



Nederlands
Handbal Verbond

**Snel, dynamisch,
verrassend en effectief**



**Onze
Nederlandse
Handbal Visie**

Inhoud.

0. Inleiding	Pagina 3
0.1. De ontwikkeling van handbal en de gevolgen voor de heersende opvattingen.	Pagina 3
0.2. De schijnbare paradox: het postmodernisme.	Pagina 4
0.3. De gekozen invalshoek: "Handbal is een product."	Pagina 5
1. De karakteristieke kwaliteiten van het Nederlandse handbal en de consequenties voor de trainingspraktijk.	Pagina 7
2. De belangrijkste technische voorwaarden	Pagina 11
2.1. Welke technieken kunnen/moeten we trainen?	Pagina 11
2.1.1. De voorwaardelijk technische training.	Pagina 14
2.1.2. De basistechniek.	Pagina 15
2.2. Correcties en aanwijzingen.	Pagina 15
2.3. Inpassing in het trainingsplan.	Pagina 16
2.4. Aanpassingstraining noodzaak bij het ontwikkelen van snelheid, dynamiek en verrassing.	Pagina 17
3. Tactische consequenties van de spelvisie.....	Pagina 18
3.1. "Lezen en laten lezen van het spel".	Pagina 18
3.2. Tactische principes, grondelementen, concepten en strategieën.	Pagina 19
3.2.1. Van meer contextvrij naar meer contextgebonden trainen.	Pagina 19
3.2.2. Opgedragen spelpatronen, spelinzicht en spelprincipes.	Pagina 20
3.3. De methodische structuur van de tactiek.	Pagina 22
3.3.1. De individuele tactische principes.	Pagina 23
3.3.2. De groepstactische elementen.	Pagina 25
3.3.3. Teamtactische concepten en strategieën.	Pagina 28
3.3.3.1. Meer anticiperend verdedigen.	Pagina 28
3.3.3.2. Overgangsfase verdediging – aanval.	Pagina 29
3.3.3.3. Beperken van de organisatietijd in de 3 ^e aanvalsfase. ..	Pagina 30
3.3.3.4. De snelle beginworp.	Pagina 31
3.4. De tactiek binnen het trainingsplan.	Pagina 31
4. De accenten in de fysieke voorbereiding.	Pagina 33
4.1. Explosieve beenkracht.	Pagina 34
4.2. "Voetenwerk".	Pagina 34
4.2.1. De neuro-musculaire coördinatie.	Pagina 34
4.2.2 "Voetenwerk" als ondersteuning van de werptechniek...	Pagina 34
4.2.3. Het "lezen" van het "voetenwerk".	Pagina 35
5. Opvoeden tot persoonlijkheden.	Pagina 36
5.1. Begeleiding tijdens de jeugd.	Pagina 36
5.2. Hoe concretiseert de coach deze hulp?	Pagina 36
6. Slot.	Pagina 38
7. Geraadpleegde literatuur.	Pagina 39

0. Inleiding.

Bij het uitwerken van de Nederlandse spelvisie is met opzet een niet-traditionele invalshoek gekozen. Handbal is benaderd als een product, waarbij de spelers de belangrijkste producenten zijn, maar tevens de belangrijkste klanten. Alle andere doelgroepen, waarvoor een spelvisie wordt geschreven, zijn afgeleiden. Zij faciliteren immers de spelers tijdens spel, training, wedstrijd en competitie. Daarbij komen de trainers/coaches op de eerste plaats, omdat zij de naast betrokkenen zijn bij het bepalen van de kwaliteit van het product. Zij vormen dan ook de doelgroep, waarvoor deze "manual" is geschreven. "Manual" niet in de betekenis van "handboek", maar in de zin van "verklarende handleiding" bij de spelvisie. Binnen dit kader proberen we dan ook te anticiperen op vragen, die wellicht opkomen bij het doornemen van de spelvisie door deze doelgroep. Bovendien gaan we wat verder in op het spel zelf en de theorievorming omtrent handbal, op de actoren (spelers en trainers/coaches), de (prestatiebepalende) en de gehanteerde "product-markt-combinatie", te weten de beperking tot 3 spelersgroepen. Dit alles, omdat bepaalde aspecten uit de spelvisie mogelijk niet geheel in overeenstemming zijn met bepaalde heersende opvattingen. We zullen het een en ander met voorbeelden illustreren, zonder overigens daarbij reeksen van oefeningen en dergelijke te geven.

0.1. De ontwikkeling van handbal en de gevolgen voor de heersende opvattingen.

De wereldkampioenschappen van zaal- of zevenhandbal, het huidige handbal, werden in 1938 gehouden. De volgende waren in 1954, na de Tweede Wereldoorlog en de herstelperiode daarna. De ontwikkeling van het handbal speelt zich voor het overgrote deel dus af in de tweede helft van de 20 e eeuw, de tijd waarin de overheersende lijn van denken kan worden samengevat als "het modernisme".

Zonder gedetailleerd in te gaan op de wetenschapsfilosofie kunnen we stellen dat "de modernistische tijd" gekenmerkt wordt door:

- Een hoogtepunt in het logisch-positivistische denken dat aansluit bij het objectivisme. Voor de trainer/coach (opleiding) betekent dit, dat de theorievorming binnen de sport, onder andere handbal gebaseerd wordt op de observatie en meting van feiten, bijvoorbeeld de lichaamslengte, de lengte van de armen en benen, van spelelementen als schotpercentages of het aantal break-outs per team per wedstrijd. (Zie figuur 2 en 3 uit de spelvisie.) Op grond van een analyse van die "objectieve feiten" probeert men de onderlinge samenhang te doorgronden om zo conclusies te kunnen trekken ten aanzien van regelmaat en regelmaatkennis. Deze wordt in modellen (Zie figuur 1 uit de spelvisie: Structurele analyse van het handbalspel) of andere contextvrije generalisaties weergegeven met als doel te komen tot theorievorming, die het begrijpen, de voorspelling, beïnvloeding en beheersing van trainings-, spel en wedstrijdprocessen mogelijk maakt. Door nieuw en meer geavanceerd onderzoek wordt die kennis bijgesteld en de voorraad uitgebreid. De gerealiseerde kennis is ondertussen van zeer hoge kwaliteit, omdat zij verklaarbaar, betrouwbaar, overdraagbaar is, maar tevens, in zekere zin, voor een belangrijk deel voorspelbaar. Zo zal paragraaf 1.1. "Sportanalyse van handbal" bijvoorbeeld, daarom maximaal enige uitbreiding van bestaande kennis van goed opgeleide trainers/coaches bieden.
- Het denken in dualiteiten, zoals realisme tegenover idealisme of een objectieve naast een subjectieve benadering. Dit "ja-nee- denken" heeft ons overigens ook het digitale denken en de computer opgeleverd. Het op deze manier denken in wetmatigheden, waarbij alle situaties bekend verondersteld zijn, inclusief de oplossingen, leidt tot de opvatting dat "een bepaalde aanvalsactie met zekerheid leidt tot een voorspelbare verdedigingsreactie". Figuur 4 in de spelvisie laat de handbalontwikkeling zien vanuit dit duale perspectief.

Het op deze wijze "uitsluiten van een midden" heeft ook in handbal geleid tot "hard system thinking" ¹ met vaste patronen en de daarbij passende veronderstelling dat spelers programmeerbaar zijn door de trainer/coach. De training bestaat daarbij dan ook in het automatiseren van technische en tactische oplossingen, waarbij uiteindelijk de trainer de spel vormt van alle handelen van de spelers.

- Het zal duidelijk zijn, dat tegen de bovenstaande achtergronden, standaardisatie, controle en rationele doelen eveneens belangrijke kenmerken zijn van het modernisme. De standaardisatie leidde tot eenvormigheid van producten, ook in de sport. Je kon alleen datgene "kopen", wat (beperkt) aangeboden werd. De trainer bepaalt de trainingen, want om effectief te kunnen zijn moeten ze een duidelijke richting hebben. Metingen zijn daarbij onontbeerlijk en routines moeten leiden tot vastigheid. Een en ander kan alleen functioneren in een hiërarchisch systeem, waarbij de spelers ondergeschikt zijn aan de strategie, bepaald door een centrale leiding. (macht)
- Het historische overzicht (Figuur 4 uit de spelvisie) laat zien dat het wereldhandbal tot de 90-iger jaren is beheerst door Oost-Europese landen, aanhangers van de Planeconomie, het socialistische/communistische model van beheersing van (economische) processen, waarbij alle aspecten van het modernisme expliciet werden ingebouwd. Hoewel veel landen een eigen variant ontwikkelden, bijvoorbeeld voormalig Joegoslavië, Hongarije, Roemenië, was het niet verwonderlijk dat de sport in die landen door dezelfde opvattingen van management werden gestuurd. Niettemin hebben de successen van de Oost-Europese handballers ertoe geleid dat de opvattingen uit die landen lange tijd als ideaal werden gezien, zelfs in landen waar binnen sociale processen al duidelijk kenmerken van het postmodernisme hun intrede hadden gedaan. Het aanstellen van trainers uit het voormalige Oost Europa binnen West Europa heeft lange tijd het ontstaan van eigen West Europese handbalculturen afgeremd en is de vakkennis van trainers, overal in de wereld, nog altijd voor een belangrijk deel gestoeld op modernistische opvattingen.

Een aantal negatieve tendensen van het modernisme samenvattend kan men stellen, dat binnen het handbal

- Te veel voorbijgegaan werd aan de persoonlijke perceptie van de speler en zijn/haar individualiteit,
- Het unieke karakter van nagenoeg alle situaties te weinig onderkend werd en daarom te veel getraind werd op automatiseren van standaard situaties.
- The trainer/coach "alles het beste weet", maar daarom door de spelers ook gezien wordt als "verantwoordelijk voor de resultaten".
- De training te weinig gericht was op het zelfstandiger maken van spelers, maar meer op het afhankelijker maken van systeem en coach.
- Nieuwe kennis altijd gekoppeld wordt aan oude kennis. Echte innovaties ontbreken daardoor. Het handbal blijft traditioneel en conservatief.
- De handbalwereld is een gesloten systeem, dat vooral intern gericht is.

0.2. De schijnbare paradox: het postmodernisme.

Heeft het modernisme de eenvormigheid van de wereld bevorderd. Internationalisering, vervagen van grenzen, internationale samenwerking, mobiliteit van mensen, goederen en kennis. Deze schaalvergroting en globalisering hebben tegelijkertijd eigen tegenhangers doen ontstaan. De kennismaking met andere (politieke) systemen en culturen heeft enerzijds bepaalde ideologieën en systemen omver geworpen, anderzijds heeft de mondialisering de opleving en waardering voor de eigen cultuur, waarden en normen, kortom voor het eigene, het individuele, doen toenemen. Er is daarom ook een groeiende behoefte om de eigen spelstijl, de eigen spelvisie te beschrijven om daarmee zich te profileren. Maar er is méér. Paragraaf 0.3. "De sociale voorwaarden" besteedt uitgebreid aandacht aan bepaalde consequenties van deze ontwikkelingen.

¹ Checkland, P., 1981

Daarnaast wéten trainers/coaches heel goed dat er verschillen zijn tussen de theorie en de praktijk, tussen dat wat ze weten en dat wat er gedaan (moet) worden doen. Gemakshalve wordt dit vaak "de ervaring" genoemd. Toch wordt daarbij "het denken over handbal" nog vaak als superieur over de praktijk beschouwd. Is dat wel terecht? Immers van belang is, in hoeverre kennis het handelen verbetert en hoe "handelingskennis" ontstaat. Men voert soms wedstrijdstrategieën uit of men neemt tactische maatregelen, die nog niet beschreven zijn en waarvan men nog niet weet hoe het zal uitpakken. Men neemt risico en pas achteraf ontstaat er een theorie. Maar er bestaat geen theorie naast de praktijk; beide zijn sterk verweven. Het postmodernistische denken is echter geen reactie op het modernisme in de zin van "afzweren van wat was", maar meer een nuancering, die het duale denken dat haar hoogtepunt had in de afgelopen halve eeuw, afzwakt. Al handelend ontwikkelen mensen kennis, die vervolgens gebruikt wordt om het toekomstige handelen bij te sturen.

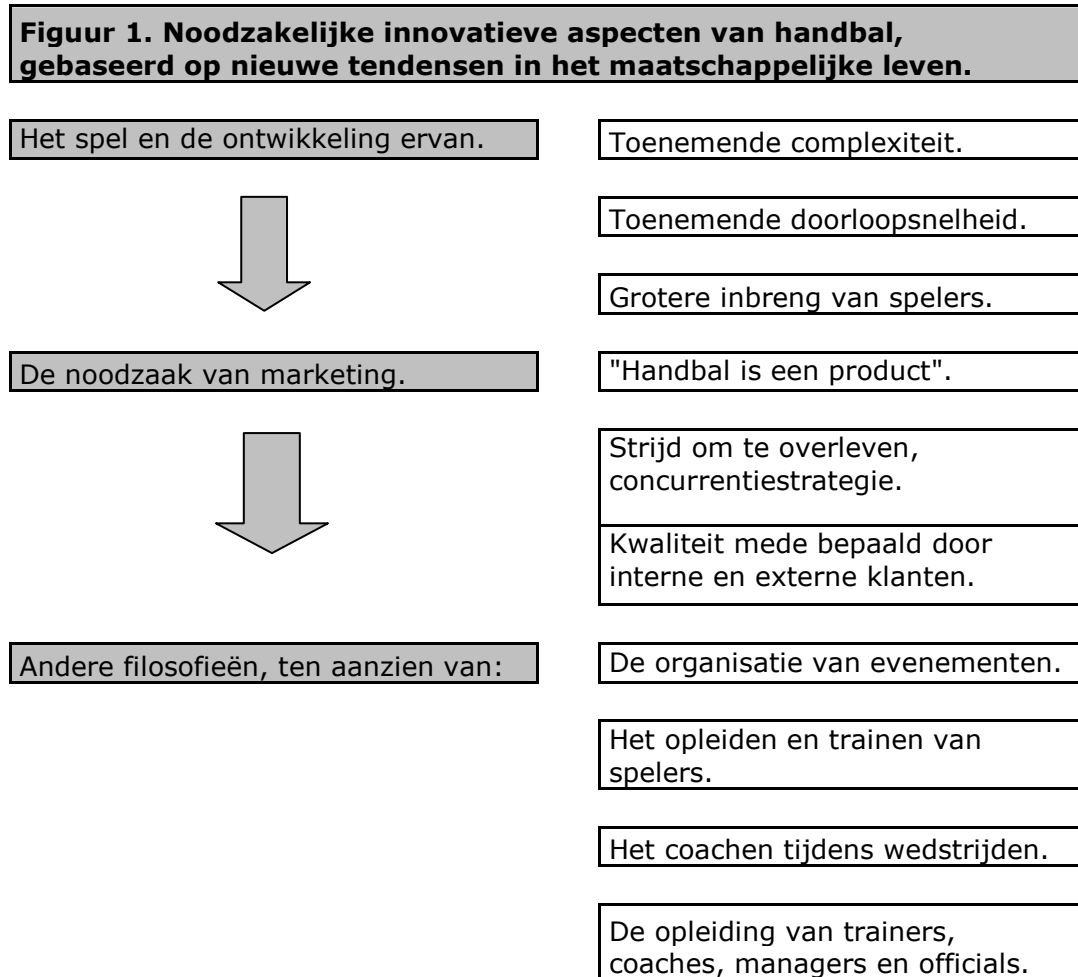
Welke, voor de sport belangrijke trends, kan men signaleren in het postmodernisme.

1. Groeiend individualisme. (Zie paragraaf 0.3. "De sociale voorwaarden")
2. Emancipatie in de meest brede zin. Vrouwen, studenten, minderheden, kinderen maar ook spelers eisen herkenning en erkenning van het eigene, het individuele en (mogen) verwachten, dat andere ernaar handelen.
3. Groeiende behoefte aan communicatiemogelijkheden om "de ander beter te leren kennen". Doorgaande revolutie van ICT waarbij "alles", eventueel "life" kan worden vastgelegd.
4. Andere wijze van denken over spelen, de sport en over leren/trainen/opleiden. Enige opvattingen die uit deze veranderende benadering voortkomen zijn:
 - Praktisch inzicht is fundamenteeler dan theoretisch inzicht.
 - Interacties kunnen niet "stilgelegd" worden om deze vervolgens theoretisch te kunnen bestuderen. Het resultaat van zo'n studie is per definitie "anders dan de werkelijkheid". Het is een doorlopend proces.
 - (Inter)actie houdt altijd communicatie in. Gezien het feit dat de wijze van begrijpen sterk cultureel bepaald wordt, kan dit leiden tot individuele of "lokale waarheden".
 - Aangezien handelen altijd (individuele) interpretaties inhoudt is het effect van handelen niet voorspelbaar.
5. Verdergaande commercialisering. Iedereen kan kennismaken van alle sporten en zijn/haar keuze maken. Sport wordt een product, dat men wil kopen of niet. De verschillende sporten zijn concurrenten geworden, die verward zijn in "een strijd om het kind met als motto: "Hoe jonger we ze krijgen, des te beter voor de toekomst van onze sport". Zoals in elk bedrijf is het garanderen van het voortbestaan de eerste opdracht en verdere groei de tweede.
6. Tijd als belangrijke randvoorwaarde. Figuur 4 uit de spelvisie laat de opeenvolgende trends in aanval en verdediging zien. De eerste trend loopt van 1938 tot 1967, de tweede van 1970 tot 1986, daarna wordt 1988 aangegeven en vervolgens 1993. Na 1993 wordt het al moeilijk om trends aan periodes te koppelen. Los van het feit, dat men de neiging heeft om verder teruggaande in de historie meer te generaliseren, kunnen we stellen dat de "doorloopsnelheid" van ontwikkelen verder oploopt. Theorievorming holt voortdurend achter de werkelijkheid aan. Internationale competities volgen elkaar in razendsnel tempo op en een "gedegen ouderwetse voorbereiding" (lees: in modernistische zin) is onmogelijk geworden.
7. De handbalwedstrijd, de competitie enz. zijn veel complexer geworden. Vroeger (?) volgde men de eenvoudige lijn: "Zo is het spel" > "Zo speel je dat" > "Dus zo trainen we dat?" en ging men uit van de kennishierarchie, die "top-down" liep van "opleiders > trainers/coaches > spelers" in een gesloten en in zichzelf gekeerd systeem. Tegenwoordig wordt de kwaliteit van het evenement of wedstrijd mede bepaald door allerlei andere factoren. Handbal maakt deel uit van een "open systeem".

0.3. De gekozen invalshoek: "Handbal is een product".

De bovenstaande beschouwingen in paragraaf 0.1. geven de achtergronden van de algemene belevingswereld van trainers/coaches in de achter ons liggende decennia. Daarbij hebben we gegeneraliseerd, niet alleen om de opvattingen van de afgelopen periode te verduidelijken, maar ook omdat generalisatie een methode is, die voortkomt uit die tijd en een min of meer

objectief beeld van de heersende tijdgeest geeft. In onderstaande figuur hebben we de, ons inziens, noodzakelijke innovatieve aspecten weergegeven, die handbal en de studie ervan beïnvloeden vanuit een postmodern perspectief (paragraaf 0.2.).



Daarin vormt "handbal is een product" een aangrijpingspunt, waarmee alle genoemde aspecten samenhangen. Bovendien geeft het aan, dat sport in het algemeen, dus ook handbal een product is, waarvan het aanbod meer "vraaggestuurd" ontwikkeld moet worden, in plaats van "aanbodgestuurd". Het benaderen van handbal vanuit dit perspectief roept andere vragen op, dan wanneer het spel, zoals gebruikelijk, als een objectief gegeven beschouwd en uitgewerkt wordt. Bovendien verplicht deze benaderingswijze tot het maken van keuzes en staat het niet toe om een waardevrij overzicht van handbal te maken. In het vervolg van deze "manual" zullen we dan ook de gemaakte keuzes verantwoorden en verder uitwerken. De karakteristieken van de Nederlandse spelvisie (Hoofdstuk 4) zullen daarbij de leidraad vormen. Tenslotte past de productbenadering beter in de huidige tijdgeest en roept consequenties op voor de actuele trainings- en coachingspraktijk, wat niet wegneemt, dat de eerder genoemde traditionele benaderingswijzen en studies voor een zeer belangrijk deel hun waarde hebben behouden. Bij relevante zaken, komen we daar later vanzelfsprekend dan ook op terug.

1. De karakteristieke kwaliteiten van het Nederlandse handbal en de consequenties voor de trainingspraktijk.

Uitgaande van genoemde karakteristieken in de spelvisie zullen we in de opeenvolgende figuren 2 tot en met 5 conclusies trekken ten aanzien van de belangrijkste deelaspecten en voor de trainingspraktijk. Ten slotte zullen we genoemde aspecten samenvoegend rubriceren om zo te komen tot een aantal kernthema's, die we daarna achtereenvolgens de revue laten passeren.

Figuur 2. Snelheid in handbal en de consequenties voor de training.

Karakteristieken van snelheid in het spel	Snelheidsaspecten	Trainingsaspecten
Pure snelheid van lopen, springen, schieten	Explosieve spierkracht	Krachttraining m.n. beenkracht
Snelheid van het individuele handelen	Psychologisch-tactische aspecten	"Lezen van spel" > anticiperen
	Technische aspecten	Reactiesnelheid en coördinatie
Snelheid van het collectieve handelen	Psychologisch-tactische aspecten	"Lezen van spel" > communicatie
	Individuele techniek werkt limiterend	Reactiesnelheid en coördinatie
		Basistechnieken
Persoonlijkheidsaspecten	Moed om te beslissen en om Verantwoordelijkheid te nemen	

Figuur 3. Dynamiek in handbal en de consequenties voor de training.

Karakteristieken van dynamiek	Aspecten van dynamiek	Trainingsaspecten
Snelle hervatting van het spel.	Psychologische-tactische aspecten.	Training van de beginworp.
Snelle overgangen aanval-verdediging en verdediging aanval.	Psychologische- tactische en technische Aspecten.	Oriëntatievaardigheden en competentietraining.
Vlotte organisatiefase.	Idem	Idem
Grote mobiliteit in aanval en verdediging.	Idem	Idem

Figuur 4. Verrassend handbal en de consequenties voor de training.

Karakteristieken van verrassing	Aspecten van verrassing	Trainingsaspecten
Onverwachte individuele acties en initiatieven	Creatieve oplossingen	Ruimte voor individuele creativiteit.
	Creatieve technieken	Techniektraining tot hoog niveau. Technische differentiatie door individualisering.
	Persoonlijke aspecten	Moed om creativiteit in te brengen bevorderen
Verrassende wedstrijdstrategieën en tactische concepten	Vermijden van voorspelbaarheid	Beperking van sjabloonmatig handbal. Training van tactische principes. "Lezen van het spel" Meer anticiperend verdedigen.
	Persoonlijke aspecten	Moed om beperkt risico's te nemen.

Figuur 5. Effectief handbal en de consequenties voor de trainingspraktijk.

Karakteristieken van effectiviteit	Effectiviteitsaspecten	Trainingsaspecten
Het technisch niveau limiteert de effectiviteit.	Technische aspecten.	Perfekte beheersing basistechnieken. Hoog schotpercentage.
Goede communicatie/interactie beïnvloedt de effectiviteit positief.	Psychologisch-tactische aspecten.	"Lezen en laten lezen van het spel"
Toepassen van juiste elementen, concepten en strategieën.	Psychologisch-tactische aspecten.	Tactische principes, grondelementen, concepten en strategieën. Overgangen tussen de fases. De beginworp. Grote mobiliteit in 4e fase. Beperking van systematische aanvalskoncepten. Meer anticiperende verdedigingsconcepten.
Het nemen van verantwoordelijkheden en het zich inpassen in het teamverband.	Persoonlijkheidsaspecten.	Kennen van plaats en taak, willen en kunnen inpassen, moed om risico te nemen en het vinden van juiste balans tussen risico en doelgerichtheid.

Samenvattend zien we, dat de volgende aspecten van essentieel belang zijn bij de voorbereiding/training tegen de achtergrond van de Nederlandse spelvisie:

Fysieke spelvisie bepalende voorwaarde: - Beenkracht- en coördinatie.

Technische spelvisie bepalende voorwaarden:

- Voorwaardelijke technische vaardigheden uitbouwen.
- Basistechnieken aanleren en uitbouwen.
- Individuele differentiatie en specialisatie in creatieve vormen.

Technisch-tactische voorwaarden:

- Voorwaardelijke oriëntatie-, vaardigheids- en competentietraining voor alle fases van het spel in aanval en verdediging > "Lezen en laten lezen van het spel".
- Training van de tactische principes, adequate collectieve elementen en concepten.
- Overgangen aanval-verdediging en v.v.
- De beginworp.
- Grote mobiliteit in de 4^e fase.
- Systematische aanvallen meer beperken tot 1^e en 2^e fase en bij over- en ondertal; voor het overige de nadruk leggen op situatief

handelen met ruimte voor individuele initiatieven.

- Reactief-anticiperende en anticiperende verdedigingen.

Existentiële voorwaarden:

- Verantwoordelijk kennen en nemen.
- Zich willen en kunnen inpassen in het teamverband.
- Moed om risico's te nemen tijdens voorbereiding en wedstrijd.

Uit het algemene spelerskwaliteitenmodel (Spelvisie, paragraaf 1.2.) kan men afleiden dat de fysieke en technische voorwaarden op het basisniveau liggen, de technisch-tactische op het toepassingsniveau en de existentiële of persoonlijkheidsvoorwaarden op het hoogste. Een en ander heeft uiteraard gevolgen voor de aanpassing van de trainingen aan de verschillende doelgroepen in het verticale trainingsplan.

2. De belangrijkste technische voorwaarden.

De wedstrijdstrategie is in de wedstrijd sport gericht op het winnen van de wedstrijd. De daartoe ingezette tactische middelen kunnen alleen succesvol en effectief worden uitgevoerd als de technische voorwaarden voor het uitvoeren van die tactiek zijn vervuld. De keuze van de toe te passen techniek wordt in de wedstrijd sport dus primair bepaald door de tactische bedoelingen. Strategieën en tactische middelen verdwijnen of veranderen, dus toegepaste technieken worden ook vergeten en verdwijnen; daarentegen worden nieuwe technieken en varianten uitgevonden of oude opnieuw ontdekt. De tactische karakteristieken van de Nederlandse spelvisie roept daarom een vraag naar technische mogelijkheden op. Omgekeerd zullen de technische mogelijkheden van de individuele spelers ook het scala aan tactische mogelijkheden verruimen of beperken.

Hier ligt een spanningsveld als we streven naar de realisatie van de omschreven Nederlandse spelvisie in de praktijk. Vooralsnog lijken de (tactische) ambities, verwoord in de spelvisie, groter dan de (technische) mogelijkheden en een belangrijke randvoorwaarde "tijd" zet dit gegeven nog meer onder druk. De beperkte tijd die men heeft wordt in de actuele situatie voor het overgrote deel gebruikt voor de tactische training. De voorwaarde om de tactiek uit te voeren, de techniek wordt echter nagenoeg "vergeten". Of moeten we stellen dat de Nederlandse trainer anno 2003 niet (meer) capabel is om goede techniektraining te geven en daarom dit aspect "ontloopt"?

Uitgaande van praktijkervaringen stellen we het volgende:

- Er wordt sowieso te weinig getraind, dus de fysieke voorbereiding en de techniektraining zijn "noodzakelijke" sluitposten.
- Er zijn veel trainers niet meer in staat om goede techniektraining te geven, want ze weten te weinig over het wat en hoe. Komt de basistraining en de toepassing mogelijk nog aan de orde, de "aanpassingstraining" wordt bijna algemeen verwaarloosd. (Zie figuur 6. Niveau II.2. "De aanpassing aan de actuele situatie.")
- Wanneer kinderen in de puberteit komen, is de optimale fase om voorwaardelijk technische zaken te oefenen al voorbij, dus...."Ze leren het toch nooit meer." (Zie spelvisie paragraaf 2.1. De basisschoolperiode.)
- Er zijn trainers, die vele aspecten van techniek in hun jaarplan opnemen, er relatief veel tijd aan besteden, maar achteraf het gevoel hebben: "Veel gedaan, maar weinig geleerd".
- De trainer alleen bepaalt welke, wanneer en hoe bepaalde technieken (moeten) worden uitgevoerd en sluit daarbij aan bij eigen in het verleden toegepaste vaardigheden.
- Er is geen ruimte of er wordt aan de spelers geen trainingstijd gegeven om individueel te trainen op eigen ideeën en varianten.

In het kader van dit werk gaan we niet verder in op het feit, dat er véél meer trainingsuren gemaakt moeten worden in de Nederlandse top en méér in de wedstrijd sport om Europees niveau te halen. Ook volstaan we met de opmerking dat er veel meer tijd besteed moet worden aan techniektraining. Wel gaan we nader in op een aantal andere kernvragen:

"Wat trainen we?" Welke technieken en wat laten we de spelers doen?

"Hoe trainen we?" Welke correcties en aanwijzingen geven we?

"Wanneer trainen we?" Wanneer passen we de techniektraining in in het verticale leerplan en in welke fase van het seizoen passen we de techniektraining in?

2.1. Welke technieken kunnen/moeten we trainen?

Uit de Nederlandse praktijk menen we te kunnen concluderen, dat er sprake is van grote eenvormigheid van technieken, de bestaande varianten veelal op toeval berusten en weinig veranderingen ingezet worden op basis van de internationaal veranderende tactische concepten. Zo blijft bijvoorbeeld de frequentie en de kwaliteit van de technische uitvoering van een sprongvalworp met afzet van het been aan de werphandkant (afzetten met het "verkeerde" been) binnen het Nederlandse clubhandbal nog altijd achter bij de Europese ontwikkeling, die al 15-20 jaar geleden is ingezet onder invloed van de veranderingen van het spel op de

buitenposities. Bovendien geven we de individuele spelers nauwelijks ruimte om te experimenteren binnen trainingstijd, zodat het toepassen van nieuwe technieken ook nog steeds geen echt "Nederlands product" is, ofschoon we menen dat dit één van de karakteristieken zou moeten zijn. Dit is des te merkwaardiger als we weten, dat techniektraining de snelheid en de attractiviteit van het spel verhoogt en het spelplezier bevordert. Er zijn nauwelijks betere verkoopargumenten te vinden.

Figuur 6. Spelerskwaliteitenmodel: Aanvalstechniek

Niveau I. Het (puur) technische niveau.	Niveau II. Het toepassingsniveau¹⁾
<p>1. Beheersen van de basistechniekfamilies.</p> <ul style="list-style-type: none"> - De bewegingen zonder bal. - Het vangen van de bal. - De balbehandeling in engere zin. - Het passen van de bal. - Het schieten. <p>2. Alle technieken kunnen in principe worden uitgevoerd:</p> <ul style="list-style-type: none"> - staande - in loopbeweging - na 1,2 of 3 pass of dribbel - in sprong - vallend. <p>3. Alle technieken kunnen in principe worden uitgevoerd met:</p> <ul style="list-style-type: none"> - verschillende posities van het lichaam - verschillende posities van de arm/hand 	<p>1. De mogelijkheden om te variëren in de basistechnieken. Zie ook niveau I. onder punt 2 en 3.</p> <p>2. De aanpassing aan de actuele situatie:</p> <p>2.1 Veranderende snelheid of na verschillende snelheden.</p> <p>2.2. Vloeromstandigheden.</p> <p>2.3. Lichtomstandigheden.</p> <p>2.4. Veranderende ruimtelijke omstandigheden.</p> <p>2.5. Veranderende balcondities.</p> <p>2.6. Veranderende omstandigheden t.o.v. tegenspeler.</p> <p>2.7. Veranderende interactiesituaties. etc.</p> <p>3. Inachtneming van individuele sterke en zwakke punten.</p> <p>4. Inachtneming van de individuele of groepstactische principes.</p> <p>5. Inachtneming van de individuele of groepstactische opdrachten.</p>

¹⁾ De toepassing van de technieken op niveau II heeft een duidelijke relatie met de tactiek en kan daarom ook het spel-, wedstrijd of technisch-tactische niveau worden genoemd.

Figuur 7. Spelerskwaliteitenmodel: Verdedigingstechniek

Niveau I. Het (puur) technische niveau.	Niveau II. Het toepassingsniveau')
<p>1. Beheersen van de basistechniekfamilies.</p> <ul style="list-style-type: none"> - De bewegingen zonder bal. - Zeer snel eruit en terug - Side-steps - Bewegen en stoppen - Bewegen en springen - Pivoteren <p>2. Balgerelateerde bewegingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - passwegen optisch afschermen - blokkeren van de bal met een of beide armen/handen - afvangen van passes - afnemen van de bal tijdens stuit/dribbel <p>3. Meeste technieken kunnen in principe worden uitgevoerd:</p> <ul style="list-style-type: none"> - staande - in voorwaartse, achterwaartse of zijwaartse beweging - met of in sprong 	<p>1. De mogelijkheden om te variëren in de basistechnieken. Zie ook niveau I. onder punt 2 en 3.</p> <p>2. De aanpassing aan de actuele situatie:</p> <p>2.1. Veranderende snelheid of na verschillende snelheden.</p> <p>2.2. Vloeromstandigheden.</p> <p>2.3. Lichtomstandigheden.</p> <p>2.4. Veranderende ruimtelijke omstandigheden.</p> <p>2.5. Veranderende balcondities.</p> <p>2.6. Veranderende omstandigheden t.o.v. tegenspeler.</p> <p>2.7. Veranderende interactiesituaties. etc.</p> <p>3. Inachtneming van individuele sterke en zwakke punten.</p> <p>4. Inachtneming van de individuele of groepstactische principes.</p> <p>5. Inachtneming van individuele of groepstactische opdrachten.</p>

’) De toepassing van de technieken op niveau II. heeft een duidelijke relatie met de tactiek. en kan daarom ook het spel-, wedstrijd of technisch-tactische niveau worden genoemd.

Het uiteindelijke resultaat van een techniek in de wedstrijd wordt immers bepaald door de keuze van de variant, de perfectie van de beheersing en de snelheid van uitvoering. In de top is een combinatie met schijnbewegingen en verrassende ondersteunende acties noodzakelijk, want “de taal van de techniek” kan ook gelezen en verstaan worden door tegenstanders. De figuren 6 en 7 geven een globale opsomming van mogelijke variaties in aanval en verdediging. De aanvalstechniek (figuur 6.) alleen al laat 5 “basistechniekfamilies”, die alle in

principes vanuit 5 verschillende uitgangshouding- of beweging kunnen worden uitgevoerd. Dit levert minimaal al meer dan 25 variaties. Bovendien kan de uitgangshouding van de romp verschillend zijn. Algemeen gezegd "rechttop", "geknikt naar werparmzijde" of "geknikt naar de niet-werparmzijde", terwijl de beweging van de werparm: "laag", "half hoog", "hoog" of "boven het hoofd" kan worden ingezet en/of afgesloten. Het uiteindelijke aantal variaties is legio. Een keuze is dus per definitie zéér beperkt, maar die beperking mag, zeker in deze tijd, nooit een subjectieve keuze van alleen de trainer zijn. Dit doet namelijk afbreuk aan de vraag van moderne jongeren. Dit laatste betekent niet dat ze "aan hun lot moeten worden overgelaten". Want, ofschoon de basisvormen van de handbaltechniek "natuurlijke" bewegingen zijn, blijken ze slechts voor een klein deel van de kinderen vanzelfsprekend. De meer complexere bewegingsvormen in handbal ontwikkelen zich echter alleen maar via een planmatig doelgericht trainingsproces. Figuren 6 en 7 geven de oplopende lijn in technische complexiteit weer. Zo laten deze figuren, die aansluiten bij het "spelerskwaliteitenmodel" (Zie spelvisie, paragraaf 1.2.), zien dat niveau I. en niveau II stappen zijn van groeiende complexiteit en dus blijkbaar van opeenvolgende moeilijkheid. Maar al eerder hebben we gesteld, dat "modernistische" modellen te star zijn. In dit geval geeft het model alleen de macrocyclus aan en zal het duidelijk zijn, dat "het spelen met een bal" door kinderen ook gezien moet worden als een vorm van "toepassing" en "aanpassing", maar dan van een andere. Zo kan men ook een basistechniek "vangen en passen" beschouwen als "het kleinst mogelijke technische element", maar ook als een complex van bewegingen. We zullen in de interpretatie van de theorie en in de praktijk dus voortdurend moeten spelen met het beschouwingniveau en de mate van complexiteit.

2.1.1. De voorwaardelijk technische training.

Figuur 5 in de spelvisie "De optimale levensfasen om te leren handballen" geeft in feite een stukje ontwikkelingspsychologie weer en is als zodanig van toepassing op alle sporten. Het feit, dat wij het "minihandbal" en "handbal voor de basisschool" ontwikkelen en "verkopen" aan de doelgroep, ouders en opvoeders heeft meer te maken met de toenemende concurrentiepositie tegenover andere balsporten, dan met de aard van handbal zelf. Daarbij dient wel onderstreept te worden, dat handbal een zodanig beroep op het totale lichaam doet en een dermate laag technisch instapniveau heeft, dat het in het verleden terecht een verplichte basisschoolsport was binnen de lichamelijke opvoeding.

Bij welke talenten van het kind moet de technische training nu aansluiten en wat betekent dat voor de aard van de technische oefening.

Met name gaat het hier om aspecten van coördinatie als voorwaarde voor het verder ontwikkelen van de techniek:

- Differentiatie. Het gelijktijdig uitvoeren van verschillende bewegingen met verschillende lichaamsdelen. Voorbeelden: Met de handen handballen en gelijktijdig met de voeten voetballen of gelijktijdig met linker- en rechterhand dribbelen met 2 ballen.
- Oriëntatie. Het in vlot na elkaar oriënteren op andere zaken doelen. Voorbeelden: Bal opgooien, koprol maken en bal weer vangen of een bal naar partner werpen en een tweede bal van een andere partner vangen.
- Reactie. Het (zichtbaar lichamenlijk) reageren op veranderende situaties. Bijvoorbeeld: Bal die op verschillende wijze opgegooid wordt (hoog, laag, dichtbij, verderaf) steeds vangen.
- Ritme. Het in ritmische beweging uitvoeren van balhandelingen. Bijvoorbeeld: Het ritmisch uitvoeren van de "harmonica-beweging".
- Balans. Bewegingen blijven beheersen na "verstoring" van het evenwicht. Bijvoorbeeld: "Hanengevecht" op één been.

Bij veel coördinatieoefeningen zal gelijktijdig appèl gedaan worden op meerdere aspecten van coördinatie. Toch is het zaak voor de trainer om zich bij oefeningen te concentreren op de resultaten van één deelaspect om de juiste analyse te kunnen maken. Het gaat hier dus om vormen van neuro-musculaire coördinatie, die van zeer grote betekenis zijn voor het vaardig handballen. Het niet benutten van de optimale fasen in de motorische ontwikkeling van het kind zal de resultaten van de latere technische training negatief beïnvloeden. De genoemde coördinatieaspecten moeten niettemin een prominente plaats in blijven nemen in de training,

omdat de vaardigheid in het toe- en aanpassen van de techniek aan de wedstrijdssituatie deze neuro-musculaire activiteit vraagt.

2.1.2. De basistechniek.

Hoewel we verwachten, dat de genoemde figuren voor trainers voldoende richtlijnen geven om geven om zelf verantwoorde oefeningen samen te stellen voor een efficiënte technische training, gaan we hier nog kort in op de basistechnieken. Basistechnieken zijn de meest elementaire vormen van de noodzakelijke techniek voor een sport. Toch vormen ze ook op zich weer een complex, waarvan de totale perfectie afhankelijk is van de coördinatie van de achtereenvolgens uit te voeren onderdelen. Daarbij is het op de eerste plaats belangrijk, dat de speler leert "luisteren naar zijn/haar lichaam"; immers de echte basistechnieken zijn natuurlijke bewegingen en als er sprake is van forceren van spieren en/of gewrichten, is de uitvoering technisch niet goed. (Observeer bijvoorbeeld eens de afwikkeling van het aanspelen achter de rug langs!) Dit uitgangspunt is dus ook een methodische aanwijzing voor de trainer, die de bewegingsafloop van (basis)technieken moet kunnen analyseren.

Op de tweede plaats is het belangrijk te beseffen, dat alle basistechnieken complexen van onderdelen zijn die samen een totaal (moeten) vormen en waarbij het totaal méér is dan de opeenvolging van losse delen. Dus hoewel de "verkorting" van de beweging als een methodisch principe wordt beschouwd, moeten we ons realiseren, dat concentratie op verbetering van één "onderdeel", door het totaliteitskarakter van de beweging vaak ook positieve gevolgen heeft voor de andere "onderdelen" en kan men hier ook het methodische principe aanhangen "concentreren op minder, betekent méér totaalresultaat". Bij het aanleren van basistechnieken moet de trainer zich dus meer laten leiden door het principe: "Reduceer de dynamische kernpunten". Het is daarom zinvol om van alle basistechnieken een zogenaamd uitvoeringsmodel te maken, waarop men zich tijdens de training moet concentreren bij uitvoering en instructie. Het spreekt voor zich, dat dit model zich moet beperken tot enkele aandachtsvelden en kernpunten. In bijlage 1. zijn een aantal voorbeelden hiervan opgenomen. De aandacht richt zich daarbij op 3 fases binnen de beweging, te weten voorbereidingsfase, uitvoerende fase en eindfase. Binnen de hoofdfase, de uitvoering, concentreert men zich op een kernpunt met betrekking tot de benen, de romp en de armen/handen. In de trainingspraktijk zouden deze fases en kernpunten nog ondersteund kunnen worden door videobeelden. Het meest belangrijke daarbij is echter, dat genoemde kernpunten herkenbaar en interpreteerbaar zijn voor de trainer en zijn trainingsgroep.

2.2. Correcties en aanwijzingen.

Hierboven is al een overgang gemaakt naar methodische aanwijzingen en correcties. Het "wat trainen we?" hangt immers nauw samen met "hoe trainen we?". Maar aangezien dit geen methodisch handboek is en we bovendien de mening aanhangen, dat niet voor ieder methodisch probleem een pasklare modelmatige oplossing te geven is, beperken we ons tot een enkele opmerking met betrekking tot de wijze van corrigeren en een aanwijzing met betrekking tot de individualisering van de (techniek)training.

Voor correcties geldt samenvattend het volgende:

- Velen van ons zijn opgegroeid in methodische "plaatje-praatje"-cultuur, dus "voordoen-zeggen", maar verkeerd voordoen betekent verkeerd nadoen en, zoals gezegd, de basistechniek moet goed zijn. En als een perfect plaatje vergezeld gaat van een verkeerd plaatje, wordt het bewegingsbeeld dat zich bij de jonge speler moet vormen, vertroebeld. Dus techniek alleen voordoen als je het zelf goed kunt.
- Formuleer kort, beperk je tot de kernpunten en noem bij de algemene instructie steeds de kernpunten uit het zelf ontwikkelde uitvoeringsmodel. Controleer of de spelers (zeker de nieuwe spelers) jouw "handbaltaal" verstaan.

- Probeer belevingsbeelden op te roepen. "Dansen" in de verdediging. Vraag naar de beleving van de speler bij de uitvoering van technieken. Dit sluit nauw aan bij de in paragraaf 4.1.4. van de spelvisie aangehaalde postmodernistische methodiek, de "empowerment approach"², waarin het vragen stellen over de beleving van de spelers centraal staat om tot zelfcorrecties te komen, onder andere bij het uitvoeren van technieken. Deze methode zou gevolgd kunnen worden bij het samen met de spelers ontwikkelen van een technisch "uitvoeringsmodel". Bijvoorbeeld: "Wat doen je handen, als je een bal wilt ontvangen?" "Vragen om de bal." (Zie bijlage 1, Model: Aanval 1.)
- Demonstreren van fouten is fataal. (Zeker voor degene, die even niet oplette.)
- Volgens oudere onderzoeken³ bestaat er een correctie-kwaliteits-optimum. Bij 10 pogingen tot het uitvoeren van een techniek komt men na 10 "zinloze" correcties bij grote fouten tot een slechter resultaat dan wanneer men helemaal niet corrigeert. Bij 10 correcties, waarbij men alleen "goed" of "fout" zegt, wordt de grote fout teruggebracht tot minder dan 50% van de aanvankelijke omvang. Bij zinnige correcties kan men zelfs kleine fouten terugbrengen tot minder dan 20% van de oorspronkelijke omvang. Bovenstaande is ook een aanwijzing, dat het zelfcorrigerende potentieel van jonge spelers groot is.
- Er bestaat ook een "correctie-frequentie-optimum". Bij 10 pogingen van beginners bereikt men het optimale resultaat bij 3 tot 7 zinvolle correcties, dus ongeveer 1 correctie op elke 2 pogingen, waarbij de tussenliggende tijd niet te kort of te lang mag zijn ("correctie-tijd-optimum")

Wil men effectief techniek trainen, zeker met het oog op de gestelde ideeën binnen de spelvisie, dan ontkomt men niet aan differentiatie en individualisering. Een goede analyse van hetgeen binnen die differentiatie en individualisering getraind moet worden, gaat daaraan vooraf. Naast de meer vertrouwde opvatting, dat men moet individualiseren bij het wegwerken van een persoonlijke achterstand of meer specifiek moet trainen voor de verschillende posities, zijn er nog andere redenen aan te voeren om meer aandacht te geven aan differentiatie:

- Meer eisen van betere/belangrijkere spelers,
- Inspelen op de persoonlijke, individuele belangstelling van spelers, hetgeen leidt tot een individueel trainingsplan. Op basis hiervan kan een jonge speler zich binnen het team profileren als een individu. Bovendien bevordert dit de motivatie en het plezier van de spelers in de sport in het algemeen en de training in het bijzonder. Men legt daarmee tevens de (mede)verantwoordelijkheid voor het trainingsresultaat op de schouders van betreffende speler. Het "handbalproduct" wordt zo meer op maat gesneden en is beter "aan de man te brengen".
- Binnen het streven naar een eigen imago binnen het Nederlandse handbal is niet "inspelen op" de heterogeniteit, maar juist "het streven naar" meer individuele technische specialismen een streven naar meer "verrassing en attractiviteit" binnen het teamspel. Zo wordt differentiatie en individualisering binnen de Nederlandse spelvisie van methodisch middel naar strategisch doel en als zodanig een noodzakelijk aspect van de training.

2.3. Inpassing in het trainingsplan.

Indien individualisering en persoonlijke specialismen doel worden binnen de trainingsstrategie moet men zich bij het inpassen in het trainingsplan het volgende realiseren:

In het verticale leerplan:

- Jeugdtraining is op de eerste plaats technische training,
- Jeugdtraining kent geen plaatsgebonden specialistische training,
- Differentiatie en individuele specialismen zijn doel. Dus binnen de jeugdtraining geeft men als ruimte voor individuele training, mede gebaseerd op persoonlijke belangstelling. "Wat zou je willen leren?"
- Techniektraining bij de jeugd is ook "het leren van de handbaltaal met betrekking tot techniek" en "het lezen en begrijpen van die taal" bij medespelers en tegenstanders.

² Kidman, 2001.

³

In het horizontale leerplan:

- Het ruimte geven voor en verbeteren van (persoonlijke) technieken hoort thuis in V.P. I (Vorbereidingsperiode I)
- In V.P.II worden de individuele technieken ingepast, aangepast, toegepast binnen het samenspel met medespelers.
- In V.P.III wordt nauwelijks of geen tijd meer ingeruimd voor het aanleren van nieuwe persoonlijke varianten, maar door de spelers ingebouwd in de groepstactische elementen en teamtactische concepten.
Hierbij kan men uiteraard teruggrijpen op differentiatie en individualisme in meer traditionele betekenis, maar op geïsoleerde technische training.
- In de wedstrijdperiode worden de technische voorwaarden onderhouden en ingepast in de technisch-tactische training.

2.4. Aanpassingstraining noodzaak bij het ontwikkelen van snelheid, dynamiek en verrassing.

De coördinatie training, als basis voor de techniek training, sluit aan op aangeboren talenten als: oriënteringsvermogen, combinatievermogen, bewegingsgevoel, ritmegevoel, reactievermogen, waarnemingsvermogen, enz. Ook de aanpassingstraining, binnen de toegepaste techniek training (niveau II.), sluit aan op de coördinatie training en op aangeboren talenten. Hier wordt echter méér gevraagd. Zo zijn anticipatievermogen, gevoel voor ruimte en tijd, variatievermogen enz. en de mede daarop gebaseerde basistraining voorwaarde voor het in de wedstrijd situatie inzetten van technische varianten, die het spel en de snelheid verrassend kunnen beïnvloeden en de dynamiek ervan kunnen bevorderen. De hier aangereikte technische aspecten kan men samenvatten onder de titel: "Vormen van technische aanpassing in het kader van tijd- en ruimtebeheersing in de aanval." Figuur 8. Geeft een globaal overzicht van verschillende mogelijkheden om de snelheid aan te passen aan de binnen het samenspel beschikbare tijd en ruimte. Niet elke vangbal en pass van iedere speler neemt evenveel tijd in beslag, niet elke loopweg bestrijkt dezelfde ruimte in dezelfde tijd. Dat betekent, dat spelers voortdurend moeten anticiperen en zich moeten aanpassen aan nieuwe situaties en daarin de "verloren tijd" moeten compenseren door versnellende technieken of juist een te hoge snelheden van zichzelf of van anderen moet corrigeren door vertragende technieken.

3. Tactische consequenties van de spelvisie.

Het realiseren van de kwaliteiten "snel, dynamisch, verrassend en effectief" vóóronderstellen andere, met name technische (Zie hoofdstuk 2), tactische en persoonlijkheidskwaliteiten en competenties. Bij een modelmatige benadering onderscheiden we deze, maar in de praktijk vormen ze een complex. Dus, hoewel in dit hoofdstuk de nadruk zal liggen op tactische zaken, ontkomen we niet aan een integratie van de andere aspecten.

3.1. "Lezen en laten lezen van het spel".

"Lezen" in meer algemene zin, betekent "een bepaalde vorm van communicatie verstaan". Vormen van communicatie kennen een aantal deelaspecten, waarbij we ons hier beperken tot de belangrijkste, t.w. het uitzenden van codes door een speler(de codering) en het lezen en begrijpen van de codes door de andere spelers (de decodering). De wijze waarop een speler zijn informatie codeert wordt bepaald door zijn bewuste bedoelingen, maar ook door onbewuste invloeden, o.a. door zijn perceptie.⁴ Dit hele communicatieproces kan overigens nog door allerlei externe (niet persoonsgebonden) invloeden worden "verstoord", de zogenoemde "arousal". Het "lezen en begrijpen van het spel" van het eigen team zal het resultaat (moeten) zijn van bewust bedoelde "laten lezen" door de medespeler in interacties. Paragraaf 1.1.2.2. "Functieverdeling in een bepaalde wedstrijdsituatie, handelt in wezen over de onderlinge communicatie.

Het begrijpen van het spel van de ander wordt ook onbewust beïnvloed door gelijke spelperceptie-invloeden, gevormd door gelijke ervaringen in training en wedstrijd. Het "lezen en begrijpen" van het spel van de tegenstander zal uiteraard niet het resultaat van een bedoelde codering zijn. Sterker nog, tijdens het spelen zul je proberen je tegenstander te misleiden door "schijncodes" uit te zenden, bijvoorbeeld in de vorm van een "schijnbeweging". Veel trainers menen, dat "het kunnen lezen van het spel" bijna uitsluitend een kwestie van ervaring is. Natuurlijk wordt je spelperceptie sterk beïnvloed door ervaringen, maar "spelinzicht" moet vooral ook het resultaat zijn van systematische vorming, opvoeding en scholing. Zeker wanneer men de pretentie heeft om "snel, dynamisch, verrassend en effectief" te spelen zal het "lezen" en "laten lezen" een prominente plaats in moeten nemen in de training. Daarbij kan niet worden volstaan met voortdurende eenzijdige instructie, het aandragen van oplossingen en "zeggen hoe de speler moet spelen".

De belangrijkste competenties, die een speler zich in dit kader eigen moet maken, zijn:

- De kennis, het inzicht en de vaardigheid om de technische lichaamstaal te lezen van medespelers én tegenspelers, om zo
- De tactische intenties te kunnen lezen van medespelers en tegenstanders in een 1-1 interactie en
- De competentie om de conceptuele bedoelingen te kunnen lezen van het eigen team en de tegenstander in eenvoudige en meer complexe situaties en het adequaat handelen in de gegeven omstandigheden.

De mate, waarin men deze capaciteiten bezit, bepaalt namelijk de mate waarin men tactisch kan anticiperen en daardoor sneller kan handelen, dynamischer kan spelen en verrassender kan opereren in aanval én verdediging. De training moet derhalve méér gericht zijn op het situatievul dan op het modelmatige handelen. Dit heeft consequenties voor de trainingsinhoud, maar meer nog op de –methodiek. Veel traditionele literatuur geeft aan en veel trainers praktiseren bijvoorbeeld "het trainen van de organisatie van de aanval" door voorafgaande aan de oefening al "de organisatieoplossing" te geven, waardoor "het al spelend komen tot een vorm van organisatie" niet getraind wordt. Het gevolg is, dat veel teams in de wedstrijdpraktijk alleen maar "stilstaand" kunnen organiseren en vaak nog instructie vanaf de kant nodig hebben. Zo'n

⁴ Perceptie kan men beschouwen als het geheel van inzichten, opvattingen, gewoontes, die het gedrag van iemand onbewust beïnvloeden. De perceptie wordt gevormd door o.a. cultuur, beroep, ervaringen, gewoontes en gebruiken, opvoeding, scholing, tradities, politieke systemen, de plaats van autoriteit enz. Zo kan het voor de ene speler "normaal" zijn, dat je precies doet wat de trainer zegt, terwijl een andere speler het "normaal" vindt, dat je daar zo je eigen opvattingen over mag hebben en "precies" niet in alle omstandigheden zo precies is.

team zal nooit snel en dynamisch kunnen spelen, omdat juist de training van de "dynamiek van het organiseren" wordt overgeslagen. Kunnen dergelijke trainers eigenlijk wel het "spel lezen"? De figuren 9.1.-9.4., geënt op de fasentheorie (Zie figuur 1. Spelvisie) geven een overzicht van verantwoordelijkheden/taken, competenties en oriëntatiepunten voor de spelers tijdens de verschillende fases van aanval en verdediging als voorbeeld voor de wijze waarop men de spelvisie kan lezen en visualiseren. Zo kan men tot uitgangspunten komen voor de training van de technisch-tactische voorwaarden met betrekking tot de dynamiek van het spel. Deze voorbeelden, die niet de pretentie hebben volledig te zijn, bieden voldoende aanknopingspunten voor het ontwikkelen van een eigen "teamplaatje", zonder de beoogde gemeenschappelijke Nederlandse spelvisie geweld aan te doen. Het verdient zelfs aanbeveling om binnen het kader van een "empowerment approach"⁵ om samen met het team het gedrag, de benodigde competenties voor het uitvoeren ervan en de belangrijke punten, waarop je je als speler moet oriënteren tijdens de verschillende spelfases. Van daaruit komt men tot collectieve en individuele leerpunten met betrekking tot "het lezen en begrijpen" van het spel.

3.2. Tactische principes, grondelementen, concepten en strategieën.

In de inleiding is gesproken over de veranderende wereld, het groeiende individualisme, het veranderende denken, met name bij de jongeren en de vele consequenties die het een en ander oproepen met betrekking tot het sporten in het algemeen en het handballen in het bijzonder. Ook is al verschillende keren in het voorafgaande gewezen op de veranderingen die te maken hebben met opvoeden, leren en trainen in deze (postmodernistische) tijd. Waarschijnlijk laat het tactische leren daarbij wel de grootste verschillen zien met het "vroegere leren", waarbij de kernvraag lijkt te zijn: "Hoe kun je emancipatie van spelers, groeiende behoefte aan eigen inbreng en dergelijke combineren met een steeds complexer wordende teamsport, waarin collectieve organisatie, speldiscipline en samenwerking de fundamentele vormen voor effectief spel?"

Om tot een antwoord op die vraag te komen, is het nodig om allereerst wat nader in te gaan op het verschil tussen "situatievrij leren" en "situatiegebonden" (situatief) leren en op het verschil tussen "opgedragen spelpatronen" en "spelprincipes". Vervolgens komt de structuur van de tactiek aan de orde, inclusief enkele thema's die betrekking hebben op de spelvisie.

3.2.1. Van meer contextvrij naar meer contextgebonden trainen.

"Situatievrij" of contextvrij leren is een traditionele wijze van opleiden, waarin onderwijzers/trainers sterk gericht zijn op het overbrengen van (handbal) kennis en -vaardigheden. Deze kennis is het resultaat van een ontwikkelingsproces, waarin systematisch de invloed geneutraliseerd werd van de (verschillende) situaties die zich voordeden en van de mensen, die binnen de situaties (uiteraard verschillend) handelden. Men wilde, juist om het wetenschappelijk goed te kunnen onderbouwen, zoeken naar generalisaties, naar regelmaatkennis, bijvoorbeeld om "fysieke wetmatigheden te weten" ("Hoe groot is een schutter in de wereldtop?") of om tactische wetmatigheden op te sporen (Wat doet een speler, wanneer zijn team in balbezit komt?) Uit die beschrijvende kennis werden conclusies getrokken met betrekking tot "voorgeschreven gedrag" in bepaalde situaties. (Vergelijk de figuren 9.1. – 9.4.) Dit "voorgeschreven gedrag" werd anderen geleerd/getraind. Eén van de grootste problemen bij deze vorm van leren, was de "transfer of training". De speler moet zelf het aangeleerde gedrag toepassen in de (steeds weer wisselende) praktijk. "Kampioenen" op de training bleken vaak minder goede spelers tijdens de (belangrijke) wedstrijd. In de wedstrijd gebeuren/overkomen ons dingen, die we nooit in de training hebben kunnen oefenen, omdat ze nog nooit "bestudeerd" waren in deze vorm. Bij deze vorm van leren moet je zo goed mogelijk aan het model voldoen en wordt alle (individuele) variatie zoveel mogelijk weggereduceerd.

⁵ Kidman, 2001.

Bij "situatiegebonden" training is het leren juist gekoppeld aan de situatie ("De beste training is de wedstrijd") en traint de individuele speler "in de situatie". De opgedane kennis en de ervaring zijn gebonden aan die context. Het verzamelen van die kennis en ervaring heeft niet als doel om de wetmatigheden te ontdekken, maar om de handelingsvaardigheid te vergroten. Het individu oefent zich om zijn individuele "variatie" in te brengen in het teamgeheel en samen zo goed en effectief mogelijk te spelen. Achteraf wordt dan samen teruggekeken naar de acties en gereflecteerd op het proces en de individuele inbreng. Dit leren is niet alleen cognitief, maar kent juist veel metacognitieve aspecten. (Ook stress speelde bijvoorbeeld mee en hoe ging je daarmee om) De spelers leren op de eerste plaats individueel, maar indien de trainer dit proces goed structureert en begeleidt kunnen ervaringen "gedeeld" worden en kan er sprake zijn van collectief "situatiegebonden" training. Maar hoe structureer je dat? Hopelijk zal al enigszins duidelijk worden, dat men, om te komen tot het spelen met een bepaalde collectieve spelvisie én tegelijkertijd meer inbreng wil realiseren van de individuele speler, meer de nadruk zal moeten leggen op "situatiegebonden" training dan op de meer traditionele contextvrije benadering. Maar dit vraagt inzicht in de meer intensievere vormen van trainen.⁶

3.2.2. Opgedragen spelpatronen, spelinzicht en spelprincipes.

"Jij (rechterhoekspeler) loopt naar de buitenste verdediger aan de andere kant en zet een ruggelingse sper. Jij (de linkeropbouw met bal) dreigt op de tweede verdediger, je zet vervolgens een sprongschot naar het midden aan en je speelt de bal daarna naar de sperrende speler."

Deze oefening is gebaseerd op een door de trainer "opgedragen spelpatroon". De opdracht is zeer duidelijk, houdt geen rekening met de wedstrijdssituatie en "iedereen" die aan de technische voorwaarden kan voldoen, is in staat dit uit te voeren. Het maakt niet uit, wat voor spelopvatting of ideeën je zelf hebt: je doet wat de trainer zegt. De codering door de trainer en de decodering (eventueel geholpen door dezelfde trainer) zijn duidelijk en laten niets over aan de eigen opvattingen of perceptie. Maar met tactiek, spelinzicht e.d. heeft dit niets van doen; het is maximaal een oefening om technisch een ruggelingse sper, een dreiging, afspelen en een doelschot te oefenen. Het is dan ook onmogelijk om, door middel van deze eenvoudige vorm van leren, wedstrijdgericht te trainen. De transfer naar de wedstrijd wordt, als er verder niets gebeurt, immers helemaal aan de speler zelf overgelaten. Het spelinzicht van de spelers kan "vanzelf" groeien door "eindeloos" met elkaar dezelfde zaken middels "opgedragen patronen" te trainen. Daarbij geeft de trainer soms "uitleg" over het spel. De methodische weg loopt hier van "opgedragen patronen", via "groeiend inzicht" naar "spelen volgens (ongeschreven) principes". Dit zal leiden tot "beter situatief handelen". Sommige spelers, opgeleid volgens deze methode, kunnen langzaam een "vrijere positie" binnen de ploeg verwerven en krijgen deze rol soms ook bewust toebedeeld, zelfs door zeer autoritaire trainers. De handbalgeschiedenis geeft voldoende voorbeelden van deze "Spelmachers", die in wezen autodidact waren. Een wat meer complexere vorm van trainen kan gerealiseerd worden door de respectievelijke verdedigers opdrachten te geven als "Pak de sperrende speler af en toe goed vast" of "Soms niet ingaan op de dreiging." Daarmee dwing je indirect de aanvallers om "rekening houden" met het gedrag van de verdedigers.

Deze variant is al van een hogere orde, omdat hierbij ook een beroep wordt gedaan op een zekere mate van inzicht. De codering en de decodering van het gedrag van de verdedigers is niet meer vooraf bepaald. Toch moet men ook hier stellen, dat dit soort oefeningen soms wel erg gemakkelijk aangeduid worden als "situatieve trainingsvormen". Het is namelijk slechts één stap in de richting van meer wedstrijdgerichte training en spelinzicht is hier nauwelijks nodig. Waarschijnlijk is het meer een technische "reactietraining". Echte "situatiegebonden" trainingen vragen om training van principes, van de grondbeginselen van het spel. De inhoud van principes is niet duidelijk omschreven en is vaak meer een kwestie van aanvoelen. Daarom is de informatie, in ieder geval voor derden, minder of niet te decoderen. Principes zijn, hoewel logisch uit het spel voorkomend, dan ook alleen maar helder voor mensen die in dezelfde

⁶ Van Linder, 2000.

context, bijvoorbeeld in hetzelfde team dezelfde wedstrijd spelen, veel gelijksoortige ervaringen met elkaar kunnen delen.

Volgens huidige opvattingen moet de bovengenoemde traditionele methodische weg in omgekeerde volgorde bewandeld worden. Dus aanvankelijk vooral principes trainen en laten toepassen. Omdat deze niet duidelijk gecodeerd zijn, geven ze de speler een grote mate van individuele vrijheid tot interpretatie. Achteraf wordt samen teruggekeken, hoe deze individuele vrijheid is benut. Reflecterend op dit individuele situatieve handelen binnen het collectief, komt men als individu én als team tot een groeiend spelinzicht en invulling met betrekking tot de organisatie van het individuele en het collectieve spel binnen de altijd unieke wedstrijdssituatie. Door dit trainen van de principes leert men de variatie aan individuele ideeën hanteerbaar te maken binnen het collectief. Het tactische spel van de medespelers wordt daardoor beter "leesbaar" en de medespelers kunnen daarop beter anticiperen. Daardoor wordt het spel sneller en dynamischer. Voor anderen blijft de codering echter vaag en voor een tegenstander is het spel dus veel moeilijker te ontcijferen, zelfs als video-opnames worden geanalyseerd. Het spel wordt minder voorspelbaar, dus "verrassender".

De methodische weg naar de Nederlandse spelvisie loopt daarom tactisch meer van "principes" via "groeiend spelinzicht" naar "collectieve (niet voorgeschreven) initiatieven". Het wordt zo ook aantrekkelijker voor moderne jonge spelers, omdat er meer ruimte is voor eigen creatieve inbreng en profilering. Dit neemt overigens niet weg, dat in trainingen voor wedstrijdssituaties die redelijk voorspelbaar zijn, bijvoorbeeld de beginworp, bij over- en ondertal, nog altijd ook voor de meer traditionele leerweg gekozen zou kunnen worden. De leerweg, die men kiest hangt namelijk samen met de mate van voorspelbaarheid en de mate van complexiteit van de te verwachten situatie. Figuur 10 beperkt zich daarbij tot de twee uiterste alternatieven.

Figuur 10. De mate van voorspelbaarheid en complexiteit in relatie tot de toe te passen trainingsmethodieken.

Hoog			Unieke wedstrijdssituaties. < Situatiegebonden training. Trainen van principes.
Mate van complexiteit.			
	Standaardsituaties < Situatievrije training. Training van vaste patronen		
Laag			
	Hoog	Mate van voorspelbaarheid.	Laag

3.3. De methodische structuur van de tactiek.

De lichamelijke en geestelijke talenten, die een kind bij de geboorte meekrijgt en het meer of minder geschikt maakt voor het spelen van onder andere handbal, vormen de uitgangspunten van de lichamelijke opvoeding en de latere handbaltraining. Zowel bij de technische als bij de tactische training wordt er een beroep gedaan op die aangeboren kwaliteiten. We hebben in de vorige paragraaf al betoogd, dat de doelmatigheid van de training binnen de Nederlandse spelvisie bevorderd wordt door de spelers eerst vertrouwd te maken met de individuele tactische principes die waarschijnlijk voor een belangrijk deel niet eens handbalspecifiek genoemd kunnen worden. Zo geldt voor alle balsporten, waarbij "doelpunten maken" een rol speelt, het principe van "balbescherming". Simpel gezegd, je moet ervoor zorgen dat je de bal niet verliest. Anders kun je geen doelpunt maken. Dit vraagt ook om individuele technische vaardigheden, want je moet minstens de bal kunnen vasthouden. In deze geest zijn er individuele principes te noemen die gerelateerd zijn aan het speelveld, het individuele spel, het samenspel en de doelstellingen van het spel, bijvoorbeeld "scoren". Deze principes zouden een "tweede natuur" (genoemd) moeten worden, omdat ze eigenlijk de spelgerelateerde beginselen zijn, die slechts kunnen worden ontwikkeld, als de natuurlijke aanleg in voldoende mate aanwezig is.

Op basis van die principes kunnen spelers initiatieven ontplooiën tijdens het (handbal)spel, bijvoorbeeld met de bal de vrije ruimte in gaan. Dit initiatief zal in een teamsport beantwoord en ondersteund moeten worden door medespelers, bijvoorbeeld door van de balbezitter weg te lopen om zo misschien een tegenspeler bij de balbezitter weg te lokken. Zo'n initiatief, dat in wezen vraagt om een reactie/antwoord van medespelers (én tegenspelers) en dus een interactie van meerdere spelers uitlokt in handbal wordt een groeptactisch element genoemd. Een complex van opeenvolgende elementen, bijvoorbeeld een wissel, gevolgd door dreiging en pass naar cirkelspeler, of een samenstelling van groeptactische elementen, bijvoorbeeld een 5:1-verdediging, is een teamtactisch concept. De strategie ten slotte bestaat uit een geplande opeenvolging of combinatie van concepten, die men in de loop van de wedstrijd denkt te zullen gebruiken. Zowel in de aanval als in de **verdediging** is de methodische structuur hetzelfde opgebouwd. (Zie figuur 11.)

Figuur 11. Methodische structuur van de speltactiek			Technische voorwaarden
Door training te verbeteren.	Wedstrijdstrategie	Combinatie van tactische concepten, die voor de wedstrijd wordt gepland als globale richtlijn.	
	Teamtactische concepten	Allerlei vormen van vrije of voorgeschreven patronen of speelwijzen in aanval of verdediging.	
	Groeptactische elementen	Tactische initiatieven van individuele spelers, die beantwoord en ondersteund worden door medespelers, om de tactische interactie effectief te maken.	Groeptechnische elementen De technische vaardigheden die nodig zijn om samen met anderen te kunnen spelen.
	Individuele tactische principes	Uitgangspunten, die door alle spelers gevolgd worden in alle situaties. Ze komen logisch voort uit het karakter en de filosofie van het spel.	Individuele technische skills De technische vaardigheden, die nodig zijn om te kunnen spelen.
Aangeboren talenten. Hieraan wordt bij de training geappelleerd.	Individuele tactische voorwaarden	De natuurlijke mogelijkheden om met een bal en anderen te spelen.	Individuele technische voorwaarden De aangeboren lichamelijke mogelijkheden.

3.3.1. De individuele tactische principes.

De voorwaarden voor het spelen zijn aangeboren. Hoewel niet alle kinderen even getalenteerd zijn, bezit ieder kind vanaf de geboorte een aantal vermogens, die het min of meer geschikt maken voor het spelen. De talenten, op wie we een beroep doen bij het trainen van de principes, zijn onder andere: gevoel voor tijd en ruimte, gevoel voor beweging en ritme, het vermogen om waar te nemen, te combineren, te anticiperen, te variëren en zich te oriënteren. Dit complex aan talenten vormt de voorwaarde voor het individuele technische en tactische handelen.

De spelprincipes van partijsporten met bal, bouwen op de talenten voort, maar krijgen binnen de context van de specifieke sport handbal, meer specifieke betekenissen, die binnen een team nog verder kunnen worden uitgebouwd. Traditioneel schrijft de trainer die betekenissen voor, maar binnen een spel- en trainingscultuur, waar men de speler zich meer individueel wil laten profileren en het spelinzicht en eigen verantwoordelijkheid wil ontwikkelen, zou men de spelers meer moeten "bevragen" over hun invulling van het principe. De spelregels, maar ook de principes in balsporten waarbij twee teams met en tegen elkaar spelen, kunnen in een 3-tal groepen worden verdeeld, te weten:

- a. Principes, die uitgaan van het speelveld, de posities van de spelers en het bewegen daarin,
- b. Principes, die betrekking hebben op het samenspel,
- c. Principes, die te maken hebben met het gedrag t.o.v. de tegenstander.

Figuur 12. Geeft de principes voor handbal in aanval en verdediging. Overigens gaan de spelregels vaak ook uit van deze logische driedeling.

Figuur 12. Individuele tactische principes in handbal.

Principes	In de aanval:	In de verdediging:
m.b.t. posities en beweging op het veld.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voortdurend zorgen voor breedte en diepte. 2. Alle posities, naar belangrijkheid, blijven bezetten. 3. Kiezen van juiste loopweg en zorgen voor juiste variatie in snelheid. 4. Zorg voor een snelle verplaatsing van het spel. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elke nieuwe balweg vereist een aanpassing 2. Eerst zorgen voor ordening, pas daarna voor "aanvallende" acties. 3. Primair de positiegebonden hoofdtak uitvoeren. 4. Uitstappen uit verdedigingsverband wordt altijd gevolgd door opnieuw invoegen.
m.b.t. het spel en de samenwerking binnen eigen team.	<ol style="list-style-type: none"> 5. Primair zorgen voor balbescherming. 6. Initiatieven van medespelers altijd steunen door juiste acties. 7. Duidelijke communicatie met medespelers door duidelijke acties en in woord of gebaar. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Een verdedigingstaak overgeven, betekent dat men een taak van de ander moet overnemen. 6. Medespelers moeten altijd worden gesteund. 7. Heldere zakelijke communicatie met medespelers in woord, gebaar of actie.
m.b.t. het gedrag ten opzichte van de tegenstanders	<ol style="list-style-type: none"> 8. Zorg voor voortdurende dreiging en verrassing om een reactieve verdediging te provoceren. 9. Doorbraakacties en/of scoringsacties worden voorafgegaan door aanvalsaccenten op een andere plaats. 10. Wacht op het juiste moment voor het nemen van initiatieven of ondersteunende acties. 11. Zorg voor zekerheid en variatie bij het schieten. 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Probeer voortdurend het initiatief over te nemen van de aanvallers. 9. De punt van de verdediging is altijd naar de balbezitter gericht. 10. Stoor de loop- en aanspeellijnen van de aanval. 11. Val de balbezitter net zo lang aan, als hij in balbezit is.

Waarom is het ontwikkelen en trainen van principes zo belangrijk?

- In feite vormen de principes de uitgangspunten voor een speltaal, die specifiek voor het spel, maar zelfs specifiek binnen een team kan worden ontwikkeld.
- Daardoor vormt ze een hulpmiddel, een denkschema bij het uitwerken van trainingen en de trainingsvormen.
- Zij vormen daarom ook de belangrijkste onderwerpen, waarover gesproken wordt bij correcties, tactische besprekingen voor of tijdens wedstrijd of training.

- Ze vormen de bouwstenen van het spel en de individuele acties,
- Binnen de reële context van de wedstrijd, zal men daarom voortdurend terugvallen op de principes. Wil men situatiegebonden, dus wedstrijd gericht trainen, zal men de principes moeten trainen.
- In de interacties tussen spelers onderling en spelers-trainer stimuleren zij de creativiteit en testen het spelinzicht.
- Trainen van principes geeft spelers meer verantwoordelijkheid en daarmee wordt het trainingsplezier en de ijver verhoogd.

We hebben in bijlage 2.1. en 2.2. de principes nog wat verder toegelicht, maar niets belet echter de trainer en zijn team om dit overzicht uit te breiden of in te krimpen of om een eigen jargon te ontwikkelen. Het belangrijkste daarbij is, dat men zich realiseert, dat de principes in hun totaliteit een complex vormen en dus nauw samenhangen met elkaar. Zo heeft het principe van de "balbescherming" een relatie met nagenoeg alle andere aanvalsprincipes. Alleen in de eindfase van de aanval moet men risico nemen en laat men het principe van de "balbescherming" los.

Op nationaal niveau, binnen het kader van een spelvisie-ontwikkeling zou men het bovenstaande overzicht echter consequent moeten hanteren, omdat dit op nationaal niveau immers de nodige duidelijkheid zou scheppen en de gebezigde Nederlandse terminologie sowieso niet begrepen wordt door andere nationaliteiten.

Hoe kan men de basisprincipes trainen?

Eigenlijk kan men alle bestaande trainingsstof benaderen⁷ vanuit de basisprincipes. De bestaande oefeningen zullen aan waarde winnen als men daarbij de accenten legt op de principes. Daarnaast kan men ook zelf eigen oefenstof maken, waarbij een van de leerstellingen van Plato als leidraad kan dienen. Vrij geïnterpreteerd luidt deze: "Als men een speler wil leren handballen, is het beter hem te confronteren met een goed probleem, dan om hem te leren een perfecte oplossing uit te voeren". Dit betekent, dat men in de trainingspraktijk niet de áánvaller moet instrueren bij de aanvalstraining, maar juist de verdedigers en het aan de aanvallers om de goede oplossing te kiezen en uit te voeren. Wil men in de verdediging "het ondersteunen" oefenen, dan geeft men de aanvallers opdracht dit zoveel mogelijk te verhinderen en wil men "het kiezen van juiste loopweg en loopsnelheid" bij de break-out oefenen, dan zal men een chaos moeten scheppen als startpunt in de voorafgaande verdedigingsactie en niet vooraf al perfecte uitgangsposities moeten organiseren. De spelers moeten immers leren om vanuit die wanorde de juiste loopwegen te kiezen in de juiste snelheid. Achteraf kan men de genomen beslissingen evalueren. Men creëert een omgeving, waarin de trainer de spelers zoveel mogelijk de oplossingen laat geven.

3.3.2. De groepstactische elementen.

De groepstactische elementen of grondelementen zijn de basisinitiatieven, die een speler tot zijn beschikking heeft om interactie met medespelers aan te gaan. Zij vormen de meer handbalspecifieke speltactische ideeën, die gebaseerd zijn op de principes. In paragraaf 1.1.2.2. "Functieverdeling in bepaalde wedstrijdsituatie" is al ingegaan op de diverse rollen, die een speler kan/moet hebben in een bepaalde aanvals- of verdedigingssituatie. Door het nemen van een bepaald initiatief, of –anders gezegd- het inzetten van een grondelement, "vraagt de speler" om interactie van medespelers. Deze kunnen het initiatief "beantwoorden" door een spelactie, die "past bij" het genomen initiatief en als het ware gebruik maakt van de voorafgaande actie of de medespelers kunnen de actie "ondersteunen", waarbij zij de interactie van andere spelers positief trachten te beïnvloeden. Een speler kan in de aanval bijvoorbeeld, zonder bal, een sper zetten op de directe tegenstander van de balbezitter. Hij kan hiermee zijn medespeler zeggen: "Maak gebruik van mijn sper om je tegenstander te omspelen." De andere spelers kunnen deze interactie ondersteunen door uit het actiegebied weg te gaan. De interactie van het tweetal spelers wordt daardoor uitgebreid tot meerdere spelers. Het initiatief kan echter ook misleiding

⁷ Bouwer, Tijsterman

van de tegenstander zijn en binnen het teamjargon betekenen, dat de cirkelspeler op een "verdekte" aanspeelbal moet rekenen. Hij zal dus ook moeten "antwoorden" op het initiatief, terwijl de andere spelers mogelijk op een andere manier beter kunnen ondersteunen. In het algemeen kan men stellen, dat "balbetrokken" initiatieven, dus die in de aanval genomen worden door de balbezitter of die in de verdediging richting balbezitter genomen worden, het gemakkelijkst te communiceren zijn binnen de eigen ploeg, maar ook het duidelijkst te decoderen zijn door de tegenstander. De bal is immers altijd in het centrum van de aandacht en alle spelers zien wat er rondom de bal gebeurt. Een initiatief in de periferie van of buiten het blikveld is minder of niet waar te nemen. Daarom zijn deze initiatieven moeilijker te beantwoorden door eigen teamspelers, maar ook voor de tegenstander moeilijker/later te decoderen. Dit verklaart de mogelijkheden, maar ook de moeilijkheden die eraan verbonden zijn. Zelfs in de top start men nog steeds bijna algemeen met "balbetrokken" initiatieven. Dit betekent dat de tactische kwaliteit "verassend" binnen het handbalspel nog zeer goed te ontwikkelen is.

Figuur 13.1. Groepstactische elementen (grondelementen) in de aanval.

Met bal:	Zonder bal:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Passen om te "vragen" om interactie. (Voor vervolg: zie grondelementen zonder bal) 2. Binden van verdediger om: <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Doorbraakruimte te creëren, 2.2 Het overnemen te verhinderen, 2.3 Zijwaartse beweging te blokkeren, 2.4 Samenwerking te storen. 3. Directe doorbraak forceren, om: <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Te scoren, 3.2 Beslissing scheidsrechter uitlokken. 4. "Een-tweetje" aanzetten, om: <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Te scoren, 4.2 Sterk te dreigen op bepaalde plaats. 5. Kruisen voor of wisselen in de verdediging, om: <ol style="list-style-type: none"> 5.1 Betere uitgangspositie te creëren voor doelschot of verdere acties, 5.2 Openingen te forceren, 5.3 De verdediging tot het maken van fouten in de samenwerking te verleiden. 6. Sperren binnen of buiten de eigen zone, om: <ol style="list-style-type: none"> 6.1 Eigen schotarm vrij te maken, 6.2 - 6.5 Zie binden van verdediger, 6.6 - 6.8 Zie kruisen/wisselen. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zich (vrijstaand of vrijlopend)) aanbieden en "vragen" om interactie. 2. Binden van verdediger om: <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Doorbraakruimte te creëren, 2.2 Het overnemen te verhinderen, 2.3 Zijwaartse beweging te blokkeren, 2.4 Samenwerking te storen. 3. Kruisen voor of wisselen in de verdediging, om: <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Betere uitgangspositie te creëren voor ontvangen van de bal of verdere acties, 3.2 Openingen te forceren, 3.3 De verdediging tot het maken van fouten in de samenwerking te verleiden. 4. Sperren binnen of buiten de eigen zone, om: <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Eigen schotarm vrij te maken, 4.2 - 4.5 Zie binden van verdediger, 4.6 - 4.8 Zie kruisen/wisselen. 5. Zich bewust "afzijdig" houden, om: <ol style="list-style-type: none"> 5.1 Oriëntatie door medespelers te vergemakkelijken, 5.2 (Directe) tegenstander te misleiden.

Figuur 13.2. Groepstactische elementen (grondelementen) in de verdediging.

Richting balbezittende aanvaller:	Richting niet-balbezittende aanvaller, in directe nabijheid van balbezitter.
<p>1. Contact maken om:</p> <p>1.1 Zelf in balbezit te komen,</p> <p>1.2 Doelschot of pass te blokkeren/verhinderen,</p> <p>1.3 Loopweg te bieden/af te dwingen,</p> <p>1.4 Passmogelijkheid te bieden/af te dwingen,</p> <p>1.5 Spel te vertragen/te (laten) stoppen.</p> <p>2. Sperren om:</p> <p>2.1 Loopweg af te sluiten,</p> <p>2.2 Andere loopweg af te dwingen,</p> <p>2.3 Alleenspel/tijdspel af te dwingen.</p>	<p>1. Contact maken om:</p> <p>1.1 Korte pass af te vangen,</p> <p>1.2 Korte pass te blokkeren/verhinderen,</p> <p>1.3 Langere pass af te dwingen,</p> <p>1.4 Uit positie/sper te dringen,</p> <p>1.5 Initiatiefmogelijkheden beperken/verhinderen</p> <p>2. Sperren om:</p> <p>2.1 Loopweg af te sluiten/wissel of sper voorkomen,</p> <p>2.2 Andere loopweg af te dwingen.</p> <p>3. Bewust "geen contact" maken, om: korte pass uit te lokken.</p>
Niet (specifiek) aanvaller betrokken:	Richting niet-balbezittende aanvaller, op grotere afstand van balbezitter.
<p>1. Speellijnen/-ruimte bewust "open" houden, om:</p> <p>1.1 Oriëntatie door medespelers te vergemakkelijken,</p> <p>1.2 Speellijnen/-zones af te dwingen,</p> <p>1.3 Afsluiten van aanval af te dwingen,</p> <p>1.4 Tijdspel af te dwingen.</p> <p>2. Open ruimte bezetten/afschermen, om</p> <p>2.1 Spelmogelijkheden verhinderen/beperken,</p> <p>2.2 Optisch blokkeren van doelschot mogelijkheden,</p> <p>2.3 Oriëntatie door medespelers vergemakkelijken.</p>	<p>1. Contact maken om:</p> <p>1.1 Lange pass af te vangen,</p> <p>1.2 Lange pass te blokkeren/verhinderen,</p> <p>1.3 Korte pass af te dwingen,</p> <p>1.4 Uit positie/sper te dringen,</p> <p>1.5 Initiatiefmogelijkheden beperken/verhinderen.</p> <p>2. Sperren om:</p> <p>2.1 Loopweg af te sluiten/wissel of sper voorkomen,</p> <p>2.2 Andere loopweg af te dwingen.</p> <p>3. Bewust "geen contact" maken, om: lange pass uit te lokken.</p>

Figuur 13.1. en 13.2. laten de mogelijke initiatieven zien in aanval en verdediging. De kracht van de grondelementen wordt enerzijds bepaald door verrassing en misleiding, die beïnvloed worden door consequente toepassing van de principes. Anderzijds hangt de kwaliteit ervan samen met het niveau en de snelheid van uitvoering van de aan de initiatieven ten grondslag liggende technische voorwaarden. (Zie figuur 11) Maar ook hier beïnvloeden techniek en tactiek elkaar sterk. In de voorbereiding en training binnen de Nederlandse spelvisie en binnen een cultuur met veel ruimte voor persoonlijk initiatief, zal veel aandacht geschonken worden aan de grondelementen, de daarmee samenhangende details (principes) en de technische uitvoering ervan.

3.3.3. Teamtactische concepten en strategieën.

We zijn uitgebreid ingegaan op de principes en grondelementen. De training ervan vormt immers de tactische basis bij het realiseren van de Nederlandse spelvisie. Dit geldt in mindere mate voor de keuze van concepten en strategieën. In het algemeen zal er binnen de spelvisie minder sjabloonmatig worden gespeeld. De bestaande en gepraktiseerde concepten zullen voor een belangrijk deel niet verdwijnen, maar zich moeten verbeteren op basis van een meer consequentere en gedetailleerde toepassing van de principes en grondelementen. Daarmee zullen ze aan verrassing en dynamiek winnen. Een verbetering van de coördinatie en techniek en extra aandacht aan explosieve beenkracht binnen een groeiend aantal trainingsuren zullen beide kwaliteiten ondersteunen door een toenemende snelheid. Met andere woorden, er zal "een grote stap voorwaarts" gemaakt kunnen worden door meer deskundige aandacht aan "détails" te schenken. Met betrekking tot de wedstrijd strategieën zullen de coaches meer moed op moeten brengen en aanvankelijk meer risico moeten nemen om een "sneller" product te realiseren. Dit sneller worden is trouwens een mondiale trend. Deze stelling wordt onderbouwd door de W.K. finale mannen in Portugal 2003 als "The fastest WC final ever!".⁸ De meeste progressie daarbij wordt geboekt door snellere overgang verdediging – aanval, snellere beginworp, beperken/overslaan van de 3^e fase en, zoals hierboven al opgemerkt, snellere uitvoering van (bestaande) concepten. Risico zal er ook genomen moeten worden bij het realiseren van meer verrassende en dynamische, dus anticiperende verdedigingsstrategieën. We zullen ons in deze manual dan ook tot deze punten beperken.

3.3.3.1. Meer anticiperend verdedigen.

Figuur 4 in de spelvisie "geeft de globale ontwikkeling van de verdedigingsconcepten aan. De laatste jaren is er minder "lijn" in die ontwikkeling te brengen, omdat in het moderne tophandbal de verdedigingsstrategie meer en meer bepaald wordt door de mogelijkheden van het aanwezige spelersarsenaal. Zo spelen de mannen van Frankrijk o.a. een variant van het 3-2-1 – concept, waarin de "spits" Jackson Richardson en vrije (anticiperende) rol heeft en alle andere verdedigers, op basis van principes, meespelen. Een dergelijke verdediging is zeer verrassend en dynamisch en daarom ook nauwelijks te analyseren, maar tevens niet alleen te trainen middels vaste samenwerkingssjablonen.

De training van een (meer) anticiperende verdedigingsvorm zal daarom om andere doelen, andere oefeningen en accenten kennen, die hun weerslag hebben in de keuze van de concepten. Figuur 14 geeft daarvan een globaal overzicht. Ook zullen het veronderstelde gedrag, de competenties en de oriënteringspunten binnen de verschillende verdedigingsfasen er in een "reagerende" verdediging er anders uitzien dan in een "anticiperende" (Vergelijk hiervoor de figuren 9.1. t/m 9.4.) en zullen de groepstactische elementen (grondelementen) een ander karakter hebben. (Vergelijk figuur 13.2.)

⁸ Späte, 2003

Figuur 14. Trainingsaspecten in relatie tot de verdedigingsstrategie.

Karakter:	Reagerende verdediging:	Reagerende/anticiperende verdediging:	Anticiperende verdediging:
Trainingsdoelen:	Verkorten van de reactietijd van verdedigingsacties.	Het nemen van individuele initiatieven om het tijd-ruimte-nadeel te compenseren en te beheersen.	Het overnemen van het initiatief van de aanval.
Oefeningen:	Meer fysiek-technisch. Concentratie vooral op balbezitter. Beheersing/controle van de ruimte. Modelmatige samenwerking op basis van concept.	Combinatie van tactische en fysiek-technische aspecten. Een/enkele andere aspecten loeren op mogelijke interceptie en beïnvloeding van de aanval vanuit een beheersing/controle van de ruimte. Samenwerking op basis van grondelementen binnen het concept.	Meer tactische dan fysiek-technische aspecten. Structurele concentratie op alle aanvallers en hun spel. Voortdurende acties om initiatief en/of balbezit over te nemen van de aanval. Samenwerking op basis van principes en grondelementen.
Verdedigingsconcepten:	6-0-passief	6-0-actief 5-1-passief 4-2-passief individuele persoonlijke verdediging.	6-0-open en de varianten 5-1-open en de varianten 4-2-open en de varianten 3-2-1 verdediging. En de varianten meer/compleet persoonlijke verdedigingen en de varianten.

3.3.3.2. Overgangsfase verdediging-aanval.

De dynamiek van handbal wordt niet alleen bepaald door de snelheid. (Zie: Spelvisie, paragraaf 4.1.2.) De dynamiek schuilt met name in de start en hervattingen van het spel én in de overgangen tussen de verschillende spelfases. In de aanval heeft men die dynamiek in eigen handen. Kiezen voor een verdediging, die zich voorbereidt op balbezit is dan ook een

strategische keuze, die dynamisch spel voor ogen heeft. Het motto van zo'n verdediging is dan ook: "Val de aanvaller aan, om in balbezit te komen en "zet daarna onmiddellijk een snelle tegenaanval op." De voorbereiding moet dan ook gericht zijn op 2 elementen, namelijk

a. Het verantwoordelijk maken van de individuele verdediger voor een deeltaak binnen de collectieve interactie "aanvallen van de aanvallers".

De taak van de verdediger, die op enig moment verantwoordelijk is voor de balbezitter, moet leren anticiperen en voorzien op welk moment de collectieve verdediging de balbezittende aanvaller zo kan aanvallen, dat voor hem alleen nog een lange, dus risicovolle, pass ter "bescherming van de bal" overblijft. De kernpunten voor die verdediger bij deze aanval op de aanvaller zijn: de aanvaller mag geen kans krijgen om goed op doel te kunnen schieten of om via een individuele actie het aanvalsgevaar te vergroten.

De taak van de verdediger, die verantwoordelijk is voor een medeaanvaller, die zich in de directe nabijheid van de balbezitter bevindt is te anticiperen op de actie van zijn medeverdediger en te voorzien op welk moment hij de aanspeelmogelijkheden voor een korte pass moet afsnijden. Voor hem geldt: een korte pass om de bal in veiligheid te brengen moet onmogelijk zijn.

De taak van de verdediger op grote afstand van de balbezitter is: te anticiperen op de acties van zijn medeverdedigers en te voorzien op welk moment hij de aandacht voor "zijn" aanvaller kan ombuigen naar een concentratie op het onderscheppen van de langere pass. Hij moet dus kunnen "lezen" of het risico dat hij neemt opweegt tegen de kans in balbezit te komen. Voor hem geldt dus: concentratie op plaats en mogelijke bewegingen van "zijn" aanvaller en op de "weg", die de pass zal moeten volgen.

b. Het onmiddellijk inzetten van een break-out.

Alle spelers, inclusief de keeper, moeten op het moment van balbezit bijdragen aan de dynamiek van de overgang verdediging - aanval door start en acceleratie om het spelersblok van de tegenstander te overlopen. Daarbij moeten ze zich oriënteren op de ruimte om gezien te kunnen worden door de balbezittende speler of keeper én op de kansen voor afsluitende acties. Een eventuele dribbel zal georganiseerd (planmatig) moeten verlopen, zodat medespelers de bedoelingen kunnen "lezen" en alle spelers moeten bereid zijn en de vaardigheden hebben om eventueel een "een-tegen-een-duel" aan te gaan.

De keeper moet zich onmiddellijk inzetten om de bal te bemachtigen in of buiten het doelgebied of om als kort aanspeelpunt te fungeren voor de balbezitter. Daarna moet hij zich meteen oriënteren op spelers, die "vragen" om de bal en zich concentreren op een lange pass.

Er zal dus veel in wedstrijdvorm geoefend moeten worden om:

- De cultuur van het allereerst "rustig" in veiligheid brengen van de bal na de interceptie zal vervangen moeten worden door een andere. Dit vergt veel tijd en oefening, omdat met name veel trainers bang zijn om "iets goeds te verliezen".
- Vertrouwd te raken met de complexiteit van de overgang verdediging - aanval en de acties van medespelers te leren (her)kennen,
- De motorische aspecten te oefenen en te verfijnen,
- De "drive" tot scoren aan te moedigen en spelers het vertrouwen te geven bij het nemen van initiatieven (met risico),
- De verfijning van de afstemming van passen en vangen, ondanks de druk.

3.3.3.3. Beperken van de organisatietijd in de 3^e aanvalsfase.

Dit is een van de moeilijkste aspecten om te verbeteren binnen het kader van de verhoging van de dynamiek. De oorzaken van die moeilijkheid liggen, net als bij een snelle overgang van verdediging naar aanval, voor een belangrijk deel in de traditionele cultuur van "zekerheid eerst". Bovendien is het erg moeilijk om de aanvallende bedoelingen binnen het team te communiceren, zonder eerst "uitgebreid" positie te kiezen en (met de coach op de bank) te overleggen. Verder is het voor een coach, die het spel van zijn team graag directief wil leiden, moeilijk te accepteren dat hij de leiding van het spel binnen de lijnen aan zijn spelers over moet

laten. Tenslotte vergt het van de spelers grote technische vaardigheid, meer dan gemiddeld tactisch inzicht en discipline om snel spelend te organiseren.

Belangrijke zaken bij de training zijn:

- De balbezitter moet zich vergewissen of de ruimte voor hem vrij is om de bal eventueel zelf op te kunnen brengen of om te gebruiken voor de inzet van een ander tactisch element. Hij moet ook zien of de ruimtes naast hem vrij zijn om deze (met de bal) te gaan bezetten of om te gaan benutten voor de inzet van een initiatief.
- De eventuele ontvanger moet zich vergewissen of hij door te versnellen de ruimte vóór de balbezitter moet gaan bezetten, kan gebruiken voor de inzet van een grondelement, of dat hij in zijn baan blijvend de bal moet "vragen" om een initiatief van een medespeler uit te lokken.
- De andere spelers moeten zich oriënteren op de speelzones en de actie van de "initiatiefnemer" en de "beantwoorder", zich wég bewegen van het actiegebied en klaar zijn om te versnellen en deel te nemen aan het vervolg van de interactie.

Het doel is om zo snel mogelijk de bal op te brengen in de vrije ruimte om daarna onmiddellijk een grondelement in te zetten. Door dit initiatief wil de aanval een fout en/of samentrekking van de verdediging op een bepaalde plaats provoceren om daarmee (elders) een doorbraak of een "overtalsituatie" te creëren. Door deze strategie slaat men de trage organisatiefase als het ware over, waardoor de aanval de verdediging al organiserend moet reageren op de aanval en niet in staat is het initiatief over te nemen en rijp is voor een afsluitende actie. Bij het spelen met een rustige organisatiefase geeft men de verdediging kans zich mentaal te herstellen van de voorafgaande (teleurstellende) aanval en moet men de verdediging opnieuw "in beweging brengen" om een afsluitende actie voor te bereiden. Bovendien is in dat geval de verdediging beter geïnformeerd over de aanvallende bedoelingen. Uiteraard vraagt een dergelijke strategie, zoals al eerder aangegeven, een hoger technisch en tactisch niveau om zonder te groot risico te kunnen worden uitgevoerd.

3.3.3.4. De snelle beginworp.

Na de spelregelwijziging ten aanzien van de beginworp was er aanvankelijk scepsis met betrekking tot de benutting van de mogelijkheid om een snelle beginworp uit te voeren. De snelle beginworp was aanvankelijk bijna alleen bij de vrouwen te zien, onder andere bij Nederland. Langzamerhand wint ook bij de mannen de idee terrein, dat hier zeer wel goede mogelijkheden liggen om de tegenstander te verrassen én dat de snelle beginworp het spel aantrekkelijker maakt. Tijdens de finale van laatste Wereldkampioenschappen in Portugal 2003 hervatte de Duitse mannenploeg van de 34 beginworpen het spel 15 keer snel (41,1%). Daarbij werden er 5 ook afgesloten met een doelschot, die alle 5 een doelpunt opleverde.⁹ In het algemeen liggen de kansen, problemen, voordelen en nadelen op hetzelfde vlak als bij break-out en bij het "verslaan van de organisatiefase". Toch is er één belangrijke uitzondering, die het aantrekkelijk maakt om de beginworp snel uit te voeren. De beginworp is min of meer een standaard situatie en dat maakt het bij invoering in de strategie aanvankelijk gemakkelijker. Als de spelers allemaal min of meer georganiseerd oplopen naar de middenlijn en één speler (bij voorkeur een opbouwer) de beginworp neemt, kan er onmiddellijk een initiatief genomen worden, dat eventueel ook tijdens een opgezette aanval wordt ingezet. Men hoeft alleen de ruimtelijke condities te veranderen. Maar ook hier geldt dat de "angst voor fouten" plaats moet maken voor de aantrekkelijkheid van het risico. In ieder geval verhoogt het, samen met de eerder genoemde spelaspecten, de dynamiek van het spel door een structurele verandering van de strategie.

3.4. De tactiek binnen het trainingsplan.

Indien de centrale spelvisie de accenten krijgt, die nodig zijn binnen het verticale trainingsplan, dan zullen in ieder geval de volgende tactische doelen nagestreefd moeten worden:

⁹ Späte, 2003.

- Snelheid heeft als consequenties, dat handelingsnelheid, de break-out, kortere opbouwfasen ("weglaten opbouwfase"), hoog speltempo in de aanval en "het spel lezen en laten lezen" een belangrijke plaats moeten innemen.
- Dynamiek vraagt om snelle overgangen, wisselend tempo en een gevarieerd tactisch repertoire,
- Verrassing eist spelers met verschillende kwaliteiten, die over een grote handelingsvariatie en goed spelinzicht beschikken, een meer anticiperende verdedigingsstrategie en complex aanvalsspel met daarbij een acceptatie van (verhoogd) risico.
- Effectiviteit als resultante van het bovenstaande, waarbij het risico in balans is met de verantwoordelijkheid voor het resultaat.

Binnen dit kader geven we geen totaal verticaal plan, maar beperken ons tot een methodische opbouw van een aspect, dat in de literatuur niet al te vaak aan de orde komt, namelijk "het lezen van het spel." (Zie figuur 15.) Overigens geeft ook figuur 9 ("Codering en decoderingspunten binnen de interactie aanval – verdediging") belangrijke elementen met betrekking tot dit item. We gaan ervan uit, dat iedere gekwalificeerde trainer in staat is om een eigen raamconcept te maken m.b.t. het verticale en horizontale trainingsplan.

Figuur 15. Methodische opbouw "lezen en schrijven (laten lezen) van het handbalspel".

Basisschoolperiode	Jeugd van 13 tot 16 jaar.	Jeugd van 17 en 18 jaar
Samen spelen in kleine groepen van 2 tegen 2 naar 3 tegen 3. (initiatiefnemer, antwoorder en ondersteuner) Doel: zich oriënteren en instellen op 2 medespelers, max. 3 tegenspelers en bal.	Uitbouwen naar 6 tegen 6 binnen hetzelfde speelveld. Doel: totale spel overzien en zich oriënteren en instellen op meerdere spelers en de bal.	Spelen met grote snelheid en variatie in kleine en grotere ruimtes. Meer positie specifiek communiceren en begin individuele specialisatie. Doel: interactie optimaliseren onder tijdsdruk en met tegenstanders. Inzicht in tactische varianten.
Bij uitbouw groepen van 2 maal 2 tegen 3 tot 2 maal 3 tegen 3 formeren. Doel: zich oriënteren op het spel, zonder zelf deel te nemen, maar zich wel voor moet bereiden op deelname.	Meer specifieke problemen laten oplossen bij verdere uitbouw. Doel: zich oriënteren, instellen en voorbereiden op spel dichtbij of verder van de bal af in aanval en verdediging.	Problemen oplossen onder hoge fysieke en psychische druk en balans tussen risico en effectiviteit. Doel: groepstactische en teamtactische concepten doorgronden en samen met medespelers oplossingen vinden voor de situaties.
Algemeen: Vrijheid en creativiteit niet beperken, maar wel iedereen de kans tot initiatief geven binnen de spelvormen. Veel actie, niet stilstaan.	Algemeen: Vrijheid en creativiteit niet beperken. Spelers moeten zichzelf beperken in de grote en later ook in kleine ruimtes. Geen positie specifieke opdrachten.	Algemeen: Van beginnende positie-specialisering naar specifieke individuele opdrachten binnen de teamstrategie. Verdere ontwikkeling van individuele specialisatie en het benutten ervan.

4. De accenten in de fysieke voorbereiding.

Natuurlijk zijn de fysieke "vragen", die opgeworpen worden door de spelvisie ingebed in de totale fysieke voorbereiding voor handbal. Deze rust in grote lijnen op een aantal pilaren, t.w. het handbalspecifieke uithoudingsvermogen, de handbalspecifieke kracht en de handbalspecifieke snelheid. Daar kunnen we aan toevoegen de beweeglijkheid en de coördinatie. In veel balsporten en zeker ook in het tophandbal is algemeen geaccepteerd, dat de fysieke voorbereiding in het algemeen een specialisme is. Binnen de betreffende trainingseenheden werkt de handbaltrainer dan ook nauw samen met de "conditietrainer", looptrainer en/of krachttrainer. In deze manual komen dan ook de handbalspecifieke meer algemene conditionele vragen aan de orde. Daar is genoeg gespecialiseerde kennis voorhanden voor de top of interessante, zeer bruikbare, literatuur voor de andere trainers.¹⁰ De fysieke fundamente vormen echter ook een geïntegreerd complex met de andere voorwaarden voor het spelen van handbal, namelijk de technische en tactische. Daarom hebben we in de spelvisie ook gesteld, dat "snelheid", naast de fysieke aspecten ook technische en tactische componenten heeft. In figuur 16 hebben we dat nog eens schematisch weergegeven. In deze paragraaf gaan we echter alleen wat verder in op de explosieve beenkracht en het voor handbal belangrijke complex van kracht, coördinatie en techniek onder de werktitel "voetenwerk".

Figuur 16. Aspecten van snelheid binnen handbal.

Individuele kwaliteiten	Fysieke aspecten:	- explosieve kracht van benen en armen/handen - reactiesnelheid (neuro-musculair)
	Fysiektechnische aspecten:	coördinatie
	Psychologisch-tactische aspecten:	- het anticiperen en het communiceren - "het lezen van het spel" - "het laten lezen door de ander"
	Mentale aspecten:	Creativiteit: het zien van het vervolg. moed om te beslissen en verantwoordelijkheid nemen.
Collectieve kwaliteiten:	Fysieke aspecten:	"De zwakste schakel limiteert de snelheid van de collectieve actie."
	Fysiektechnische:	
	Psychologisch-tactische aspecten:	Het voorbereidingsniveau: de bekendheid en de geoefendheid m.b.t. sjabloonmatig spelen, m.b.t. - het anticiperen en het communiceren - "het lezen van het spel" - "het laten lezen van het spel"
	Mentale aspecten:	De kwaliteiten van de initiatiefnemer en de beantwoorder. (zie individuele kwaliteiten)

¹⁰ Denne, F., 2003

4.1. Explosieve beenkracht.

Binnen handbal is kracht belangrijk. We denken dan aan sterke armen en benen, werpkracht en sprongkracht, een krachtige romp en rug, kracht ter voorkoming van blessures enz. Wij willen hier echter benadrukken, dat binnen het belangrijke "krachtcomplex" de benen de belangrijkste plaats innemen. "De kracht van de benen bepaalt de kracht van de handballer". De beenkracht, met name de explosieve beenkracht, bepaalt in hoge mate de fysieke kwaliteit van de handballer en is ook sterk medebepalend voor de snelheid van lopen en bewegen. Hoewel aanleg hier een grote rol bij het behalen van topprestaties is krachttraining onontbeerlijk. Vele deskundigen hebben er al gewezen, dat een gedifferentieerde inzet van krachttrainingmethodes toegepast kan worden met het oog op verbetering van de maximale kracht, de explosieve kracht en de snelkracht. Naast methoden om de maximaalkracht te verbeteren wordt de explosieve kracht en de snelkracht getraind door methodes die werken met maximale contracties, sprongkrachttraining of snelkrachtmethodes. Kenmerkend daarbij is, dat binnen een krachttrainingsblok slechts één bepaalde methode werd toegepast.

Een moderne studie¹¹ wijst erop, dat krachttraining met een variabele inzet van verschillende methoden de trainingseffectiviteit voor sporten zoals handbal kan opvoeren.

Naast deze meer specifieke informatie, is het zeer interessant op te merken, dat een Italiaanse studie¹² uitwijst, dat het spelen van beach handball, naast de functie van blessureprofyaxe, een uitstekende en attractieve methode is om de explosieve beenkracht te verbeteren.

4.2. "Voetenwerk".

De vorige paragraaf onderstreepte het belang van de explosiviteit van de benen binnen handbal, maar zeker binnen een Nederlandse spelvisie op handbal al aan. In het verlengde daarvan ligt het belang van het "voetenwerk", omdat:

- de voeten, samen met de benen, de verbinding vormen tussen de benen en de vloer, daarbij soms letterlijk de benen verlengen, bijvoorbeeld bij het lopen, springen en bewegen,
- de voeten als het ware de coördinatie van de benen met de andere lichaamsdelen verzorgen en het "voetenwerk" dus van essentieel belang is voor de kwaliteit van de techniek.
- de voeten een zeer belangrijk communicatiemiddel zijn om het spel te "lezen" en, bewust of onbewust, "te laten lezen".

4.2.1. De neuro-musculaire coördinatie.

Het "voetenwerk" is op de eerste plaats de fysieke component bij het lopen/bewegen en dus belangrijk bij tempo- en bewegingsveranderingen. Snelle veranderingen daarin vragen om kleinere passen in een hoger tempo, terwijl het overbruggen van grotere afstanden sneller kan met grotere passen.

Op de tweede plaats speelt het "voetenwerk" een belangrijke rol bij de training van de technische voorwaarden, m.n. bij de coördinatie-training. (Zie paragraaf 2.1.1.) In de training van handballers, zeker binnen de Nederlandse spelvisie, zal zeer veel aandacht besteed moeten worden aan de differentiatie, d.w.z. aan allerlei oefeningen, waarbij de benen en andere lichaamsdelen tegelijkertijd en "onafhankelijk van elkaar" met verschillende bewegingen bezig zijn en waardoor de neuro-musculaire coördinatie wordt verbeterd.

Binnen de coördinatie-training geldt voor ritmische oefeningen en binnen dat gebied voor bewegen op muziek.

Ook is het "voetenwerk" belangrijk voor de balans bij het bewegen. Één been functioneert bij de meeste bewegingen als "standbeen", dat het gewicht van het lichaam draagt, terwijl het andere been "beweegt". Daarbij is veelal sprake van voorkeur, van dominantie van één der benen. Zowel voor keepers én veldspelers bij handbal is het zaak om die dominantie te "corrigeren" en zoveel mogelijk "tweebenig" te worden. Veel situaties in het doel, in de verdediging, maar ook

¹¹ Schlumberger, A., e.a. 2003

¹² Cardinale, M., e.a. 1996

bij eigen balbezit, vragen om deze "tweebenigheid". We onderstrepen hierbij dat "tweebenigheid", in deze zin, voor handballers belangrijker is dan "tweehandigheid". Daarnaast moeten handballers leren om goed aan te voelen, wanneer de benen een neutrale positie innemen. Het zwaartepunt van het lichaam ligt dan precies tussen de twee voeten en de speler bij een volgende beweging kan "kiezen" welke voet het eerst gaat bewegen. Het kunnen "springen in de neutrale stand", spelregeltechnisch soms ook wel "stap 0" genoemd, is daarbij van essentieel belang. In het doel of in de verdediging is het zaak om nooit op het "verkeerde (stand)been" te staan. Anders moet men corrigeren door een "kruispas" of (beter) ruggelings pivoteren, wat altijd een nadeel in tijd ten opzichte van de aanvaller, maar zeker ook initiatiefverlies oplevert. Dat neemt overigens niet weg, dat de "kruispas" en het pivoteren ook belangrijke technieken voor handbal zijn. Aandacht voor het "voetenwerk" in neuro-musculaire zin heeft zeer hoge prioriteit in de training voor het realiseren van de Nederlandse spelvisie en is zeker een van de pilaren geweest, waarop de progressie van de nationale vrouwenploeg rustte.¹³

4.2.2. "Voetenwerk" als ondersteuning van de werptechniek.

Bij de meeste bewegingen kennen we dus een standbeen en een been dat "beweegt". Natuurlijke bewegingsveranderingen worden door de romp ingezet, onmiddellijk gevolgd door het "niet-standbeen". (We noemen dit gemakshalve het "richtingbeen", omdat de voet van dit "richtingbeen" de (nieuwe) "richting" van de beweging aangeeft.) Daarbij "pivoteer"¹⁴ je op het standbeen. Daarna ontstaat er een nieuwe neutrale fase, waarbij de verplaatsing van het lichaamsgewicht (beweging van de romp) een volgende actie kan inzetten. Aangezien de basistechniek bij handbal berust op natuurlijke bewegingen, is het vanzelfsprekend dat de werptechniek ondersteund wordt door het "voetenwerk". De precisie van de lange pass bijvoorbeeld, die gehanteerd wordt bij het aanspelen van een break-out door de keeper of een veldspeler, neemt toe, naarmate het "richtingbeen" in de juiste richting staat en de worp op een natuurlijke wijze wordt uitgevoerd. Bovendien hoeven andere lichaamsdelen dan niet onnatuurlijk worden geforceerd. Ook bij het spelen van de bal achter de rug of nek langs, kan het aanleren behoorlijk vergemakkelijkt worden door allereerst aandacht te schenken aan het juiste "voetenwerk". Daarom pleiten wij er in het algemeen voor, om in de technische uitvoeringsmodellen altijd het "voetenwerk" aan de orde te stellen. (Zie bijlage "Uitvoeringsmodellen basistechniek")

4.2.3. Het "lezen" van het "voetenwerk".

Het feit, dat de techniek gebruikt wordt om tactische bedoelingen te realiseren, betekent ook dat tactische bedoelingen bewust of onbewust geseind worden door de gebruikte techniek. Maar dat betekent weer dat je in de aanval bewust de tegenstander in het ongewisse kunt laten door bijvoorbeeld in de "neutrale stand" te springen of kunt misleiden door het gebruik van je voeten/benen.(schijnbewegingen). In de verdediging kun je door je voetenstand aangeven naar welke richting je het risico van het eventueel gepasseerd worden verlegd en zo je medeverdedigers informeert over de plaats waar je "rugdekking" vraagt óf bewust de tegenstander provokeert een bepaalde schot- speel- of loopricting te kiezen. Maar met name bij dit laatste voorbeeld is het dan ook zaak om met goed "voetenwerk" de geboden ruimte af te sluiten en een aanvallende fout te ontlokken. Scholing van de spelers in het "lezen" van "het voetenwerk" om de onderlinge samenwerking te optimaliseren vormt tevens een belangrijke bijdrage om ook de effectiviteit van de acties te bevorderen. Daarbij moet met name ook de doelverdediger worden betrokken.

¹³ Bouwer, B. z.j.

¹⁴ pivot (Engels) betekent as. Pivoteren betekent dus: draaien om een as.

5. Opvoeden tot persoonlijkheden.

Een speler kan alleen het hoogste handbalniveau bereiken, als hij ook op existentieel niveau hoog reikt. Paragraaf 1.2. in de spelvisie geeft aan, wat daar zoal voor nodig is:

- Het durven nemen van verantwoord risico binnen de overeengekomen strategie,
- Het stellen en realiseren van eigen individuele doelen binnen de sport,
- Het kennen van zijn verantwoordelijkheden binnen het team en ook werkelijk de verantwoording nemen, als de omstandigheden er om vragen,
- Jezelf ondergeschikt kunnen en durven maken aan de teamdoelstellingen, enz.

Een speler kan alleen zo ver komen, als de sportomgeving waarin hij opgroeit hem de omgeving biedt, die nodig is.

Daarin zijn 2 aspecten van essentieel belang:

- Hoe word je begeleid tijdens je jeugd?
- Hoe concretiseert de trainer/coach zijn (methodische) hulp?

5.1. Begeleiding tijdens de jeugd.

Zelfs als men kinderen wil voorbereiden op topsport in de toekomst, moet men zich realiseren, dat een goede totale begeleiding, die aansluit bij de levensfasen van het kind, de beste garanties biedt. We moeten dan ook zorgen voor een omgeving, waarin:

- Niet alleen training, wedstrijd en resultaat belangrijk zijn, maar alle zaken, die het kind en zijn opvoeding betreffen.
- De begeleiding kan dan ook niet alleen de sportieve ontwikkeling bevorderen en waarderen. Veel dingen in het leven van een kind en alle kinderen zijn even belangrijk, ook als de een wat minder goed handbalt dan de ander.
- Korte-termijn-resultaten nastreven zal eerder negatieve dan positieve effecten hebben op het latere niveau. Club, leiders en trainers moeten die overtuiging uitstralen en ernaar handelen.
- Kinderen en oudere jeugdspelers zijn unieke, zelfstandige individuen en moeten ook zodanig worden benaderd.
- Leiders en trainers moeten de eigen individuele verantwoordelijkheid van de spelers voor het spel, de training, het nastreven van doelen enz. benadrukken en bevorderen,
- Daarbij worden "fouten" geaccepteerd, omdat men zonder "fouten" niet kan leren.
- Daarom worden eigen initiatieven, creativiteit, zelfstandige beslissingen en fantasierijke, experimenten niet verboden, maar bevorderd.
- Daartoe moeten de (trainings)omstandigheden dan wel uitnodigen. Dit betekent, dat niet alles altijd directief georganiseerd wordt en dat vragen en problemen tot individuele of collectieve oplossingen moeten uitdagen.

5.2. Hoe concretiseert de coach deze hulp?

Aan het begin van deze manual hebben we al beweerd, dat de meeste, zeker de wat oudere, coaches, opgeleid zijn in een andere tijd. Zij hebben zich of zullen zich door zelfstudie of anderszins moeten veranderen om ook in de toekomst gewaardeerde deskundigen te blijven, die zij altijd waren.

Aan hen geven we het advies, niet teveel tegelijkertijd anders te gaan doen en zeker niet een eventueel veranderingsproces te starten als er binnen het team of club een crisis heerst.

Wat is "coachen" eigenlijk? In de meer traditionele (modernistische) betekenis is het aanleren, opleiden, uitleggen, overtuigen, motiveren, steunen, helpen, terwijl in de meer hedendaagse (postmodernistische) betekenis "coachen" meer aansluit bij begrippen als delegeren, empowerment, bevorderen van zelfsturing, open communicatie, enz. We zullen het begrip "coachen" trachten samen te vatten op basis van een drietal kernpunten:

- "De bal is tijdens het spel in handen van de spelers". Die zijn dus het belangrijkste en tevens impliceert dit, dat de coach aan de zijlijn staat/zit. Hij is niet in staat om fysiek hulp te geven, hij kan alleen de spelers steunen, maar hij mag dan zelfwerkzaamheid verwachten.

De coach is daarbij altijd gericht op een doel, hij wil actie en hij rekent daarbij op zijn spelers. Daarom past "coachen" erg goed bij "delegeren" en "anderen verantwoordelijk maken". Immers zij (de spelers) moeten het zelf doen.

- "Een coach kent geen grenzen." Een ambitieuze coach zal zeggen, dat hij "alles" zal doen om het resultaat te realiseren. Maar dit betekent ook, dat er geen grenzen zijn aan het praten mét de spelers over hun functioneren. Voor een coach is het normaal, dat hij evalueert en feedback geeft. Voor hem is het normaal dat ieder mens sterke en zwakke kanten heeft en dat ieder mens zich ontwikkelt en leert. Niet gewoon leren, maar groeien. Dit ontwikkelingsgerichte denken van de coach staat tegenover handelen vanuit "problem solving". De ontwikkelingsgerichte coach zal de spelers zich bewust laten worden van hun (verkeerde) gewoontes en van hun ambitie om dit te veranderen. Hij gaat ver in zijn overtuiging, dat, indien de speler goed reflecteert op zijn functioneren, hij de kwaliteiten heeft om (nog) beter te worden. Maar voor dit alles is wel een relatie van wederzijds vertrouwen nodig
- "Een coach is een methodicus." Hij kent de weg, die gevolgd moet worden. Hij zal de huidige situatie laten structureren en de doelen laten aangeven. Hij stelt veel vragen en geeft gemakkelijk de juiste problemen die hij zijn spelers laat oplossen. De speler heeft tekortkomingen, ziet dingen niet altijd in de juiste context. Daar is de coach voor. Hij zal samen met de speler of het team reflecteren over de wedstrijd, over situaties, over doelen, over acties en fouten.

Kortom de moderne coach creëert een klimaat van zelfsturing en onderling vertrouwen en hanteert daarbij de juiste methodiek.¹⁵

Maar geen coaching zonder leiding. Goede coaching is een aanvulling op goed leiderschap, waarbij ruimte is voor inspraak en het delegeren van verantwoordelijkheid. De eerste stap is dus zorgen, dat je een goed leider wordt. Veel leiders zijn echter te directief, te controlerend en/of te afstandelijk. Deze zullen, met het oog op een succesvolle integratie van de Nederlandse spelvisie, eerst een goede relatie met de spelers moeten opbouwen met de daarbij horende "open communicatie". Weer andere leiders zijn te "soft". Zij durven geen verwachtingen te stellen; zij durven niet reëel te evalueren en de spelers aan te spreken op hun verantwoordelijkheden. Dát zullen zij dan eerst moeten veranderen.

Daarna zullen de leiders aan de spelers moeten laten zien, dat ze zelf mensen zijn die voortdurend bezig zijn met het eigen leerproces, die niet álles weten, maar nadenken over het eigen functioneren; die zelf feedback vragen en "coachbaar" zijn door hun spelers. Veel leiders willen "perfect" overkomen, maar beter is een voorbeeld te zijn van iemand, die risico neemt en daarbij van eigen fouten leert. Pas dan krijgen de spelers het gevoel, dat zij het zijn, die het spel binnen de lijnen moeten maken. En dan is de weg naar een eigen Nederlandse spelvisie óók voor de coach vrij.

¹⁵ Vandamme, 2002.

6. Slot.

Vakbekwaamheid van de trainers/coaches, inzicht in sociale processen, optimale voorbereiding, motivatie, empowerment en voorkomen van "drop-out" zijn een aantal kernwoorden, die globaal aangeven wat de consequenties en eisen voor de implementatie van de Nederlandse spelvisie zijn. Los van alle andere invloedrijke belanghebbende vormen de trainers/coaches daarbij een groep, die het succes ervan kan maken en breken. Daarom was het realiseren van deze "manual" de eerste opgave ná het tot stand komen van het basisconcept.

In de geest van de spelvisie, is deze "handleiding" geen keurslijf, waarin men zich maar in moet persen, maar meer een toelichting op de consequenties voor de trainers, indien zij mee willen in de aangegeven richting. In deze tijd van "overleven" en toenemende concurrentie is het meer dan ooit zaak om handbal meer vraaggericht te organiseren en niet langer vast te houden aan traditionele directieven bij training en coaching. Daarom is er eerst ingegaan op de vraag, waarom handbal in deze tijd meer gezien moet worden als een "product". Daarna is uitgebreid ingegaan op de trainingstechnische consequenties. Er is met opzet vermeden om er een verzameling oefeningen van te maken, die "klakkeloos" gekopieerd zouden kunnen worden met alle negatieve gevolgen van dien. In plaats daarvan is meer de filosofie en de psychologie achter de fysieke, technische en tactische trainingsdoelen beschreven. De concrete praktische vertaling ervan in oefeningen wordt overgelaten aan de "mensen in het veld".

Misschien niet compleet, zal dit werk zal in ieder geval voldoende vragen, stof tot discussie en (her)scholing geven. Daarbij wordt zeker niet de illusie gewekt, dat alleen de hier geventileerde ideeën "zaligmakend" zijn. Het werk geeft namelijk zelf aan, dat de doorloopsnelheid van nieuwe concepten, ook in de sport, steeds hoger wordt en veranderingen elkaar steeds sneller zullen opvolgen. Maar dat geeft nu juist de dynamiek aan het werk van coaches. Dat maakt hun werk zo verrassend interessant, maar dat betekent ook dat trainers voortdurend moeten veranderen om effectief te kunnen blijven functioneren.

7. Geraadpleegde literatuur.

- Bouwer, B., e.a. Talentontwikkelingsplan "STAP voor STAP", Bunnik 1998.
Brinkhoff, K.P., Moderne Sportentwicklung und gesellschaftliche Modernisierung, Stuttgart 2002.
- Kidman, L., Developing Decision Makers, Christchurch, 2001.
- Linder, T. van, e.a. De Roemeense Handbalschool. bewerking van de Freiburger Handballschule, Zevenaar 1974.
- Linder, T. van, Basisprincipes en grondelementen in de verdediging. Uit: Sport en Beweging, no 12, december 1984 en no 1, januari 1985.
- Linder T. van, Handbal. Uit: Handboek Coachen, Aanvulling 5, Houten 1991.
Marczinka, Z., Playing Handball, Budapest, 1993.

Bijlage 2.1. De individuele tactische principes in de aanval nader toegelicht.

1. Voortdurend zorgen voor breedte en diepte.

Het spel wint aan kwaliteit indien men voortdurend optimaal gebruikt maakt van de dimensies van het speelveld. Bovendien dwingt men zo de verdediging tot een meer open structuur, waardoor de speelruimtes groter worden en daarmee de kansen. Een voorwaarde daarbij is wel, dat men het inschatten van tijd en ruimte moet trainen. De onderlinge afstanden worden immers groter en dat bemoeilijkt het bepalen van het juiste actiemoment. Ook heeft het consequenties voor de training van de technische voorwaarden.

2. Alle posities, naar belangrijkheid, blijven bezetten.

Dit principe komt voor een deel logisch voort uit het voorafgaande. Omdat men voortdurend voor breedte moet zorgen, is er een bepaalde hiërarchie in posities op te stellen. Men kan stellen, dat "buitenposities gaan voor binnenposities". De consequenties is, dat middenopbouwers en centrale cirkelspelers meer vrijheid van bewegen hebben dan de andere posities. De buitenste opbouwers en de vleugelspelers moeten in principe meer afwachtend spelen. Als zij echter initiatieven ontplooiën, moeten hun posities principieel door andere spelers worden opgevuld, anders loopt men het risico, dat men als aanvallende ploeg zelf het werk van de verdediging vereenvoudigt door het spel te concentreren op een kleiner gebied. De zorg voor diepte én het principe dat het bezetten van 2^e of 3^e lijnposities belangrijker is dan het bezetten van 1^e lijnposities heeft uiteraard ook te maken met de voortdurende "zorg voor de balbescherming". In de 2^e lijn of misschien wel pas in de 3^e lijn heeft men een grotere vrijheid bij het passen, omdat men daar geen of nauwelijks hinder van verdedigers ondervindt. Dus om die balcontrole door het eigen team te waarborgen, zal men voortdurend moeten zorgen, dat die posities bezet zijn of opnieuw bezet worden als ze verlaten worden bij een initiatief. Dit opvullen en aanvullen moet voor alle spelers een vanzelfsprekendheid zijn of worden.

3. Kiezen van de juiste loopweg en zorgen voor de juiste variatie in snelheid.

Het kiezen van de juiste loopweg heeft uiteraard direct te maken met het doel van het lopen en vormt een essentieel punt in "het spelen zonder bal". Helaas vormt voor veel spelers "het vragen en krijgen van de bal" het belangrijkste doel van het lopen, waarbij zij dan vaak ook nog de speelruimte van het eigen team beperken. Er zijn echter meerdere doelen mogelijk, die ieder een andere loopweg en/of -snelheid vragen.

- a. Zet je de beweging in om het balbezit zeker te stellen? Dan loop je in een ruimte en in een tempo, waarin je aanspeelbaar bent en het risico van balverlies minimaal is.
- b. Kom je in actie om een initiatief van een medespeler te ondersteunen? Dan zal het doel van je beweging het afleiden of vastzetten van een verdediger kunnen zijn. In dat geval zal je duidelijk binnen het blikveld van de verdediging moeten bewegen en zo langzaam, dat de tegenstander kan reageren op je actie.
- c. Loop je om de bal te vragen voor het inzetten van een doelpoging dan is het zaak die actie zo verdekt mogelijk in te zetten, eventueel achter de verdediger langs en/of zo snel, dat men niet kan reageren.

De richting en snelheid variëren ook binnen een bepaalde loopweg. De voorbereidende fase binnen de loop, waarin de timing plaatsvindt, is langzaam en bij aanvallende of balbeschermende acties aanvankelijk weg van de definitieve looprichting. Bij ondersteunende acties, waarop de verdediging moet reageren, verbergt men zijn bedoelingen niet. De eindfase van de loop, zeker bij afsluitende acties, is zo snel als (technisch) mogelijk is.

4. Zorg voor een snelle verplaatsing van het spel.

In veel gevallen wordt de organisatie van de aanval, zeker in het verleden, nagenoeg alleen gebruikt om orde op eigen zaken te stellen. Hoewel dit een belangrijk aspect van deze fase is, mag dit, zeker niet binnen een dynamische spelvisie, leiden tot sloom wisselen, saaiheid en voorspelbaarheid. Aangezien deze fase ook de overgang naar de afsluiting vormt, moet het spel

hier ook duidelijk streven naar misleiding van de verdediging en dus ook gericht worden op het "uitzenden van schijncodes". Daarbij zijn een aantal aspecten belangrijk:

- Het leggen van accenten, door het spel nadrukkelijk op een bepaald punt te richten, waardoor de verdediging zich concentreert,
- Het opbouwen van een ritmisch bewegend samenspel, waardoor de verdediging zich ook moet aanpassen aan dit ritme.

In beide situaties wordt deze voorbereidende actie gevolgd door een plotselinge afwijking, waardoor de verdediging zich ook plotseling moet aanpassen. Daardoor ontstaat er wellicht een tijd- en/of ruimtevoordeel, dat benut kan worden in de beslissende afsluitende actie.

- De voorbereiding kan ook bestaan uit snelle wisselende balwegen, waardoor de verdediging zich steeds opnieuw moet verplaatsen. Essentieel daarbij is, dat men voortdurend het middenverdedigingsblok passeert, omdat dan steeds een elementaire afwisseling van verdedigingstaken gevraagd wordt en het gecontroleerde bewegen in de verdediging wellicht moet worden vervangen door een rennen om de balbeweging bij te kunnen houden.

Op dat moment wordt de afsluitende aanvalsactie ingezet, omdat er dan wellicht een tijd en/of ruimtevoordeel is gerealiseerd. Binnen de Nederlandse spelvisie en passend binnen de jongste internationale tendensen, zal de 3^e fase steeds minder tijd in beslag mogen nemen en kan deze bij toenemend technisch niveau in de toekomst mogelijk wel geheel verdwijnen en opgaan in een uitgebreidere break-out. (2^e fase) Ook de interpretatie van de "passief-spel-regel" zal dit proces beïnvloeden.

5. Primair zorgen voor balbescherming.

Om het dominante doel van het spel "doelpunten maken" te kunnen realiseren, is balbezit onontbeerlijk. Kortom in alle omstandigheden, bij een voorsprong, bij een gelijke stand of bij achterstand, moet de bal zoveel mogelijk binnen de eigen ploeg blijven. Dit principe roept een spanning op tussen "effectief" enerzijds en "snel, dynamisch en verrassend spel" anderzijds, dat om een bepaald risico vraagt. Dit accepteren van toenemend risico, een trend in het moderne handbal, zal er langzaam toe moeten leiden, dat de balbescherming vooral gedragen zal worden door een hoog technisch niveau, met name van de basistechniek "vangen en passen". Daarnaast is de keuze van de juiste loopwegen en de juiste snelheid (zo snel als nodig en technisch mogelijk) van belang om het balverlies tot het minimum te kunnen beperken. Het hogere risico zal de aantrekkelijkheid van het product positief beïnvloeden, maar om ook te voldoen aan de kwaliteit "effectief", zal in het vinden van de juiste balans in relatie tot dit principe de essentie liggen van de Nederlandse spelvisie, maar daarmee is ook tegelijkertijd de grootste zwakte van het huidige Nederlandse handbal aangeduid. Hier zal het meeste geleerd moeten worden.

6. Initiatieven van medespelers altijd steunen door juiste acties.

Iedere speler heeft in elke situatie een bepaalde taak binnen het samenspel. Hij is "initiatiefnemer", "beantwoorder", "ondersteuner" of "verdediger". In paragraaf 1.1.2.2. "Functieverdeling in bepaalde wedstrijdssituatie." van de spelvisie wordt daarop ingegaan. Door het kiezen en uitvoeren van de juiste taak binnen een wedstrijdssituatie ondersteun je het spel van je medespelers optimaal. Zeer nadrukkelijk houdt dit principe ook verband met de principes "duidelijke communicatie" en "juiste loopwegen en snelheid", wat weer een duidelijk aspect is van het "spelen zonder bal". Het veel gepraktiseerde "passief afwachten wat er gaat gebeuren" is de absolute ontkenning van dit principe, want dan wordt er blijkbaar "zonder bal niet gespeeld".

7. Duidelijke communicatie met medespelers door duidelijke acties en in woord en gebaar. Binnen een team ben je als individu op de eerste plaats verantwoordelijk voor het eigen gedrag, maar tevens voor de kwaliteit van de interactie met de medespelers. Van eminent belang daarbij is, dat men elkaar begrijpt. Een ingezette actie moet tegelijkertijd "informerend" zijn voor de medespelers en "misleidend" voor de tegenstanders. Zolang daarbij nog niet het hoogste niveau "elkaar volledig aanvoelen" is bereikt, zal men die communicatie ook in woord en gebaar moeten realiseren. Daarbij loopt men natuurlijk wel het risico, dat de tegenstander óók geïnformeerd wordt, tenzij er binnen het team een specifiek jargon wordt ontwikkeld.

8. Zorg voor voortdurende dreiging en verrassing om een reactieve vorm van verdedigen te provoceren. Door het balbezit van de aanvallende partij heeft deze het initiatief in het spel. De verdediging moet een doelpunt voorkomen en zullen dus op de aanvallende acties verdedigend reageren. Bij reageren is er altijd sprake van een "tijdnadeel", omdat reageren tijd kost. Door dit "tijdnadeel" ontstaat er ook een "ruimtenadeel", omdat de aanvaller tijdens de reactietijd al een volgende actie kan hebben ingezet. De aanvallers proberen dit nadeel nog te versterken door schijnbewegingen. De verdediging probeert dit nadeel te verkleinen door anticiperende acties. Dit kan alleen, indien de verdediger een aanvalsactie kan voorzien. Het is dus principieel noodzakelijk, dat de aanvaller in elke actie een zodanige dreiging en verrassing inbouwt, dat de verdediging noodgedwongen moet reageren en niet kan anticiperen.

9. Doorbraakacties en/of scoringsacties worden voorafgegaan door aanvalsaccenten op een andere plaats. Het voorafgaande principe én de principes van de juiste loopwegen en snelle verplaatsing van het spel wordt door dit principe nog eens onderstreept. Dit geldt voor de aanvalsacties van het team als totaal, maar ook voor de individuele dreiging. De schijnbeweging of de dreiging moet altijd van de actieplaats weg gericht zijn.

10. Wacht op het juiste moment voor het nemen van initiatieven of ondersteunende acties. Dit principe gaat primair uit van het principe van de balbescherming, maar geeft ook aan dat men zijn bedoelingen niet te vroeg of onnodig laat "lezen" door de verdediger en daardoor de verrassing in het eigen spel ontkracht. Het juiste actiemoment is moeilijk objectief te bepalen. Bij instarten bijvoorbeeld wordt het startmoment bepaald door het doel, de te overbruggen afstand, de eigen snelheid enz. Helaas wordt, ook in Nederland, het actiemoment te vaak ingeleid door direct voorafgaand balbezit. Dit getuigt van het feit, dat handbal nog altijd op laag tactisch niveau staat, maar is duidelijk herkenbaar voor medespelers. (maar ook voor tegenstanders) Bij deze wijdverbreide praktijk, zou een eerste stap in de goede richting kunnen zijn, te spelen volgens het ritme: "balbezit - pass - wachten - starten". Het actiemoment komt zo ná de eerste reactie op de pass door de verdediging. Dit zal het verrassende effect van de actie verhogen.

11. Zorg voor zekerheid en variatie bij het schieten.

Sterke kanten moeten sterk blijven en een "zeker" doelschot moet men niet ondermijnen door te trachten variatie in te brengen. Hier wordt bedoeld de variatie die nodig is, als de verdediger/keeper zijn reagerende acties heeft vervangen door anticiperende actie en de aanvaller het initiatief en de verrassing lijkt te gaan verliezen. De zekerheid steunt op het zelfvertrouwen, dat men heeft, maar ook iedere wedstrijd weer opnieuw moet opbouwen. Het kiezen van het juiste actiemoment hangt hiermee samen. Aan het begin van een wedstrijd moet men wachten met initiatieven tot men "zeker" is van succes. Enkele succesvolle acties aan het begin geven die zekerheid. Begint men met mislukkingen, dan zal het meer tijd en energie vergen om "in de wedstrijd te komen".

Bij de tegenstander roept men het omgekeerde op: Sterke acties aan het begin, ondermijnen zijn zelfvertrouwen; mislukte acties zullen de tegenstander sterken.

Bijlage 2.2. De individuele tactische principes in de verdediging nader toegelicht.

1. Elke nieuwe balweg vereist een aanpassing van positie.

Dit principe stelt, dat bij elke verandering van de plaats van de bal of van de speler met bal er een nieuwe opstelling vereist is. De wijze van beweging heeft primair te maken met het verdedigingsconcept. Heeft een verdediger een speler georiënteerde opdracht, dat zal de corrigerende beweging bepaald worden door de beweging van betreffende persoon ten opzichte van de bal(bezitter). De meeste verdedigingsvormen zijn echter niet speler-, maar balgeoriënteerde. De beweging zal in die gevallen **altijd een correctie zijn in de richting van de bal**. Daarnaast wordt de beweging bepaald door het verdere karakter van de verdediging: meer reagerend of meer anticiperend.

2. Eerst zorgen voor ordening, pas daarna voor "aanvallende" acties.

Anticiperend op of onmiddellijk ná het overschakelen van aanval naar verdediging, zal iedere speler zich ervan moeten vergewissen of binnen de eigen ploeg de organisatie principieel op orde is. Anders zal er eerst voor die organisatie gezorgd moeten worden, die primair bepaald wordt door het afschermen van de centrale as van het veld. Immers, de bal(bezitter) blijft dan op één vleugel en het voorkomen van crosspasses maakt dan een oriëntatie op de bewegingen van de tegenstander en op die van elkaar gemakkelijker. Vervolgens wordt de organisatie beïnvloed wordt door de speler die de tegenaanval leidt (meestal de balbezitter) en tenslotte door onderlinge verstandhouding m.b.t. het aanvallen van de balbezitter of het onderscheppen van de bal. Dit principe is met name van essentieel belang, indien men een volgens de Nederlandse spelvisie een meer anticiperende verdedigingsvorm voorstaat. Dezelfde punten zijn belangrijk indien men binnen de 3^e of 4^e fase, vanuit een georganiseerde verdediging, "aanvallende" acties wil ondernemen. Uiteraard oriënteert een speler zich op zijn positie in de situatie en daaruit volgend op het organisatieaspect dat met name voor hem geldt.

3. Primair de positiegebonden hoofdtak uitvoeren.

In elke fase van het spel wordt de hoofdtak bepaald door de actuele positie. (Zie principe 2.) Indien de definitieve posities in de verdediging worden/zijn ingenomen in fase 3 en 4, dan wordt die taak nog verder uitgebreid.

- Buitenverdedigers vormen het geraamte van de verdediging. Zij bepalen hoe groot de ruimtes zijn tussen de verschillende verdedigers binnen het verdedigingsverband. Ook hebben zij de verantwoordelijkheid voor de hoekaanvallers, waarbij zij aan één kant geen rugdekking hebben. Aan de andere kant hebben met name zij een compleet overzicht van verdediging en aanval en kunnen zij heel goed anticiperende acties ondernemen. Het vinden van de juiste balans tussen zekerheid en risico is met name voor hen belangrijk.
- De "tweede verdedigers" zijn primair verantwoordelijk voor de buitenste opbouwers, indien deze in hun zone gaan opereren. Zij zorgen (samen met eventuele spitsen) voor de diepte in de verdediging en nemen in de ruimte initiatieven om loop- en balwegen af te dwingen, waarbij zij met name verantwoordelijkheid hebben voor de "duidelijkheid" van hun acties voor hun medespelers.
- Centrale verdedigers hebben als hoofdtak te zorgen voor een voortdurende verbinding van rechter en linkerverdedigingsblok. Indien zij achter de verdediging opereren, hebben zij tevens een belangrijke organiserende rol en zijn ze verantwoordelijk voor centrale cirkelspelers. Indien ze vóór de verdediging spelen kunnen zij in een meer vrije rol opereren om het hart van de verdediging af te schermen. Maar met name dan moet hun communicatie en samenwerking met de overige verdedigers zo duidelijk zijn, dat andere verdedigers in staat zijn "mee te spelen". De laatste jaren evolueert de rol van centrale spits meer en meer binnen het kader van een anticiperende verdediging. De principes m.b.t. het gedrag t.o.v. de tegenstanders werken deze taken meer uit.

4. Uitstappen uit dekkingsverband wordt altijd gevolgd door opnieuw invoegen.

Duidelijk uitstappen uit de verdediging om (anticiperende) "aanvallende" acties te ondernemen, binnen de vrijheden die men heeft binnen het spelconcept, is een duidelijke vorm van

communicatie met medespelers. En of de actie lukt of niet lukt, de boodschap is helder en medespelers zullen daarop anticiperen/reageren. Men name bij vervolgpases van de aanval ontstaat een nieuwe situatie, die een nieuwe afstemming van posities binnen de verdediging noodzakelijk maakt. Daarbij is het een dwingend principe, dat de uitgestapte verdediger na zijn actie, weer primair eerst moet zorgen voor een vernieuwde organisatie van de verdediging, omdat de medespelers moeten kunnen anticiperen/reageren op de nieuwe situatie. Bij het nalaten van die reorganisatie ontstaat namelijk een groot tijd/ruimte nadeel voor de verdediging en wordt het verdedigingsblok op een mogelijk fatale wijze opgesplitst.

5. Een verdedigingstaak overgeven, betekent dat men een taak van een ander moet overnemen. Indien men bewust of gedwongen door een tegenstander een (hoofd)taak overgeeft en men consequent tegelijkertijd een taak van die ander overneemt, blijft de balans aanval-verdediging gehandhaafd. Ook brengt men zijn medespeler niet in onzekerheid, (communicatieprincipe) maar laat daarentegen de tegenstander zien, dat niet hij, maar jouw team de situatie beheerst. Uiteraard liggen aan deze vorm van samenwerken nogal wat technische vormen van interactie ten grondslag. Dit principe vereist dan ook veel technisch-tactische training.

6. Medespelers moeten altijd worden gesteund.

Hoewel men iedere verdediger een meer individuele taak toebedeelt, vaak rekening houdend met de sterkte van zijn directe tegenstander, zorgen een aantal spelfactoren ervoor, dat er bijna nooit een evenwicht is tussen de sterkte van de verdediger t.o.v. de aanvaller. Naast de individuele fysieke en technische verschillen heeft een aanvaller per definitie het initiatief en daarom altijd een tijd/ruimtevoordeel. Zelfs bij een zeer hoog geschoolde anticiperende verdediging zijn er talrijke momenten, waarop gereageerd moet worden op de acties van de aanval. In die situaties kan een enkele verdediger bijna nooit alleen de aanvaller afstoppen. Hij zal daarbij geholpen moeten worden door zijn medeverdedigers. Dit verklaart tevens, dat meer anticiperende verdedigingsvormen alleen gehanteerd kunnen worden, indien de medeverdedigers volop steun verlenen om de risico's af te dekken en de druk op de aanval te versterken. In alle gevallen geldt dus: "Individuele verdedigingsacties kunnen alleen succesvol worden uitgevoerd, dankzij de volledige ondersteuning van het team."

7. Heldere zakelijke communicatie met medespelers in woord, gebaar en actie.

Dat de onderlinge communicatie helder moet zijn is bij bovenstaande principes al duidelijk geworden. De toevoeging in woord, gebaar en actie is gemaakt, omdat men binnen een goede verdediging de verantwoordelijkheid moet kennen en de verantwoording moet nemen om "met behulp van alles, wat mogelijk is" zijn medespelers moet stimuleren en helpen op tijd, de juiste actie te ondernemen. Dat kan soms zelfs betekenen, dat men zijn medespeler fysiek moet "helpen", door hem bijvoorbeeld in de juiste richting te duwen. Ultieme toepassing van dit principe kan alleen binnen een sfeer, waarin men nagenoeg "alles" van elkaar accepteert binnen het collectieve doel "goed verdedigen".

8. Probeer voortdurend het initiatief over te nemen van de aanvallers.

Dit is waarschijnlijk het meest essentiële verdedigingsprincipe, omdat "het overnemen van het initiatief van de aanval" betekent dat het wezen van de aanval "initiatief" wordt ontnomen aan de aanval. Als team probeert men dit te realiseren door anticiperende acties, maar individueel betekent het dat de verdediger de aanvaller, als aanvaller, ontkracht. Dit kan men realiseren door o.a. provoceren van bepaalde afsluitingen, bal- of loopwegen, het opdringen van posities of het verstoren van andere tactische voornemens.

9. De punt van de verdediging is altijd naar de balbezitter gericht.

Dit is een consequentie van het vorige principe en hangt daar dus nauw mee samen. Het systematisch verkorten van de afstand tot de balbezitter is namelijk een initiatief, dat de voorwaarde vervult tot het aangaan van een direct contact met de balbezitter. Bovendien informeert dit principe de medespelers duidelijk omtrent de bedoelingen van de individuele verdediger, die als het ware "uit de verdediging stapt".

Door deze actie draagt de speler zichzelf de taak op die samenhangt met zijn de actuele positie t.o.v. de balbezitter. Hij komt immers in "direct contact met de balbezitter". Dit betekent "aanvallen" om een gevaarlijk schot te voorkomen of het verder oplopen van de aanvalsdreiging te verhinderen, daarbij bij voorkeur de bal veroverend of een bepaalde voorspelbare acties afdwingend. Hij wordt daarbij in de rug "van dichtbij geholpen". Deze ondersteuning "van dichtbij" bestaat uit het onderscheppen of verhinderen van korte passes binnen de gevarenzone en minimaal proberen een langere pass af te dwingen. Hiermee gaan we eigenlijk al over naar het volgende principe.

10. Stoor de loop- en aanspeellijnen van de aanval.

Dit principe is een aanvulling van het voorafgaande, dat met name betrekking had op de "speerpunt" van de verdediging richting de balbezitter. Dit principe geldt t voor de verdedigers die zich "op grotere afstand" van de bal bevinden. De verdedigers "op grotere afstand" concentreren zich op lange balwegen om deze eventueel te onderscheppen. Ook verhinderen zij de loopwegen van hun directe tegenstander(s) (zonder bal), die mogelijk de verdedigingsorganisatie rondom de balbezitter kunnen verstoren. Een goede taxatie van de mogelijkheden tot verrassende onderschepping en het risico ervan is voorwaarde voor een goede invulling van dit anticiperende principe.