

UITWEDSTRIJDEN

Steeds vaker komen mensen naar me toe om te vragen waarom er in uitwedstrijden niet hetzelfde gepresteerd kan worden als in de thuiswedstrijden. De redenatie is dan vaak dat dezelfde 11 spelers dezelfde tactiek moeten uitvoeren en eigenlijk alleen het publiek anders is.

Laten we dan eerst eens naar de feiten kijken. Op het moment van schrijven (na de uitwedstrijd tegen PSV) heeft FC Groningen in 7 thuiswedstrijden 18 punten gehaald en in 7 uitwedstrijden 5 punten. Een aanmerkelijk verschil, maar hoe zit het dan met de andere Eredivisieploegen? Op dit moment is er GEEN enkele ploeg die in uitwedstrijden beter presteert dan in thuiswedstrijden. Alleen NAC Breda heeft in uit- en thuiswedstrijden een gelijk aantal punten behaald. Alle overige teams halen tijdens thuiswedstrijden meer punten dan in uitwedstrijden. Dat is niet alleen dit seizoen zo, dit is al jaren zo en ook in het buitenland zul je één of maximaal twee ploegen aantreffen die in uitwedstrijden meer punten behalen dan in eigen huis.



Conclusie 1: circa 90% van alle teams behaald in thuiswedstrijden de meeste punten.

Wat gebeurt er allemaal tijdens een uitwedstrijd? Allereerst gaan de spelers zo'n half uur voor aanvang beginnen met de warming up. Zo'n uur voor de warming up zijn de spelers al in het stadion om de benodigde verzorging te krijgen. Meestal wordt bij uitwedstrijden een hotel aangedaan, waar geslapen, gerust en/of een sportmaaltijd wordt genuttigd. Het nuttigen van een sportmaaltijd is ongeveer drie uur voor aanvang van de wedstrijd. Tevens wordt in het hotel ook de tactische bespreking gehouden.

Dan komt daar natuurlijk nog eens de reistijd naar de uitwedstrijd bij, rekening houdend met mogelijke files. De reistijd verschilt natuurlijk per uitwedstrijd. Maar praktisch gezien betekent het dat bij een avondwedstrijd in Amsterdam, er aan het begin van de middag vertrokken wordt. Bij een thuiswedstrijd zet je de auto onder in de garage van Euroborg en zo'n twee uur voor aanvang loop je je eigen kleedkamer in.

Conclusie 2: het gewoontepatroon bij een uitwedstrijd is behoorlijk anders dan bij een thuiswedstrijd

Aangezien de meeste mensen 'gewoontedieren' zijn, wordt dit ook gezocht bij wedstrijden. En het is nu eenmaal zo dat een thuiswedstrijd vaker gespeeld wordt dan een zelfde uitwedstrijd. Daarom wennen spelers sneller tijdens thuiswedstrijden en kunnen zij zich sneller/makkelijker focussen op wedstrijden. Tijdens uitwedstrijden is het even zoeken naar een plaats in de kleedkamer. Wat gebeurt waar? Wanneer zijn we in het stadion? Hoe ziet dat eruit? Enzovoort, enzovoort. Dit 'energieverlies' moet ergens weer gecompenseerd worden. En wanneer je in een uitwedstrijd ook nog eens achter komt te staan, betekent het dat je nog meer moet compenseren. En dit keer is er geen thuispubliek dat je ondersteunt om je een beetje extra te geven. Daarom zijn punten uit bij Heracles Almelo en NEC (beide met een man minder situatie) des te knapper.

Conclusie 3: tijdens uitwedstrijden kost het meer energie om hetzelfde niveau te halen dan bij thuiswedstrijden

Het is natuurlijk niet zo dat je per definitie kansloos bent in een uitwedstrijd. Want als eenmaal de ban doorbroken wordt, komt er ook een vorm van veiligheid en bekendheid. Spelers gaan zich prettiger voelen tijdens uitwedstrijden omdat ze weten dat ze al eerder met het bijtje gehakt hebben en dit geeft weer vertrouwen aan de spelers en het team.

Conclusie 4: wanneer er een patroon in uitwedstrijden gecreëerd kan worden, komt er meer vertrouwen in het team

Natuurlijk zijn er meer factoren die een uitwedstrijd kunnen beïnvloeden en daarom raad ik de liefhebber aan het boek 'speel nooit een uitwedstrijd' van Pieter Winsemius te lezen. Hierin worden de diverse lastige aspecten van het spelen van uitwedstrijden nader uitgelegd. Veel leesplezier.

TripleWinSport ondersteunt bij FC Groningen coaches en teams in het teamproces.

Meer interesse? Kijk op www.triplewinsport.nl