

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 30

4^e JAARGANG | FEBRUARI 2015 | www.devoetbaltrainer.nl

Percy van Lierop
Koningsoefeningen en
provocatieregels

Provocatieve coaching
Hulpmiddel voor
beïnvloeding

Thema:
Verdedigen tegen
twee spitsen

A-jeugd
Mark Lakwijk

B-jeugd
Jeroen Geerink

C-jeugd
Jochem de Weerd

D-jeugd
Marc Jansen



Percy van Lierop: 'Straatkwaliteiten en flexibiliteit maken het verschil'

Koningsoefeningen en provocatieregels

Percy van Lierop was zeven jaar lang werkzaam bij Red Bull Salzburg, in verschillende functies tot en met Hoofd Jeugdopleiding. Geïnspireerd door Wiel Coerver zette hij daar een manier van werken neer die vleugels gaf aan de talentenfabriek van de Oostenrijkse club. Nu probeert hij hetzelfde te bewerkstelligen in de buurt van München. De Voetbaltrainer tekende zijn interessante verhaal op.

Percy van Lierop speelde zelf in de jeugd van PSV en trainde als zeventienjarige met het eerste team mee. In 1996 begon zijn trainersloopbaan. De laatste zeven jaar was hij o.a. Hoofd Jeugdopleiding bij Red Bull Salzburg en mede verantwoordelijk voor de ontwikkeling van eenzelfde filosofie voor alle andere academies binnen Red Bull Soccer: Ghana, New York, Brazilië en Leipzig. Hij zag een aantal grote talenten naar de opleiding van Salzburg komen, terwijl deze op dat moment ook al de grotere clubs voor het uitkiezen hadden. Valentino Lazaro (1996, nu Red Bull Salzburg), Ante Coric (1997, nu Dinamo Zagreb), Nika Kvantaliani (1998, nu Atletico Madrid), Antonio Trograncic (2000, nu Bayern München) en Flavius Danilluc (2001, nu Real Madrid/Bayern München) genoten een deel van hun opleiding bij de club uit Oostenrijk. In dit land behaalde Van Lierop vorig jaar ook zijn UEFA Pro Licence.

Momenteel is Van Lierop als 'Sportlicher Leiter' werkzaam voor het

Deutsche Fussball Internat, een voetbalschool in Bad Aibling, onder de rook van München (samenwerkingsverbanden met Bayern München, 1860 München en SpVgg Unterhaching). Bij laatstgenoemde club waar Christian Ziege trainer is, is Van Lierop ook opleidingsadviseur en veldtrainer. Hij zorgt er voor de voetbalinhoudelijke rode draad binnen de jeugdopleiding en de verbinding naar het eerste team. In dit artikel wordt een essentieel gedeelte van de totale filosofie opgetekend.

Coerver

Percy van Lierop: "Ik heb vroeger als speler een paar keer training gehad van Wiel Coerver. Later als trainer heb ik hem vaker ontmoet en hij is ook drie keer langs geweest in Salzburg. Hij was onder de indruk van de manier van werken die we in de gehele jeugdopleiding hadden geïntegreerd. We pasten een deel van het gedachtegoed van Coerver expliciet toe. Ik denk nu nog steeds dat veel mensen alleen aan techniektraining of kappen en

draaien denken bij het horen van de naam Wiel Coerver, maar dan doe je hem veel tekort. Dat is natuurlijk ook gedeeltelijk zijn eigen schuld, door zijn manier van presenteren, eigengereid als hij was. Ik weet dat zijn ideeën op het gebied van voetbaltraining bedoeld waren om uiteindelijk in het stadion, 11:11, goed te voetballen. Uiteindelijk gaat het om het proces van 1:1 tot 11:11 en dat spelers de juiste beslissingen kunnen nemen en uiteindelijk het verschil kunnen maken. Dat de basis daarvoor een goede (technische) basisvaardigheid is door middel van vereenvoudigde trainingsvormen, daar waren we het wel over eens.

Het begint in mijn ogen bij flexibiliteit, op allerlei gebieden. Om goed te kunnen functioneren als voetballer, of zelfs als mens, moet je in balans zijn. Wat er ook gebeurt. Je moet in staat zijn om na een voorval binnen niet al te lange tijd weer goed te kunnen functioneren. In je dagelijks leven heb je daar soms een dag of een week voor nodig. Op het voetbalveld gaat het om seconden. Wat er ook gebeurt, je moet direct weer bezig zijn met de volgende actie. Ook moet op het voetbalveld je lichaam in de letterlijke betekenis van het woord flexibel zijn. Binnen voetballen wordt veel van je lichaam gevraagd en steeds wat anders, waarbij vooral topspelers niet worden gehinderd door een matige lichaamsbeheersing en snelheid. Klein voorbeeldje m.b.t. beweeglijkheid: ook de lange Zlatan Ibrahimovic is op zijn manier heel flexibel en beweeglijk. Dat is niet



alleen maar weggelegd voor de kleine, makkelijk bewegende sporters etc. Aan de bal moet een voetballer ook flexibel zijn. Denk aan alle mogelijke vormen van de balaannames, manieren van passing, manier van afwerken, het koppen, de voorzetten. Hij moet in elke situatie een oplossing kennen en kunnen uitvoeren. Hij blijft dan aan de bal of is in staat een goede voortzetting te geven aan het balbezit, in samenwerking met zijn medespelers. Ik zie ook een tactische flexibiliteit. Het is te beperkt als je enkel uit de voeten kunt in één systeem, zoals bijvoorbeeld 1:4:3:3 of 1:3:5:2. De meeste voetballers krijgen na hun jeugdopleiding te maken met misschien wel tien verschillende trainers, met ieder zijn eigen visie. Dan moet je als speler niet vastgeroest zitten aan één bepaald systeem. Bovendien vraagt een wedstrijd ook wel eens een tactische aanpassing, spelers moeten in een 'split second' deze nieuwe tactische variant om kunnen zetten. Liever praat ik over voetbalprincipes binnen de hoofdmomen-

ten of teamfuncties. Als je die machtig bent, dan gaat het daarna alleen nog om een paar meter naar links, rechts,

voor of achter, de juiste veldbezetting op dat moment (lees: de verschillende systemen)."

Zidane en Maradona (Cruijff-kwaliteit)

Percy van Lierop heeft het in dit artikel vaak over het al dan niet extreem trainen van Zidane- en Maradona-vaardigheden. Wat is dat eigenlijk? Dit zijn de kwaliteiten die ervoor zorgen dat een speler zelfvertrouwen krijgt, respect krijgt van de tegenstander en wel of niet het verschil kan maken.

Percy van Lierop: "Zidane-kwaliteit wil zeggen dat je je in alle omstandigheden kunt handhaven aan de bal. Dat je de bal vrijspeelt of dat je een voortzetting creëert, zodat je balbezit behoudt. Je bent dan alleen nog maar te stoppen door een overtreding. De Cruijff-beweging (achter het standbeen, red.) is bedoeld om de bal vrij te maken, dit beheersen onder maximale druk is dus een voorbeeld van een Zidane-kwaliteit.

De Maradona-kwaliteit zou je tegenwoordig ook de Robben- of Messi-kwaliteit kunnen noemen. Je bent dan in iedere situatie in staat om iemand uit te spelen. Uit stilstand, een tegenstander naast, voor of (schuin) achter je, het maakt niet uit. Een Robinho-beweging (schaar-beweging) of Maradona-beweging (uitvalspas) is bedoeld om een tegenstander frontaal uit te spelen. Dit te beheersen onder maximale druk is dus een voorbeeld van een Maradona-kwaliteit, hierdoor kun je een overtalsituatie creëren. Met spelers die dat kunnen in je team, word je ook tactisch flexibel en onberekenbaar voor de tegenstander.

Het optimum is de 'Cruijff-kwaliteit', het beheersen van beide kwaliteiten op het hoogste niveau! Door het veel trainen van deze kwaliteiten krijg je de Pepe-, Stam-, Lahm-kwaliteit als 'cadeau' daarbij want de ene speler heeft het initiatief en de andere is de verdediger en dat wisselt zich uiteraard steeds af."

Straat

Percy van Lierop: “We weten dat er vroeger veel meer op straat werd gevoetbald. Door allerlei oorzaken komt dat er nu minder van. Vroeger speelde je op straat in steeds weer veranderende omstandigheden. Was je goed, dan kwam je vaak in ondertal te spelen. Je maakte zelf doeltjes met materiaal dat voorhanden was. Soms speelde je tegen een fysiek sterkere jongen die drie jaar ouder en slimmer was. Of tegen je jongere broertje van wie je wel wilde winnen maar met wie je iets voorzichtiger moest zijn. Je flexibiliteit werd dus dagelijks op de proef gesteld. Toen ik als speler onderdeel was van de PSV-opleiding, kregen we de gebruikelijke trainingsvormen zoals positieospel, afwerk oefeningen en partijtjes. Maar voordat ik op de training kwam, had ik natuurlijk wel thuis honderd of tweehonderd keer mijn ‘voetbalacties’ (lees: passeeracties) geoefend, categorie ‘Zidane – Maradona’, zonder dat ik mij ervan bewust was dat ik dit aan het oefenen was. Ook de mentaliteit werd op straat automatisch geschoold, je moest je gewoon altijd en overal redden. De hiërarchie werd bepaald door de kwaliteit en winnaarsmentaliteit.”

Drie versus 1500

Percy van Lierop: “Op het gebied van oefenstof heb ik twee ‘Aha-Erlebnisse’ gehad. Het eerste was in Barcelona, toen ik over de manier van werken van Johan Crujff hoorde. Mij werd verteld dat al zijn trainingsvormen eigenlijk waren terug te voeren naar drie basisvormen. En de volgende week dan? Hetzelfde, soms één per training, soms alle drie. Dit is natuurlijk extreem weinig, maar je moet daarbij bedenken dat Crujff kon werken met topspelers waarbij het vooral ging om het inslijpen van de speelwijze en details. Voetballen konden de meeste spelers bij hem natuurlijk al. Ik denk dat ik inmiddels ook weet waarom. Het gaat uiteindelijk om het trainen en het herhalen, herhalen van de essentiële dingen en deze tot in het kleinste detail! Het tweede ‘Aha-Erlebnis’ was van recentere datum, toen ik op bezoek ging bij Red Bull Leipzig en een trainer ontmoette die zijn laptop openklapte en

vol trots 1500 oefenvormen liet zien. Ik betwijfel of er sprake kan zijn van eenzelfde opleidingsfilosofie als je zo veel verschillende trainingsvormen hebt. Ook vraag ik me af of je dan de kostbare trainingstijd maximaal benut.”

Koningsoefeningen

Percy van Lierop: “Wij gebruikten bij Red Bull en nu op de voetbalschool een reeks van zogenaamde Koningsoefeningen. Dat zijn trainingsvormen die wat ons betreft alles in zich hebben om een zo groot mogelijk rendement te behalen als het gaat om de essentiële vaardigheden in beperkte trainingstijd. Het zijn er op dit moment vijftien, vanuit deze basis zijn door details te veranderen natuurlijk meerdere oefeningen te maken binnen dezelfde filosofie. Deze Koningsoefeningen zijn leeftijdafhankelijk. Ze zijn dus geschikt voor zowel Onder 7 als Onder 19 of eerste elftal. We passen wel de weerstanden zoals tijd, ruimte en tegenstander aan. Dan heb ik dus geen enkel probleem meer met het niveau van de speler of een nieuwe speler die instroomt. En hier komen we op een belangrijk, zo niet cruciaal punt: de belangrijkste vaardigheden van de trainer zijn dan ook naast het kunnen aanbieden van de juiste weerstand, het kunnen toepassen van de juiste situatieve coaching in het moment. Bijkomend voordeel van deze manier van werken is dat je als trainersgroep snel inhoudelijk komt te spreken over de details binnen de oefenstof. We gebruiken

dezelfde oefenstof, maar op detailniveau legt iedere trainer zijn eigen accenten. Een ander voordeel van het gebruik van Koningsoefeningen is er als er sprake is van beginnende trainers: als ze de Koningsoefeningen met hun spelers doen, weet ik in ieder geval zeker dat er passend binnen de filosofie is getraind. Ook al coacht de beginnende trainer nog niet of nauwelijks, door de trainingsvorm zelf wordt er al goed getraind en komen spelers automatisch in de door ons gewenste situaties.

Binnen deze vijftien Koningsoefeningen komen alle essentiële functionele voetbalvaardigheden aan bod, zoals:

- Tien ‘gouden bewegingen’ (voorbereiden ‘Zidane – Maradona’-kwaliteiten)
- Eerste balaanname; aanname met alle mogelijke en toegestane lichaamsdelen
- Passing; binnenkant, buitenkant, wreef, chip, kort, lang etc.
- Afwerken; voor het doel, met alle mogelijke en toegestane lichaamsdelen
- Koppen; uit alle posities, hoog, laag, met één been afzetten, met twee benen afzetten
- 1:1 offensief en 1:1 defensief (‘Zidane – Maradona’ kwaliteiten + ‘Pepe – Stam – Lahm’-kwaliteit)
- 2:1/3:2 etc. ondertal/overtal
- Positiespel diversen
- Wedstrijdvormen/partijspelen diversen (aanvallen, verdedigen, omschakelen)

Ante Coric

De Kroatische belofte Ante Coric (Dinamo Zagreb) trainde vijf jaar onder Van Lierop, waardoor een bijzondere band ontstond.

Percy van Lierop: “Ante Coric heeft vijf seizoenen in de jeugdopleiding van Red Bull Salzburg gespeeld. Aan het begin van dat traject kon hij bij de mooiste clubs in Engeland of Duitsland terecht, maar hij koos voor ons. Toen ik hem voor het eerst zag spelen, was ik direct verkocht. Voetbal liegt niet. Ik wist echter dat andere clubs hem graag wilden inlijven. Op een parkeerplaats heb ik met hem een balletje getrapt en daarna vertelde ik dat hij vooral op proef moest gaan bij die grote clubs, maar dat hij als laatste in Salzburg moest langskomen. Ik heb hem verteld over onze manier van trainen, en expliciet het gedeelte over Zidane- en Maradona-kwaliteiten. Onder andere vanwege die manier van werken koos hij na een trainingsstage voor ons. Hij scoorde inmiddels in de Europa League, kwam al voor Jong Kroatië uit en de grote clubs zitten nu opnieuw achter hem aan.”

- Moet altijd gaan om winnen/verliezen
- Variatie; 'street rules', spelen zonder overtredingen (grenzen opzoeken!)

Voorafgaand aan deze oefeningen trainen we de basistechniek en dat behelst balgevoel, tweebenigheid en coördinatie met bal. Dit zou je kunnen zien als het snelle voetenwerk bij de stof van Wiel Coerver. Je hebt alle vormen niet direct in de wedstrijd nodig, maar het legt een goede basis voor jou als voetballer. Als je deze zaken oefent, prikkel je het zenuwstelsel. Dat doet mij denken aan een training van de PSV-selectie. Ik zat toen met Romario in de kleedkamer en zag hem een sponzen bal hooghouden. Hij was bezeten van de bal. Hij vertelde opgegroeid te zijn met een tennisbal. Het is wereldwijd bekend waar de fijngevoeligheid voor de bal van Romario toe leidde.

Ik vind dat spelers op alle posities moeten kunnen opbouwen, aanvallen en verdedigen. Dus ook de verdedigers moeten aan de bal de vaardigheden hebben om het verschil te kunnen maken. Die basis moet in mijn ogen in hun jeugd jaren gelegd worden, door heel veel te herhalen aan de bal. Worden spelers ouder, kun je wat mij betreft meer gaan differentiëren richting de positie. Ik wil dus niet zeggen dat je als vleugelverdediger in de opbouw of aanval iedere keer je tegenstander moet opzoeken en moet uitspelen, maar mocht je in de situatie van 1:1 opbouwend/aanvallend terechtkomen, dan moet je wel voldoende bagage hebben zodat je jezelf voldoende opties tot oplossingen aanreikt. Bovendien geeft je deze zekerheid een geweldig zelfvertrouwen waardoor je beter in staat bent de juiste keuzes te maken en ook beter in staat bent in een hoge handelingssnelheid te spelen met één of twee keer raken. Je bent namelijk vrijer in je hoofd omdat je weet dat je te allen tijde je tegenstander kunt domineren."

Magische zeshoek

Percy van Lierop: "Met hulp van de 'magische zeshoek' slijpen we de tien gouden bewegingen in (zie tekening

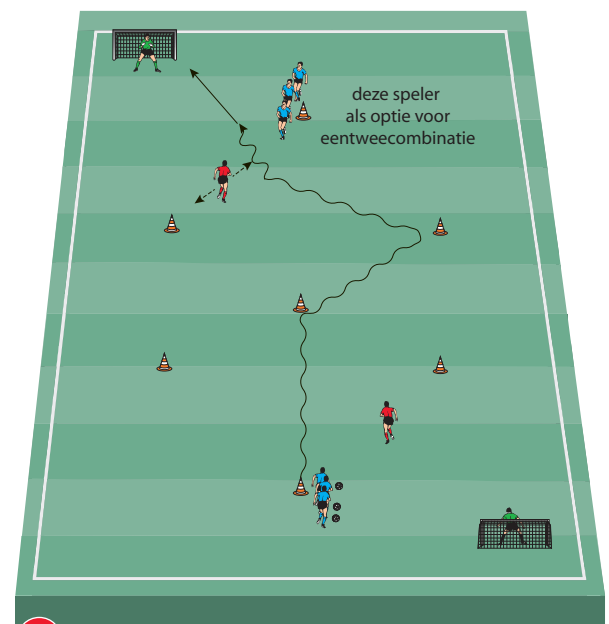
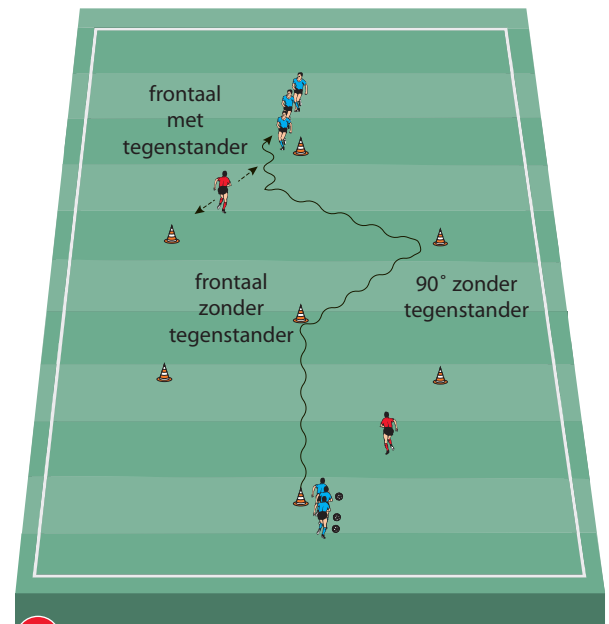
1a). Bij de jongste jeugd zal de bal de eerste weerstand zijn. Vervolgens gaan we het tempo opvoeren, en dan de combinatie maken met meer overzicht. Een kind dat vaardiger is, krijgt met een verdediger te maken. Lukt dit, dan geven we de speler een optie erbij: al dan niet een medespeler gebruiken om de tegenstander uit te spelen. We werken in twee richtingen, eerst linksom en later rechtsom. En je kunt natuurlijk als methodische stap altijd een doel met keeper toevoegen (zie tekening 1b). Of je laat een speler met een verdediger in de rug zich aanbieden, waarna de oefening wordt afgemaakt of de aanval gezocht wordt."

Innerlijke rust

Percy van Lierop: "Het onmisbare aspect bij passeeracties is zelfvertrouwen en de innerlijke rust aan de bal. Dit gevoel is ook nodig bij alle andere situaties op het veld. Bij het afwerken op doel, in het één of twee keer raken etc. Een speler in balbezit met een tegenstander tegenover zich moet het geduld hebben en het vertrouwen om op het juiste moment zijn actie in te zetten en soms zo lang te kunnen wachten totdat de tegenstander de eerste actie maakt, of om in het positiespel de bal zo lang vast te houden als nodig, bijvoorbeeld om te lokken. Deze typische kwaliteit noem ik de 'Ronald de Boer'-kwaliteit. Een Koningsoefening hiervoor is 1:1 op pylonen in plaats van doeltjes, waardoor je je tegenstander echt helemaal voorbij moet of op het verkeerde been moet zetten."

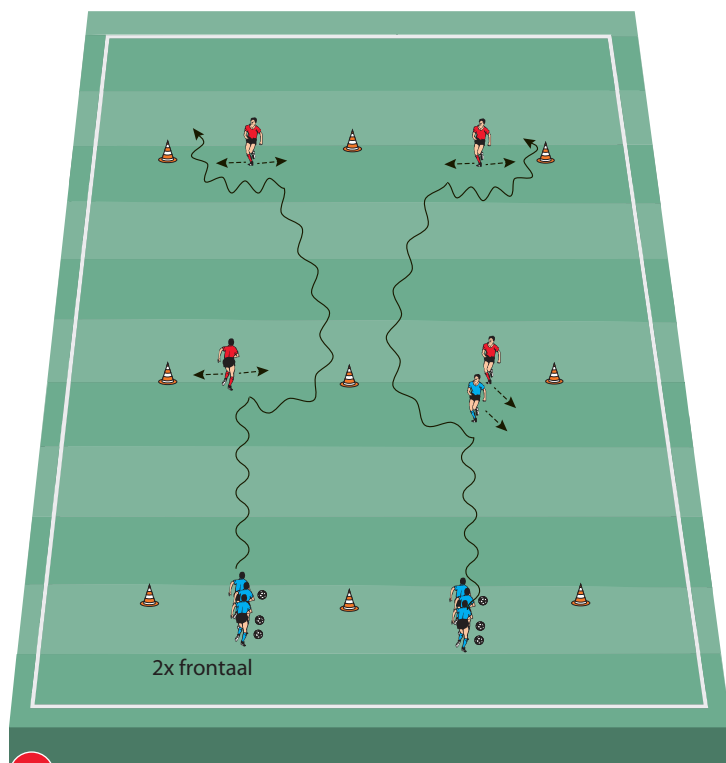
Roosterveld

Percy van Lierop: "Een andere Koningsoefening is het 'roosterveld'. Door de verdediger al dan niet beperkingen op te leggen kan de speler aan de bal met gepaste weerstand perfect zijn oefeningen doen. Eerst mag de verdediger bijvoorbeeld alleen op zijn lijn verdedigen (zie tekening 2a). Daarna mag hij alleen vooruit verdedigen of in een beperkt gebied. Tot slot vrij spel. Je kunt werken met lijnvoetbal of met goals, medespelers voor de eentweecombinatie, voorzetten en afwerken (zie tekening 2b). Als trainer moet je bepalen hoe ver je spelers zijn en waar jij je accent wilt leggen."

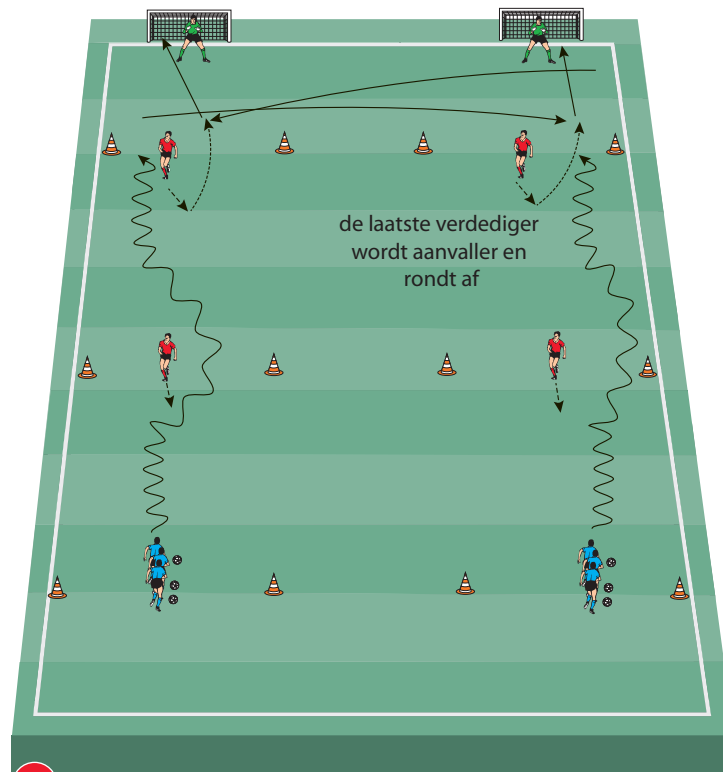


Keuzes onder druk

Percy van Lierop: "Iedereen wil de Maradona's, Zidanes, Crujffs, Robbens, Ronaldo's, Messi's van deze wereld in zijn elftal, maar 'bijna niemand' wil ze ontwikkelen, opleiden of weet misschien ook niet hoe. Er zijn weinig clubs waar ze door de complete jeugdopleiding kwaliteiten trainen waarmee je het verschil kunt maken. Toch is een speler erbij gebaat als hij zich hier structureel in ontwikkelt. Omdat er in de wedstrijd straks sprake is van honderd procent weerstand zou



2a



2b

het mooi zijn als je dit op de training uiteindelijk ook kunt benaderen. We zoeken dus naar organisatievormen waarbinnen de spelers min of meer gedwongen worden om toch dát te trainen wat je als trainer voor ogen hebt. Komt een speler in een vrije organisatie terecht, dan is het minder waarschijnlijk dat hij uit zichzelf de moeilijkste optie gaat doen en al helemaal niet als het de eerste keer mislukte.

Een geschikte trainingvorm, met honderd procent weerstand is dan tweemaal 2:2 met keepers in het dubbele zestienmetergebied (zie tekening 3). Het is een wedstrijdvorm met provocatieregels. Het spel begint bij de keeper die een medespeler op eigen helft aanspeelt. Die speler mag niet terugspelen op de keeper. In beide zestienmetergebieden wordt 2:2 (plus keeper) gespeeld. Je mag niet op de andere helft komen. Er is nu overall maximale druk en elke speler moet steeds weer keuzes maken: doorspelen of aannemen en zo ja, hoe aannemen? Dat is het nadeel van 1:1-vormen: dan moet je de bal praktisch altijd aannemen, terwijl dat in de wedstrijd niet altijd de beste oplossing is. Bij 2:2 of grotere vormen verdwijnt dit nadeel. Spelers moeten nu steeds weer, en in extreme

mate, hun Zidane- en Maradona-vaardigheden laten zien.”

Overtal

Percy van Lierop: “Een variatie op voorgaande oefening is dat er ook bijgesloten mag worden om een overtal te creëren, of je begint al met een overtal: 4:3 en 2:1 plus keepers (zie tekening 4). Ook dit is een wedstrijdvorm met provocatieregels. Hier gaat het over hoe te handelen met een speler méér maar ook over hoe samen te verdedigen met een man minder. We hebben hierbij een strook in het midden van het veld waarin een verdediger vooral ballijnen eruit moet halen. Hij moet dus niet (alleen) balgeoriënteerd bezig zijn, maar zich ook goed opstellen ten opzichte van zijn tegenstanders. En hij moet dit doen in samenwerking met de verdediger in zijn rug, die hem voortdurend coacht. Wie pakt wie?

Als de verdedigers (in ondertal) de bal veroveren, is er vrij spel. Dat betekent dat de verdedigers snel moeten omschakelen om aan te vallen en de voormalige aanvallers goed moeten omschakelen na balverlies om meteen weer te verdedigen en terug te pressen. De aanvallende spelers trainen ook nu weer hun Zidane- en

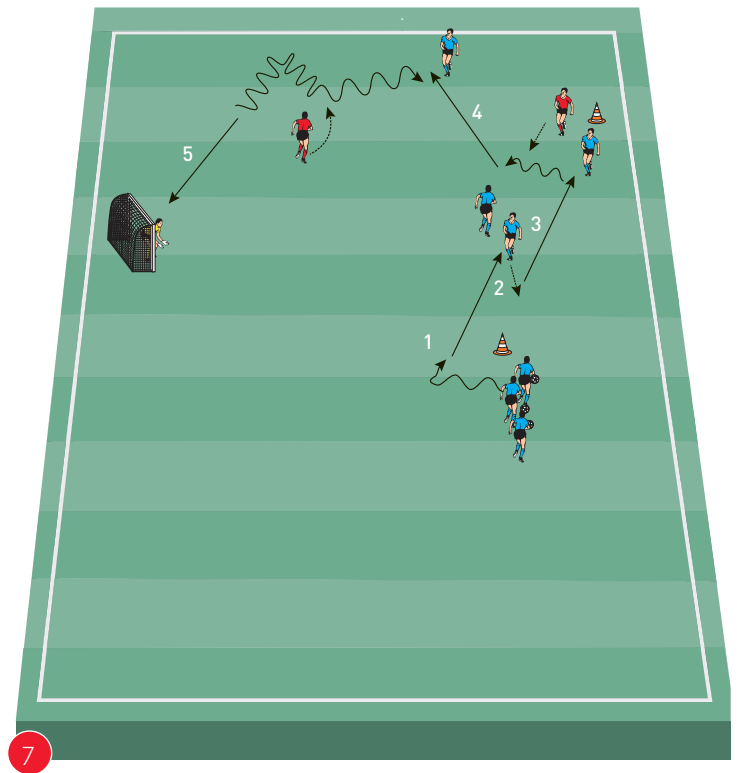
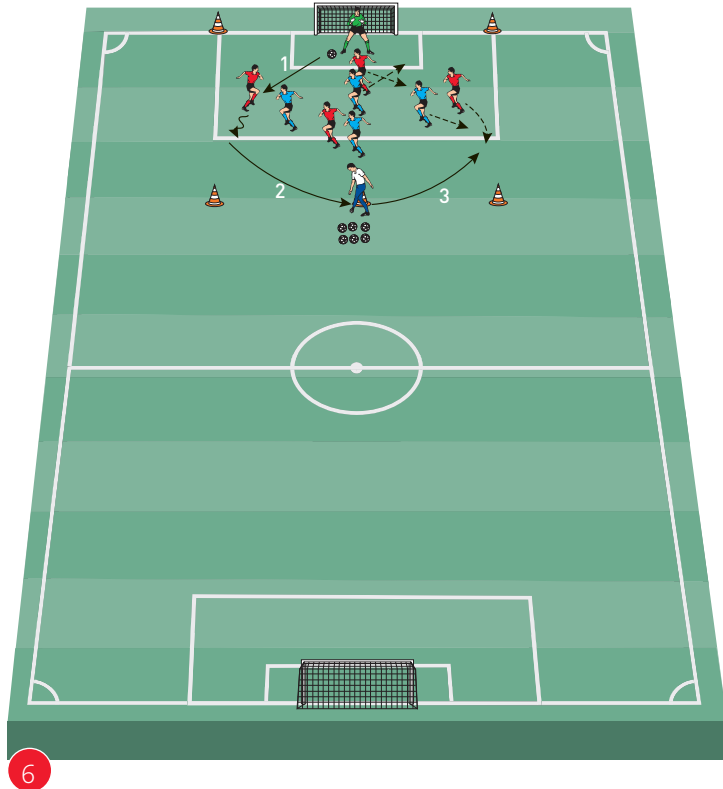
Maradona-vaardigheden, maar minder extreem dan in de oefening met gelijke aantallen. Nu spelen ze immers op beide helften in overtal en kan de oplossing ook gezocht worden in de combinatie. Er wordt nu dus al een duidelijkere verbinding gelegd naar de wedstrijd situatie waarin ze de juiste keuze moeten maken.”

Messi-regel

Percy van Lierop: “Dit is wederom een wedstrijdvorm met provocatieregels. Een partijtje, bijvoorbeeld 5:5 met keepers zoals in tekening 5, spelen we als variatie met de Messi-regel (extreem trainen van de Maradona-kwaliteit). Dat betekent dat het een ‘gewone’ partijtje is, maar de Messi-regel houdt in dat je aan de bal bij je eerste actie maar drie opties hebt:

- schot op doel plaatsen
- een eentweecombinatie aangaan
- duel 1:1 aangaan

Heb je een van deze opties uitgevoerd en indien je daarna de bal houdt of terugkrijgt, is er daarna voor jou tijdelijk vrij spel. Bij elke volgende situatie geldt in eerste instantie weer de Messi-regel. Dus wat mag niet: een pass zonder de bal terug te krijgen, of een balletje laten vallen zonder dat je iets doet. Maar belangrijker is wat hij wel



(voetbal-ABC), ongeacht de basisformatie van het team.

Voorbeelden van principes bij balbezit tegenstander:

- veld klein maken
- druk op de bal (dit zie ik als iets individueels, terwijl ik pressie zie als een samenwerking met je teamgenoten; druk op de bal kan ook op eigen helft plaatsvinden, om een schot te blokkeren)
- pressie A, B of C; hoog, medium of laag (afhankelijk van het strijdplan van de trainer)
- passlijn eruit halen

Voorbeelden van principes bij balverovering:

- eerste bal diep, zodat de tegenstander gelijk terug moet. Dat je daarna toch de bal even uithaalt, is prima, afhankelijk van de situatie op het veld en de stand in de wedstrijd.
- medespelers rondom de bal veld meteen groot maken, diepte – breedte

Voorbeelden van principes bij balbezit:

- veld groot maken
- diepte voor breedte
- derde man gebruiken
- safety player, oftewel: terug kan altijd. Daar moeten alle spelers in bal-

bezit op kunnen vertrouwen.

Voorbeelden van principes bij balverlies:

- zes-secondenregel: proberen de bal direct weer terug te veroveren, binnen zes seconden
- lange bal eruit halen

Y-vorm 2.0

Percy van Lierop: “Iedereen kent wel de standaard Y-vorm. Ideaal voor het trainen van de technische vaardigheid maar ook voor tactische sjablonen, al dan niet met het integreren van de juiste keuze. Deze gebruik ik in de basis ook, maar dan net iets anders. (zie tekening 7) Bij alle passioefeningen is de eerste bal geen rechte pass, maar deze wordt voorafgegaan door een korte dribbel met kapbeweging of afdraaibeweging (‘Zidane’-kwaliteit). Daarna volgt de pass naar de centrale speler en kun je bijvoorbeeld eentweecombinaties invoegen. Eerst zonder weerstand, om de oefening en basisvaardigheden duidelijk te krijgen. Daarna met steeds grotere weerstand en al dan niet een wisselend tactisch sjabloon. Dat kunnen spelers ook heel goed zelf doen, is mijn ervaring. Iedere speler moet het kunnen opbrengen om een paar minuten in dienst van de speler aan de bal te ‘ver-

dedigen’. Dat moet je als trainer wel goed uitleggen en begeleiden. Eerst moet de verdediger half drukzetten als de speler een bal krijgt aangespeeld en alleen ballen wegtikken die echt te ver van de speler aan de bal raken. Spelers moeten op dat moment dus niet langer rekening houden met een hoedje dat stil op de grond ligt, maar met een bewegende tegenstander. Uiteindelijk moet de weerstand worden opgebouwd tot honderd procent. Aan de bal moeten spelers dus, nog steeds in de Y-vorm, extra bewegingen maken om vrij te komen. En de Y-vorm kan worden afgesloten met een schot op doel na een duel 1:1 frontaal (‘Maradona’-kwaliteit). Ook daar weer met opgebouwde weerstand.”

Balbezit

Percy van Lierop: “Een voorbeeld van een Koningsoefening met tactisch accent is 7:6 op (ongeveer) een half speelveld. (zie tekening 8) Aanvallen en kansen creëren op de helft van de tegenstander waar uiteraard ook het verdedigen en omschakelen in opgesloten zit. De aantallen kun je aanpassen, afhankelijk van je eigen speelwijze of het aantal aanwezige spelers. Op de middenlijn staat een leeg doel, of een keeper als aanspeelpunt voor



het verdedigende zestal. Het zevental moet proberen het zestal kapot te spelen en te scoren op het doel met keeper, rekening houdend met de principes bij balbezit. Daarbij stellen we prioriteiten, want je kunt niet alles tegelijk trainen. Ik kan bijvoorbeeld beginnen met het benadrukken van wegblijven en het creëren van lopende mensen. Deze aanvallende patronen kunnen we met het aanvallende team als sjabloon goed intrainen door pass-oefeningen, met mogelijke looplijnen, timing en goede onderlinge afstanden. Komen de verdedigers erbij, dan ontstaan er steeds weer nieuwe situaties waarbij je dan prima situatief kunt coachen om de spelers te helpen. Als het verdedigende zestal scoort (in het lege doel of door de andere keeper in de middencirkel aan te spelen), krijgen ze één punt. Scoort het aanvallende zevental, dan verdienen ze drie punten. Aanvallen is immers moeilijker dan verdedigen, zo blijkt telkens weer.

Verleggen we het accent naar de opbouw, dan zetten we de oefening op eigen helft uit, bijvoorbeeld wederom 7 + k : 6. (zie tekening 9) De opbouwende ploeg kan scoren in twee kleine doeltjes over de middenlijn, of



door een spits/keeper/trainer in de diepte aan te spelen. Formaties pas je aan naar je eigen speelwijze. Als het verdedigende zestal de bal verovert, hebben ze zeven seconden om tot een doelpoging te komen op het doel met keeper. Snelle omschakeling van beide partijen is dus gevraagd. Deze vormen zijn wedstrijdrecht en

er zit alles in. Hier gaat het erom dat de spelers uiteindelijk zoveel mogelijk de juiste keuzes maken, als team ageren en op het beslissende moment de individuele speler het verschil kan maken door zijn 'Zidane - Maradona'- kwaliteiten. Deze kwaliteiten worden functioneel gebruikt ten behoeve van het rendement!"

Motivatie

Percy van Lierop: "Intrinsieke motivatie van talenten is een voorwaarde om de top te halen. Clarence Seedorf geldt daarbij als voorbeeld. Spelers van onze voetbalschool, en voorheen bij Red Bull Salzburg, moeten elke avond voor het slapen, kort een formulier invullen waarmee ze reflecteren op hun eigen prestaties en welzijn. Wiel Coerver heeft mij geïnspireerd dit zo te doen en ik heb naast de voetbalsaken ('Hoeveel tijd heb ik besteed aan...') ook het functioneren op school toegevoegd, en de omgang met de medemens. Het gaat in mijn ogen niet alleen maar om voetballen. Hoe talentvol je ook op het voetbalveld bent, je moet op school ook je best doen en respect hebben voor je medeleerlingen en docenten, voor je hele omgeving. Natuurlijk zijn er slimme leerlingen die zichzelf ietwat te positief beoordelen, maar omdat ik veel met hen train en contact heb met de school, kan ik daar redelijk snel doorheen prikken. Ik confronteer hen hiermee waardoor ze een betere zelfevaluatie ontwikkelen die uiteindelijk allesbepalend is om de top te bereiken. Ik moet spelers duidelijk maken dat ze niet leerling of medewerker zijn van het bedrijf, maar directeur-eigenaar. En die kan zich nergens achter verschuilen en zich niet veroorloven om naar huis te gaan als hij een keertje moe is of iets niet precies zo loopt als hij graag zou willen. Uiteindelijk is hij zelf verantwoordelijk voor alles!!"

Provocatieve coaching als hulpmiddel voor beïnvloeding

Spelers helpen door hen te provoceren

Een trainer of een coach wil zijn spelers verder helpen. Toch kan het soms voorkomen dat je niet (meer) weet hoe je een bepaalde speler van iets moet overtuigen of hoe je moet omgaan met verschillen die er zijn in opvattingen over een bepaald probleem. Je loopt als trainer-coach als het ware vast in je manier van coaching. Op een gegeven moment irriteert dat en je voelt bij jezelf de frustratie opkomen. Provocatief coachen kan in zo'n geval een manier zijn om wel resultaten te bereiken. Mits je het op de goede manier inzet.

Provocatief coachen is een methode waarmee je je spelers met warmte en humor uitdaagt. Je brengt ze in verwarring, overdrijft en benoemt enthousiast



Dekkers, A. & Galan de, K. (2009). Lachen met Lef. Amsterdam: Pearson Benelux BV.

het tegendeel van wat de spelers geloven. Dat doe je natuurlijk niet zonder reden. Je provoceert als je merkt dat je eigen methode (bijvoorbeeld LSD: luisteren, samenvatten, doorvragen) niet meer werkt. Provocatief coachen is in het begin wat onwennig en vreemd. Je doet iets wat je niet gewend bent: je zegt iets wat je niet meent. Non-verbaal straal je warmte en

humor uit. Je vertoont dus bewust incongruent gedrag. Waar het je om te doen is? Met provocatief coachen ben je niet zozeer uit op een bepaald resultaat of een uitkomst. Het gaat erom dat je iemand zelfvertrouwen geeft, assertief maakt en ervoor zorgt dat hij reëel naar de situatie kijkt. Je wilt bereiken dat de speler verantwoordelijkheid gaat nemen.

Voorbeeld

Stel je hebt een spits die al geruime tijd niet scoort. Hij biedt zich niet of te laat aan, de kansen die hij krijgt, verzilvert hij niet en in woord en gebaar uit hij zijn frustratie hierover. Uit gesprekken met deze speler blijkt dat hij de oorzaak vooral buiten zichzelf zoekt. Hij wordt door medespelers slecht aangespeeld, ze begrijpen zijn loopacties niet, hij mist het vertrouwen van de overige spelers et cetera. Deze speler heeft een vast verhaal over waarom hij niet kan scoren. Dat verhaal hoor je steeds terug. De speler in kwestie vindt het moeilijk om in de spiegel te kijken en aan jou de taak om te zorgen dat hij dat wél gaat doen en uiteindelijk die kansen liefst wel gaat omzetten in doelpunten.

Een voorbeeld van een provocatief coachgesprek met deze spits zou zo kunnen gaan:

Speler: "Trainer, dat ik niet scoor, ligt niet aan mij. Mijn medespelers begrijpen mijn loopacties niet en spelen me slecht aan."

'Je daagt de ander met warmte en humor uit'

Trainer: "Ik heb er ook al over nagedacht en ik vind dat je gelijk hebt. Sterker nog, er is eigenlijk nog veel meer waardoor het komt dat jij niet scoort."

Speler: "O ja, wat dan nog meer?"

Trainer (enthousiast gebarend): "Denk aan de zon! Hoe vaak schijnt die net in je ogen



Foto: Pro Shots

als je een voorzet krijgt? En dan heeft die ook nog de vorm van de bal. Heel verwarrend allemaal. En trouwens, wat is je ster-

lijk om te bepalen wanneer ik precies los moet komen van mijn tegenstander als de bal op de zijkant is."

'Samen kunnen lachen geeft lucht'

renbeeld? Ja, dat dacht ik al: Maagd. Geen schijn van kans om te scoren met zo'n sterrenbeeld. Nee, het is jammer maar waar, scoren zul je niet. Te veel factoren die tegen zitten. En dan hebben we het nog niet eens gehad over je merk tandpasta."

(De trainer kijkt de speler lachend en uitdagend aan.)

Speler (is in verwarring gebracht en begint wat te lachen): "Nou ja, dat is toch allemaal onzin! Maar goed. Misschien kan ik zelf ook wel wat dingen beter doen."

Trainer (overdreven zuchtend): "Ach nee joh, dat wordt toch niets. Of had je wat in gedachten?"

Speler: "Nou, naast dat ik vaak niet op tijd ingespeeld word, vind ik het wel moei-

Lucht

In bovenstaand voorbeeld is het essentieel dat je warmte (door je non-verbale houding of door de speler even aan te raken) en humor uitstraalt, zodat de speler gelijk weet dat het niet serieus is. De uitdaging voor de coach is de speler zó te prikkelen dat deze bereid is naar zichzelf te kijken. In dit voorbeeld wordt de speler in verwarring gebracht, want de coach reageert niet zoals de speler had verwacht. Sterker nog, de coach zegt dingen die nergens op slaan. Met een grote glimlach. Het effect? De speler is in verwarring, voelt zich door de absurde beweringen niet aangevallen en moet er zelfs wel om lachen. Zoals gezegd, provocatief coachen is in het begin onwennig. Sommige beginnende coaches zijn bang dat als ze zo 'vreemd' doen ze niet meer serieus ge-

nomen worden door hun spelers. Of ze zijn bang de speler te kwetsen of boos te maken, met het idee dat je dan nog verder van huis bent. De ervaring leert anders. Spelers kunnen meer hebben dan je denkt. Zolang ze maar weten dat je het beste met ze voorhebt. Door humor in te brengen zorg je voor lucht en ontspanning in het gesprek. Humor relativeert. En samen om iets kunnen lachen werkt daarnaast ook nog eens erg bindend. 🌐



Anneke Dekkers is senior-trainer en coach. Ze heeft sinds 2001 haar eigen bureau Strapa. Dekkers is een ervaren opleider provocatief coachen. Ze geeft sinds 2003 met veel plezier opleidingen, workshops, trainingen en lezingen in provocatief coachen. Kenmerkend voor haar werkwijze is de combinatie van humor, warmte en scherpzinnigheid. Meer informatie over provocatief coachen vind je op <http://annekedekkerswerkt.nl>.

A-JEUGD



Mark Lakwijk was twintig jaar speler bij BVV en tussendoor nog vier jaar bij FC Den Bosch. Na zijn actieve carrière werd hij jeugd- en seniorentrainer bij BVV en twee jaar jeugdtrainer bij FC Den Bosch. Bij die laatste club zou hij nog eens tien jaar de functie van Hoofd Opleiding vervullen. Na twee jaar hoofdtrainer bij SBC en drie jaar beloftentrainer bij FC Den Bosch staat Lakwijk dit seizoen aan het roer bij de A1 van de nieuwe jeugdopleiding Brabant United. Ook is hij sinds enkele jaren docent bij de KNVB.

Verrijking

Mark Lakwijk: "Dit seizoen treffen we eigenlijk alleen maar teams die met drie spitsen spelen. In oefenwedstrijden tegen Engelse en Belgische ploegen en tegen amateurseniorenteams hebben we wel gespeeld tegen twee spitsen. Voor A-junioren vind ik dit belangrijk, want ze doen ervaring op met spelen tegen een andere speelwijze. Om spelers te helpen zich inzichtelijk te ontwikkelen is het spelen in en tegen 1:4:4:2 heel nuttig. Spelers komen andere voetbalproblemen tegen en maken andere inschattingen in voetbalsituaties. Als een speler in de jeugd altijd in een formatie met drie aanvallers heeft gespeeld, komt hij in de problemen wanneer in de senioren met twee spitsen wordt gespeeld."

Bedoeling

Mark Lakwijk: "In Nederland hebben veel mensen het idee dat het spelen met twee spitsen verdedigend is of negatief. Dat vind ik onzin. Het gaat erom wat de spelbedoelingen zijn. Waar wil het team de bal veroveren? Wat zijn vervolgens de bedoelingen bij het aanvallen? Welke individuele invulling wordt er gegeven en welke taken worden er aan de posities gehangen? Dat bepaalt of sprake is van verzorgd voetbal en de speelwijze aanvallend en/of attractief is. Bij een formatie met twee spitsen zie je dat er meer operationele ruimtes op het veld ontstaan. De keuzes die je maakt in het verdedigen tegen twee spitsen hebben alles te maken met de tegenstander in kwestie. Want hoe een ploeg met twee spitsen speelt, kan erg uiteenlopen. Spelen die twee spitsen achter elkaar of naast elkaar? Spelen ze dicht bij elkaar of ver uit elkaar? Hoe speelt de ploeg op het middenveld; in een ruit met een aanvallende en een verdedigende middenvelder? Of spelen ze met een vlak middenveld met vier middenvelders naast elkaar? Spelen de twee buitenste middenvelders wat naar binnen en echt op het middenveld of spelen ze bij balbezit breed en diep, bijna als verkapte vleugelspitsen? Komen hun backs mee op? Als trainer zul je dus in elke linie rekening moeten houden met het verdedigen tegen twee spitsen."

Varianten

Mark Lakwijk: "Wij spelen achterin met vier verdedigers op lijn, in de zone. Als de tegenstander met twee spitsen speelt en twee diep spelende buitenste middenvelders heeft, dan kun je gewoon zo blijven staan. De centrumverdedigers spelen dan één-op-één als de twee spitsen naast elkaar spelen. De vleugelverdedigers pakken de buitenste middenvelders op en de centrale middenvelder speelt voor de centrumverdedigers en verdedigt de ballijn naar de spitsen. Tegen een tegenstander met één centrumspits doen ze dat met z'n drieën ook op die manier als de aanvallende middenvelder diep gaat lopen. Het wordt al weer heel anders wanneer de buitenste middenvelders van de tegenpartij echt op het middenveld blijven spelen en niet zo diep staan. Je zult dan zien dat de spitsen verder uit elkaar gaan spelen en meer naar de hoeken bewegen in de operationele ruimtes. In zo'n geval kan ik onze vleugelverdedigers niet zomaar laten doordekken op de middenvelders. Tegen een mindere tegenstander wellicht nog wel, omdat je dan de bal toch wel snel veroverd. Maar tegen een gelijkwaardige of sterkere tegenstander is dat doordekken geen goede optie. Doe je dat namelijk wél, dan komt er in de hoeken te veel ruimte en wordt onze verdedigende organisatie uit elkaar getrokken. De twee centrumverdedigers komen dan te ver uit elkaar te spelen, zodat het echt één-tegen-één situaties worden en ze elkaar niet goed kunnen helpen. Dus als een gelijkwaardige of sterkere tegenstander 1:4:4:2 speelt en de buitenste middenvelders blijven op het middenveld spelen, dan gaan wij spelen met drie verdedigers en vier middenvelders. Het is belangrijk dat mijn spelers deze twee varianten leren herkennen. Van A-junioren mag en kun je dit tactische inzicht wel verwachten. Wel is het zo dat dit twee varianten zijn en dat moet je gaan trainen. Het liefst doe ik dat gewoon in 11:11 (zie tekening), omdat een team dat met twee spitsen speelt, vaak ook de vleugelverdedigers gebruikt om de vrijgekomen ruimte op de vleugel te bespelen. Je wilt elke linie meenemen in het trainen van het verdedigen tegen twee spitsen."

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het verdedigen tegen twee spitsen, waarbij de nadruk ligt op het omgaan met de operationele ruimtes

Organisatie

- er wordt gespeeld op een heel veld
- 20 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 10 ballen in de beide doelen

Inhoud

- 11:11
- de tegenstander speelt met vier spelers op het middenveld
- de ruimte op de vleugels wordt beurtelings benut door de spitsen, de middenvelders of de vleugelverdedigers
- afhankelijk van welke situatie de coach wil zien op het veld coacht hij spelers (respectievelijk spitsen, middenvelders en vleugelverdedigers) om diep te gaan

Coaching

- ‘Probeer situaties op te lossen door onderling te coachen en lopende spelers zoveel mogelijk in de positie op te vangen.’
- ‘Houd de linies kort op elkaar; speel compact zodat lopende mensen makkelijk overgenomen kunnen worden.’
- ‘Middenvelders, probeer de ballijn (passlijn) naar de spitsen af te schermen en verdedigers, coach middenvelders daarbij.’

Methodiek

- spitsen van de tegenstander zoveel mogelijk de hoek in bewegen
- middenvelders van de tegenstander zoveel mogelijk de hoek in bewegen



- vleugelverdedigers van de tegenstander zoveel mogelijk de hoek in bewegen
- ‘vrij’ spelen waarbij spitsen, middenvelders en vleugelverdedigers van de tegenstander steeds afwisselend de hoek in bewegen



Mark Lakwijk: “Bij het verdedigen tegen twee spitsen is de manier van spelen door de tegenstander erg van invloed. Op de training geef ik dan ook opdrachten aan de tegenpartij, om daarmee bepaald gedrag bij mijn eigen spelers uit te lokken. Het coachen van de tegenpartij is dus een belangrijk onderdeel van deze trainingsvorm.”

B-JEUGD



Jeroen Geerink speelde in alle vertegenwoordigde elftallen bij TVC'28 in Tubbergen. Door een knieblessure is hij al op vroege leeftijd het trainersvak ingerold bij TVC'28, waar hij de F1 t/m de C1 trainde. Na het behalen van TCII is hij als trainer bij PH Almelo aan de slag gegaan. Geerink traint nu voor het derde jaar de B1, waarmee hij uitkomt in de Vierde Divisie Landelijk. Tevens is hij bij PH Technisch Coördinator in de onderbouw en verantwoordelijk voor het Masterplan waar alle F- en E-pupillen aan deelnemen. Jeroen studeerde af aan de ALO als docent lichamelijke opvoeding en sportmanager.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Eigen speelwijze

Jeroen Geerink: “Wanneer de tegenpartij met twee spitsen speelt, is het aan de spelers om daar in eerste instantie zelf mee om te gaan. Er is een aantal mogelijkheden waar uit te kiezen valt. Ze kunnen een verdediger doorschuiven, zodat er koppeltjes ontstaan op het middenveld. Onze 4 gaat op hun 10 spelen bijvoorbeeld. Een andere optie is om de vleugelspits aan de niet-balkant naar het middenveld te laten knippen. Een derde optie is om te kantelen met de middenvelders. De buitenste middenvelder van de tegenpartij wordt dan losgelaten. Is dat niet te belopen, dan kan een vleugelverdediger op een buitenste middenvelder aan de balkant doordekken. Ik merk dat spelers vaak kiezen voor de eerste optie, omdat die hun de meeste structuur biedt. We spelen dan met drie verdedigers tegen hun twee spitsen. Toch wil ik als trainer mijn spelers juist graag prikkelen om niet altijd de makkelijke optie te kiezen. B-junioren moet je ook uit hun comfortzone durven te halen. Bij de laatste twee opties die hierboven worden genoemd, worden spelers gedwongen om na te denken en met elkaar te communiceren: dat is een leerproces waar B-junioren in gestimuleerd moeten worden. Ook blijft de speelwijze bij balbezit hetzelfde, dat is een houvast voor het team en dat wil ik niet overboord gooien.”

Zoneverdediging

Jeroen Geerink: “Een team dat met twee spitsen speelt, wil vaak graag de open ruimtes aan de zijkanten bespelen met lopende mensen vanuit het middenveld. Door te kiezen voor zoneverdediging zorgen wij ervoor dat die open ruimtes er niet liggen, want mijn verdedigers blijven min of meer op hun plek staan. De lopende mensen kunnen in de eigen zone opgevangen worden. Deze manier van verdedigen vraagt veel van de communicatieve vaardigheden van mijn spelers. Zowel spelers in de laatste linie als spelers op het middenveld zullen veel met elkaar moeten praten. De middenvelders, 6 en 8, zullen moeten communiceren over het kantelen. In samenwerking met de vleugelverdedigers moeten zij bepalen of het te belopen is, of dat de vleugelverdediger door gaat stappen op de middenvelder aan de balkant. Daarnaast moeten zij communiceren over de dekking van de spitsen, zeker wanneer spitsen niet steeds hetzelfde gedrag vertonen. De ene keer wijken ze uit naar de zijkant en de andere keer staan ze beiden in het centrum. In het centrum kunnen ze ook nog eens naast elkaar spelen of wat meer onder elkaar. Bij B-junioren komt dit tactische aspect van het positiekiezen al steeds duidelijker naar voren. En als de tegenstander dat beheerst, moeten wij daar weer op inspelen door continu het spel te blijven lezen.”

Resultaat versus opleiden

Jeroen Geerink: “Voor B-junioren is het vaak moeilijk om de eigen ontwikkeling in verband te zien met het korte-termijndoel, namelijk het winnen van de wedstrijd. Als trainer ben ik echter verantwoordelijk voor het lange-termijndoel, en dat is spelers opleiden en tactisch scholen. Als wij in een wedstrijd tegen een tegenstander spelen die twee spitsen opstelt, moeten mijn spelers in de eerste helft zelf de keuzes maken. Hoe lossen ze dat op? In de rust laat ik hun de gemaakte keuzes verantwoorden en vervolgens gaan we gezamenlijk kijken naar de beste oplossing voor deze wedstrijd. Het leren lezen van een wedstrijd is een kernwaarde voor een B-junior. Omdat bijna alle jeugdteams in Nederland voor de formatie 1:4:3:3 kiezen, is het juist interessant om te kijken hoe spelers met een andere speelwijze omgaan.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het verdedigen tegen twee spitsen, met de nadruk op het kantelen door de middenvelders en verdedigers

Organisatie

- er wordt gespeeld op een veld dat loopt van de achterlijn tot aan de zestienmeterlijn
- 16 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 10 ballen achter het doel van de keeper van de opbouwende partij
- met 6 pylonen worden de hoeken afgesneden

Inhoud

- 8:8 + 2 keepers
- in de eerste fase begint de keeper na een uitbal, hoekschop of doelpunt weer met een doeltrap richting 3 of 4
- er wordt met buitenspel gespeeld

Coaching

- '9, dwing de centrale verdediger naar een kant door met een boogje naar hem toe te lopen.'
- '10, je bent verantwoordelijk voor de 6. Dek aan de binnenkant en scherm de passlijn af.'
- '8, stap door op de 7 en durf je man over te geven aan 6.'
- '6, knijp richting 10 zodra de 8 uitstapt op 7.'
- '2 en 5, herken het moment om door te stappen.'
- '2 en 5, blijf aan de balkant in de zone staan.'
- '2 en 5, kantel als je niet aan de balkant staat, om rugdekking te geven aan 3 en 4.'
- '3 en 4, blijf in de zone en kantel naar de balkant.'
- '1, beweeg mee rond de zestienmeter.'



Eigen ervaring

Jeroen Geerink: "Tijdens het seizoen 2013/2014 hebben we met PH B1 zelf in een 1:4:4:2 gespeeld. Een overschot aan middenvelders en een tekort aan buitenspelers hebben mij en het team doen beslissen om deze speelwijze te gaan ontwikkelen. Veel tegenstanders kozen ervoor om 1:3:4:3 tegen ons te gaan spelen. Dat vonden onze spitsen heerlijk, want dan konden ze ruimtes belopen en creëren voor komende mensen. Tegen ploegen die in de 1:4:3:3-organisatie bleven staan was het een stuk moeilijker om de vrije ruimtes te vinden. Ik vond het erg opvallend dat maar een paar ploegen tijdens de wedstrijd een antwoord kon bedenken op onze speelwijze. Voor mij bevestigde deze ervaring dat het erg goed voor de cognitieve ontwikkeling van spelers is om tegen ploegen te spelen die een andere speelwijze hanteren dan de bekende Hollandse School."



C-JEUGD



Jochem de Weerd is begonnen met voetballen bij CSV Apeldoorn, waarna hij een plekje bemachtigde in de jeugdopleiding van Go Ahead Eagles. Voor deze club scoorde hij tussen 1996-2004 in 131 wedstrijden 33 keer in het eerste elftal. Na zeven jaar bij de amateurs te hebben gespeeld stapte hij bij CSV Apeldoorn het trainersvak in en werd bij het eerste elftal assistent-trainer van John van Loen. Na drie seizoenen staat De Weerd nu zelfstandig aan het roer bij Go Ahead Eagles C1 en volgt de cursus TC I.

Diepte

Jochem de Weerd: “Doordat je met je backs knijpt, komen er geregeld middenvelders van de tegenpartij de diepte in gelopen. Als de tegenstander met een ruit op het middenveld speelt, dus met een 10 die kort onder de spitsen komt, dan moet er goed gekeken worden of een middenvelder van ons mee gaat lopen of dat hij de 10 kan overgeven aan de vrije man. Naast het overgeven in de breedte is het overgeven in de diepte dus ook een keuze die gemaakt moet worden. Met C-spelers kun je dit soort tactische zaken best bespreken. En soms moeten spelers hier ook gewoon eens een gok in durven te wagen. Als je wel overgeeft aan de vrije man kom je één-op-één te staan. De keeper zal dan wat meer moeten uitkomen om een diepe bal te onderscheppen.”

Nuance

Jochem de Weerd: “In een traditionele 1:4:4:2 speelt bijna geen jeugdelftal in Nederland, maar in wedstrijden doen zich wel degelijk situaties voor waarin je tegen twee aanvallers moet verdedigen. Denk bijvoorbeeld aan de omschakeling van aanvallen naar verdedigen, waarbij de tegenstander een aanvaller terug had gehaald om mee te verdedigen. Of wanneer je een team treft met een valse linksbuiten, die steeds schuin naar binnen het middenveld in loopt. Het verschil tussen 1:4:3:3 en 1:4:4:2 kan dus een kleine nuance zijn.”

Overgeven

Jochem de Weerd: “Tegen twee spitsen zul je om te beginnen moeten bepalen of je met mandekking en een vrije man gaat spelen, of dat je drie jongens op lijn zet en de beide spitsen aan elkaar gaat overgeven. Dit laatste heeft in ieder geval wel mijn voorkeur. Ik maak dus geen vaste koppeltjes achterin en doe dat trouwens ook tegen drie spitsen niet. Aan de ene kant is het zoneverdedigen voor C-junioren moeilijker dan mandekking, maar in het kader van opleiden leer je ze wel veel meer. Bij zoneverdedigen zullen ze zelf veel meer inschattingen moeten maken over ruimtes en situaties en daarnaast is het onderling communiceren een stuk belangrijker. Wanneer geef je een speler over en hoe laat je dat aan de ander weten?”

Breedte

Jochem de Weerd: “Bij verdedigen tegen twee spitsen is het kantelen en het aan elkaar overgeven dus belangrijk. Om dat goed te oefenen, zul je op de training met name moeten letten op de speelruimte in de breedte. Als je op een te klein veld gaat spelen is de noodzaak tot meeschuiven en kantelen niet groot genoeg en dan krijgt je coaching veel minder waarde. Je geeft principes van kantelen aan, maar daar blijft het dan wel bij. Je moet er juist voor zorgen dat die drie verdedigers véél moeten kantelen en dat het veld waarop gespeeld wordt breed is. Des te breder het veld, des te verder ze moeten kantelen om elkaar te helpen. Het gegeven dat afstanden ook op de training wedstrijdrecht blijven, wordt nog wel eens onderschat naar mijn idee. Naast die ruimte zorg ik er ook voor dat het over- of ondertal niet te groot wordt. Eén speler of misschien twee, dat is wel het maximum. Tijdens de wedstrijd wordt het overtal immers ook niet groter. Tijdens mijn vorm (zie tekening) spelen beide teams in een formatie 3:2. Je zult als trainer deze formaties heel goed moeten bewaken. Als je die formaties niet bewaakt, ontstaat er een situatie 5:5 waarbij er overal koppeltjes zijn. Dan kom je aan het verdedigen tegen twee spitsen niet toe. En dus ook niet aan het kantelen. In deze vorm coach je met name als een spits naar de zijkant beweegt (zie looplijn van 11). Wat doet dan de back die het verst van de bal af staat (in dit geval de 2)? Dát zijn belangrijke momenten. Uiteraard wordt er met buitenspel gespeeld om het nog wedstrijdrecht te maken.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het verdedigen tegen twee spitsen

Organisatie

- het veld is 40 meter lang en 50 meter breed
- 2 grote doelen
- 4 pylonen om een veld uit te zetten
- 10 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 10 ballen in beide doelen

Inhoud

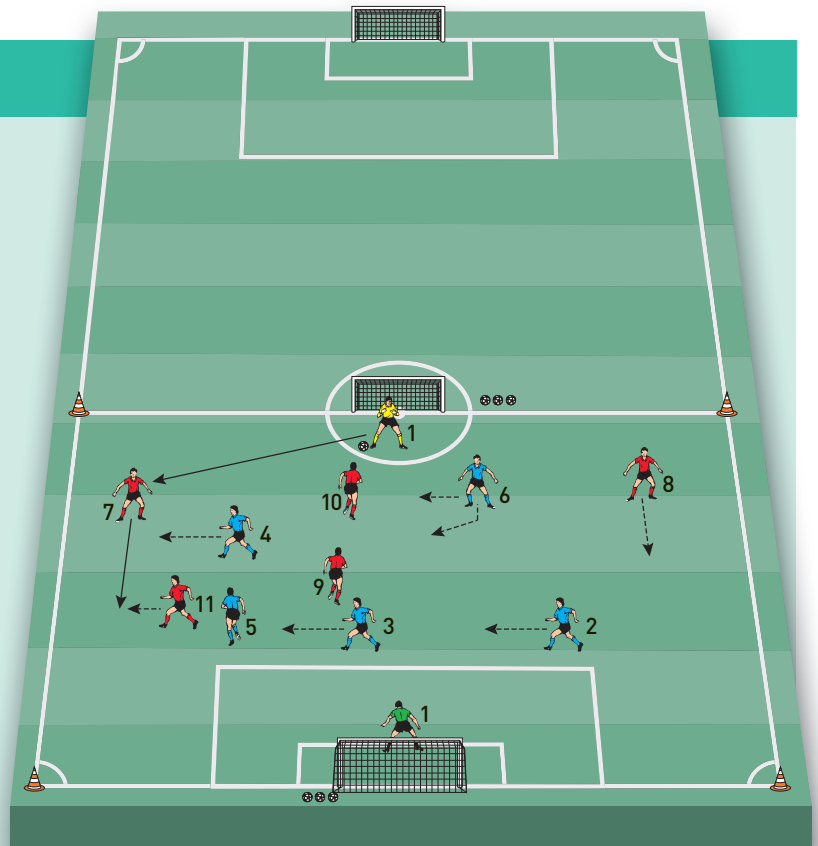
- 5:5 + 2 keepers
- beide teams spelen in een formatie 1:3:2
- bij een uitbal, hoekschop of doelpunt start de keeper van de aanvallende partij met inrol
- er wordt met buitenspel gespeeld

Coaching

- Bij het coachen liggen de accenten voor de trainer-coach op het spel van de laatste drie verdedigers. Schuiven ze goed mee en geven ze de tegenstander op de juiste manier en het juiste moment aan elkaar door? Door hier ook situatief op te coachen kun je ze dit goed duidelijk maken.

Methodiek

- uitbouwen naar 7:7 + 2 keepers (formatie 1:4:3), waarbij de breedte van het veld gelijk blijft



D-JEUGD



Marc Jansen is momenteel bezig aan zijn vijfde seizoen als jeugdtrainer. Vorig jaar promoveerde hij met Hoogezand D1 naar het hoogste landelijke niveau, de Eerste Divisie. Als jeugdspeler trainde hij een jaartje mee met de A1 van het inmiddels opgeheven SC Veendam. Als senior speelde hij bij Nieuweschans, WVV, FC Lewenborg en Engelbert.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Vastigheden

Marc Jansen: “Bij D-pupillen komt het maar zelden voor dat teams met twee spitsen spelen. Het opleiden in 1:4:3:3 is in Nederland al jaren duidelijk de standaard. Bij Hoogezand D1 speelde ik vorig seizoen zelf wél regelmatig met twee spitsen. Dit jaar wissel ik geregeld tussen een systeem met twee of drie spitsen. Ik vind dat je, ook in de D, bij het bepalen van je formatie best mag kijken naar het spelersmateriaal dat je hebt. Als je geen buitenspelers hebt, heeft het niet veel zin om toch 1:4:3:3 te gaan spelen. Wel is het zo dat er voor het spelen in 1:4:4:2, en dus ook het verdedigen tegen 1:4:4:2, al het nodige tactische inzicht om de hoek komt kijken. De meeste D-spelers zijn nog niet zo ver. Bij het verdedigen tegen een team met twee spitsen zet ik mijn twee beste mandekkers op de beide spitsen en ga met een laatste man spelen. Een centrale verdediger schuift dan door naar het middenveld. In zo'n geval zijn de vastigheden van het vertrouwde 1:4:3:3 wel gelijk verdwenen. De onderlinge afstanden in 1:4:3:3 zijn beter herkenbaar. De beide backs staan dan tegenover de buitenspelers en de spits wordt opgevangen door een centrale verdediger. Daarachter of daarnaast staat de vrije man.”

Beweeglijk of statisch

Marc Jansen: “Doordat er tegen een team dat 1:4:4:2 speelt ineens maar drie jongens achterin staan, zie je dat het wat onwennig is voor D-spelers. Dat komt onder andere doordat er ineens veel ruimte ligt aan de zijkant van het veld. Maar misschien is het voor D-pupillen (en voor jeugdteams in Nederland in het algemeen) juist wel eens goed om zo te gaan verdedigen, want het vraagt andere kwaliteiten van verdedigers dan in 1:4:3:3. Tegen 1:4:4:2 worden verdedigers meer op snelheid en loopvermogen getest, doordat de ruimtes anders opgevuld worden. De beide spitsen zijn veelal snel en beweeglijk en staan met hun gezicht naar het doel. In 1:4:3:3 is het allemaal wat statischer en de centrale spits staat juist veelal met zijn gezicht richting het middenveld, klaar om ingespeeld te worden. Met name aan de zijkant liggen er mogelijkheden voor de aanvallende partij om diep te gaan. Middenvelders van de tegenpartij lopen die diepte in en mijn middenvelders moeten daar dan weer achteraan. Dus ook voor middenvelders is het verdedigen tegen 1:4:4:2 al weer heel anders. Een diepgaande middenvelder kan worden opgepakt door de vrije verdediger, maar dat gebeurt maar zelden. Als het wél gebeurt, moet je in de laatste linie dus ook goed op lijn kunnen verdedigen met ruimte in de rug, omdat er ingestapt wordt. Voor het bepalen van het juiste moment van instappen en het inschatten van de afstanden wordt inzicht gevraagd. Slechts weinig D-spelers bezitten dit inzicht al.”

Accenten

Marc Jansen: “Op de training spelen we geregeld een vorm 2:2, in drie organisaties (zie tekening). In deze vormen kun je het accent op het verdedigen leggen. Bij D-spelers praat je tactisch gezien dan vooral over het schuin achter elkaar staan en het elkaar helpen. Het gaat daarbij steeds om de speler die het verst van de bal af staat. In een wedstrijdssituatie kan de ene spits van de tegenpartij worden aangespeeld, terwijl hij een verdediger in de rug heeft. Mijn andere centrale verdediger zal dan schuin rugdekking moeten geven. Door dit op trainingen veel te oefenen en regelmatig terug te laten komen, merk je dat ze dit wel gaan beheersen. Daarnaast is ook de manier waarop verdedigers hun lichaam draaien een aandachtspunt. Door op een bepaalde manier te gaan staan dwing je de tegenstander naar de zijkant. In deze vorm 2:2 richt ik me vooral op deze twee aspecten en ik merk dat spelers dit daardoor heel snel oppikken. Je moet als trainer ook niet te veel tegelijk willen zien in zulke vormen. Door te rouleren komen verdedigers steeds tegen andere aanvallers te staan, die weer anders bewegen. De afstanden in de velden in de getekende vorm zijn te klein om met buitenspel te gaan spelen. Een volgende stap zou zijn om op een groter veld te gaan spelen en ook buitenspel te hanteren. Spelers leren hierdoor nog beter om op elkaar te letten en samen te werken, vooral omdat de ruimtes groter worden.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het verdedigen in een situatie 2:2

Organisatie

- er wordt gespeeld op 3 veldjes
- elk veldje is 20 meter lang en 15 meter breed
- 24 (3 x 8) pylonen om aan de uiteinden van elk veld een apart vak uit te zetten

Inhoud

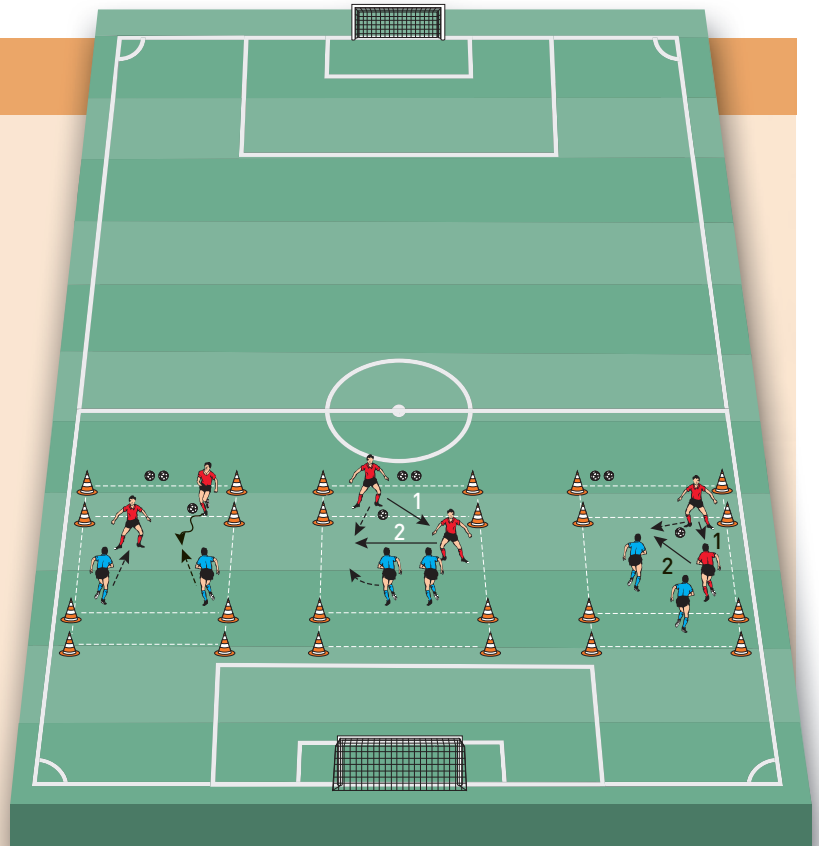
- 2:2 lijnvoetbal
- beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal binnen een meter te controleren (voet op de bal)
- bij een uitbal, achterbal of hoekschop wordt er vanaf het midden van de eigen achterlijn gestart met een dribbel of een inspeelpass

Coaching (aanvallers)

- 'Durf een actie te maken wanneer je 1:1 staat.'
- 'Probeer je medespeler in een 1:1-situatie te krijgen.'

Coaching (verdedigers)

- 'Probeer dicht bij elkaar te blijven.'
- 'Stel je zo op dat je de tegenstander naar een kant dwingt.' (trainer doet het voor)
- 'Ga schuin achter elkaar staan, zodat je elkaar rugdekking geeft.' (trainer doet het voor)
- 'Zorg dat je de bal blijft zien tijdens het verdedigen.'



Methodiek

- na bepaalde tijd laat je een tweetal doordraaien naar een ander veld
- de ruimte groter maken (of van 3 naar 2 veldjes gaan, waarbij je steeds nieuwe tweetallen laat inwisselen), waardoor je met buitenspel kunt gaan spelen





Mobile Sports Lab

Uw fysieke partner voor maximale voetbalprestaties!

Mobile Sports Lab ondersteunt voetbalclubs in het creëren van een optimaal fysiek sportklimaat. Een sportklimaat waarin maximale voetbalprestaties mogelijk zijn en blessures tot het verleden behoren. De fysieke ondersteuning wordt daarbij volledig afgestemd op de specifieke wensen en behoeften van een club.

Voetbalclubs kunnen Mobile Sports Lab o.a. inzetten voor...

- het testen en meten van de spelersgroep
- het monitoren van trainingen en/of wedstrijden
- het opmaken van periodiseringschema's
- het begeleiden van fysieke trainingen
- presentaties, workshops en cursussen

Mobile Sports Lab maakt gebruik van de meest geavanceerde technologieën, zoals elektronische testapparatuur, GPS-systemen, database, etc.

Interesse? Neem vrijblijvend contact met ons op voor al onze mogelijkheden.

Mobile Sports Lab
 Nol Hornix, MSc, PRT
 Mobiel: +31638063200
 +31630788847
 E-mail: info@mobilesportslab.nl
 Website: www.mobilesportslab.nl

Mobile Sports Lab

Handig! Als abonnee kunt u alle online edities van Voetbaltalent (KNVB-katern) gratis downloaden.



Ga naar www.devoetbaltrainer.nl/voetbaltalent voor alle gratis eBooks van het KNVB-katern.

De VoetbalTrainer

devoetbaltrainer.nl



Hoogtepunten van het Nederlands Trainerscongres 2014

Trainerscongres 2014

1 JUNI 2014 | www.devoetbaltrainer.nl

eBook
Trainerscongres
2014

Ajax- en AZ-jeugd, oefenstof,
Ron Jansz en meer

€ 3,-

Ajax-jeugd

'Differentieel leren bij Ajax'

AZ-jeugd

'Initiatief nemen en ruimtes herkennen'



Oefenstof van diverse trainingsdemo's zoals Ajax-jeugd



Terugblik uitreiking Rinus Michels Awards 2014

Bestel dit eBook of één van de andere 12 Trainerscongres eBooks via devoetbaltrainer.nl/winkel

De VoetbalTrainer

devoetbaltrainer.nl

