

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
80

10^e JAARGANG | SEPTEMBER 2021 | www.devoetbaltrainer.nl

Masterclass omschakelen

Stuart McClarty

Copa America

Tactische trends

Verdedigen in laag blok

Doelpunten voorkomen

Het slotoffensief

Gericht plan



Opleiding
Roda JC

Hoofd Opleiding
Danny Volkers

Onder 21
Marco van Hoogdalem

Performance
Mayron Simons

Meer aandacht in de jeugdopleiding voor omschakelen

Masterclass van omschakelgoeroe

Stuart McClarty is werkzaam bij Leicester City als Youth Development Coach voor de leeftijdscategorie Onder 12 tot en met Onder 16. Dit seizoen focust hij zich op de Onder 15. Hij concentreert zich vooral op het aanvalsspel van de Engelse club en dan met name de omschakeling na balverovering. Tijdens een presentatie bij Football Webinars wordt hij gevraagd naar zijn visie over omschakeling, zijn eigen ontwikkelde theorie en de twee vormen van omschakelen: *Progressive transitions en fast transitions*. Met als uiteindelijke doel een completere speler te creëren: 'Hoe meer je als speler kunt variëren, hoe gevaarlijker je wordt voor de tegenstander.'

Data

McClarty heeft jarenlang informatie verzameld over het omschakelen en bestudeerde het gedrag van spelers na balverovering. Daarbij viel hem direct één ding op: 'Je ziet dat clubs bezig zijn met wat spelers moeten doen in balbezit en wat ze moeten doen als ze de bal verliezen', zo start hij zijn verhaal. 'Maar nadat ze de bal terug hebben gewonnen, ontstaat een probleem. Wat dán? Wat wordt er van de spelers verwacht? Welke keuzes heeft de speler? Voor dat specifieke schakelmoment is minder aandacht en ik denk dat het van essentieel belang is om daar juist veel aandacht aan te besteden. Coaches denken vaak vanuit balbezit, maar in veel gevallen moet je toch eerst de bal veroveren. En is de vraag: als je de bal veroverd, wat doe je dan als team? Daar moet in de jeugdopleiding al aandacht voor zijn en daar moeten clubs de voorwaarden voor creëren. Bij de Engelse voetbal-

academies is het nu de trend om daar meer aandacht aan te besteden en juist dit gebied te specificeren.

De statistieken die daaraan verbonden zijn, spreken voor zichzelf. In het Champions League-seizoen 2014/2015 telden de wedstrijden een gemiddelde van meer dan honderd omschakelmomenten per wedstrijd. McClarty gaat verder: 'Interessant om te zien is dat wanneer de bal op de helft van de tegenstander werd veroverd, er in vijftig procent van de gevallen een *scoring opportunity* uitkwam. Van die kansen mondde acht procent uit in een doelpunt. Als de eerste of de tweede pass vooruit is, dan is te zien dat er sneller een scoringskans ontstaat dan wanneer de bal wat langer in de ploeg wordt gehouden. Het gedrag van spelers is daarbij bepalend, en dat gedrag kan getraind worden.

Het is een gebied waar vooral jeugd-

coaches weinig aandacht aan besteden op trainingen, alleen zouden ze dat in mijn optiek wel moeten doen. Nu wordt bij een omschakelmoment gedacht aan een counter met een lange bal. Dat klopt deels, maar niet helemaal. Er zijn verschillende manieren om een tegenaanval op te zetten en die moeten getraind worden. Later kan een speler op verschillende manieren handelen en die diversiteit en dat spelinzicht maken een speler completer. Het doet je als team en speler goed om bijvoorbeeld vier of vijf manieren aan te leren. Kort samengevat: je hebt met jouw team keihard gewerkt en je hebt uiteindelijk de bal veroverd. De val die je hebt gezet voor je tegenstander is geslaagd. Dat heeft energie gekost, maar uiteindelijk begint het dan pas. Het is het begin van een nieuwe aanval. Maar hoe ziet die aanval eruit? Welke keuzes maken de spelers en welke keuze wil je dat ze maken? Ik geloof

dat door hier in de jeugd al aandacht aan te besteden dit nog verder ontwikkeld kan worden.'

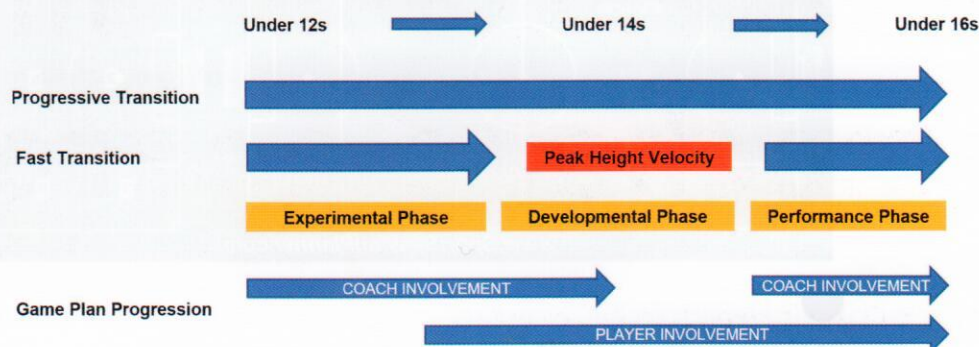
Fast transitions en progressive transitions

Zoals McClarty het ziet, zijn er twee manieren van omschakelen. Hij noemt deze *fast transitions* en *progressive transitions*. 'Fast transitions zijn snel, fel en heel direct', legt hij uit. 'Het is de variant die men vaak ziet. De ruimte is er en daar wordt direct gebruik van gemaakt met een gerichte lange pass. Meestal is dit wanneer de bal op eigen helft wordt veroverd en met een directe pass worden de aanvallers gelanceerd. Deze counter eindigt vaak al binnen tien seconden.

Progressive transitions vinden vaak plaats op de helft van de tegenstander. De bal wordt al snel veroverd. Een lange pass is niet mogelijk, waardoor er korte passes aan te pas komen. Progressive transitions zijn meer technisch en vergen snel denken en een goed voetbalinzicht. Het draait meer om voetbalintelligentie en minder om de fysieke aspecten. Overigens kan een progressive transition ook plaatsvinden op eigen helft. In plaats van een directe lange bal wordt er snel gecombineerd. Het grootste verschil is dat bij fast transitions gebruikgemaakt wordt van de snelheid en/of de kracht van de spelers. Ik zou dan ook zeker niet zeggen dat het ene goed is en de ander slecht. Als team en als speler heb je er baat bij om beide te trainen. Met die variatie vorm je een gevaar voor de tegenstander. Je wilt als team dat de tegenstander continu keuzes moet maken bij het verdedigen. Meer keuzes leiden namelijk tot meer fouten van de tegenpartij.

Het ligt aan de spelers die een trainer tot zijn beschikking heeft en de visie die hij heeft. Als speler kom je bij meerdere clubs of trainers, daarom is het belangrijk om beide manieren geleerd te hebben. Als een jeugdspeler een van de twee leert, kan dat op latere leeftijd een probleem worden. Als

How could it be coached across the U12- U16 Phase?



It is important that players have the opportunity to experience and develop Progressive & Fast Transitions.



1

De verschillende fases.

de speler bijvoorbeeld enkel op progressive transitions is getraind, maar hij komt later in zijn voetbalcarrière een trainer tegen die meer fast transitions hanteert, dan is dat een nadeel.'

Implementeren

McClarty adviseert een methode waarbij de kwaliteiten op verschillende leeftijden worden getraind en in de praktijk worden gebracht.

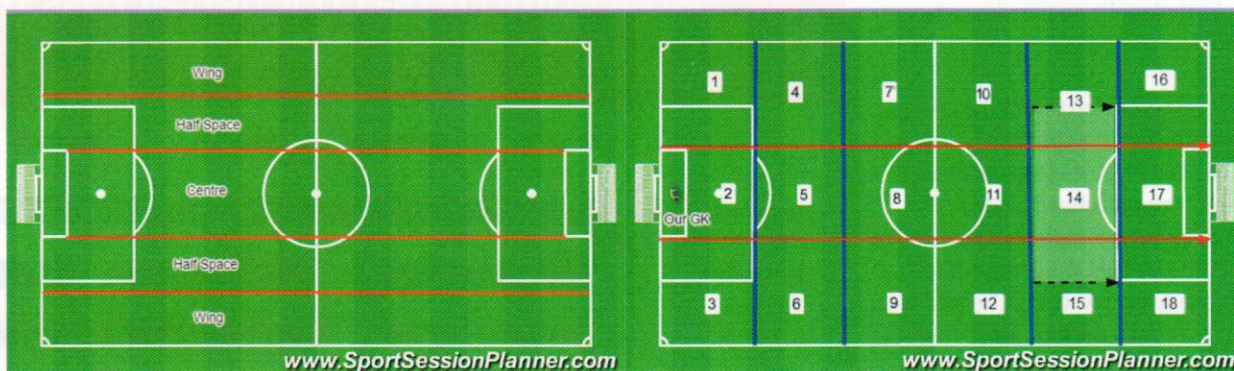
ze bijvoorbeeld snelheid verliezen, maar ook de motoriek kan achteruit gaan. De ene speler volgroeit sneller dan de andere en de ene speler past zich sneller aan na veranderingen van zijn lichaam dan de andere. Daardoor ontstaat er verschil in fysiek, dat kan er op dat moment positief uitzien. Een speler scoort bijvoorbeeld veel. Alleen op de lange termijn kan dat tegen de speler werken, omdat hij dus slechts

'Er zijn verschillende manieren om een tegenaanval op te zetten en die moeten getraind worden'

'Ik maak daarbij onderscheid tussen teams van met de leeftijd onder de 12 jaar, onder de 14 jaar en onder de 16 jaar. Bij teams met de leeftijd onder de 14 jaar zien we de zogenaamde *Peak Height Velocity* (afbeelding 1). Het grootste verschil is dat het lichaam verandert rond die leeftijd. Juist dan is het tijd om meer te focussen op progressive transitions. De spelers moeten wennen aan de verandering van het lichaam en daardoor kunnen

op één manier heeft leren voetballen. Door de verandering in fysiek is fast transition, waarbij de focus meer op snelheid en kracht wordt gelegd, lastig om te trainen en te ontwikkelen. In die periode is het juist beter om te focussen op progressive transitions. Met dus als voornaamste reden dat dan het lichaam enorm verandert en je niet altijd op je fysieke kwaliteiten kunt leunen.'

Game Understanding & Pitch Orientation



2

De diverse ruimtes op het veld.

Bij diverse jeugdopleidingen in Engeland wordt er dan ook nauwkeurig gelet op de ontwikkeling van de omschakelmomenten. 'Daarbij letten we vooral op het gedrag van de spelers. Ik onderscheid daarbij een aantal dingen: wat moet de speler per positie doen? Herkent hij de situatie waarin hij zich bevindt? Wat zijn de mogelijke oplossingen om tot een aanval te komen en welke

Om een voorbeeld aan te halen: je ziet bij Premier League-teams dat er altijd een controlerende middenvelder in het veld staat om de balans te bewaken. Teams zijn er meer op berekend dat bij balverlies de ploeg niet helemaal openstaat en daardoor makkelijk een tegendoel incasseert. Er is meer voetbalintelligentie voor nodig om daar doorheen te komen. Als dit op

jij als trainer of als club wilt hantieren. Het gedrag van de spelers is erg belangrijk. Wat wil je als trainer zien van je spelers? Als je opties creëert voor de spelers, benoem deze dan duidelijk. Komt je nummer 9 in de bal? Of wil je juist dat hij diepte zoekt? Voor elke speler moet zijn taak duidelijk zijn. Communicatie is daarbij belangrijk. De spelers moeten elkaar wijzen op het gedrag en elkaar sturen. Direct

'De spelers moeten elkaar wijzen op het gedrag en elkaar sturen. Direct nadat de bal is veroverd, wil je veel geluid horen'

is de beste? Het zijn allemaal aspecten die belangrijk zijn. Zeker in het hedendaagse voetbal is snel herkennen van momenten en het handelen hiernaar bepalend. Teams zijn steeds beter ingesteld op balverlies. Je ziet bij de beste ploegen dat ze in de opbouw al rekening houden met balverlies. Alles is eigenlijk al dichtgetimmerd. Het betekent dat het steeds meer complex wordt om progressive transition op het hoogste niveau uit te voeren. Teams bereiden zich er beter op voor. Daarom moet je als speler en als team ook voorbereiden op wat je moet doen bij balverovering.

jonge leeftijd wordt getraind ervaren ze de diverse keuzes die ze hebben in het veld. Dan gaan spelers met hoge voetbalintelligentie de momenten sneller herkennen. Dit komt het aanvalsspel ten goede.'

Theorie naar praktijk

Om de verschillende omschakelmomenten te oefenen adviseert McClarty eerst goed na te denken wat je als coach verwacht van de spelers. Maar hoe doe je dat? En welke stappen moet je als trainer nemen? McClarty heeft een checklist voor de trainers (zie kader).

'Stap 1: definieer je spelopvatting die

Coach Checklist

Voordat een trainer start met de ontwikkeling van de omschakelmomenten moet hij volgens McClarty de volgende punten hebben uitgedacht:

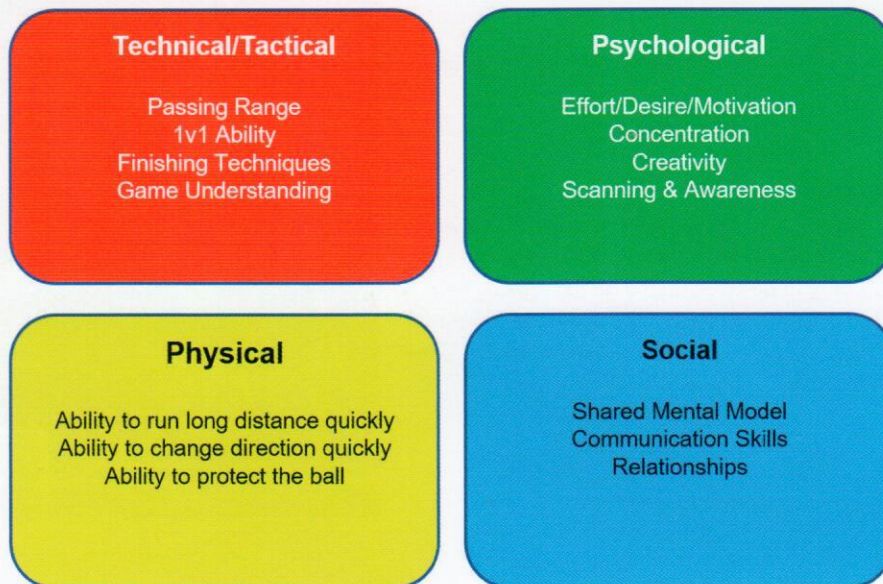
1. Filosofie/methode/spelsysteem.
2. Is er binnen het trainingsschema tijd om specifiek hierop te trainen?
3. Breng de kwaliteiten van de spelers in kaart: technisch, fysiek, mentaal, tactisch.
4. Breng in kaart waar de kracht van het team zit en waar het zich nog moet ontwikkelen.
5. Maak een actieplan hoe je jouw idee wilt trainen en hoe je het tijdens wedstrijden kunt gebruiken.
6. Maak trainingen wedstrijdrecht.
7. Complimenteer bij goede bedoeelingen en succes.

nadat de bal is veroverd, wil je veel geluid horen.

Om dit gedrag te stimuleren zie ik het liefste na balverovering een directe pass vooruit of maximaal eenmaal breed, maar de volgende pass moet vooruit. Iedereen moet direct handelen. Hierdoor wordt iedereen gestimuleerd om vooruit te kijken en te denken. En als het gedrag dat je wilt zien door heel het team wordt gedragen, kan er gevaar ontstaan. Als de spits uitzakt, en de nummer 10 diep gaat, is dat een duidelijke afspraak. Of als de vleugelaanvaller zich aanspeelbaar maakt door zich aan te bieden in de half spaces, dan wil je bijvoorbeeld dat de vleugelverdediger overlapt en dus diepte zoekt. Dat zie je tegenwoordig steeds vaker. Wat je ook steeds vaker ziet is dat de back niet alleen aan de buitenkant over de vleugelaanvaller gaat, maar juist aan de binnenkant. Daar is het druk met verdedigers, maar als het lukt dan is de weg naar het doel ook het kortst. Bovendien moet de tegenstander opnieuw een keuze maken.

Een volgende vraag is: waar wil je dat de bal uiteindelijk naartoe gaat.

'Vroeger was zone 14 de zone waar je naartoe wilde. Dat was dé zone om goals te maken. Eigenlijk zou je dat nog steeds willen. In die zone sta je recht voor de goal en kun je eigenlijk alle kanten op. Alleen het is het tevens het meest kwetsbare gedeelte, dus het wordt ook goed bewaakt door de verdedigers. Tegenwoordig zoekt men vooral de ruimte in de half spaces (afbeelding 2). Middenvelders bieden zich vaak aan in deze ruimtes. Met een derde speler die aansluit. Zodoende wordt op die plek een overtalsituatie gecreëerd en wordt vanaf daar de tegenaanval ingezet. Het is belangrijk om te bepalen welke spelers je na balverovering waar wilt hebben. Kortom: je zet een val om de bal te veroveren, vervolgens krijg je de bal en wat wil je dan dat er gebeurt? Wat verwacht je van elke speler en waar



3

English FA – 4 Corner Model Approach



De vereiste kwaliteiten voor progressive transition.

wil je een overtalsituatie creëren? Die mindset wil je terugzien op de training en tijdens de wedstrijden.'

Trainbaar maken

De volgende belangrijke stap voor een trainer is de vertaling naar het veld. Eerst op de training, daarna op het voetbalveld. McClarty gebruikt doorgaans een kleine partijvorm om de omschakelmomenten te trainen.

'De oefeningen die ik vaak gebruik zijn 7:7, 6:6 en 5:5. Daarmee kunnen de spelers onderzoeken waar de ruimte ligt en welke opties er zijn. Ook zijn er met een kleiner aantal spelers in het veld meer omschakelmomenten. Je start met het uitleggen van het gedrag van de spelers. Op het moment dat jouw team de bal wint, wat wordt er verwacht van welke speler en welke opties zijn er?

Omdat spelers in het moment een keuze moeten maken, varieert McClarty met de opdrachten voor de verdedigende partij. 'Bij trainingsvorm 1 is het de bedoeling dat de keeper hoog op de rand van het zestienmetergebied staat. Daarmee wordt een lange bal eruit gehaald. Hierdoor worden de vier aanvallers aan het denken gezet. Het

komt dan aan op voetbalintelligentie, snel nadenken en vooruit denken nadat de bal veroverd is. De bal wordt aan de linkerkant veroverd, dan wil je bijvoorbeeld dat de spits in de bal komt. Hierdoor ontstaat er ruimte aan de andere kant voor een diepe loopactie van de buitenspeler die het verst van de bal af staat. Wat moet hij doen? Hoe moet hij de diepte in en waar? Dit soort details bevorderen het gedrag van de spelers en elke keer moeten er meer opties komen die spelers sneller herkennen.

Een andere trainingsvorm (zie trainingsvorm 4) om de progressive transition te trainen is door een ondertal in balbezit te creëren.

'Bij deze oefening zet ik een extra verdediger in een andere zone. Hierdoor moeten de spelers met korte en directe passes handelen. En opnieuw: waar liggen de ruimtes en hoe kunnen de spelers die benutten? Dat is niet gemakkelijk en daarom moet je als trainer er echt de tijd voor nemen. Ik ben ervan overtuigd dat wanneer dat wordt gedaan dit de ontwikkeling en de variatie in je aanvalsspel sterk verbetert.' ⚽

Trainingsvormen Stuart McClarty

1. 4:4 in 3 zones

Doel

- Het verbeteren van de omschakeling van verdedigen naar aanval.

Inhoud

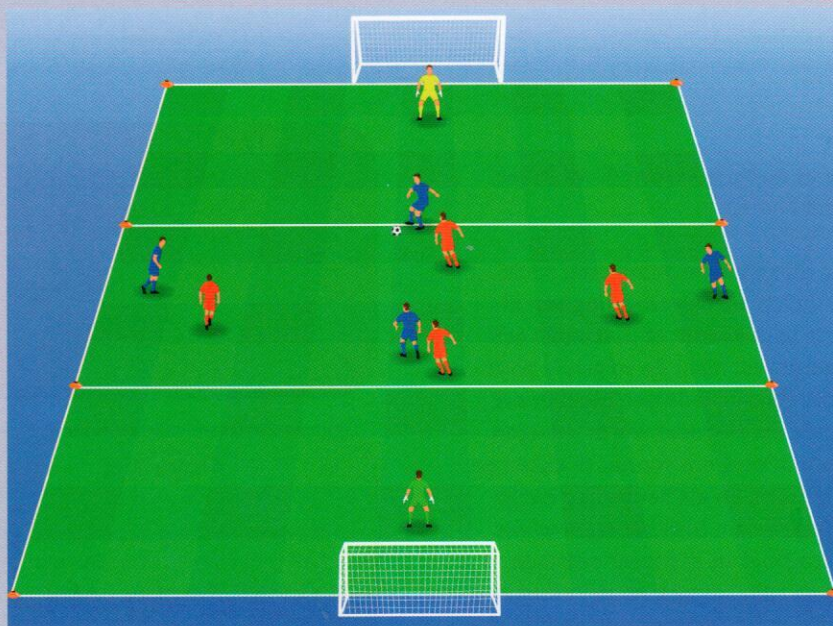
- In 3 zones wordt 4:4 gespeeld.
- Er wordt een 4:4 partijspel gespeeld, waarbij er ruimte is achter beide teams voor de omschakeling.
- Wanneer een van de twee teams de bal afpakt, hebben ze een x-aantal passes om tot scoren te komen.
- Keepers staan hoog op de zestien om een snelle diepe bal te verdedigen.

Materiaal

- 3 vakken van minimaal 15 x 30 meter.
- 2 x 4 hesjes.
- 2 grote doelen.

Methodiek

- Maximaal aantal keer raken.
- Het aantal keer overspelen aanpassen.
- Ruimte aanpassen in een van de drie zones.



2. Partijspel 7:7 plus keeper

Doel

- Het verbeteren van de omschakeling van verdediging naar aanval vanaf eigen helft.

Inhoud

- Partijspel: 7:7 + 1K.
- Het blauwe team start met de bal op de helft van de tegenstander en kan scoren op de 3 kleine doeltjes.
- Wanneer het rode team de bal veroverd, schakelt het snel om en probeert het de ruimte achter de verdedigers van blauw te benutten.

Materiaal

- 2/3 van het veld.
- 2 x 7 hesjes.
- 1 groot doel.
- 3 kleine doelen.
- Voldoende ballen.

Methodiek

- Maximaal x-aantal passes waarin gescoord moet worden.
- Ruimte aanpassen.
- 2 ballen tegelijk in het grote vak.



3. Partijspel 6:6 plus keepers

Doel

- Het verbeteren van de omschakeling van verdediging naar aanval.

Inhoud

- Partijspel: 6:6 + 2K.
- Het speelveld bestaat uit 2 zones waar van beide teams 3 spelers staan.
- Het blauwe team start met de bal op de eigen helft en probeert de bal naar de andere zone te krijgen.
- Als dat lukt, dan mag er 1 blauwe speler de andere zone in om een 4:3 te creëren en in overtal proberen af te ronden.
- Veroverd rood de bal, dan mag het op zijn beurt de 3 aanvallers zoeken en mag er 1 rode speler de zone oversteken.

Materiaal

- Minimaal 30 x 30 meter per zone.
- 2 x 6 hesjes.
- 2 grote doelen.
- Voldoende ballen.

Methodiek

- Maximaal x-aantal passes waarin gescoord moet worden.
- Ruimte aanpassen.
- 10 kansen om tot een doelpunt te komen.



4. Partijspel 5:5 plus keeper

Doel

- Het verbeteren van de omschakeling van verdediging naar aanval.

Inhoud

- Partijspel: 5:5 + 1K.
- In de middelste zone wordt een partijspel 4:4 gespeeld.
- In de andere zone staat een extra verdediger.
- Blauw start met de bal, rood probeert die te veroveren en direct om te schakelen.
- Vanwege de diepe verdediger is een fast transition niet mogelijk.
- Spelers worden uitgedaagd om een andere oplossing te zoeken.

Materiaal

- Heel veld.
- 2 x 5 hesjes.
- 2 grote doelen.
- 4 mannequins.

Methodiek

- Maximaal x-aantal passes voor er gescoord moet worden.
- Ruimte aanpassen.
- 2 ballen tegelijk in het grote vak.



Trends uit de Copa América

De wedstrijden op de Copa América bleven deze zomer misschien wat onderbelicht vergeleken met het Europees Kampioenschap. Met behulp van onze partner InStat hebben we een aantal (tactische) trends onderscheiden.

1. Flexibiliteit tijdens opbouw



Argentinië en Brazilië vielen op door hun flexibiliteit tijdens de opbouw. De meest voorkomende wijziging die ze maakten, bestond uit het tijdelijk aanpassen van hun viermansverdediging in een 1:3:4:3 (1:3:5:2) om de vleugelverdedigers de gelegenheid te geven om naar voren te gaan. Dit gebeurde niet constant, maar in delen van wedstrijden. Voor Brazilië fungeerde Fred dan tijdelijk als derde centrale verdediger tijdens de opbouw, terwijl voor Argentinië Rodrigo De Paul meestal verantwoordelijk was voor die rol.

2. 1:4:2:4 vs drukbezet middenveld

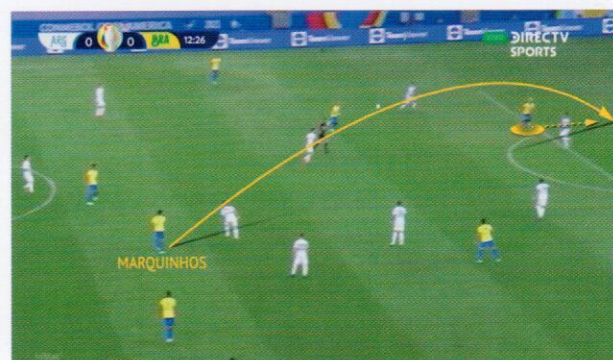


Tijdens de opbouw kwamen teams met uitstekende spelmakers in de 1:1 geregeld uit in 1:4:2:4 om onder de hoge

druk (voor)uit te spelen. Argentinië (met Lionel Messi), Colombia (Juan Cuadrado) en Brazilië (Neymar) probeerden op die manier hun spelmakers in grote ruimtes te krijgen, zodat zij hun kwaliteiten optimaal konden benutten. Zij kregen op die manier veel gelegenheid om zodanig te bewegen dat ze aangespeeld konden worden.

Andere teams met goed combinatiespel (Peru, Chili) maar zonder uitstekende spelmakers in de 1:1 gebruikten een compactere organisatie tijdens de opbouw onder hoog op het veld uitgevoerde druk. Een meer compact blok in balbezit, korte combinaties en direct spel werden gebruikt om richting de andere speelhelft te komen. Peru viel op met (varianten van) 1:4:3:3, terwijl Chili vergelijkbare tactieken gebruikte in een 1:4:3:3 en een 1:3:5:2.

3. Aanvallende rol voor centrale verdedigers



Centrale verdedigers speelden een belangrijke rol tijdens georganiseerde aanvallen. Zij konden lange ballen spelen achter de laatste linie van de tegenpartij, maar ook gebruikmaken van de zogenaamde packingpasses over de grond waardoor linies werden overgeslagen. Vooral de centrale verdedigers van Brazilië waren hier vaak bij betrokken, met Marquinhos en Thiago Silva als meest opvallende namen.

4. Overload op de as



De teams met goed combinatiespel en met vaardige spelers in kleine ruimtes bespeelden de as vaak met vier of vijf spelers waardoor ze korte combinaties konden maken. Als het blok van de tegenstander daar té compact werd, kon het aanvallende team alsnog naar de flanken uitwijken. Daar had een overlappende vleugelverdediger tijd en ruimte voor een voorzet op maat of een 1:1-actie. Brazilië en Argentinië waren bijzonder agressief in deze situaties, maar andere teams zoals Peru en Colombia ontwikkelden vergelijkbare situaties met drie of vier spelers voor de overload in de as.

5. Binnendoor komende flankspelers

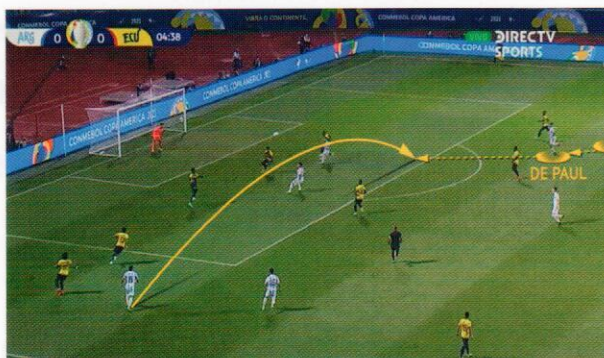


De vleugelspelers (of buitenste middenvelders) waren belangrijke schakels om binnendoor te komen, hetzij voor een assist of om zelf af te werken. Dat binnendoor komen kon met bal (dribbel) maar ook zeker zonder bal (loopactie) gebeuren. Rechtsbenige vleugelspelers spelend op de linkerflank en vooral linksbenige vleugelspelers die op de rechterflank speelden, waren effectief in deze situaties. Ze bedienden zich van een dribbel van buiten naar binnen en schoten dan met het sterke been. Ángel Di María (Argentinië), Luis Díaz en Juan Cuadrado (Colombia) sprongen eruit.

Sommige vleugelverdedigers mochten tijdens aanvallen tijdelijk hun positie verplaatsen naar de halfspace. Hier-

door konden ook zij deelnemen aan het positieospel om zo doende het verdedigende blok bij de tegenpartij voor meer keuzes te stellen. Danilo Luiz da Silva (Brazilië) en Stefan Medina (Colombia) waren op deze manier belangrijke schakels voor hun teams en kwamen soms zelfs in de gelegenheid om door te dringen in het zestienmetergebied van de tegenpartij.

6. Veelzijdige middenvelders met diepgang



Veelzijdige middenvelders die in het strafschopgebied van de tegenstander komen, zijn essentieel. Spelers zoals Rodrigo De Paul (Argentinië), Lucas Paquetá (Brazilië), Federico Valverde (Uruguay) of Arturo Vidal (Chili) vielen op door hun vermogen om in meerdere posities op het middenveld te spelen, verschillende rollen in te nemen en om tot kansen te komen vanaf 'de tweede lijn'.

7. Vroege voorzet



Colombia en Ecuador gaven vaak vroege voorzetten. Daardoor werden tegenstanders gedwongen om die voorzetten te verdedigen terwijl ze richting het eigen doel liepen. Deze situaties waren vooral gevaarlijk wanneer eigen spelers op snelheid naar de bal renden om de voorzet te verwerken. In Colombia was Luis Díaz hierin belangrijk; bij Ecuador was Enner Valencia een constante dreiging.

Doelpunten voorkomen vanuit een gesloten defensie

Verdedigen in een laag blok

De gemiddelde voetballiefhebber gaat er niet voor naar het stadion. Toch kan het soms nodig zijn: verdedigen in een laag blok. Om een voorsprong te verdedigen, een sterkere tegenstander het leven zuur te maken of om de ruimte achter de eigen verdediging weg te nemen. Wat zijn de belangrijkste uitgangspunten?

Grote lijnen

Drie principes zijn bij het verdedigen in een laag blok het allerbelangrijkst.

- 1. Compact blijven.** Alle teams die kwaliteit leveren in een laag blok hebben één ding gemeen: er vallen zelden gaten van meer dan tien meter tussen twee spelers, zowel in de lengte als in de breedte. Spelers lijken met onzichtbare touwen aan elkaar vast te zitten en bewegen steeds als een eenheid mee met de bal.
- 2. Druk op de bal houden.** Hoe laag je ook verdedigt, je wilt altijd druk op de bal houden, zeker op eigen helft en al helemaal rondom het strafschopgebied. Dat betekent dat er altijd minimaal één speler – en liever nog meer – op de bal verdedigt. Laag door de knieën, écht pressend, zodat de tegenstander geen tijd en ruimte krijgt om iets te verzinnen.
- 3. Het centrum afschermen.** De as is cruciaal. Altijd, maar al helemaal in een laag blok. Het doel staat tenslotte ook centraal. Door de as goed te bezetten, krijgt de tegenstander

nooit veel tijd en ruimte op de gevaarlijkste plek op het veld: dicht bij het doel.

Detailniveau

Zijn deze algemene principes duidelijk, dan is de volgende stap om op een gedetailleerder niveau vastigheden in te slijpen.

- 1. Blijf als centraal duo centraal.** Hierop ging Per Mertesacker, voormalig topverdediger van onder meer *Die Mannschaft*, al in in *De Voetbaltrainer* 259. Verder van het doel kan een verdediger af en toe doorstappen richting middenveld of de back assisteren aan de zijkant. In een laag blok is dat uit den boze. Het centrale duo verdedigt de belangrijkste zone: niets meer, niets minder.
- 2. Dubbel aan de zijkant.** Scherm je de as goed af, dan zal de tegenstander azen op een voorzet. Om die te voorkomen, is het belangrijk om daar voldoende aantallen te creëren. Door telkens met een buitenspeler en/of een middenvelder de back te assisteren, is het veel

gemakkelijker om een voorzet te voorkomen.

- 3. Sluit steeds op en terug.** Kan de tegenstander een eindpass geven, dan neem je als verdedigers de ruimte weg tussen jou en de keeper. Is de tegenstander hier (tijdelijk) niet toe in staat, dan verklein je de afstand tot de spelers voor je weer door vooruit te bewegen. Opsluiten en terugsluiten dus. Door daarbij telkens ingedraaid te staan, voorkom je dat je eerst nog om je heen moet draaien als je aan een sprint begint.
- 4. Dek kort voor het doel.** Allereerst moet de organisatie duidelijk zijn: wie dekt wie. Maar dan begint het eigenlijk pas. Een verdediger moet altijd zorgen dat hij weet waar zijn tegenstander is. Dat kan door te kijken, maar ook door te voelen. Een tegenstander moet geen snelheid kunnen maken in zijn loopactie. Kort dekken dus, en blokkeren voordat hij in beweging kan komen. De stelregel is: als jij niet kunt koppen, dan hij in elk geval ook niet.

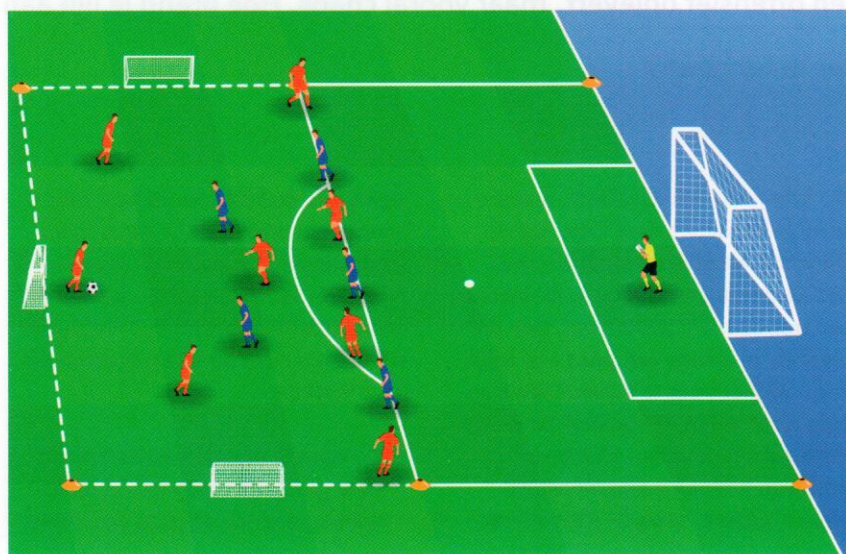
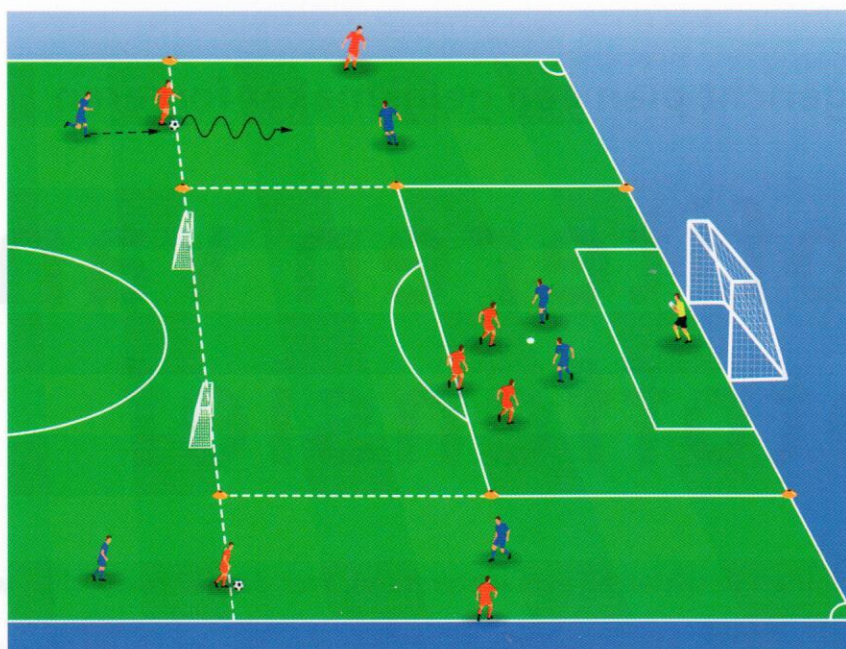
Trainbaar maken

De essentie van het trainen op een laag blok is simpel. Laat een deel van het team een groot doel met keeper verdedigen. Zet daar een overtal tegenover. En zorg dat het verdedigende team veel in situaties terechtkomt die in een laag blok voorkomen.

Wat betreft de deelnemende spelers: in ieder geval moeten de keeper en de twee of drie centrale verdedigers meedoen. De aangewezen spelers om het team vervolgens mee uit te breiden, zijn de backs en controlerende middenvelders. Alleen bij grote aantallen komen ook de aanvallende middenvelders, vleugelspelers en spitsen in beeld.

De oefeningen op deze pagina zijn voorbeelden van trainingssituaties waarin je telkens kunt variëren met regels en weerstanden. Belangrijk is vooral om op individueel en teamniveau te coachen op de eerder genoemde aandachtspunten. Spelers moeten in elk geval ten koste van alles een doelpunt proberen te voorkomen.

- Oefening boven: de rode speler dribbelt in en speelt een 2:1 aan de zijkant, de blauwe speler in zijn rug maakt er 2:2 van. Er moet een voorzet komen vanuit het vak aan de zijkant. Voor het doel is het 3:2 plus keeper. De volgende aanval start over de andere kant.
- Oefening midden: blauw verdedigt met drie centrale verdedigers en twee controleurs, overeenkomend met een formatie 1:3:4:2:1 of 1:3:4:1:2. Het blauwe achttal probeert te scoren op het grote doel. Blauw kan na balverovering scoren in de drie kleine doeltjes.
- Oefening onder: blauw speelt met twee rijtjes van vier, rood met alle veldspelers. Blauw blijft compact: de onderlinge afstanden zijn steeds klein. Ze houden druk op de bal, dubbelen waar mogelijk aan de zijkant en dekken kort voor het doel. ⚽



Met een gericht plan een gelijkmaker forceren

Profiteren van een slotoffensief

Nog vijftien minuten te spelen bij een achterstand. Wat doe je? Natuurlijk, wisselen, de formatie wijzigen en opportunistischer spelen. Maar hoe? Welke uitgangspunten geef je de spelers mee? Het gevaar bestaat dat de slotfase geen offensief oplevert, maar vooral chaos. Hoe breng je lijn aan in het slotoffensief om toch nog een gelijkmaker te forceren?

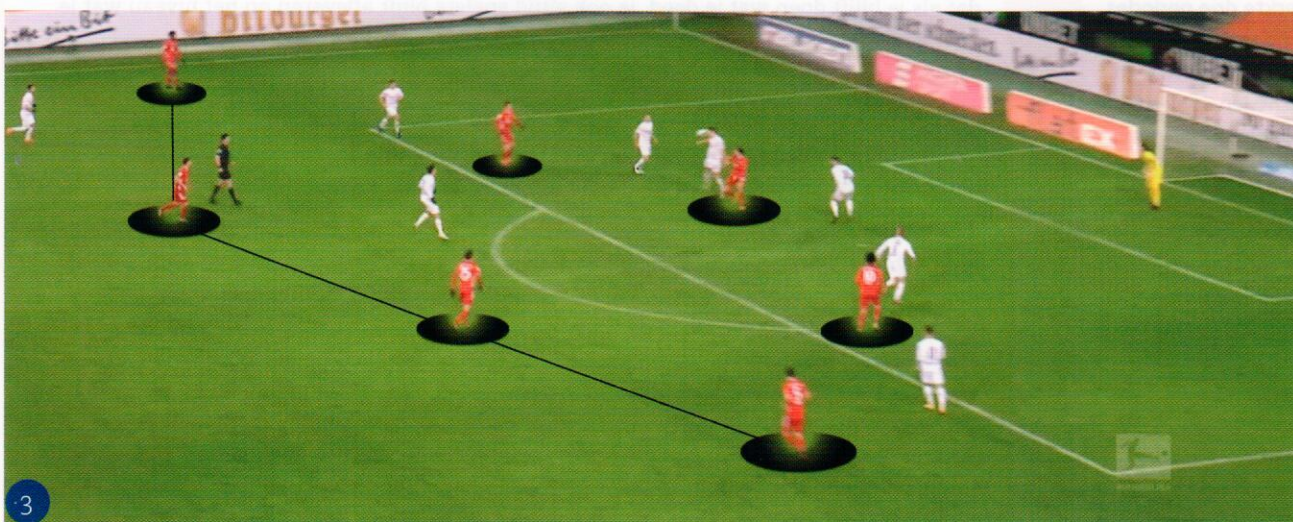
We keken van verschillende teams – waaronder Manchester City, Bayern München en Atlético Madrid – veel slotfases terug waarin zij in de laatste tien minuten achterstonden. Hoe probeerden zij alsnog een punt – of zelfs drie – uit het vuur te slepen? Welk gedrag vertoonden de spelers? En welke vaste patronen waren zichtbaar? Sommige middelen zijn bij iedere trainer bekend, zoals de formatie wij-

zigen, een centrale verdediger mee naar voren sturen en de bal in het strafschopgebied pompen. Maar hoe, wat, waar en wanneer? En wat werkt, en wat niet of nauwelijks? We zagen vijf dingen structureel terugkeren die goed werkten.

1. De spelers met de beste traptechniek geven de eindpass. In feite hebben veel situaties in de slotfase

wel wat weg van standardsituaties. Eén team verdedigt massaal, het andere team stuurt goede kopers naar voren. Zoals je dodespelmomenten laat trappen door de beste nemers, zo is het ook cruciaal om de laatste pass tijdens een slotoffensief te laten trappen door spelers met een goede voorzet in de benen. Zoals Kevin De Bruyne bij Manchester City (afbeelding 1).





2. De voorzet komt vanuit een van beide halfspaces. Kort combinatie-spel door de as is bijna onmogelijk als de tegenstander een voor-sprong verdedigt. Hetzelfde geldt voor diepte achter de verdediging. Voorzetten geven is dus het devies. Vanaf welke plek? Ideaal zijn beide halfspaces. Zo krijg je schuine ballen. Dat is ook het geval vanaf de vleugel, maar dan is de bal wel erg lang onderweg.

3. De zone buiten het blok van de tegenstander is goed bezet. Los van

formaties kun je als het ware een vlak tekenen waarin alle spelers van de tegenstander staan (afbeelding 2). Cruciaal in de slotfase is om de zone net buiten dit vlak goed te bezetten. Zo kom je zo dicht mogelijk bij het doel voor de eindpass zonder dat de tegenstander de voorzet kan blokken.

4. Het mikpunt is een groepje goede koppers aan de contrakant. Voor het doel heb je uiteraard spelers nodig die een luchtduel kunnen winnen. Het liefst gebeurt dat aan de

contrakant, ongeveer ter hoogte van de tweede paal. Zo hebben zij voldoende zicht op de bal en kunnen zij 'in' het duel komen door naar de bal toe te bewegen. De opties zijn vervolgens op doel koppen of de bal verlengen, afhankelijk van de afstand tot het doel.

5. Er staan voldoende spelers in positie voor het winnen van de tweede bal. Opportunistisch spelen in de slotfase is een kwestie van goede voorwaarden creëren in het strafschopgebied. Maar het is een utopie dat je daar elk duel wint. Daarom moet er altijd een goede bezetting zijn voor het veroveren van de tweede bal. Bayern München heeft dat vaak uitstekend voor elkaar, zoals ook te zien is in afbeelding 3. Uit deze situatie kopt de tegenstander de bal in de voeten van Thomas Müller, die op een haar na gelijkmaakt. ⚽

Trainbaar maken

Om dit te trainen, kun je variëren met verschillende aantallen. Speel bijvoorbeeld 8:6 plus keeper en vraag de spelers telkens ballen in het strafschopgebied te pompen volgens bovenstaande vijf uitgangspunten. Geef het team vijf minuten om een gelijkmaker te maken en zorg dat de tegenstander ook kan scoren, bijvoorbeeld door over de middenlijn te dribbelen of te scoren in kleine doeltjes op de middenlijn.

HOOFD OPLEIDING



Danny Volkers (UEFA A-Youth) is acht jaar fulltime in dienst bij Roda JC. Hij begon bij de Onder 15, doorliep alle teams tot en met Jong Roda en werkte drie periodes als assistent-trainer bij het eerste elftal. Volkers volgde het CIOS en werkte daarna achttien jaar in de jeugdzorg met jongeren tussen 14 en 18 jaar. Op voetbalgebied was hij het voorbije seizoen (en ook de twee komende seizoenen) trainer van hoofdklasser SV Meerssen. Bij Roda JC bekleedt Volkers al sinds vorig seizoen de functie van Hoofd Jeugdopleiding.

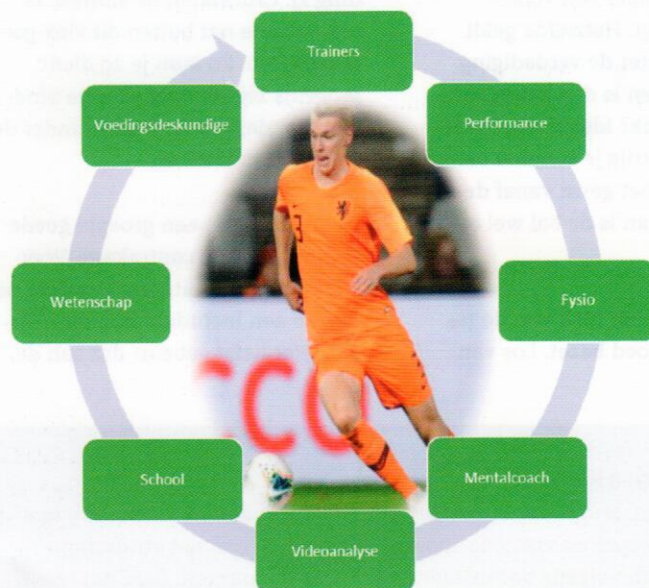


De lat omhoog

Danny Volkers: 'Op het moment dat ik bij Roda JC de functie van HO ben gaan vervullen, hebben we de ambitie uitgesproken om de jeugdopleiding in haar totaliteit naar een hoger niveau te tillen. De lat gaat omhoog, op allerlei gebied. Dit met als doel om het aantal spelers dat vanuit de jeugd doorbreekt in het eerste elftal, te doen stijgen. Om dit voor elkaar te krijgen, zijn we onszelf over de gehele breedte opnieuw vragen gaan stellen: hoe kijken wij eigenlijk naar spelers? Welk type spelers willen we scouten? Hoe willen we spelers in onze opleiding stap voor stap ontwikkelen? Dus anders kijken naar talent, anders opleiden, en ook later opleiden. De verbeteringen die we doorvoeren, gebeuren vanuit de gedachte dat als je blijft doen wat je deed, je ook altijd spelers blijft afleveren op het niveau wat je hebt gedaan.'

Contacten verstevigen

'Een van de doorgevoerde veranderingen betreft het aantal teams dat we in de jeugdopleiding hebben. Met ingang van 2021/2022 hebben we de Onder 9 en Onder 10 eruit gehaald. In die jongere leeftijden nodigen we talentvolle spelertjes wel twee keer per week uit om bij ons te komen trainen, maar de wedstrijden spelen ze bij hun eigen club en met hun eigen vriendjes. Daardoor blijven ze langer in hun vertrouwde omgeving. Tegelijkertijd betekent deze stap dat we de contacten en samenwerkingen met amateurclubs verstevigen. Komen spelers dan vanaf de Onder 11 in de academie, dan gaan we gelijk naar meer trainingsmomenten toe. In de middenbouw wordt er negen uur per week getraind en in de bovenbouw twaalf uur. In deze uren zit de veldtraining, linietraining en individuele training, maar ook video-analyse, een stuk performance en studie. In de middenbouw is de loop- en coördinatie training toegevoegd, er is Nederlandse les voor onze Duits- en Franstalige spelers en in de persoon van Paul Vollema is een mentale begeleider bij de jeugdopleiding aangesteld. In 2020/2021 hebben we wat dit laatste betreft al sessies met de hele groep gehad, in het nieuwe seizoen komen daar vaker sessies op individueel niveau bij.'



Meer maatwerk

'De verbeteringen die we over de gehele breedte van de opleiding willen doorvoeren, gaan bijdragen aan meer maatwerk. Dat maatwerk is voor spelers nodig om die laatste stap te kunnen zetten. Natuurlijk, jeugdspelers hebben een team nodig om in te spelen. Ze hebben medespelers nodig om zichzelf te ontwikkelen. Maar er is er maar eentje belangrijk, en dat ben jij zelf. Als er een speler door mag naar het eerste, en je moet kiezen tussen je medespeler of jezelf, dan kies je voor die laatste. Dus spelers zullen zelf moeten zorgen dat ze er alles aan doen om de kans dat zij degene zijn die mag aanhaken, zo groot mogelijk wordt. Wij als club zorgen ervoor dat de randvoorwaarden op orde zijn. Het feit dat er kunstgrasvelden worden aangelegd is daar een voorbeeld van. Op dat veld hebben we trouwens ook een slag gemaakt in de trainersstaf. In de bovenbouw staat er per leeftijdsgroep een UEFA A-trainer voor de groep, altijd samen met een trainer die een verleden heeft in het betaalde voetbal. Die laatste kan vanuit zijn eigen ervaringen putten en kan daarmee nog

gerichter aangeven wat het spelen van profvoetbal van spelers vraagt. Denk aan René Trost (Onder 18), Marco van Hoogdalem (assistent Onder 21 en Onder 18), Roel Brouwers (stagiair UEFA A bij Onder 21 en Onder 18) en Rick Plum die als talentencoach bij ons aan het werk gaat in de midden- en bovenbouw. Rick en ik kunnen, vanwege het loskoppelen van mijn functie als trainer Onder 21 en HO, bij alle teams aansluiten. Zo staan we steeds met vier of vijf trainers op het veld en kunnen het individu beter begeleiden. In dat begeleiden zetten we meer dan ooit in op de mentale begeleiding van spelers. Als je in de jeugdopleiding in alle lichten tot de beteren behoort, maar bij het eerste elftal ineens met tegenslag te maken krijgt, dan kan dat best heftig zijn. Ineens ben je de nummer 22 en je speelt amper of je speelt niet. Daar moet je wel mee om kunnen gaan. Ook voor spelers die uitstromen is meer aandacht en nazorg. Zo proberen we steeds een stage voor ze te regelen bij een bvo in de regio.'

Opleiding tot profvoetballer

'Een heel belangrijke ontwikkeling in het opleiden van spelers betreft de samenwerking die we aangegaan zijn met het CIOS in Sittard. Samen met MVV, VVV-Venlo en Fortuna Sittard leveren wij in 2021/2022 zo'n dertig leerlingen aan een geheel nieuwe opleiding. De spelers van deze vier clubs komen in dezelfde klas en volgen de speciaal in het leven geroepen opleiding tot profvoetballer. Het betreft hier jongens die komen van het vmbo, maar ook jongens die de overstap van havo-3 of vwo-3 naar respectievelijk havo-4 of vwo-4 gaan maken. Deze opleiding is nieuw in Nederland en is echt specifiek op voetbal gericht. Van 8.30 uur tot 13.30 uur volgen spelers een dagprogramma, waarbij ze naast Nederlands, Engels en wiskunde ook vakken krijgen die zich puur op het vak van profvoetballer richten. Daarbij valt te

VOORBEELD LESDAG	
MAANDAG	
9.15 - 10.00	Performance: Kracht en herstel training
10.15-11.00	Topsportvaardigheden: Media, Voeding
11.00-11.45	Bewegingsleer
11.45-12:15	Sportmaaltijd
12.15-13.00	Video analyse wedstrijdbeelden
13.00-13.45	voetbal praktijk
Richting club	
	Traineren bij de club

denken aan extra veldtrainingen, hersteltraining, bewegingsleer,

topsport en voeding, maar ook mediatraining en krachttraining horen erbij. Trainers van de vier bvo's geven af en toe gastlessen. En mochten spelers onverhoopt toch uitstromen omdat ze zijn afgevalen bij een jeugdopleiding, dan kunnen ze overstappen naar het reguliere CIOS. Dus ze verliezen geen jaar ten opzichte van leeftijdgenoten. De spelers volgen op het CIOS bovendien de opleiding UEFA C-Youth. In het kader van die opleiding lopen ze stage, en dat doen ze bij hun eigen bvo. Ook assisteren ze de diverse hoofdtrainers tijdens de training. Voor de deelnemende bvo's zitten hier meerdere voordelen aan. Door intern op te leiden doe je dat volgens je eigen visie en structuur. Dus wie weet worden die spelers hier ooit jeugdtrainer, en dat komt de kwaliteit van je opleiding dus weer ten goede.'



ONDER 21



Marco van Hoogdalem verruilde amateurclub SVW in Gorinchem in 1988 voor eredivisionist RKC Waalwijk. Tevens zat hij in de Olympische selectie, die ten koste van Australië nipt kwalificatie voor de Olympische Spelen misliep. Na RKC kwam Van Hoogdalem uit voor Roda JC, waarmee hij in 1994/1995 tweede werd achter kampioen Ajax. In januari 1997 vertrok hij naar Schalke 04, waar hij twee keer werd verkozen tot beste verdediger van Duitsland en onder andere de UEFA Cup (1997) en tweemaal de DFB Pokal (2001 en 2002) wist te winnen. Na een chronische ziekte besloot hij in 2005 te stoppen. Inmiddels werkt hij al jaren in de jeugdacademie van Roda JC, op dit moment als assistent-trainer bij de Onder 21.

Motiveren

Marco van Hoogdalem: 'Werken met jongens in de Onder 21 betekent voor een groot deel dat je ze bewust maakt van wat er bij de senioren wordt gevraagd. Daarom vind ik het ook mooi dat ik vanuit mijn eigen ervaring als speler deze jongens kan begeleiden en verder kan helpen. Ik ben altijd spits geweest, en naarmate ik ouder werd zakte ik steeds een linie. Daardoor kan ik nu vanuit mijn ervaring op meerdere posities vertellen hoe een spits denkt. Dat die als het ware 'wil voelen waar je zit'. Ook heb ik lange tijd bij Schalke 04 gespeeld. Voetballen in Duitsland is een harde leerschool. Wat wordt er van jou als prof gevraagd? Wat is je rol in de groep? Hoe zien de supporters jou? Je kunt keihard werken en je best doen, maar tegelijkertijd die waardering niet altijd krijgen of voelen. Dat hoort erbij. Ook in Onder 21 merken spelers dat profvoetbal niet altijd eerlijk is. Waarom mag die ander wél meetrainen met het eerste, en ik nog niet? Ik train en speel toch goed? Dan ga je met jongens in gesprek, denkt met ze mee maar geeft ook aan wat redenen kunnen zijn. Soms moet je ook wat geluk hebben. Als in het eerste genoeg verdedigers rondlopen, moet je wachten op je beurt. Zijn er relatief minder verdedigende middenvelders? Dan kun je maar zo ineens een keer mee mogen trainen. Voor jongens uit Onder 21 zijn dit soort zaken soms moeilijk om mee om te gaan, want ze doen er naar eigen zeggen alles voor. Het is dan aan mij om ze te blijven motiveren.'

Verwachtingen

'Zelf heb ik in die zin het geluk gehad om pas op 18-jarige leeftijd 'ontdekt' te worden. Zoiets doet misschien ook iets met je verwachtingen. Als je al vanaf je tiende levensjaar bij een bvo speelt, dan vraag je je misschien wel eerder af wanneer je die stap naar het eerste elftal mag zetten. Je verwachtingen kunnen hoger zijn dan die van iemand die pas op latere leeftijd bij een bvo instroomt. Oftewel: het managen van die verwachtingen, het voeren van gesprekken met jongens, ze een spiegel voorhouden, dat zijn zeker in Onder 21 waardevolle momenten die je met je spelers doormaakt. En daarin is voor mij iedereen gelijk: de jongens die al mee mogen trainen met het eerste en de jongens die nog wachten op hun kans. Maar bovenal ben ik duidelijk en eerlijk richting mijn spelers. Want, en dat houd ik jongens ook altijd voor: profvoetbal is voor weinigen weggelegd.'

Accenten

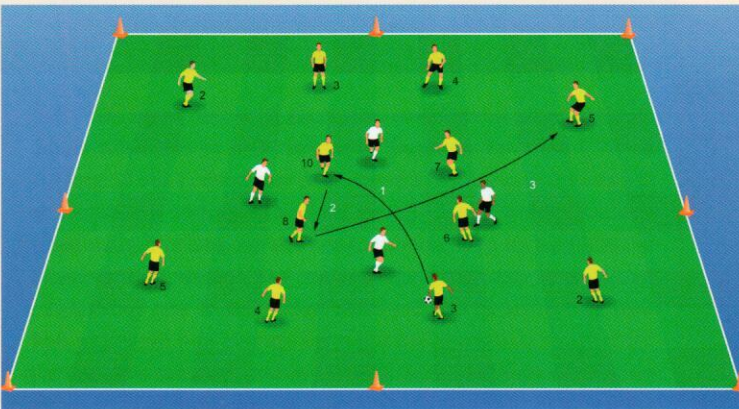
'Op mijn beurt verwacht ik veel van spelers in Onder 21. Dit uit zich bijvoorbeeld op de training, waarin de gestelde eisen hoog zijn. Meestal starten we met een rondo, om in de sfeer van de training te komen. Maar ook daarin gaan we al snel toe naar twee of één keer raken. In positie spelen houd ik van het werken met een overtal, waarin bepaalde regels ervoor zorgen dat er strijd is en dat jongens de noodzaak voelen om het maximale te geven. Een positie spel 8:4 of 12:4 bijvoorbeeld, waarbij het viertal de bal drie keer moet afpakken. Pas als dat lukt, komen vier andere spelers in het veld. Maar lukt het dat achttal of twaalfal om de bal vijftien keer over te spelen, zonder dat het ondertal aan de bal komt? Dan moet dat ondertal niet drie maar vier keer de bal afpakken. Door dit soort regels voer je de druk van 'het moeten' op. Zo'n 12:4 kun je, afhankelijk van hoe goed het gaat, uitbouwen naar 12:5 of 12:6. Tot slot spelen we vaak een partijspel, in grote maar ook zeker in kleine aantallen. Denk aan 4:4 of 5:5. Dus veel in duels komen, veel op doel schieten. Qua oefenstof kun je van alles bedenken en ik heb in mijn carrière van alles langs zien komen, maar het gaat om de accenten die je als trainer-coach legt én hoe je spelers daar vervolgens op reageren.'

Stappen

'De stap die jongens van Onder 21 naar het eerste elftal maken, is dus een grote. Alles gaat veel sneller. Door te denken dat je tijd hebt om de bal drie of twee keer te raken, kom je er niet. In Onder 21 staat het snel handelen voorop, dus we gaan snel naar dat één keer raken toe. Zelf was ik ook een speler die dat één keer raken vaak in de praktijk bracht. Natuurlijk is het risicovoller, want er gaat vaker iets mis. Maar als één keer raken wél lukt, geef je je medespeler zoveel meer tijd om de juiste beslissing te nemen. Als jongens in Onder 21 zeggen dat een training zwaar is, dan houd ik ze ook voor dat als ze straks 'bij de grote jongens' mee mogen doen, het nóg veel zwaarder zal zijn. Daar heb je nóg minder tijd, zul je nóg sneller moeten handelen. Het mooiste daarin zijn de jongens die al hebben mogen ruiken aan het eerste, en terugkomen bij ons. Ze hebben gelijk het besef dat ze nog stappen te maken hebben.'



Trainingsvorm 1



Inhoud

- Positiespel 12:4.
- Zodra wit de bal 3 keer verovert, komen er 4 andere spelers in het midden.
- 15 keer rondspelen betekent dat wit een keer extra in het midden blijft.
- Er wordt door geel zoveel mogelijk vanuit posities gespeeld.

Coaching

- 'Speel diagonale ballen.'
- 'Probeer de diepste middenvelder te bereiken.'
- 'Speel elkaar in onder kniehoogte.'
- 'Maak in het vrijlopen passlijnen vrij.'

Trainingsvorm 2



Inhoud

- Positiespel 7:7 + 3.
- Vrij spel voor geel en wit.
- De rode spelers zijn neutraal, mogen maximaal 2 keer raken en moeten in het rechthoekje tussen de 6 rode dopjes blijven.

Coaching

- 'Speel diagonale ballen.'
- 'Probeer na inspelen de bal te laten vallen, zodat er gelijk weer diepte kan worden gezocht.'
- 'Speel elkaar in onder kniehoogte.'
- 'Maak in het vrijlopen passlijnen vrij.'



Mayron Simons voetbalde zeven jaar in de jeugdacademie van Roda JC, waarna hij vanwege een kruisbandblessure stopte met voetbal. Door zijn revalidatie kwam hij in aanraking met zijn grote passie, de fysiotherapie. Simons ging naar het CIOS, haalde daar zijn trainersdiploma's en startte met de opleiding fysiotherapie. Na zijn opleiding specialiseerde hij zich in heup- en liespijn bij sporters. Momenteel is hij werkzaam als fysiotherapeut en performancetrainer binnen de jeugdacademie van Roda JC. Ruim een jaar geleden is hij begonnen met het schrijven van een performanceprogramma, dat momenteel bij de club uit Kerkrade in de praktijk wordt uitgevoerd.



Monitoring

Mayron Simons: 'Het voorbije seizoen ben ik als fysiotherapeut aan het werk geweest bij de jeugdafdeling. Zeker in coronatijd heb ik daarnaast veel zaken uitgevoerd op het vlak van performance. Dit laatste is dermate positief ontvangen, dat besloten is om daar na de zomer verder mee te gaan. Al tijdens mijn werk als fysiotherapeut viel mij op dat voetbalblessures vaak voortkomen uit fysiek minder goed functioneren. Daar ben ik bij de jeugdspelers van Roda JC naar gaan kijken: hoe functioneren die bewegingsketens? Hebben spelers bewegingsbeperkingen in hun heup? Hoe is de mobiliteit van de enkel? Hoe stabiel is de knie? Koppel daar testen aan en pas dan kun je opvallende zaken signaleren. En dankzij dat signaleren kun je jongens aangepast laten trainen waardoor je blessures voorkomt. Er wordt namelijk, ook van spelers in de jeugdopleiding van bvo's, in het hedendaagse voetbal steeds meer verwacht. Vaker trainen en spelen, meer gaan doen. We ontkomen er volgens mij niet aan om die spelers als atleten te beschouwen, hetgeen betekent dat je lichamen nodig hebt die in staat zijn om negentig minuten alles te geven. Daartoe moet je lichamen goed voorbereiden op die hoge mate van belasting, en dan is een goede monitoring van belasting en belastbaarheid dus essentieel.'

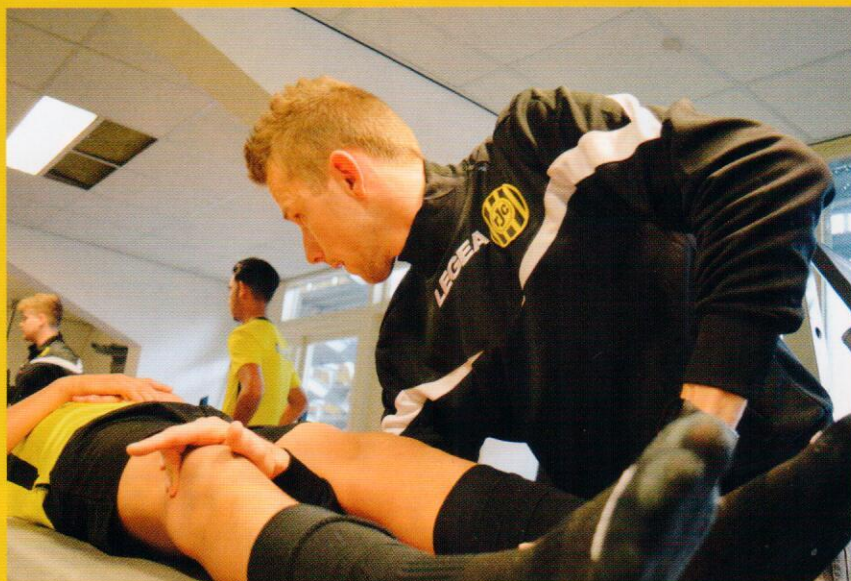
Begeleiden

'Spelers in de bovenbouw van Roda JC willen maar één ding: de stap naar het eerste elftal maken. Om ze een beter beeld te geven van waar ze ten opzichte van spelers die al profvoetbal spelen staan, zijn we nu ook begonnen om bepaalde baselinetesten af te nemen. Alvorens we zelf zijn gaan testen, ben ik eerst data gaan verzamelen van spelers op topniveau. Wat scoren zij op een bepaalde sprinttest of een sprongtest? Vervolgens onderwerpen wij onze spelers aan diezelfde test en gaan vergelijken. Hoe doe jij het ten opzichte van een topspeler? Vervolgens gaan spelers drie maanden gericht werken aan verbeterpunten die uit de baselinemeting komen. Ze krijgen een huiswerkprogramma mee dat erop gericht is om ze efficiënter te laten bewegen. Drie maanden later doen we de test opnieuw, om te kijken of er verbetering is ontstaan. Los van die baselinetesten kijken we ook eens per drie maanden naar die al eerder besproken bewegingsketens. Daarbij zijn we niet zozeer gefocust op de uitslagen, maar kijken we wel of jongens efficiënter zijn gaan bewegen. Deze meetmomenten hebben als doel om de fysieke capaciteit van een speler in kaart te brengen. Pas als we weten wat die capaciteit is, kunnen we het maximale uit zijn training halen en daarmee zijn potentie zo goed mogelijk benutten.'

'Minder belasten betekent niet dat er minder wordt getraind'

Niet overbelast raken

'Een logisch gevolg van dat beter begeleiden kan zijn, dat er maatwerk ontstaat. Als wij het voor een speler beter vinden om iets rustiger aan te doen, dan laten we hem anders trainen. Anders dus, niet minder. Want minder belasten betekent voor ons niet dat er minder wordt getraind. Denk bijvoorbeeld aan een speler waarvan we liever niet willen dat hij te explosief traint op het veld. Zo'n jongen laten we binnen werken aan het verbeteren van bepaalde beweegpatronen. Op die manier kun je hem toch belasten en een trainingsprikkel geven, waarbij we zorgen dat hij niet overbelast raakt. In het voorbije seizoen zijn we met deze werkwijze gestart en in 2021/2022 bouwen we het uit.'



'De waarom-vraag maakt beetje bij beetje plaats voor de hoe-vraag'

Groeien

'De intensievere focus die op de performancekant komt te liggen, draagt trouwens ook bij aan bewustwording. In het begin vroegen jeugdspelers zich weleens af wat het nut van al dit testen was. Waarom moet ik dit verbeteren? Waarom is dit belangrijk? Ik doe het toch al goed? Maar nu ze het beginnen te begrijpen en ook de verschillen zien tussen zichzelf en de spelers op topniveau, vinden ze het geweldig. Ineens zien ze dat hun data op bijvoorbeeld kracht-, sprint- of springtesten niet zo hoog zijn als de data van profvoetballers. Daardoor zien spelers zelf objectief waar ze aan kunnen werken om hun fysiek te verbeteren. In plaats van dat een trainer-coach zegt dat jongens nog stappen hebben te zetten, zien ze het dankzij die testuitslagen nu zelf en dat is veel krachtiger. De intrinsieke motivatie om beter te worden is gestegen. De waarom-vraag heeft beetje bij beetje plaatsgemaakt voor de hoe-vraag. Hoe kan ik hoger springen? Hoe kan ik sneller sprinten? Jongens dachten dat ze er in het verleden al álles aan deden, maar nu is duidelijk voor ze dat het nog beter kan. Is dat erg voor ze om te ervaren? Nee natuurlijk niet, want ze hebben nog een paar jaar om naar een bepaald niveau toe te groeien.'

Data analyse fysieke testen Roda JC

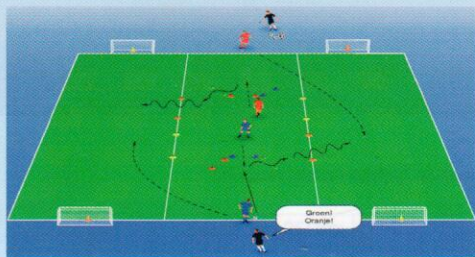
Naam speler	xxx (20 jaar oud)
10 meter sprint	1.95 sec
20 meter sprint	3.22 sec
40 meter sprint	5.62 sec
Broad Jump (vertesprong)	250 cm
Single Leg Jump Left	210 cm
Single Leg Jump Right	214 cm
Vertical Jump (hoogtesprong)	56 cm
Squat	140 kg
Bench Press	100 kg
Deadlift	130 kg
Illinois agility test	Rechts 12.14 sec Links 12.40 sec
Yo-Yo endurance test	Level: 18.20 Distance: 2720 meters Speed: 16.50 km/ph Time: 16 mins 42 secs
Pull up	12



NIEUW boek: Trainen op chaos-situaties

In dit boek leggen we je uit wat de voordelen zijn van trainen op chaos-situaties en hoe jij de vormen kunt vertalen naar de speelwijze.

Trainen op chaos-situaties



De vertaling naar het trainingsveld
in 55 oefenvormen

We starten met een 2:1 + 1 neutrale speler in het midden van de bal onderschept of uitgaat, is de bal voor rood. Alle 3 de rode spelers + de 2 overige blauwe spelers doen dan mee in een 4:4 + 1 in het grote vak. De rode spelers verdedigen de rode doeltjes en scoren tegenover hun doelen in het eindvak of in de blauwe doeltjes. De blauwe spelers verdedigen de blauwe doeltjes en scoren in de rode doelen of over de gele dribbellijn.

De chaos zit hem in de weerstand van een tegenstander en de verschillende manieren van scoren. Over de dribbellijn mag gedribbeld worden om te scoren. In het eindvak moet iemand de bal ontvangen na het dieploep zonder bal (maak een lang eindvak).

In deze vorm kun je meerdere aspecten belangrijk maken. De manier van scoren kan bepalend zijn voor het spel van het team aan de bal. Waar rood moet scoren in een eindvak, zullen zij meer diepteloopacties maken. Voor blauw geldt hetzelfde in het dribbelen uit een drukke situatie. Daarbij is overzicht ook heel belangrijk omdat scoren op de kleine doeltjes ook nog steeds kan.

Methodiek

- De trainer bepaalt (door doel of oranje te roepen) welke extra mogelijkheid om te scoren gebruikt mag worden door beide teams.
- Elk team verdedigt zijn doel en mag scoren op de 3 andere scoringsmogelijkheden.
- Speel met 4 teams (waarvan elke keer 2 kleuren bij elkaar horen wanneer ze de bal hebben) die elk een scoringsmogelijkheid verdedigen.
- Elk team heeft maar 1 (wisselende) plek van scoren. Bijvoorbeeld: blauw scoort op geel en rood scoort in het vak met de diepteloopactie (groen).

In dit boek:

- 144 pagina's met 55 trainingsvormen
- Toelichting kenmerken en voordelen
- Trainingsvormen in vier niveaus: beginner, medium, gevorderd en pro
- Duidelijke tekeningen en toelichting
- Deel 3 in de serie 'Trainen op'
- Nu verkrijgbaar voor € 14,95



Direct bestellen?

Ga naar voetbaltrainer.nl/trainersshop



De VoetbalTrainer