, een schot uit tweede lijn of een pass naar de middenaanvaller
- bij balverlies het verdedigende systeem afroepen
- bij balverlies de eerste counterende tegenstander opvangen, is deze al verdedigd dan terug sprinten naar het doel.

De middenaanvaller heeft als taken:

- scoren, de ballen die hij krijgt moet hij afmaken, wanneer de kans hem ontnomen wordt dient hij de bal terug te spelen.
- ontregelen van het verdedigende systeem door verdedigers naar zich toe te trekken zodat er gaten vallen voor inkomende spelers of tweede lijn schoten
- bij balverlies is hij degene die de dieptepass van de tegenstanders probeert te voorkomen.

De tweede lijn schutters krijgen als taken:

- het benutten van de kansen die ontstaan in de tweede lijn.
- Wanneer er gaten in de verdediging vallen erin varen met bal om tot een schot of een pass te komen, in ieder geval gaat nu veel dreiging uit van deze speler.
- het geven van de pass naar de middenaanvaller, het liefst vanuit schotdreiging.
- Bij balverlies counterende tegenstanders opvangen en kijken of er elders hulp nodig is; wanneer de keeper een man heeft gaat hij de man van de keeper overnemen.

De flankspelers, blokkers, arbeiders.

Dit zijn spelers die over het algemeen in dienst van het team lijken te spelen omdat ze tweedelijnschutters in stelling proberen te brengen en continu aan het varen zijn. Toch zijn zij juist onmisbaar, je hebt in een team hardwerkende sterke spelers nodig om de verdediging van de tegenstander te breken.

De taak van blokker kan door iedere speler in principe uitgevoerd worden. De taken zijn:

- het eerste of tweede blok zetten in geval van overloaden.
- na het blok doorvaren en eventueel de middenpositie bezetten en overnemen.
- contact met de bal houden zodat je betrokken blijft bij het rondspelen en weet aan welke kant het blok nodig is.
- over het algemeen zijn de flankaanvallers vaak ook de flankverdedigers, dus bij balverlies snel terug naar je verdedigende positie of een man pakken afhankelijk van de afspraak.

De aanval wordt bij elke willekeurige spelsport eigenlijk wel het leukste gevonden. Dit komt omdat het goed aanvallen en dus doelpunten scoren en mooie passes geven een veel grotere succesbeleving geeft dan wanneer er alleen maar heel goed verdedigd wordt. Zorg er dus voor dat je in je trainingen leuke aanvalspatronen inslijpt die ook gelijk in oefenvormen al veel plezier en succesbeleving opleveren.

Er zijn nog erg veel oefeningen om spelsituaties na te bootsen waarin de positie specifieke vaardigheden worden getraind.

We verzinnen nu voor elke positie een oefening.

Laatste man

Middenaanvaller

Tweede lijn aanvallers

Flankaanvallers

Hoofdstuk 5 De coach en Coaching

5.1 Twee coachstijlen

Er zijn zwart-wit gezien twee coachstijlen.

De ezel-benadering. Die gaat ervan uit dat ezels en mensen veel gelijkenis vertonen, namelijk koppig en stom. Volgens deze benadering is de enige methode om spelers te motiveren door ze iets lekkers voor te houden, om ze een baal stro voor de neus te hangen. Dit is volgens hen de enige manier samengaan met het schelden en opjagen van de spelers en andere vormen van geestelijk misbruik bij het niet naar wens uitvoeren van het gevraagde.

De ooievaars-benadering gaat ervan uit dat coaches hun spelers motivatie bijbrengen zoals in een sprookje waarin de ooievaar de kinderen bij hun moeder brengt.

Deze coaches zijn er van overtuigd dat ze een hoeveelheid motivatie van zichzelf kunnen overbrengen en overdragen aan hun spelers.

In andere simpele coachbenaderingen leunen coaches bijv. op een paar principes die ze naleven als de sleutel tot motivatie of bijv. het gebruik van mascottes, slogans of bizarre peptalk.

Weer andere coaches gebruiken boekjes of audiovisueel materiaal van zogenaamde sportpsychologen, maar de simpelste gedachte is dat de beste manier om te motiveren het selecteren van gemotiveerde spelers is.

Als je het zo bekijkt, lijkt het allemaal veel simpeler dan het in werkelijkheid is.

Twee stijlen van coaching

Er is een commanderende stijl, waarbij de coach alle beslissingen neemt en de volgende uitgangspunten hanteert:

- Ik ben verantwoordelijk voor de organisatie van een effectief team, wil het kunnen presteren, zoals geld, materiaal, faciliteiten enz..
- Ik ben verantwoordelijk voor het sturen van de spelers, hun motivatie, het controleren van hun acties en het aanpassen van hun gedrag ten dienste van het team.
- Zonder mijn sturing zijn de spelers passief, zelfs niet bezig met de doelen van het team. Spelers moeten gedreven worden d.m.v. belonen en straffen.

De democratische stijl bekijkt het coachen vanuit een heel ander standpunt en hier vindt de coach het volgende:

- Ik ben verantwoordelijk voor de organisatie wil een team kunnen presteren, zoals geld, materiaal, faciliteiten enz.
- Spelers zijn van nature niet passief en staan niet negatief ten opzichte van teamdoelen. Is dit wel het geval dan komt dat door eerdere negatieve ervaringen op dit gebied.
- Motivatie, kans op ontwikkeling, capaciteiten voor het verkrijgen van verantwoordelijkheid en de mogelijkheid om aan individuele en teamdoelen te werken zijn allemaal aanwezig in mijn spelers of kunnen ontwikkeld worden.
- Ik versterk deze kwaliteiten niet, maar ik ben verantwoordelijk om een klimaat te creëren waarin ze deze kwaliteiten zelf ontwikkelen d.m.v. het sporten en spelen.

Verschillen tussen commanderende stijl coach en democratische stijl coach

Commanderende stijl

- Neigt ernaar om winnen voorop te stellen.
- Ziet spelers als schaakstukken zonder eigen initiatief.
- Houdt erg vast aan identificatieprocessen.
- Geeft de voorkeur aan extrinsieke motivatie.

Democratische stijl

- Neigt ernaar om de spelersbehoeften voorop te stellen.
- Ziet spelers als individuen die zelf ook initiatieven tonen.
- Gebruikt alle methoden van motivatie en spant zich in om eruit te halen wat erin zit.
- Geeft voorkeur aan intrinsieke motivatie.

Commanderende stijl methodes zijn gemakkelijker te verwezenlijken, maar over het algemeen weinig succesvol in tegenstelling tot de democratische stijl methodes die een stuk moeilijker zijn te verwezenlijken, maar wel degelijk succesvoller zijn in het motiveren van spelers.

5.2 *Motivatie nader bekeken*

Het proces van motivatie

Alle menselijke handelingen ontstaan vanuit innerlijke impulsen. Deze impulsen mobiliseren de energie die nodig is voor het bereiken van een bepaald doel; ze vormen de motieven om iets te doen. Met het stellen van doelen kunnen we de motieven stimuleren, omdat dit ertoe leidt dat de energie die nodig is om de doelen te bereiken, wordt geactiveerd.

Dit kan worden beschouwd als een basisprincipe voor het dagelijks leven dat zeker ook voor de sport geldt.

Echter enkel en alleen een doel stellen is vaak niet voldoende. Voor het bereiken van een doel moet namelijk een bepaalde weg worden afgelegd en op die weg moeten dikwijls barrières worden overwonnen. Als uitvloeisel van de algemene doelstelling het winnen van de wedstrijd, kan b.v. het maken van een doelpunt de doelstelling zijn. Op de weg daarheen is daar echter de barrière van de tegenstander die dat probeert te verhinderen. Voor het overwinnen van de barrières is extra energie nodig. Voor het mobiliseren van deze energie moeten nog meer motieven worden ontwikkeld. Dit doen we door taken op te geven die gericht zijn op het overwinnen van barrières.

Het hele proces duiden we aan met het woord motivatie. Motivatie is zeer belangrijk, omdat ze grote invloed uitoefent op de energie die nodig is om bepaalde doelen te bereiken en op mobilisatie van de extra energie die nodig is om de barrières op de weg te overwinnen.

Jonge spelers moeten vanaf het begin positief worden gemotiveerd en deze motivatie moet constant worden uitgebreid.

Motivatie heeft invloed op de wilskracht. Hoe groter de motivatie des te groter en constanter is de wilskracht. We kunnen de wilskracht ontwikkelen door tijdens de training de spelers verschillende barrières te laten overwinnen.

De beste manier om spelers hun wilskracht te laten vergroten is d.m.v. situatietraining. Tijdens de situatietraining worden wedstrijdssituaties aangeboden, dus situaties waarin de gewenste situaties aanwezig zijn. Bij het ontwikkelen van de wilskracht moeten we bepaalde regels in acht nemen.

- De oefenstof moet een aantal barrières bevatten waarvan de hoeveelheid zodanig is gedoseerd dat het doel slechts door de mobilisering van alle wilskracht te bereiken is. De oefenstof moet dus boven het nivo liggen waarop de speler met de training begint. Wordt het doel bereikt dan is er sprake van nivo-verhoging, dan kan de belasting weer onhoog door het aanbieden van meer en/of zwaardere barrières.
- Een oefening waaraan begonnen is moet afgemaakt worden, ondanks de barrières.

De definitie van motivatie

De basis van motivatie vanuit het oogpunt van een coach is simpel; hoe kan ik mijn spelers hun gedrag laten veranderen ten gunste van het team? Het gaat hierbij om de kwantiteit, de kwaliteit en de richting van hun gedrag (zoals regelmatig trainen, stoppen met vloeken etc.)

Psychologen gaan ervan uit dat motivatie bestaat uit intensiteit en richting. Met intensiteit wordt bedoeld in welke mate een speler actief bezig is met het bereiken van een bepaald doel. De richting heeft te maken met het kiezen van welk doel een speler wil bereiken.

Om de intensiteit en de richting van spelers te begrijpen moet je als coach inzicht verwerven in de motieven van de spelers, omdat dit veruit het belangrijkste aspect van motivatie is.

Motivatie beïnvloed

Motivatie wordt beïnvloed door de vele factoren, maar we zullen alleen ingaan op de vier belangrijkste hiervan, die wat nader worden toegelicht.

Intrinsieke motivatie en extrinsieke motivatie

Bij intrinsieke motivatie komt de drijfveer om te presteren uit de persoon zelf, die behoefte heeft om voor zich zelf succesvol te zijn.

Bij extrinsieke motivatie wordt de persoon gedreven door factoren van buitenaf, variërend van wat anderen van de speler vinden tot het verdienen van geld voor de geleverde prestatie.

Directe en indirecte methodes om te motiveren

Veel coaches gebruiken zowel de directe als de indirecte methodes om te motiveren. Wanneer een speler apart genomen wordt en een beroep gedaan wordt op z'n trots met het doel dat hierdoor harder getraind zal worden dan gebruik je de directe methode.

De indirecte methode gebruik je wanneer je de situatie/omgeving verandert van spelers met de hoop dat ze hierdoor worden beïnvloed en daardoor bijv. harder gaan trainen.

De oorzaken van gebeurtenissen

Mensen verschillen in het toeschrijven van oorzaken aan het ervaren van beloningen en/of straffen.

Je hebt degenen die gebeurtenissen toeschrijven aan externe factoren als geluk, kans en invloedrijke anderen en je hebt degenen die de dingen toeschrijven aan het eigen gedrag. Zij geloven dat in de meeste gevallen wanneer ze goed of slecht presteren hier ook logische gevolgen door zullen ontstaan. Zij gaan er niet van uit dat hun lot wordt bepaald door anderen of externe factoren.

Behoefte en motivatie van spelers

Als er zoiets zou bestaan als een geheim tot motivatie, dan zou inzicht in de behoeften van spelers het antwoord zijn. Een onbereikte behoefte wordt een doel, en je spelers helpen dat doel te bereiken geeft je als coach een sleutel tot hun motivatie. Uit vele bronnen is gebleken dat de meeste behoefte om te sporten onder te verdelen zij in drie categorieën:

- Spelen om te spelen, waarbij plezier vooral centraal staat.
- Spelen om onder de mensen te zijn en het gevoel hebben tot een groep te behoren.
- Spelen om het gevoel van eigenwaarde te versterken.

5.3 Doelen stellen

Als trainer/coach is het van belang dat je doelen stelt die haalbaar zijn wanneer er serieus en gericht naar gewerkt wordt. De doelen moeten voor het team en voor de individuele spelers zo gesteld worden dat het halen van de doelen betekent dat ze meer zelfvertrouwen krijgen en vaardiger worden in het spel. Zowel fysiek als mentaal.

Voordelen van doelen stellen

- doelen verbeteren de uitvoering
- doelen verhogen het nivo van trainingen
- doelen verhelderen de verwachtingen
- doelen voorkomen de verveling, doordat de training uitdagender wordt
- doelen verhogen de intrinsieke motivatie om de doelen te bereiken
- doelen dragen bij tot trots, tevredenheid, en zelfvertrouwen

Wanneer doelen goed aansluiten op de mogelijkheden en de verwachtingen van de spelers wordt de uitvoering/prestatie op vier wijzen vergroot.

- doelen geven richting aan aandacht en actie van taken die de speler moet trainen
- doelen mobiliseren de energie van de speler
- doelen vergroten het doorzettingsvermogen wanneer het proces langzaam en pijnlijk verloopt
- doelen motiveren spelers (en trainer) te zoeken naar de beste weg/strategie om ze te behalen.

Soorten doelen

Uitvoeringsdoelen;

de individuele speler heeft erg veel invloed op zijn eigen spel, zijn gedrag in het veld. Hij heeft echter geen controle over het resultaat van de wedstrijd. Wanneer een speler speelt op zijn eigen niveau of net erboven moet hij hiervoor beloond worden en ook zichzelf durven belonen, bijvoorbeeld: een speler speelt erg goed; voorkomt doelpunten geeft mooie voorzetten en hij zet de wedstrijd naar de hand van zijn team. Totdat er fout gewisseld wordt 2 minuten voor tijd en de wedstrijd alsnog verloren gaat.

De wedstrijd gaat verloren door een domme fout, maar de speler in kwestie heeft erg goed gespeeld qua uitvoering van zijn taken en dus is dat doel behaald.

Lijnrecht tegenover uitvoeringsdoelen staan uitkomst/resultaatdoelen:

Hierbij wordt niet gekeken naar het proces, de kwaliteit van de uitvoering of fair play. Het gaat simpelweg om een ding en dat is het resultaat.

Bij deze doelen is er dus geen controle op uitvoering of gedrag het gaat erom wat er na de wedstrijd op het scorebord staat.

Er is dus ook geen plaats voor het stellen van doelen die in het proces van ontwikkeling staan voor spelers of het team.

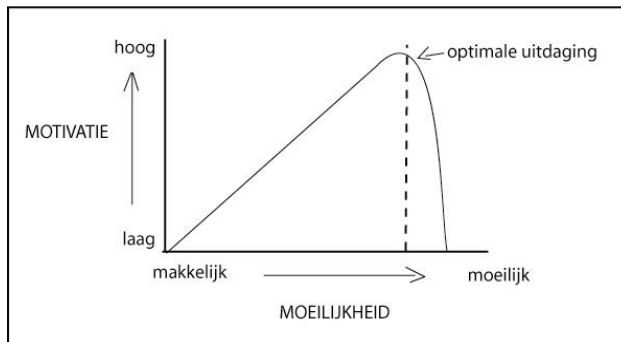
Voor mij hebben doelen puur op resultaat geen enkele betekenis. Zo coachte ik de junioren tot 21 jaar voor de finale op de EK'97 in Essen als volgt;

“Vergeet dat we in de voorronde van deze Engelsen met 5-1 klopp hebben gehad. Het enige wat ik graag wil is dat al de mensen die uit Nederland zijn gekomen om jullie te zien de mooiste wedstrijd van het toernooi laten zien. Ongeacht de uitslag moeten we allemaal met opgeheven hoofd de tegenstanders een hand geven en met gevoel van trots het water uitstappen!”

De Junioren speelden werkelijk de mooiste wedstrijd van het toernooi. Ze verloren met 2-1 in sudden death overtime en gooide mij in het water alsof we Europees kampioen waren. Hieruit blijkt mijn visie: het gaat niet om winnen en verliezen, het gaat erom hoe je het spel speelt. Zoek niet je doelen in resultaat of scores, maar zoek het in de uitvoerende kwaliteiten; worden de afspraken en de gestelde doelen teruggezien in het proces van de wedstrijd of training.

Het ware zelfvertrouwen is het geloof dat je als speler succesvol jouw vaardigheden kan uitvoeren in welke situatie dan ook.

Uitdagende doelen tegen makkelijke doelen



Uit de grafiek op de vorige bladzijde blijkt dat er een relatie is tussen motivatie en haalbaarheid van het gestelde doel. Stel je je doelen belachelijk laag dan levert dat geen motivatie maar gemakzucht en verveling op. Stel je je doelen te hoog of te moeilijk dan keldert de motivatie tot ongekennde diepte en ontstaat er irritatie en het zelfvertrouwen krijgt zware klappen.

Bij het stellen van uitdagende doelen moeten de doelen zeer nauwkeurig aansluiten bij wat de speler nu kan. Ze kunnen op alle vlakken gesteld worden b.v.

- 6 van de 10 ballen scoren vanaf de middellijn tot 9 van de 10 ballen scoren.
- 10 km duurtraining van 70 minuten naar b.v. 67 minuten in plaats van 55 minuten.

Realistische doelen tegenover onrealistische doelen

Het is zeer duidelijk dat trainers en coaches ervoor moeten zorgen dat ze naar proces en uitvoering moeten kijken in plaats van resultaat. Een ander belangrijk aspect is dat ze moeten helpen de spelers realistische doelen te leren stellen. Hierbij gaat het erom dat de spelers niet gaan zoeken naar hoe ze willen zijn, maar naar hoe ze zich willen ontplooien. B.v. een speler van 1.70 meter kan nooit een Rene Veltin (sterkste en grootste speler tot nu toe), maar zo kan Rene nooit een Erwin Roos worden (misschien wel de meest begaafde speler van de wereld qua snelheid en balbeheersing).

Wel realiseren deze beide spelers zich dat ze het maximale uit zichzelf proberen te halen zonder te willen worden als de ander is. Dat is realisme.

Help spelers zich te richten op hun eigen mogelijkheden en niet op de mogelijkheden van anderen die zij misschien bewonderen.

Specifieke doelen tegenover algemene doelen

Als algemeen doel voor de finale in Essen stelde ik: mooiste wedstrijd van het toernooi. Dit is een algemeen doel. Op zich heel goed. Ik geef aan dat ik vertrouwen heb in het team en ik het resultaat secundair acht. Toch is algemene doelen stellen niet voldoende. Alle spelers hebben specifieke taken op bepaalde plaatsen en krijgen dus ook individuele coaching per positie.

Dus het team krijgt het algemene doel, maar de essentie van de coaching ligt in het individueel scherp stellen van de taken/doelen van die wedstrijd.

“Geef alles wat je kan”, dit is einde gesprek. Wanneer je taakgericht voor de wedstrijd over de wedstrijd spreekt kan je tijdens en na de wedstrijd corrigeren en afspraken scherp(er) stellen. Dit in plaats van: “Jullie hebben slecht of goed alles gegeven”.

Individuele doelen tegenover teamdoelen

Zoals uit de vorige alinea blijkt geef je de voorkeur aan individuele doelen. Gebruik de teamdoelen als motiverende prikkel waarin je je vertrouwen uitspreekt. Door het stellen van individuele doelen en taken maak je spelers verantwoordelijk voor hun bijdrage aan de teamprestatie. Als coach/trainer moet je er voor zorgen dat de individuele doelen niet botsen met de teamdoelen. Zo zal je een speler die kost wat kost wil winnen op fair play moeten laten spelen en een wat meer ingetogen speler iets meer moeten laten strijden in zijn duels.

Onthoud dat de teamdoelen niet op de uitkomst gericht moeten zijn.

5.4 Rust en vermoeidheid

Wanneer rusten?

Het is belangrijk dat het tijdstip waarop de rust aanvangt zo dicht mogelijk na de inspanning ligt. Naar mate de rust langer wordt uitgesteld neemt het effect ervan op het organisme af. Kort en vaak rusten heeft meer effect dan lang en niet zo vaak rusten. Tijdens de trainingen laten we de spelers dan ook kort en vaak rusten.

Voor de spelers is het zeer belangrijk dat ze leren dat ze tijdens de trainingen en vooral tijdens de wedstrijden iedere mogelijkheid om te rusten aangrijpen. Een of twee korte rustperiodes hebben niet zo veel effect. Vele korte rustperiodes hebben wel tot resultaat dat de spelers de hele wedstrijd of training door kunnen gaan.

Bij een zeer hoge spelintensiteit bieden de onderbrekingen tussen de spelonderdelen en door het wisselen van spelers de mogelijkheid om de vermoeidheid onder controle te houden. Het rendement neemt dan toe. Door veel en goed af te wisselen tussen inspanning en rust is het mogelijk om op hoog niveau te blijven spelen.

Wat is vermoeidheid?

Vermoeidheid is een alarmsysteem net als pijn. Het doel van de vermoeidheid is de gezondheid van het organisme te beschermen door daaraan voortdurend informatie te geven over de hoeveelheid energie die is verbruikt, b.v. tijdens de sportieve activiteit.

Doping heeft het effect dat het alarmsysteem buiten werking wordt gesteld en als zodanig zeer schadelijk voor het organisme.

Het moment waarop het alarmsysteem in werking treedt, is individueel gebonden. Dit blijkt duidelijk uit het observeren van getrainde spelers. Bij de ene treedt veel eerder vermoeidheid op dan bij de ander; de ene is veel minder in staat om langer door te gaan dan de ander die over de mogelijkheid beschikt een groter deel van zijn energievoorraad te mobiliseren. Verder spreekt het vanzelf dat er ten aanzien van het optreden van vermoeidheid duidelijke verschillen bestaan tussen getrainde personen en ongetrainde personen.

Op het uitstellen van het optreden van vermoeidheid en op de gewenning van de vermoeidheid, zodanig dat men kan doorgaan, zijn vele factoren, interne zowel als externe, van invloed. We noemen de volgende.

Anatomische, fysiologische en psychologische factoren.

Afhankelijk van het type mens waartoe men behoort (leptosoom, atletisch, pycnisch), bestaat er een verschillende reactie op vermoeidheid.

De planning op lange termijn.

Een goede planning op langere termijn (jaarplan, meerjarenplan) is voorwaarde voor de systematische ontwikkeling van de sportactiviteiten en voorkomt dat het derde stadium van vermoeidheid, waaruit herstel moeizaam is, optreedt.

De vorm waarin de spelers verkeren.

Bij de spelers die in topvorm verkeren, is de aanpassing van het organisme aan de zich in het spel voordoende belastingen optimaal. Spelers die in topvorm zijn, kunnen in de eerste plaats het optreden van vermoeidheid langer uitstellen, en in de tweede plaats doorgaan, ook al zijn ze vermoeid, omdat ze een beroep kunnen doen op hun energie reserves.

De tijd dat men met sport bezig is.

Des te langer de spelers systematisch met kanopolo bezig zijn geweest, des te beter is hun organisme aangepast aan de spelbelastingen. Tevens zal hun grotere routine ze de mogelijkheden geven tot relaxen meer doen benutten.

De motivatie.

De spelers van wie de motivatie gering is, treedt snel vermoeidheid op zullen de activiteiten snel afnemen. Goed gemotiveerde spelers kunnen het optreden van vermoeidheid beter uitstellen en kunnen ook langer doorgaan.

De mobilisering van de energie.

Elk mens beschikt op ieder moment over een totale energievoorraad waaruit hij kan putten voor het verrichten van activiteiten. Uit die totale voorraad kan hij voor het verrichten van die activiteiten meer of minder energie vrijmaken. Hoeveel energie hij zal mobiliseren, wordt in sterke mate bepaald door zijn motivatie. Des te sterker hij gemotiveerd is, des te groter is de hoeveelheid energie die hij uit zijn totale energievoorraad, b.v. voor een wedstrijd, kan mobiliseren. Bij een geringe motivatie is de vrijgemaakte energie dienovereenkomstig minder. In beide gevallen treedt vermoeidheid op als de vrijgemaakte energie is opgebruikt, m.a.w. sterk gemotiveerde spelers zijn minder gauw vermoeid dan zwak gemotiveerde, omdat de eersten in staat zijn hun totale energievoorraad voor een groter deel aan te spreken dan de laatsten. Opvoering van de motivatie leidt dus tot vergroting van de hoeveelheid energie die men bereid en in staat is uit zijn totale energievoorraad ter beschikking te stellen. Er is nog een energiereserve waaruit geput kan worden voor verdere activiteiten. Dat die energiereserve geheel wordt opgebruikt (totale uitputting) komt onder normale omstandigheden niet voor, omdat het alarmsysteem dan al zoveel signalen heeft afgegeven dat men de activiteit staakt. Het punt waarom het echter gaat is dat deze wijze van aanspreken van de totale energievoorraad het mogelijk maakt het moment van vermoeidheid raken te verschuiven en door te gaan, terwijl men al vermoeid is.

Een gebrekkige motivatie geeft dus voor een groot deel antwoord op de vraag waarom er wel eens teams zijn die, ondanks dat ze in fysiek, technisch en tactisch opzicht over een uitstekende conditie beschikken, op het beslissende moment niet tot een maximaal presteren komen. Anderzijds is het de sterke motivatie die teams met een geringere conditie op het beslissende moment wel tot grote prestaties doet komen.

Talent + goede systematische training + motivatie vormen dus het geheim van het succes van bepaalde teams die jaren aan de top blijven.

Psychische factoren.

Vermoeidheid ontstaat door de psychische en fysieke belasting van de spelers tijdens de training of de wedstrijd. Zoals we reeds signaleerden is het niet mogelijk een scheiding te maken tussen fysieke en psychische processen. Ook bij vermoeidheid kan dat niet; als psychofysieke eenheid is het een complex geheel. Het zijn zowel psychische als fysieke factoren die een negatief effect hebben op het functioneren van de speler en die hem door het optredende vermoeidheidsgevoel dwingen tot verlagen of stoppen van zijn activiteit.

Ook in het kanopolo leidt de grote emotionele belasting tot een subjectief gevoel van vermoeidheid. Een van de aspecten van die emotionele belasting is het optreden van angst voor de naderende situatie die men als onbekend en gevaarlijk ervaart.

Ofschoon het angstgevoel op verschillende manieren bij de spelers tot stand komt, heeft het dezelfde invloed op het organisme, b.v.:

- de hartfrequentie gaat omhoog
- de ademhalingsfrequentie gaat omhoog
- het bloedsuikergehalte stijgt
- de gelaatskleur verandert
- men gaat sterker transpireren
- de uitscheiding van urine neemt toe
- de speekselproductie daalt (droge mond)
- men gaat bibberen
- de nervositeit leidt tot een verhoogde productie van het adrenalinehormoon dat in de bijnier wordt geproduceerd

De emotionele toestand die door angst voor de wedstrijd wordt veroorzaakt, kan leiden tot een te grote belasting van de nier, in het bijzonder van de bijnierschors. In eerste instantie hebben al deze veranderingen in het organisme een positief effect op de spelers. Angst kent echter meerdere stadia (van licht tot zwaar) en het positieve effect treedt alleen op bij slechts lichte angstgevoelens. Wordt de angst groter, dan wordt de invloed ervan steeds negatiever en kunnen zelfs de lichaamsfuncties geblokkeerd worden. Het eerste stadium kunnen we typeren als 'sportief angstig'; ontwikkelt de angst zich verder, dan treedt vermoeidheid en lusteloosheid op. De trainer-coach en de spelers zelf moeten ervoor zorgen dat de angst in het eerste stadium blijft. De angst voor de wedstrijd is normaal; men moet niet proberen deze te verdringen en men hoeft zich er ook niet voor te schamen. De beste spelers zijn sportief angstig voor de wedstrijd. Het gaat erom dat de angst onder controle wordt gehouden. Daarvoor is het noodzakelijk dat er vertrouwen bestaat tussen de spelers en de trainer-coach en tussen de spelers onderling. Door dit vertrouwen is het mogelijk over de angst te praten en daardoor onder controle te brengen.

De grondoorzaak voor het optreden van angstgevoelens is een te laag niveau van zelfvertrouwen. Een speler die weinig zelfvertrouwen heeft, zal ook anderen niet vertrouwen, zijn medespelers niet en evenmin de trainer-coach en de begeleiders. De remedie is duidelijk: de trainer-coach en de medespelers moeten zo'n speler zodanig beïnvloeden (of proberen te beïnvloeden) dat hij aan zelfvertrouwen wint. Een van de middelen daartoe is te proberen de oorzaak van het gebrek aan zelfvertrouwen op te sporen. Bij de systematische opbouw van de training moeten verder zodanige taken worden gegeven dat de speler zijn eigen ontwikkeling met die van zijn medespelers kan vergelijken en die van zijn team met die van een ander team. Vermeden moet worden dat zo'n speler bij de training of in een wedstrijd een te zware taak krijgt. Men moet met lichte taken beginnen en geleidelijk overgaan tot taakverzwaring, namelijk op het moment dat de gestelde taken worden volbracht.

Ook de tegenstander is een factor die angstgevoelens kan oproepen, vooral wanneer het gaat om een onbekende tegenstander. Bij een gering zelfvertrouwen kan deze angst zich snel ontwikkelen tot een belemmerende factor. De beste oplossing is voor de competitie vriendschappelijk tegen deze tegenstander te spelen, zodat de spelers hem leren kennen, d.w.z. zowel de individuele spelers ervan als het team in zijn geheel. Wanneer de mogelijkheid om van tevoren tegen de onbekende tegenstander te spelen zich niet voordoet, moet de trainer-coach zijn spelers op de hoogte brengen van de kwaliteiten van de tegenstander; deze kennis moet hij zich op een of andere manier verschaffen. Hierbij moet het accent liggen op de eigen kwaliteiten. Tevens moeten de spelers erop worden geattendeerd dat het mogelijkerwijs noodzakelijk zal zijn dat er tijdens het spel wijzigingen in de tactiek worden aangebracht met het oog op de aanpassing aan de onbekende tegenstander.

Angst wordt ook ontwikkeld omdat men bang is te falen. Faalangst kent twee vormen, nl. een positieve en een negatieve.

Negatieve faalangst is ongewenst. Spelers die negatief faalangstig zijn, gedragen zich vaak zeer passief. Hierdoor proberen ze van het probleem af te komen.

De positief faalangstige spelers zijn daarentegen zeer geconcentreerd en willen er alles aan doen om geen fouten te maken. In het eerste stadium is positieve faalangst niet zo lastig; wordt de positieve faalangst groter, dan komen de spelers vaak zeer gespannen in het water te liggen en door deze hoge spanning worden ze passief. Faalangstige spelers dient men ervan te overtuigen dat elke speler, goed of slecht, fouten maakt. Het verschil is dat goede spelers in een wedstrijd meer goede dingen doen dan slechte, terwijl voor slechte spelers het omgekeerde opgaat. Van een goede speler is de positieve bijdrage in absolute zin groter dan de negatieve. Zo zal bij 10x schieten een goede speler 8x goed schieten en 2x fout en een slechte speler 2x goed en 8x fout. Een speler mag fouten maken, maar mag niet steeds dezelfde fout herhalen. Er moet dus geleerd worden van de gemaakte fouten. Wanneer dit wordt gedaan, zal automatisch een positieve ontwikkeling volgen: het goedpercentage stijgt.

5.5 Nogmaals Vermoeidheid

Stadia van vermoeidheid

Te korte en te lage belasting tijdens trainingen en wedstrijden doet afbreuk aan de functionele ontwikkeling van het organisme van de spelers. Te langdurige en te hoge belastingen daarentegen leiden tot vermoeidheid. De mate van vermoeidheid kan zeer sterk verschillen: van licht tot zwaar. We onderscheiden drie vermoeidheidsstadia.

Eerste stadium van vermoeidheid

Dit stadium treedt in na een relatief korte, maar zware belasting. De vermoeidheid verdwijnt na actieve rust (langzaam varen); de speler is dan weer hersteld en in staat door te gaan met de training of de wedstrijd.

De trainer maar ook de spelers zelf moeten ervoor zorgen dat de vermoeidheid onder controle blijft. De trainer doet dit door arbeid en rust af te wisselen en tijdens de wedstrijd door het wisselen van spelers.

De spelers kunnen hun vermoeidheid op twee manieren onder controle houden:

- Door hun inspanning te vergroten of te verkleinen afhankelijk van de situatie op het veld;
- Door iedere gelegenheid om te relaxen die zich tijdens een training of wedstrijd voordoet te gebruiken.

Vermoeidheid in het eerste stadium geeft wel een kortstondig onprettig gevoel, maar heeft geen consequenties voor de gezondheid van de spelers.

Tweede stadium van vermoeidheid

Het tweede stadium van vermoeidheid treedt in na een goede training, na een goed gespeelde wedstrijd of na meerdere trainingen of wedstrijden per dag. Deze vermoeidheid is na twee a drie uur over en zeker na de nachtrust. Het tweede stadium van vermoeidheid heeft eveneens geen enkele negatieve consequentie voor de gezondheid van de spelers.

Derde stadium van vermoeidheid

Deze vermoeidheid treedt op in het derde stadium na bijzonder langdurige en hoge belastingen. Door het grote energieverbruik treedt er uitputting op die tot gevolg heeft dat de activiteit moet worden gestaakt. Voor het herstel uit deze toestand heeft de speler twee á drie weken tot twee a drie maanden nodig. De vermoeidheid in het derde stadium kan negatieve effecten op de gezondheid hebben en het is dus zaak dat men het door een goede systematische planning nooit zover laat komen.

5.6 *Het coachen van een wedstrijd*

Voor de wedstrijd:

Voor de wedstrijd is ongeveer een uur voor de wedstrijd. Dit is de fase waarin je informeert naar de fysieke (evt. blessures) en mentale (zenuwen of juist toetaal geen zenuwen) toestand van je spelers. Verder bespreek je de tegenstander, hun systeem, hun hardheid en eventueel zeer goede spelers of juist hun zwakkere schakels.

In overleg met je spelers bespreek je de tactiek voor de aanval of verdediging. Hierbij ga je in ieder geval uit van je eigen spel (in principe), maar het is niet onverstandig om dit te herhalen om te controleren of iedereen hetzelfde idee in zijn hoofd heeft over het te spelen spel.

Uitgangspunt is vaak het verdedigende verhaal. Tijdens het uitleggen van de verdediging kan je ook de namen bij de posities vaststellen om het gewicht van basisplaatsen iets te verhinderen. In de voorbespreking bespreek je je algemene doel voor de wedstrijd.

Bij een heel sterke tegenstander zeg je bijvoorbeeld: "We gaan veel tegenstand bieden, als zij denken dat ze gemakkelijk kunnen scoren en over ons heen walsen zullen we die nonchalance gebruiken en er energie uit putten. De verdediging moet goed dichtzitten en aanvallend proberen we de bal lang in bezit te houden en nemen zo min mogelijk risico's. Zolang wij balbezit hebben kunnen zij niet scoren en zullen ze risico moeten nemen in de verdediging doordat ze eruit moeten komen."

Bij een slechte tegenstander: "We hebben nog niet gewonnen. Ik wil geen gemakzucht zien, want we gaan de nieuwe aanvalspatronen uit de laatste trainingen proberen. Geen gehaaste doelpogingen, maar mooie uitgespeelde doelpunten. Om te leren gaan we proberen wat verder van ons doel te verdedigen om eerder te kunnen onderscheppen. Het zou goed zijn wanneer we 80% van de tijd balbezit zouden hebben met dreiging. Iedereen speelt en iedereen wordt gewisseld".

Bij een gelijkwaardige tegenstander: "Voor deze wedstrijd hebben we getraind. Dit is een wedstrijd op het scherpst van de snede. Fouten van ons worden afgestraft en fouten van hun straffen wij af dus er moet door iedereen foutloos op 100% gespeeld worden. Bereid je tijdens het invaren goed voor op je taak, vooral in de verdedigende zin. Het is belangrijk om te proberen de nul achter te houden, want wij scoren toch wel! Mocht het lang duren om tot scoren te komen dan geeft dat niet want eentje is meer dan genoeg".

"Genoeg over het eventuele resultaat. Wanneer het verdedigend goed gaat ben ik tevreden en als het verdedigend loopt en we onderscheppen veel doelpogingen putten we daar onze kracht uit. Veel succes straks".

Na de voorbespreking spreek je af om klaar te zijn voor het invaren op ongeveer 20 - 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd.

Tijdens het invaren.

In de voorbespreking heb je je algemene doelen duidelijk gesteld. Tijdens het invaren let je goed op de houding van je spelers. Zijn ze geconcentreerd aan het invaren of hangt het koppie? Zijn ze relaxed of is de sfeer te lollig?

Nadat ze ongeveer 5 - 10 minuten hebben gevaren roep je ze even bij elkaar en geeft ze een warming-up oefening met bal die simpel en actief is. Tijdens de onderbreking kun je ook je (on)tevredenheid uitspreken over de houding van je spelersgroep: "Niet te lollig, na de wedstrijd kan er nog genoeg gelachen worden. Probeer wat spanning van jezelf af te varen, je leven hangt er niet van af. Jullie zien er scherp uit, hou vast en ik heb er vertrouwen in."

Naarmate de wedstrijd nadert kun je individueel spelers bij je halen en hun persoonlijke taken/doelen heel kort bespreken en eventuele storingen in de spanningsbalans proberen te verhelpen. Persoonlijke doelen voor spelers moeten wel al voor de wedstrijd bekend zijn. In deze fase herhaal je alleen maar enkele voorbeelden van persoonlijke doelen;

Verdedigend:

- Keeper: Je weet dat nr. 4 veel uit de tweede lijn gooit. Let hierop en probeer alles uit de tweede lijn te stoppen, coach je verdediging.
- Voorste verdediger: laat nr. 9 niet met de bal binnen drijven, die is dan het gevaarlijkst. Alle inkomende spelers moet je aanpakken maar in ieder geval nr. 9
- Flankverdediger: dit team probeert altijd het midden man te bereiken. Laat ze niet over de hoofden heen passen, dus de pass verdedigen en niet het schot, het schot is voor de keeper

Aanvallend:

- Middenman: probeer de hele aanval contact te houden met de bal en ga voor een 100% score)
- Laatste man: deze wedstrijd krijg je veel ruimte om erin te gaan. Aanvallend wil ik je actief zien, krijg je kans ga er dan voor en probeer te scoren uit de tweede lijn. Ik wil zeker 4 schoten uit de tweede lijn zien in de eerste helft. Je weet dat je er alleen maar in kan gaan als je positie overgenomen wordt.
- Tweede lijn speler: deze wedstrijd wil ik veel balbezit houden en alleen 100% kansen worden op het doel gegooit. Onnodig balverlies is dodelijk. Probeer i.p.v. de tweede lijn veel passes op de middenman te geven en na de pass weer een verdedigende positie in te nemen om in geval van balverlies snel om te kunnen schakelen.

Tijdens de wedstrijd

Het coachen tijdens de wedstrijd is moeilijk en soms frustrerend, omdat tijdens het spel de spelers gefocusseerd zijn op de bal, goal, tegenstander en eventueel de spelleiding. Je staat je longen uit je lijf te schreeuwen, maar niemand lijkt je te horen. Oplossing hiervoor is dat je zorgt voor een goede communicatie met je keeper. Hij is degene die tijdens de wedstrijd vooral de verdediging op zijn plaats moet leggen en deze moet sturen. Op de meeste velden kun je achter het doel staan. Wanneer dit niet mogelijk is kun je zelf in een kano gaan zitten.

We verdelen de wedstrijd nu in fasen:

- De start
- De eerste helft
- De rust
- De tweede helft
- Verlenging,
Penalty's,
Sudden death,
- Het wisselen
- De man meer of minder situatie

De wedstrijdstart

“Kom op, jullie kunnen het. Jan die sprint pak je hè? Koppen omhoog! Belangrijk is dat je enthousiasme uitstraalt zodat je laat zien dat je ook geniet en spelvreugde wil beleven”.

De eerste helft.

Afhankelijk van de tegenstander heb je je doelen voor deze wedstrijd geformuleerd. Iedere speler heeft zijn specifieke taken die ertoe moeten leiden dat het team compleet is en optimaal functioneert. Observeer goed, ongeacht (tegen)doelpunten, of iedereen zich aan zijn taak houdt. Tevredenheid uiten is makkelijk; een duim omhoog, een glimlach, juichen of een simpele knipoog is vaak voldoende. Wanneer een wedstrijd lekker loopt hoor je ook te genieten van je spelers. Je taak wordt gericht wanneer het spel je niet tevreden stelt en er veranderingen moeten komen om dit recht te zetten.

Wanneer coach je? Je coacht tijdens time-outs, tijdens een corner tegen, tijdens het terugvaren van je team naar de verdediging en er geen aanvallend gevaar is van de tegenstanders.

Wie coach je?

Afhankelijk van de situatie bepaal je wie je coacht. Wanneer de spelers terugvaren en je wilt wisselen roep je en wijs je de speler aan die je wilt wisselen, je maakt een gebaar waaruit blijkt dat hij eruit moet. Tijdens het terugvaren kun je ook het nieuwe verdedigingssysteem aangeven, verbaal of met handgebaren. Nu coach je het hele team.

Tijdens de verdediging coach je eigenlijk altijd de keeper. Hij kan dit dan doorgeven aan de spelers b.v. dichterbij het doel vandaan verdedigen of man to man gaan verdedigen. Time outs geven je tijd om het hele team toe te spreken over de taken die ze niet goed of juist wel goed uitvoeren. (Let op! Niet schelden of schreeuwen, maar opbouwende kritiek). Gebruik zinnen en woorden als; hou hem meer in de gaten, geef minder ruimte, meer aandacht voor de flanken. De man in het midden kan veel meer bereikt worden. Vier man op een lijn is vier man op een lijn, let op je posities en vraag om positieovername als je wordt weggevoerd. Richt je onvrede niet op de scheidsrechter, maar zet het recht door foutloos spel.

Tijdens de aanval coach je de spelers achter de lijn. Kijk samen met hen naar het spel en bereid ze voor op een invalbeurt. Het is belangrijk dat je de spelers achter de lijn betrekt bij het spel. Je leert niet alleen door te doen, maar ook door te kijken. Afhankelijk van hoe de eerste helft loopt en de afspraken die je hebt gemaakt kan je wisselen. Je kunt bijvoorbeeld een speler wisselen die ver onder zijn niveau speelt voor een speler die minder is, maar nu wel toevoegende waarde heeft voor het team.

Het einde van de eerste helft nadert. Zeker in belangrijke duels hebben je spelers er behoefte aan te weten hoelang er nog te spelen is. Het is goed, ongeacht of er naar gevraagd wordt, vanaf drie minuten voor de rust aan te geven hoe lang er nog te spelen is d.m.v. handgebaren of stemgebruik. Het heeft echter alleen nut wanneer er afspraken gemaakt zijn over hoe te spelen in de slotfase van de eerste helft. Een goede afspraak heeft in wedstrijden tegen een gelijkwaardige tegenstander een meerwaarde. B.v. de laatste twee minuten gebruiken we voor één aanval. Tegen een wat mindere tegenstander kan je bijvoorbeeld de laatste twee minuten man to man gaan spelen.

Rust

Laat alle spelers snel naar de afgesproken plek komen. Hozen en drinken. Belangrijk is dat je al weet wat je wilt zeggen, je hebt maar heel kort de tijd.

Uiteraard coach je naar de mate van (on)tevredenheid van de eerste helft.

- Zeer tevreden, want alles ging zoals afgesproken. Gebruik voorbeelden van goed uitgespeelde of goed georganiseerde spelmomenten en zeg wat je er goed aan vond. B.v. De aanval waarbij Sjaak uit de tweede lijn scoorde zette Walter een goed blok. Dan kan je daarop voortborduren door bijvoorbeeld te zeggen: Sjaak zou nu zijn schotdreiging kunnen gebruiken om een pass naar de midvoor te geven.
- Zeer ontevreden, want er ging een heleboel niet goed. Afhankelijk van de reden voor ontevredenheid: b.v. slordig aanvallend spel, vraag wat er aan de hand is, wat er mis is waardoor het domme balverlies ontstaat en waarom de kansen niet benut worden. Geef aan de hand hiervan een opdracht als: In de tweede helft alleen 100% passes van hand tot hand en alleen op het doel werpen als je zeker weet dat je scoort.

Slechte omschakeling van verdediging op aanval

- Er wordt niet hard genoeg of alert genoeg weggevaaren. Laat de voorste verdediger varen op elk schot van de tegenstander.
- Iedereen vaart weg en laat de keeper met de bal achter zich zonder zich aan de zijkant aan te bieden. Dit is vaak de taak van het centrum of flankverdediger; spreek onderling een vaste speler af die zich bij balbezit altijd op links aanbiedt om een eventuele dieptepass te geven, maar in ieder geval om een afspeelmogelijkheid te hebben voor de keeper.
- De afgesproken lijnen worden niet gevaren. Wanneer je getraind hebt om gekruist en breed te counteren en iedereen vaart de “fuik” in dan wordt het te makkelijk verdedigen en moeilijker passen over grote afstand. Geef iedere speler die countert een eigen vaarroute.
- De dieptepass is slecht verzorgd, terwijl er wel goed gevaren wordt. Laat de passer meer tijd nemen voor een goede pass en breed spelen wanneer hij te zwaar gedekt wordt en teveel risico moet nemen.

Slecht verdedigend

Afhankelijk van het afgesproken verdedigende systeem zijn er een aantal dingen die niet kunnen kloppen namelijk:

- De flanken zijn niet goed gedekt
- Te dicht op de goal
- Niet overnemen van posities
- Te ver uitkomen wanneer het niet kan
- Te mak in de duels
- Geen balcontact
- Etc.

In de rust leg je je klachten voor en vraagt om een betere verdedigende instelling van je spelers. Benadruk de sturende taak van de keeper nog een keer. Eindig sowieso met een motiverende opmerking zoals: Jullie hebben vaak genoeg laten zien dat jullie het systeem beheersen, laat het nog een keer zien. Wanneer je voor de eerste helft een nieuw verdedigingssysteem wilde proberen b.v. 4 man uit, terwijl je normaal altijd 4 man op lijn speelt kan je ook weer terugvallen op je oude basissysteem.

Verdedigen is de basis van je spel. Wanneer het verdedigend goed loopt en je dus niet teveel kansen weggeeft kan je gaan groeien in een wedstrijd.

Slechte omschakeling van aanval naar verdediging; de counter tegen
Oorzaak is

- Te weinig mensen achter de bal.
- Slecht onder druk zetten van de nieuwe balbezitter die de dieptepass gewoon mag geven in plaats van het verhinderen hiervan. Dit onder druk zetten is meestal de taak van de mid-voor.
- Spelers zijn te aanvallend ingesteld. Tijdens een aanval moet al gedacht worden over hoe te handelen in geval van balverlies.
- Verschillende verdedigende systemen worden door elkaar gehaald dus afspraken worden niet nagekomen.

Wanneer je afspeelt om in zone te komen en 2 of 3 spelers spelen man to man krijg je een overtalsituatie op je eigen goal. Of andersom; de afspraak is man to man bij balverlies en er varen twee terug zonder man te dekken, dit geeft hetzelfde probleem.

Stel afspraken scherp zodat iedereen hetzelfde doet bij het ontstaan van balverlies. Het is zonde om een goede wedstrijd weg te geven, omdat je drie counters tegen krijgt door slechte afspraken.

Onsportief spel

Wanneer een wedstrijd hard is en er wordt scherp geduëlleerd is dat in principe geen probleem. Wanneer deze scherpste omslaat naar unfair play mag je dat niet toestaan. Wanneer een speler de ene harde, misschien domme, overtreding na de andere maakt moet je hem wisselen en duidelijk maken dat je dat niet accepteert. Wanneer het hele team onsportief hard speelt zullen ze zeer opgefokt de rust in gaan. Ga zelf niet helemaal uit je dak, maar maan je spelers tot ruste en stel daarna sancties in voor grof spel in de tweede helft. De boodschap: Laat hun de overtredingen maken, accepteer de klappen en daarmee de vrije ballen waardoor je de wedstrijd wint.

Onderlinge wrijving

Hoe vaak verwijten spelers elkaar wat? Af en toe een beetje onderlinge kritiek uiten is geen probleem zolang het maar niet het verloop van de wedstrijd beïnvloedt. Wanneer spelers het echt te bont maken moet je als coach ingrijpen en zeggen dat je na de wedstrijd opbouwende kritiek mag uiten. Tijdens de wedstrijd speel je met elkaar en steun je elkaar.

Verbaal geweld tegen de wedstrijdleiding

Iedere coach heeft hier zijn eigen grens. Mijn grens ligt bij het geval dat het spel doorgaat en de speler nog steeds met de scheidsrechter bezig is in plaats van met het spel. Ik accepteer het wel wanneer een speler een signaal geeft van onvrede over de leiding, maar daarna gewoon verder gaat met de wedstrijd. In de rust is het zaak om je eigen mening over de leiding te geven. Dus; ze fluiten echt heel slecht maar daar moeten we mee leren leven, ik kan de scheidsrechter niet wisselen maar de speler die zijn spel er door laat beïnvloeden wel. Focus je op je taak en op het spel en niet op de scheidsrechter.

De tweede helft

De tweede helft is gelijk aan de eerste helft alleen let je als coach nu op de opdrachten die je in de rust gegeven hebt. Wanneer je sancties, beloningen en afspraken hebt gemaakt over wissels dien je je hier aan te houden. Je bent iemand van je woord en daarmee zal je respect afdwingen en vertrouwen. Aan het einde van de tweede helft kun je afhankelijk van de stand, verloop of afspraak met je team systeemwissels of opdrachten qua balbezit geven.

De verlenging (2 keer 3 minuten)

Tussen het einde van de tweede helft en het begin van de verlenging zit geen rust en heb je dus geen tijd om te coachen. Spreek alleen vertrouwen uit. De enige opdracht is om alleen op 100% kansen te schieten en de verdediging dicht te houden. Je gaat sterk de verlenging in wanneer je gelijk hebt gescoord.

Penalties

De vijf spelers die in het veld liggen nemen de penalties. Zorg dat je zo gewisseld hebt dat de meest zelfverzekerde en (vooral emotioneel) meest constante spelers in het veld liggen. Laat de spelers zelf beslissen wie er gaat beginnen of wie er als tweede gaat gooien. Laat ze dus ook helemaal zelf de volgorde bepalen

Sudden death

Modern en aantrekkelijk is het spelen van sudden death. Sudden death is trainbaar. Op trainingen kun je sudden death spelen door bijvoorbeeld drie teams te maken. Het team dat scoort blijft liggen en het team dat niet scoort moet eruit.

In de wedstrijd moet je ze behoeden voor risico's. Speel vanuit en solide verdediging wanneer je de sprint niet wint. Een counter op leeg doel is de beste kans. Bewaar rust, er is geen tijdsdruk en het gaat om die ene kans die je niet weg mag geven, maar zelf moet krijgen.

Het wisselen

Kanopolo is een dynamische sport, onder andere doordat je continu onbeperkt en ongewaagd kunt wisselen. Ideaal is natuurlijk de situatie waarbij je acht gelijkwaardige allroundspelers hebt die je kan neerleggen op elke positie die je maar wilt, helaas blijft dit maar utopie. Er zijn verschillende redenen te noemen om te wisselen waarvan ik er enkele zal geven:

- tactische wissel: afhankelijk van de stand een verdediger voor een aanvalser of anders om
- voor een systeemwissel van zone naar man to man een snellere speler erin.
- Vermoeidheidswissel: een speler is duidelijk vermoeid, maar wisselt niet uit zichzelf.
- Coachende wissel: een speler houdt zich niet aan de opdracht of regels en moet bijgesteld worden, hij speelt onsportief, speelt niet aanvallend of verdedigend genoeg, de verlenging komt eraan en hij moet sprinten, hij kan geen penalty's schieten, hij ruziet met een medespeler of de scheidsrechter.
- Wisselen om het wisselen: je hebt afgesproken om elke 2 minuten te wisselen, omdat je vindt dat iedere speler verdiend te spelen, of omdat je iedere speler wilt zien spelen.

De coach is verantwoordelijk voor het wisselen; een onreglementaire wissel is een gele of rode kaart

Man meer of minder

Man minder situatie

Hier hoeft niet lang over gesproken te worden. Zet de vier beste spelers erin. De beste verdedigers zijn naast dat ze vaak positievast zijn ook vaak balvast. Je speelt zeer nauwe strakke zone, ouderwets driehoekje of drie op lijn. Bij balbezit zolang mogelijk de bal vast houden en dezelfde tactiek varen als bij man to man tegen. Dus veel varen en kruisen, aanbieden in de diepte en op korte afstand. Speel de tijd uit tot je weer met vijf man bent en stel de vermoeide verdedigers in staat om te wisselen.

Man meer situatie

Dit lijkt makkelijk maar dat is het zeker niet. Wanneer je tegen een gelijkwaardige tegenstander speelt die net als jij een sterke, krappe, solide verdediging neer zou leggen valt het zeker niet mee hier doorheen te scoren. Wel wordt het gemakkelijker de middenman te bereiken met schotdreiging, invaren en passen. Bij balverlies sprint de keeper terug naar zijn doel en de overige spelers gaan 4-uit dus eigen man to man spelen. Bij balovername zo snel mogelijk tot scoren komen, dus voordat de verdediging klaarligt. Laat de tegenstander geen moed putten uit makkelijk te blokken schoten vanuit de tweede lijn, maar vermoei ze met veel strakke korte passes.

Na de wedstrijd

Geef spelers de tijd en de kans om na te denken en hun emoties te uiten, of het nou blijdschap of teleurstelling is. Je hebt afgesproken om na het omkleeden op een bepaalde plek te verzamelen, bij voorkeur een plek waar ze niet snel afgeleid worden. Bespreek de wedstrijd kort en geef een algemeen beeld en oordeel in hoeverre je vindt dat het vooraf gestelde doel behaald is. Ga niet in op incidenten en dergelijke, maar laat dit uit de spelersgroep komen. Zij krijgen nu de kans om te spreken over de goede en slechte dingen van de wedstrijd. Leidt de eventuele discussies in goede banen en probeer overal het goede in naar boven te brengen. Kritiek moet altijd opbouwend zijn.

Zeker na een verloren wedstrijd in een competitie moet je altijd weer de koppen omhoog zien te krijgen en de afspraken opnieuw scherp stellen zodat de spelers de volgende keer weergemotiveerd het water in gaan. Probeer teleurstellingen snel te verwerken en euforie een beetje af te zwakken.

Wanneer de wedstrijden kort na elkaar zijn moet je proberen om de nabespreking als voorbespreking te gebruiken.

Het gebruik van video-analyse

- Voor het coachen van een team kan het maken van een video-analyse zeer nuttig zijn bij het nabespreken van een wedstrijd. Op deze manier krijgen de spelers niet alleen een reëler beeld van zichzelf, maar ook van het gehele team.
- Door middel van zo'n analyse worden de spelers bewuster van de eigen zwakke en sterke punten en van de positieve en negatieve punten van het hele team.
- Spelsituaties kunnen vanuit een standpunt bekeken worden dat de spelers normaal niet hebben, ze krijgen op deze manier overzicht over de hele opstelling van het team tijdens aanval en verdediging.

Als coach kan je hierop inspelen door bepaalde spelsituaties eruit te lichten en hiervoor te spreken. Haal de dingen eruit die niet goed gaan of beter kunnen, maar benadruk ook zeker de dingen die goed uitgevoerd worden. Je kunt hier zelfs nog variaties bij aanbrengen en op deze manier de aanval en verdediging perfectioneren.

Zorg dat je als coach de hele band al een keer gezien hebt, zodat je weet wat je wilt behandelen.

Bekijk een video-analyse gelijk na de wedstrijd wanneer hier tijd voor is. Probeer om voor de volgende training de band nog een keer te bekijken wanneer je op deze punten specifiek wilt gaan trainen, zodat de beelden nog fris in het hoofd van de spelers zitten tijdens de training.

