

Iedereen heeft

Voetbaltalent

nummer **16**

GEEN TALENT MAG VERLOREN GAAN



Spelers leren keuzes maken

Maarten Stekelenburg, 'zilveren' Oranje-coach Onder 17

Maarten Stekelenburg,
'zilveren' Oranje-coach Onder 17

Spelers leren keuzes maken

Het leek zich tegen Costa Rica op het WK even ten goede te keren, maar uiteindelijk onderhoudt het Nederlandse voetbal nog altijd een moeizame relatie met strafschoepenreeksen. Ook Nederland onder 17 struikelde op het beslissende moment, de EK-finale, tegen Engeland over de elfmeterstip. Maarten Stekelenburg, coach van dit team, concludeert echter na het toernooi dat zijn team enorme stappen voorwaarts heeft gezet. Met name het maken van de juiste keuzes in alle teamfuncties ging sterk vooruit. Stekelenburg is een trainer die zijn spelers aan het nadenken zet over die keuzes in het spel.

Voetballers, zo zegt Nederland onder 17-trainer Maarten Stekelenburg, kunnen al op jonge leeftijd technisch enorm veel. Echter, voetbal is een spel waarbij geen situatie dezelfde is. Op dat moment wordt van spelers, zeker wanneer ze op een hoger niveau komen te spelen, gevraagd dat ze kijken waar de kansen liggen om de wedstrijd te winnen. Dat is niet altijd even eenvoudig, want - zo zegt Stekelenburg - een team wil in de trainingen en wedstrijden nog wel eens blijven steken bij één manier van spelen: zó doen we het, en zó moet het lukken. Maar wat nu als de tegenstander dat verstoort? Hebben we dan ook nog, om die geveugelde uitdrukking nog maar eens te gebruiken, een Plan B, C, D en E?

Nadenken

We hebben u gevraagd zelf, wellicht voortkomend uit het zojuist gespeelde EK onder 17, met een thema te komen voor dit gesprek. U gaf aan: het spelers aanleren om keuzes te maken.

'Als spelers met elkaar een bepaald idee hebben over voetbal, brengt dat het beste in hen naar boven'

Maarten Stekelenburg: "Ik vind in het algemeen dat spelers te weinig nadenken over het spel. Nadenken in de zin dat ze op het veld nadrukkelijk

bezig zijn met de vraag, waar voor het team en het individu de kansen en de bedreigingen liggen. Vanaf de eerste dag dat ik met Onder 17 aan het werk ben geweest, heb ik geprobeerd de spelers mee te nemen in denken over voetbal. Voorbeeld: waarom moet je nu in opbouw A deze positie kiezen, en in opbouw B een andere? Vanaf de kant kun je dat niet coachen, dus je zult spelers bewust moeten maken van deze verschillen. Het maken van de juiste keuzes is bij alle teamfuncties essentieel.

Een concreet voorbeeld is de wedstrijd op het EK tegen Turkije. Aanvankelijk liep onze opbouw niet goed. De Turken lieten hun buitenspelers terugvallen. Onze backs gingen echter te hoog staan, waardoor ze niet meer aanspeelbaar waren. Dát bedoel ik nu met goede keuzes maken. Want zij moesten wat verder uitzakken





den, of doordekken op de backs. Die keuzes moeten van spelers komen. Ze moeten constant bezig zijn met vragen als: Wat wordt er nu van mij gevraagd in deze situatie? Moet ik wat meer uitstappen? Moet ik de 2-tegen-1 uitspelen? Die keuzes goed kunnen maken, dat is belangrijk. Ik wil niet een coach zijn die spelers continu vertelt hoe het moet en ik denk ook niet dat dit werkt. Ik wil met de spelers in gesprek zijn over de mogelijkheden die er liggen en ze leren die zelf te zien. Als spelers met elkaar een bepaald idee hebben over voetbal, brengt dat het beste in hen naar boven. Daar steek ik veel energie in, en ook in de terugkoppeling na wedstrijden.”

Hoe komt het dat spelers te weinig nadenken?

Maarten Stekelenburg: “De meeste spelers zijn veel slimmer dan we denken. Ze kunnen echt heel veel zelf. Als coaches zijn wij geneigd zoveel mogelijk voor te zeggen. Maar die spelers zijn zeer goed in staat om mee te denken, als wij ze maar in een situatie brengen dat dit ook van ze verlangd wordt. En daar zit wel een probleem, want ik merk aan veel van mijn spelers dat dit relatief weinig gebeurt. Misschien is het op de club niet nodig, omdat ze met beperkte tegenstand worden geconfronteerd. Maar interlandvoetbal betekent natuurlijk per definitie een hoger niveau, dus dan

wordt je vermogen om keuzes te maken opeens heel belangrijk. Als coach neem ik ze graag mee in dat proces. En niet omdat ik het resultaat niet belangrijk vind, want ik vind het resultaat juist erg belangrijk. Maar vooral omdat ik ervan overtuigd ben dat je spelers beter helpt door ze in staat te stellen zelf over situaties na te denken, dan dat ik alles voorkauw.”

Speelwijze

Als we medewerkers van de KNVB spreken, blijkt vaak de ontwikkeling van de speelwijze het uitgangspunt. Geldt dat ook voor u?

Maarten Stekelenburg: “Ten dele, want ik neem de kwaliteiten van de spelers ook als startpunt. Daarbij probeer ik heel goed te kijken naar de ontwikkeling van het team en de individuele spelers om te bepalen wat ik wel en niet van hen vraag en ook welke keuzes ik maak binnen de speelwijze. Ik heb in het begin van het jaar bijvoorbeeld gekozen voor een speelwijze met een middenveld met de punt naar achteren, maar vond gaan-deweg dat we te kwetsbaar waren. Ook waren er spelers in deze selectie die hele specifieke kwaliteiten en zwakheden hadden, waardoor ik keuzes heb gemaakt in de veldbezetting. Daarom heb ik daarna het middenveld in de punt van voren laten spelen. Tegenstanders bleken met veel beweging

mogelijk in hun natuurlijke omgeving kunnen verdedigen en niet snel op andere posities terechtkomen.

De voordelen van spelen met de punt naar voren voor het aanvallende gedeelte, pasten ook goed bij deze groep. Wij willen via een verzorgde opbouw onze spitsen aanspelen: zo snel mogelijk, maar ook zo zorgvuldig mogelijk. Je hebt in de opbouw een middenvelder extra die ingeschakeld kan worden. In de ondersteuning naar je spits ben je met een echte ‘10’ ook dichterbij. Bovendien is er meer ruimte voor je buitenspelers om de actie binnendoor te maken. Omdat dit voor deze groep zowel voordelen bij het verdedigen als bij het aanvallen gaf, heeft mij dit aangezet tot deze speelwijze.”

Simpel

Op welke manier kunnen we realiseren dat spelers meer gaan nadenken over het spel?

Maarten Stekelenburg: “Ik vind dat we het vaak veel te moeilijk maken. We moeten het simpeler houden. Dat probeer ik al in trainingsvormen naar voren te laten komen. Een van mijn basisvormen is 8:8 + 2 keepers, omdat ik nu eenmaal achttien spelers tot mijn beschikking heb. Die ploegen zet ik dan beide in een 1:3:2:3-formatie neer. Van daaruit moeten ze proberen aan het voetballen te komen, wat in beginsel natuurlijk moeilijk is omdat het

‘Iedere keuze van een tegenstander levert consequenties op. Die moet je leren zien’

in de voorhoede te spelen. Spitsen zakten in, buitenspelers kwamen met hun acties naar binnen. Daar paste een tweede defensieve middenvelder aan onze kant goed bij. Zo niet, dan moest die ene verdedigende middenvelder te veel belopen, of verdedigers moesten te snel uitstappen en daar lagen hun kwaliteiten niet. Wij vinden het belangrijk dat spelers zo lang

overall 1-op-1 staat. Dus je creëert een situatie dat een middenvelder moet gaan uitzakken om de man extra te vormen. Een tegenstander moet van daaruit gaan bepalen: dek ik door, of juist niet? Zo krijg je spelers aan het nadenken. Iedere stap die jij zet en iedere keuze die jij maakt, betekent dat de tegenstander ook keuzes moet maken. Die keuzes leveren consequenties



VERTEGENWOORDIGEND VOETBAL

op voor jou: kansen en bedreigingen. Die moet je leren zien, om er gebruik van te kunnen maken.

Ik ga met de spelers in gesprek hoe ze het liefst spelen. Net als de meeste spelers vind ik het ook het leukst om vroeg druk te zetten. Maar als je daarmee snel wordt uitgespeeld en het levert tegengoaals op, dan moet je daar wel iets mee doen. In deze vorm leer je heel goed wanneer je compact moet blijven en wanneer je druk moet gaan geven. Als een middenvelder van de verdedigende partij te snel met zijn inzakkende tegenspeler meeloopt, is de kans groot dat de verdedigers man-tegen-man komen te staan. Als de spits dan sterker is, krijg je hem om je oren. Dat is het moment om ook de verdedigende partij te beïnvloeden: blijkbaar stapt de middenvelder te snel uit, waardoor met een gerichte diepe pass op de spits gevaar ontstaat. Dus je gaat wel nadenken voordat je nog een keer snel uitstapt, maar je blijft liever compact spelen om die pass onmogelijk te maken.

Ik maak vrijwel nooit exacte afspraken met de spelers over de plek waar we druk zetten. Spelers moeten de vrijheid voelen om op bepaalde momenten, als zij herkennen dat er druk uitgeoefend kan worden, dit ook te doen. Uiteraard kom je ook regelmatig in je uitgangspositie terug om compact te spelen, maar van daaruit doen zich telkens weer momenten voor dat die druk gegeven kan worden. En dan moet het niet zo zijn dat een speler denkt: oei, op deze plek hadden we dat niet afgesproken. Het was wél een kans om de bal af te pakken, maar



Foto: KNVB.nl

laat ik het dan toch maar niet doen. Juist dát is de essentie van voetballen en dat moet je ontwikkelen. Bijvoorbeeld alleen tegen je backs zeggen dat ze hoog moeten gaan staan, is onzinpraat. Het gaat er juist om dat ze gaan herkennen wanneer dat wél moet, en wanneer dat níet moet. Het is de verantwoordelijkheid van het team om keuzes te maken, spelers zijn daar ook prima toe in staat maar wij coaches leggen de kaders vaak veel te strak vast.”

Tactische varianten

Op het EK werd het team ook een aantal keren met tactische varianten bij de tegenstander geconfronteerd. Hoe bent u daarmee omgegaan?

Maarten Stekelenburg: “Tegen Turkije hadden we een probleem in de opbouw. Onze twee verdedigende middenvelders speelden te ver naar achteren, trokken daardoor twee tegenstanders mee en de ruimtes waarin we konden opbouwen werden te klein. Ook de Turkse buitenspelers slaagden er soms in hun back los

te laten en druk te zetten op onze centrale verdedigers die opbouwden. Daardoor moesten wij snel de lange bal spelen (tekening 1).

In de rust hebben we daar over gesproken. Bijvoorbeeld door onze eigen buitenspelers wat meer naar binnen te laten spelen, moest de buitenspeler van de tegenpartij zorgen voor het dichthouden van die passlijn. Hij kon niet meer zomaar druk zetten op de centrale verdediger. Of doordat onze middenvelders wat dieper weg bleven, werd het voor die ene spits ook moeilijker om onze twee centrale verdedigers op te houden. Al met al kozen we beter positie, zij moesten achteruit en als wij hun spits uitspeelden, moest een van hun middenvelders uitstappen. Dat leverde voor ons op het middenveld ruimte op.

Een ander optie kan zijn dat je een back verder laat uitzakken, waardoor zijn tegenspeler ook verder vooruit komt te spelen en je eigen middenvelder achter hem in de ruimte kan

Tekening 1

Nederland-Turkije: de verdedigende middenvelders zakten te ver in waardoor de opbouwende centrale verdedigers in een kleine ruimte kwamen te spelen.



Oranje onder 17 heeft het afgelopen seizoen alle officiële wedstrijden tot aan finale EK gewonnen:

3x EK-kwalificatie

3x Elite-ronde

4x EK (poule + halve finale)

EK finale 1-1, verloren met strafschoppen



komen (tekening 2). Zo zie je dat het maken van positionele keuzes achterin, op het middenveld en voorin ertoe kan leiden dat je de bal met meer kwaliteit erin naar de spitsen krijgt. Spelers vragen soms: 'Trainer, wat wil je nou van me? Hoog staan of juist niet?' Ik antwoord dan: 'Ik wil dat je de situatie goed bekijkt en van daaruit bepaalt wat het beste is.' Want dan leer je ook begrijpen waarom je al

wijze veel te veel te standaardiseren. Neem je buitenspelers, van wie wij vaak vinden dat ze hoog en breed moeten staan. Soms is dat echter niet zo. Ben je bijvoorbeeld gedwongen wat eerder diep in te spelen, kunnen ze beter wat meer naar binnen spelen zodat je beter de tweede bal kunt veroveren en misschien gebruik kunt maken van de ruimtes die de tegenstander weggeeft. Ik vind dat we

'Ik wil dat spelers een situatie goed bekijken en dan bepalen wat de beste oplossing is'

dan niet hoger gaat staan. Dat is veel beter dan wanneer ik het allemaal voorkauw, omdat op het moment van aancoachen de situatie vaak net weer even anders is en spelers door de coaching van de trainer te volgen vaak de verkeerde keuze maken."

Ook tegen Schotland deed zich een specifiek tactisch probleem voor.

Maarten Stekelenburg: "Ik had al verwacht dat Schotland ons op het EK snel onder druk zou proberen te zetten om ons positiespel te ontregelen. Daaraan hebben we in de voorbereiding aandacht besteed: wat zijn dan onze opties? Ook hier geldt weer dat we vaak de neiging hebben de speel-

daar in Nederland soms te makkelijk mee omgaan, waardoor het 1-tegen-1 verdedigen vaak rendement oplevert. Op het moment dat de aanvallende ploeg beter om zou gaan met de hoge druk van de tegenstander en meer zou profiteren van de grote ruimtes die ontstaan op het veld, dan zou er ook beter en anders verdedigd moeten worden door de tegenstanders.

Schotland zette ons bij een doeltrap van onze keeper al direct vast. Ze lieten ons niet eens inspelen. De linksbuiten zocht de centrale verdediger op en hun linksback dekte volledig door op onze rechtsback. Zij stonden daarmee achterin 1-op-1 (tekening 3). Bij

de eerste keer dat zij dit wilden doen, zakte onze rechtsback meteen ver in om zodoende aanspeelbaar te zijn (tekening 4, optie 1). De Schotse back kwam te laat en we hadden de hele flank openliggen en kwamen tot een doelkans. Daarna echter waren zij ook enkele malen wél op tijd. Dan wordt de rol van de backs en de buitenspelers essentieel. Als de back namelijk hoog gaat staan, wordt het doorstappen van de Schotse back op hem eenvoudiger. Dus dat moet je al niet doen. Wanneer moet de keeper een centrale verdediger inspelen in de opbouw? Dat mag alleen wanneer die verdediger in staat is vooruit te draaien en een voortzetting te vinden. Kan hij alleen maar kaatsen, moeten we dat niet doen. Bij een tegenstander die druk uitoefent en 1-op-1 komt te staan, kom je uiteindelijk in de situatie dat je een diepe bal kan gaan spelen in 'grote ruimtes'. Dan is weer van belang hoe we ons opstellen om die diepe inspelbal zo kansrijk mogelijk te maken. Voor buitenspelers is het dan bijvoorbeeld zaak om wat naar binnen te spelen teneinde een extra li-

Speler van het EK: Steven Bergwijn
Topscorer van het EK: Jari Schuurman (ex aequo)
Nederland winnaar van Fair Play trofee

Tekening 2

Nederland-Turkije: doordat de middenvelders wegbleven en de backs inzakten (2:1 creëren met centrale verdediger, dus niet te ver inzakken. Soms zien dat het 2:1 is in het centrum en dat een van de centrale verdedigers wordt vrijgespeeld, dan kom je naar binnen voor de restverdediging), werd meer ruimte voor de opbouw gecreëerd. De buitenspelers kwamen naar binnen om een passlijn vooruit te creëren. Iets naar binnen, maar niet in de bal.



Tekening 3

Nederland-Schotland: bij een doeltrap van Nederland dekte de Schotse linksbuiten door op het verdedigingscentrum en de Schotse back dekte door op de Nederlandse rechtsback.



nie te creëren en aanspeelbaar te zijn tussen de aanval- en middenveldlinie of eventueel de tweede bal te winnen (tekening 4, optie 2). Dat is ook wat gebeurde. Wij kregen daarna enorm veel ruimte achter hun verdediging en konden daaruit ons voordeel halen.”

Bespreken

Hoe bespreekt u dit soort zaken?

Maarten Stekelenburg: “Constaateer je dit in een wedstrijd, dan probeer je door middel van de coaching langs de kant de juiste aanwijzingen te geven. Of je probeert bij een dood spelmoment even een speler naar je toe te halen. Maar om het echt aan de hele groep duidelijk te maken, komt het

bijna altijd op de rust aan. Alles wat we bespreken, is al onderdeel van wat we al eerder behandeld hebben op het trainingsveld of in een voorbespreking. Het gaat elke keer over ruimtes herkennen en weten waar je je voordeel gaat halen.

Wij hebben in de kleedkamer beelden via een iPad. Alle momenten in de eerste helft zijn gecodeerd door onze video-analist Maarten de Backer. Mijn assistent kijkt voor de rustbespreking snel welke beelden we het best kunnen gebruiken. Als het iets bijdraagt, kunnen we aan het einde van de groepsbespreking met individuele spelers of groepjes nog wat beelden bekijken. Zo konden we dus laten zien dat tegen Turkije de middenvelders eigenlijk in de weg liepen bij het opbouwen. Ze hadden langer weg kunnen blijven. Het spel van de backs kwam ook ter sprake. Behalve dat ik, eventueel aan de hand van een magneetbord, dingen laat zien is er natuurlijk ook ruimte voor inbreng vanuit de groep. Al is er in de rust niet veel ruimte om een discussie op te zetten. Het moet wel kort en duidelijk zijn. Dus ik begin niet met ‘Nou jongens, wat vinden jullie ervan?’ Wel vraag ik of ze de indruk hebben dat we in de wedstrijd goed staan, of dat er dingen anders moeten. Verder probeer ik altijd een link te leggen naar wat er na de rust kan gebeuren. Want de tegenstander heeft ook een rustbespreking gehouden. Dus als trainer moet je sterk bezig zijn met hoe het direct na rust verloopt. In deze wedstrijd werd bovendien na rust snel gescoord door Turkije. Dan verandert er weer van alles. Ook door middel van wissels kun je spelers inbrengen die de kwaliteiten hebben om het verschil te maken in die specifieke wedstrijd.”

Prioriteit

Indien u met uw team de speelwijze traint, start u dan zoals zoveel trainers ook altijd met het verdedigen?

Maarten Stekelenburg: “Niet per definitie. Vaak speel je in een voorbereiding tegen zwakkere teams en dan is

het onzin om het verdedigen heel belangrijk te maken. Dan heeft de teamfunctie Aanvallen de prioriteit. Op het Vierlandentoernooi dat wij speelden tegen Duitsland, Israël en Italië heb ik in de eerste wedstrijd tegen Duitsland de verdedigende organisatie centraal gezet. Maar ook in dat soort wedstrijden tegen sterke tegenstanders kun je aan de bal het verschil maken. Dus ook dan heb ik het wel degelijk over het aanvallen en de opties die ontstaan tegen zo’n ploeg. Maar tegen Duitsland en Italië stond voornamelijk het verdedigen centraal, tegen Israël het aanvallen. Zonder de andere teamfuncties te vergeten. Daarbij bepaal ik op gevoel wanneer ik genoeg informatie heb verstrekt. Ik kan niet ongelimiteerd informatie aan de groep geven, want dan is het niet meer beheersbaar. Maar bij een andere groep kan dat weer anders zijn. Elke keer hebben we gekeken naar: waar en op welke manier kunnen we tegen deze tegenstander onze aanvallers kansrijk in stelling brengen? Waar zit ons voordeel?”

In algemene zin, hoe ver is de Nederlandse jeugdinternational ten opzichte van de tegenstanders als het gaat om het interpreteren van wedstrijdssituaties?

Maarten Stekelenburg: “Ook eredivisiespelers moeten daarin vaak nog stappen maken, maar ik denk dat de Nederlandse jeugdvoetballer daarin eigenlijk verder zou moeten zijn. Los nog van hoe ver de tegenstanders daar in zijn. Trainers zijn doorgaans met algemene tactische zaken bezig: in balbezit het veld groot maken, buitenspelers diep en breed, dat soort dingen. In mijn ogen moeten spelers van deze leeftijd al een beeld hebben van hoe de tegenstander speelt en wat voor consequentie dit heeft voor hun eigen handelen. Waarom moet ik als buitenspeler het veld de ene keer lang en breed houden, en waarom moet ik in een andere situatie juist tussen de linies bewegen en onder de spits komen? Het is niet alleen zo in het Neder-

Tekening 4
Nederland-Schotland: door een inzakkende back (optie 1) werd een afspeelmogelijkheid gecreëerd. Bij een lange bal (optie 2) kwamen de buitenspelers naar binnen om de tweede bal te veroveren.





Foto: KNVB.nl

landse voetbal. In veel andere landen zijn ze weliswaar eerder gewend om in verschillende formaties op het veld te staan, maar het maken van individuele keuzes daarin is vaak ook niet enorm ontwikkeld. Dan wordt vaak onder druk voor makkelijke en risicolose oplossingen gekozen.”

Strafschoppen

Hoe zijn jullie met de strafschoppen omgegaan?

Maarten Stekelenburg: “Wij hebben, toen we de halve finale bereikt hadden, alle trainingen besloten met het oefenen van strafschoppen. Je probeert dan de situatie zo goed mogelijk na te spelen, dus met de hele wandeling vanuit de middencirkel

namen. Je moet als coach ook niet te veel bij spelers willen veranderen. Als een strafschop erin gaat, dan gaat ‘ie erin. Als dat iedere keer lukt, doet de speler blijkbaar iets goed. De spelers die tegen Engeland misten, schoten op de training elke bal hard aan de binnenkant van het zijnet, telkens raak. Dus zeg het maar. Moet ik dan tegen zo’n speler zeggen: je moet hem anders nemen? Dat vind ik wel ver gaan. De Engelsen hebben tijdens de training een Maltezer keeper binnen laten komen. Dus zij trainden niet op hun eigen keeper, maar op een andere. Dat was best slim en over dat soort dingen ga je toch nadenken voor een volgende keer.

‘De rustbespreking moet kort en duidelijk zijn, er is geen ruimte voor discussie’

naar de stip. Er stond geen straf op het missen van een penalty. Ik heb een lijstje gemaakt en degenen die de strafschoppen op de training het beste namen, zouden ze ook nemen als het erop aankwam na de wedstrijd.

We hebben vooraf geen onderzoek gedaan naar hoe je een strafschop het best kunt nemen. Ik vond dat ook niet nodig, want ik was van mening dat onze spelers de penalties uitstekend

Als trainer heb ik door de jaren heen veel succes gehad met strafschoppen. Mijn werkwijze was daarin, dat ik tijdens trainingen goed observeerde wie ze goed namen. En dan wees ik de vijf aan die gingen schieten. Daarover kon dan ook geen discussie bestaan, of iemand moest écht met grote bezwaren komen en het absoluut niet willen. Dan houdt het natuurlijk op. Maar in beginsel bepaalde ik de vijf spelers, en dan mochten zij de volgorde bepalen.

Zij moeten zich er goed bij voelen. Het gaat in dit soort stressmomenten om stabiliteit, maar wie van ons is nog echt stabiel in soort situaties. Het blijft op trainingen toch moeilijk na te bootsen.”

Blijkbaar is de druk de beslissende factor. Hoe kun je die druk dan zo beperkt mogelijk maken?

Maarten Stekelenburg: “Ik denk dat het goed is wanneer de coach heel beslist is in hoe het gaat gebeuren. Je moet er niet te moeilijk over doen door veel ruimte voor discussie te laten. Straal als coach vertrouwen uit: jullie nemen ze. Punt. Geen discussie. Snel regelen en nemen. Onze keeper moet wel altijd de bal aan onze volgende speler geven, nadat hij zelf een strafschop heeft gekeept. Daarmee voorkom je dat de keeper van de tegenpartij een spelletje kan gaan spelen met onze volgende penaltynemer. Al met al waren we voorbereid zoals we voorbereid wilden zijn, maar helaas: we hebben niet gewonnen.”

Samenvatting:

- Maarten Stekelenburg vindt dat spelers meer zouden moeten nadenken over oplossingen van spelsituaties.
- Spelers gaan vaak slechter spelen van al dat voorzeggend tijdens wedstrijden. In plaats daarvan moeten trainers tijdens trainingen coachen op kansen die ontstaan door keuzes van de tegenpartij.
- Stekelenburg neemt niet alleen de ontwikkeling van de speelwijze, maar ook de kwaliteiten van het individu als startpunt.
- Wil je het nadenken van spelers bevorderen, dan zijn eenvoudige trainingsvormen vaak het meest effectief.
- Stekelenburg houdt zijn bespreking in de rust kort en duidelijk en laat weinig ruimte voor discussie.



Vorbereiding finale tegen Engeland

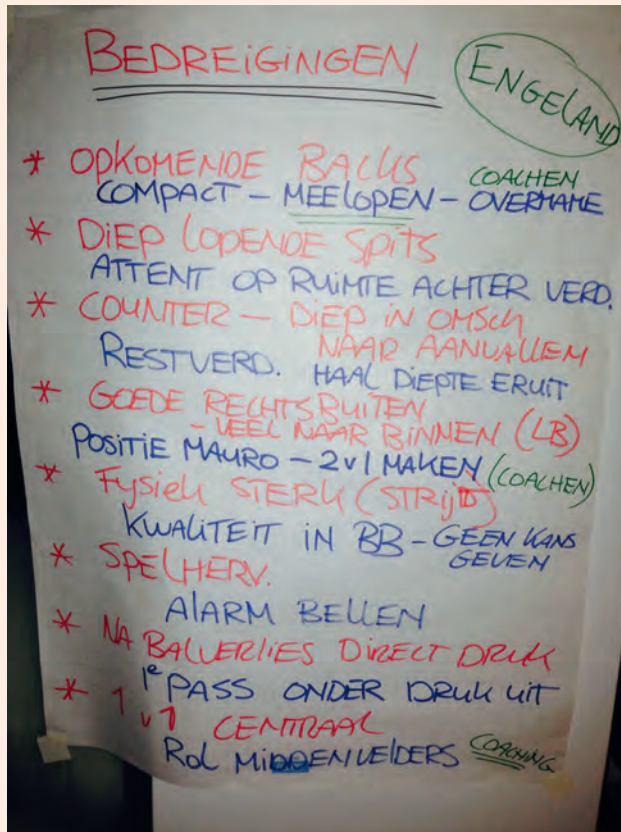
Halve finale: Nederland onder 17 - Schotland onder 17 5-0

Vaak kiezen wij ervoor om een wedstrijd na te bespreken. Dit gebeurt op verschillende manieren. Een enkele keer kort op het veld voor de eerstvolgende training, maar vaker de dag na de wedstrijd aan de hand van video-beelden. Na Schotland heb ik ervoor gekozen om de wedstrijd helemaal niet na te bespreken in de groep. In mijn ogen was dit een totaal andere wedstrijd dan de wedstrijd waar wij ons op moesten voorbereiden en paste deze nabespreking niet in de voorbereiding naar Engeland. Alle focus ging richting Engeland, waarbij herstel van de wedstrijd tegen Schotland wel een

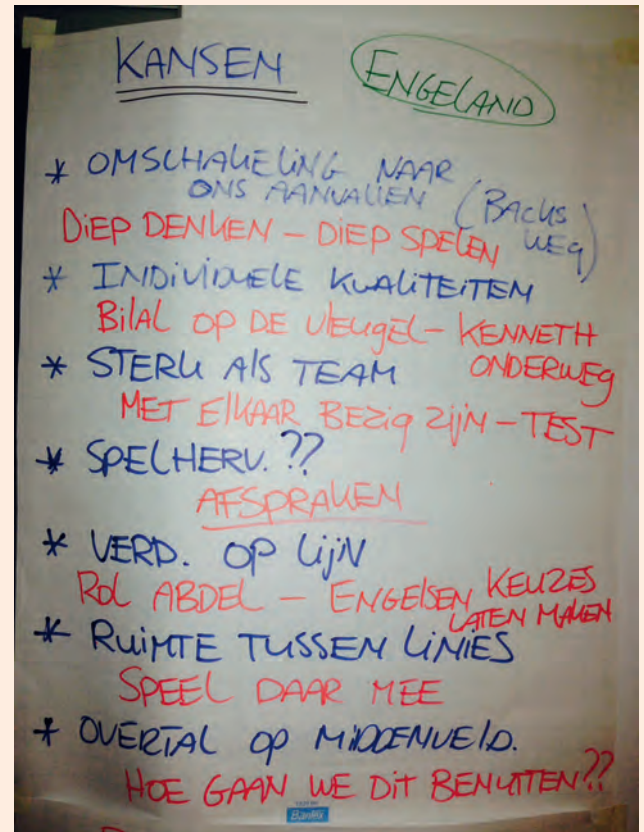
belangrijke plek moest krijgen. Aan het einde van een zwaar toernooi merk je dat spelers minder snel herstellen en dat goed eten, rusten en kort/kwalitatief trainen erg belangrijk is. Wel hebben we ervoor gekozen om individueel nog wat zaken terug te koppelen uit de wedstrijd van Schotland, omdat wij dachten dat dit voor sommige spelers belangrijk was. Terugkomen op afspraken die voor de wedstrijd gemaakt waren, om zo voor hen deze wedstrijd af te kunnen sluiten.

Op de eerste dag na een wedstrijd kiezen we er wel eens voor om de groep te splitsen. Nu was het trainingsveld bijvoorbeeld 35 minuten

rijden met de bus. We wilden de basis-spelers hiermee niet belasten. Omdat we het herstel ook prima in en rond het hotel konden organiseren, konden zij de gewonnen tijd gebruiken om wat extra te rusten of behandeld te worden. Hierin bepaalt de situatie ook vaak onze werkwijze. Elke avond nadat de spelers op de kamers zijn, hebben wij een stafbijeenkomst. Omdat de staf rond Onder 17 bestaat uit tien mensen is het zaak om goede afspraken te maken. Hier nemen we altijd de dag door en bespreken we de volgende dag voor. Mijn assistent-coach Maurice Hagenbeuk zou in het hotel achterblijven en het herstel coördineren in overleg met de fysio-



afbeelding A



afbeelding B





therapeut en de dokter. Ook heeft hij individueel nog wat zaken besproken over Schotland, aan de hand van videobeelden. Ik ben met Robert-Jan Zoetmulder (keeperscoach) en de spelers die wel belast konden worden naar het veld gegaan.

Omdat de tijd tussen wedstrijden zo kort is, ontkom je er vaak niet aan om nog tactisch te trainen de dag voor de wedstrijd. Waar je in een clubsituatie er vaak voor kiest om dit te doen twee dagen voor de wedstrijd, spelen wij vaak nog een kort blokje van tweemaal acht minuten om wat tactische details door te nemen. Vaak helpt het als de spelers daarbij al een beeld van

de tegenstander hebben. Maurice is tijdens het toernooi verantwoordelijk geweest voor het in beeld brengen van de tegenstander. Hij bracht binnen de hoofdmomenten de tegenstander in beeld en werd daarbij aangevuld door Robert-Jan die de verdedigende en aanvallende spelhervattingen voor zijn rekening nam. Nadat er in vijftien minuten door middel van wedstrijd-opnames een beeld was gegeven van Engeland, heb ik samen met de groep de bedreigingen (zie afbeelding A, consequenties voor eigen handelen in het blauw erbij geschreven) en kansen (zie afbeelding B, consequenties voor eigen handelen in het rood erbij geschreven) opgeschreven. Tijdens deze

bespreking wordt nog geen link gelegd naar wat dit betekent voor ons eigen handelen. De link naar wat deze bedreigingen en kansen betekenen voor ons eigen handelen wordt gelegd in de training van de dag erop en de bespreking die we 's avonds hebben. Ik gebruik dan flappen met bedreigingen en kansen en schrijf er dan bij wat dit betekent voor ons eigen handelen (afb. A, blauwe tekst en afb. B, rode tekst). Ook kijken we kort wat geselecteerde beelden van de training uit het tactisch blokje. Op de wedstrijddag hoeven we dan vaak alleen de afspraken bij spelhervattingen te bespreken en zijn we in tien minuten klaar met praten.

>>>



>>>

Accenten binnen de training

Binnen het eerste blok hebben we aandacht gegeven aan de verdedigende organisatie. Bij Engeland waren de linker centrale verdediger en de linksback allebei rechtsbenig. Door de manier van druk zetten dachten we daar voordeel uit te kunnen halen (zie tekeningen 5 en 6).

Tijdens het tweede blok hebben we een aantal aanvallende variaties doorgenomen over de linkerkant in samenwerking met de as (zie tekeningen 7, 8 en 9).

Voor beide situaties hebben we ervoor gekozen om dit te trainen binnen drie linies. Omdat wij maar met achttien spelers op het EK zijn, moeten we soms keuzes maken binnen de manier van trainen. Om sommige situaties zo goed mogelijk na te bootsen, moet je soms creatief zijn en goed nadenken wat de beste manier is om de spelers iets aan te bieden wat ze gaat helpen in de wedstrijd.

Tijdens dit proces maken we ook regelmatig gebruik van sfeerclipjes. Nu had Maarten de Backer, onze videoanalist, een clip gemaakt met al



onze goals tijdens het toernooi, waar hij muziek onder gemonteerd had. Dit soort extraatjes vinden de spelers vaak erg leuk en geeft ook wat afwisseling aan het einde van weer een intensieve

dag. Heel bijzonder was deze keer dat ook de bondscoach Louis van Gaal nog een videoboodschap had voor ons, die we op de wedstrijddag aan de spelers en staf hebben laten zien.



Beschrijving bij tekeningen van training

Verdedigende organisatie (eerste blok van 8 min)

8:8 + 2 keepers

Engeland 1:3:3:2

Nederland 1:3:3:2

Accent situatie 1 (zie tekening 5)

Manier van druk zetten door 7 en 18 (dwingen naar linkerbeen).

Middenvelders, kort aan de kant van de bal, loslaten en kantelen aan de niet-balkant.

Verdedigers, kort dekken aan de balkant, positiekiezen van de centrale verdedigers in relatie tot de bal en de spits. Coachen van de middenvelders en eventueel overnemen.

Accent situatie 2 (zie tekening 6)

Druk op de bal door 7.

Positiekiezen van 18 bij het diepgaan van de linksback.

Samenwerking tussen 18, 6, 2 en 3 bij het opkomen van de linksback zonder bal en een linker-spits die schuin in de bal, breed of breed/diep naar binnen beweegt.

Aanvallende keuzes (tweede blok van 8 min)

8:8 + 2 keepers

Nederland 1:3:3:2

Engeland 1:3:3:2

Accent situatie 1 (zie tekening 7)

Middenveld is in balans (3:3).

Overtal is in de achterste linie (3:2).

Het moment herkennen dat een van de middenvelders van de tegenstander gaat uitstappen.

Dit kan komen door het initiatief nemen van een van de verdedigers, of het doorstappen van een middenvelder bij de tegenstander.

Wat is jouw rol binnen de situatie die ontstaat.

Accent situatie 2

Engeland verdedigt hier wat meer met 9 en 10 naast elkaar. Het overtal ligt in deze situatie bij de backs (in dit geval 5). Omdat in zo'n geval de back vaak te diep gaat staan, wordt het makkelijk te belopen voor de middenvelder van Engeland.

We hebben dus de optie aangedragen dat het spelen met de onderlinge afstanden dan van groot belang is.

Je kunt 3 en 4 wat dichter naar elkaar positie laten kiezen, waardoor er ruimte ontstaat voor 5 om zich uit te laten zakken (zie tekening 8). Je dwingt Engeland nu tot het maken van keuzes. Onze spelers moeten scherp hebben welke keuzes Engeland kan maken en welke kansen dit biedt voor ons eigen team.

Er zijn natuurlijk meerdere oplossingen binnen deze situatie. Speler 5 kan namelijk ook doorlopen, waardoor 13 wat aan de binnenkant komt te spelen en 6 of 8 betrokken kan worden in de laatste linie (zie tekening 9). Elke keer gaat het weer om het spelen met ruimtes en daarbinnen herkennen welke keuzes Engeland maakt en welke oplossingen dit biedt voor het eigen team.

Als je dit als coach voor elkaar kunt krijgen, dan maakt het niet meer uit hoe de tegenstander je onder druk probeert te zetten, want het eigen team kan door het bespelen van de ruimtes met oplossingen komen. Dit klinkt makkelijk, maar is natuurlijk een lang proces.



Heb jij deze handige Voetbaltrainer trainersmaterialen al?



A6 formaat
€ 5,95



A5 formaat
€ 6,95

Wedstrijdregistratie boekjes

- Praktisch, met ringband
- Bevat veldjes en schema's
- Veel ruimte voor notities
- Keuze uit A5 en A6 formaat



A6 formaat
€ 5,95



A5 formaat
€ 6,95

Trainingsregistratie boekjes

- Praktisch, met ringband
- Overzichtslijst trainingsbezoek
- Veel ruimte voor notities
- Keuze uit A5 en A6 formaat



A4 formaat
€ 5,50

Veldenblok, A4 formaat

- Velden op A4 formaat
- Eenvoudig af te scheuren
- Volop ruimte voor notities

Abonnees
ontvangen
7,5%
korting

Bestel deze handige materialen snel via www.devoetbaltrainer.nl/winkel



Trainers
mappen
vanaf
€ 18,-





België voor het eerst sinds 2002
weer op het hoogste niveau

'Een WK is werken: voetballen en rusten'

De verwachtingen rondom de Rode Duivels voor dit WK waren hooggespannen. Zouden ze een rol van betekenis gaan spelen of kwam dit eindtoernooi toch nog te vroeg voor deze talentvolle groep? De Voetbaltrainer volgde het België van bondscoach Marc Wilmots en doet verslag.



Foto's: Pro Shots

Op 19 mei werd de WK-voorbereiding op gang getrapt met een stage van een week in Genk. Ruim een week later dan Oranje dus. "De Bundesliga eindigde op 10 mei, de Premier League op 11 mei", verduidelijkt Marc Wilmots. "Ik wilde onze spelers die daarin actief zijn eerst nog een week rust gunnen vooraleer het eerste trainingskamp aan te vatten. De spelers die niet voldoende speelminuten hadden, konden dat niet. Zij kregen aangepaste individuele programma's. Deze spelers moesten die wel in België volgen, maar ze waren dan ook opnieuw bij hun familie, wat het voor hen draaglijker maakte. Deze stage was bedoeld om iedereen zowel op mentaal als op fysiek vlak opnieuw op niveau te krijgen. Ik wilde de eerste week aan het

volume werken: loopvermogen aanscherpen maar met weinig intensiteit. Blessurepreventie stond voorop."

De eerste dag stond er een veldtraining op het programma met de standaard indeling die Wilmots vooropstelt: warming up, pass- en trapvorm en positiespel. Het lijkt wel of Wilmots maar één pass- en trapvorm kent, want gedurende de voorbereiding en tijdens het WK werd er nauwelijks een variant gebruikt. De ingrediënten zijn: korte pass, kaats, lange pass, kaats op een bijsluitende speler, die vervolgens inspeelt op een doorgelopen speler. Het doel is: aanspelen van de derde man in een lopende beweging. Positiespelen gebeuren vaak binnen 6:6, 9:9 of 10:10. Om het spel

breed en het tempo hoog te houden wordt gespeeld met tweemaal raken. Twintig passes levert een punt op.

Stage in Zweden

Als voorbereiding op het WK in Brazilië kozen heel wat landen voor een stage in een iets tropisch klimaat om zich geleidelijk aan te passen aan de omstandigheden van het WK. België koos op het eerste zicht ietwat verrassend voor een zesdaagse naar Zweden, waar Marc Wilmots en zijn troepen in Stockholm verbleven. Toch heeft de Belgische selectieheer daar een pasklare en begrijpelijke uitleg voor. "Er waren verschillende redenen", spreekt Wilmots. "We wilden graag een weekje naar het buitenland om zo de drukte wat te ontlopen. Trai-

nen voor tienduizend supporters, dat werkt niet rustgevend. We zien de supporters heel graag, maar eens een weekje weg kan deugd doen. Je bent als groep lang samen en dan heb je ook eens wat mentale rust nodig. Daarnaast wilde ik graag oefenen tegen een land met behoorlijke kwaliteiten uit de top 25 van de wereld. Zweden toonde zich in dat opzicht een perfecte gastheer. We hebben in drie dagen ook vijf keer bijzonder goed conditioneel kunnen trainen, wat de spelers naar een hogere intensiteit heeft gebracht. De grasmat lag perfect. Ik ben dan ook bijzonder tevreden over dat oefenkamp.”

De dag na de aankomst stond er voor de Duivels een uur intensieve oefeningen op het programma in de fitnesszaal van het hotel. 's Avonds werd er op het veld getraind. Na de opwarming van tien minuten werd de groep opgedeeld in drie teams van zes spelers. Twee daarvan speelden op een half veld met grote doelen. Het andere team hield intussen een loopsessie van twaalf minuten op zeventig procent. Elk team speelde vier wedstrijdjes op hoog tempo en moest twee keer lopen.

De tweede dag stond 's ochtends een training gepland met tien minuten opwarming, twintig minuten de gebruikelijke pass- en trapvorm en daarna een wedstrijdvorm. Daarvoor werden vijf teams samengesteld van vier spelers. Twee teams speelden onderling een intensieve wedstrijd op een kwart van het veld met grote doelen. Het doel: veel scoren. Een derde team stond verspreid opgesteld buiten de lijnen om de ballen op te vangen en meteen terug in het spel te brengen. De overige twee teams werden intussen onderworpen aan sprint- en coördinatieoefeningen.

De oefenpartij tegen Zweden in de Friends Arena in Stockholm draaide



uit op een 0-2 zege voor de Belgen. Wilmots hamerde vooral op een betere organisatie en een betere en snellere balcirculatie - op dat vlak werkte de plaatselijke regen in hun voordeel -, geen loopsessies van 35 meter met de bal aan de voet en alleen individuele acties in de laatste 25 meter.

Hoe hebben jullie de eerste twee weken voorbereiding verteerd?

Marc Wilmots: “We hadden vooraf een trainingsprogramma opgesteld met de doelstelling naar een maximaal niveau toe te groeien voor de wedstrijd tegen Algerije. Zowel volume als intensiteit moest langzaam opgebouwd worden en in de oefenwedstrijd tegen Zweden zagen we al snel de vruchten daarvan. Bovendien hebben we nooit echt grote fysieke ongemakken gekend, in tegenstelling tot andere landen. We zijn heel voorzichtig begonnen, wat maakte dat iedereen conditioneel top was tegen het einde van de stage in Zweden. Dat zorgde er bijvoorbeeld voor dat we tijdens de eerste trainingsdag in Westkapelle drieënhalf uur goed konden trainen zonder dat iemand daar achteraf last van had. De groep was alleen maar gretiger geworden en de concurrentie voor een basisplaats nam toe.”

Tijdens de drie weken voorbereiding kregen de spelers enkele dagen vrijaf om naar huis te gaan. Welk idee zat daarachter?

Marc Wilmots: “Het is goed om af

en toe het voetbal eens los te laten. Op die manier blijven spelers gemotiveerd en kunnen ze de instelling blijven tonen om een meerwaarde te geven aan de groep. Met die mentaliteit kon de ploeg in zijn geheel naar een hoger niveau groeien.”

Kwalitatief gezien is er veel concurrentie binnen uw spelersgroep, zoals u net aangaf. Hoe bent u daar als bondscoach mee omgegaan in een klimaat waarbinnen er sowieso al veel druk heerste?

Marc Wilmots: “Er kunnen maar elf spelers in de basis beginnen, maar de bank kan het verschil maken. Dat hebben we in de kwalificatie meermaals laten zien. Ik heb er over gewaakt dat iedereen zich betrokken voelde, dat iedereen besepte dat ook hij het verschil zou kunnen maken. Voor de spelers was dit WK een geschenk. Straks begint de EK-campagne, dus er was en is in geen geval ruimte voor ego's. We kwamen van heel ver en ik zou niet dulden dat iemand ons jarenlange werk verstoort.”

Stage Westkapelle

Na de stage in Zweden volgde een ministage in Westkapelle, deelgemeente van Knokke, als voorbereiding op de wedstrijd tegen Tunesië van 7 juni. “We wilden iets anders. Het is niet goed om te lang op dezelfde plaats te blijven. Deze drie dagen aan zee moesten de spelers vooral ook mentaliteit deugd doen”, verklaart Wilmots.

Mee-eten

De Rode Duivels namen een kok en voedingsspecialist mee naar het WK. Bondscoach Marc Wilmots hield zich tijdens de hele periode aan hetzelfde menu als de spelers. “Op die manier zag ik er op toe dat het vetarme eten nog wel smaak had”, zegt hij.



Scheidsrechterlijk advies

Kort voor de afreis naar Brazilië kwam voormalig topscheidsrechter Frank De Bleeckere en KBVB-verantwoordelijke Paul Allaerts – die met zijn team instaat voor de verdere professionalisering en ondersteuning van de arbitrage in België – het geheugen van de spelersgroep opfrissen inzake spelleiding. Het initiatief kwam van de bondscoach zelf. “Het WK wordt beslist op details en dus moeten de spelers de regels kennen.”

“Dit is een zeer professionele groep die slechts twaalf gele kaarten in tien kwalificatieduels pakte, wat een bijzonder laag gemiddelde is”, laat De Bleeckere optekenen. Vijf opmerkelijke zaken werden besproken: doellijntechnologie, de ‘vanishing spray’, schorsingen, het shirt over het hoofd en tackle over de bal. “Omdat de hele wereld toekijkt, proberen de refs op een WK de regels stipt toe te passen”, waarschuwde de ex-ref vooraf.

De hints:

- Doellijntechnologie: protesteren heeft geen enkele zin.
- Vanishing spray: één voet over de lijn betekent meteen een gele kaart.
- Schorsingen: schorsing na twee gele kaarten.
- Shirt aanhouden: niet alleen gele kaart bij uittrekken shirt maar eveneens bij het half over het hoofd trekken.
- Tackle: tackle over de bal op het scheenbeen is in principe altijd rood.

<http://iturl.nl/snXEN>

Uur- en hoogteverschil

Het doel was ook om in Brazilië op het wedstrijduur te trainen; België speelde zijn eerste twee wedstrijden om 13 uur plaatselijke tijd. De bedoeling was om iets langer te slapen en het ontbijt om tien uur te nemen, waarna drie uur later op het wedstrijduur kon worden getraind. Dat plan viel de eerste vier dagen in het water, want Wilmots en alle spelers waren al tussen 7 en 8 uur wakker. Bijgevolg werd de training verschoven naar elf uur. Enkel de dag voor de wedstrijd werd er om 13 uur getraind.

De Belgen verbleven in Mogi das Cruzes, op veertig minuten vliegen van Belo Horizonte, waar ze op 17 juni hun eerste WK-wedstrijd speelden tegen Algerije. Mogi das Cruzes en Belo Horizonte liggen in dezelfde tijdszone, maar er is wel 850 meter hoogteverschil. Om die aanpassing vlot te laten verlopen verkaste de selectie al op zondagochtend 15 juni naar de speelstad. Spelers kregen ook extracten van rode biet toegediend om zo de opname van nitraten te stimuleren, welke

de aanpassing aan het hoogteverschil bevorderen. Omdat de temperaturen er konden oplopen tot boven de 25 graden werden er koelvesten en koelbaden aangeleverd. Ijvesten kunnen spelers dragen tijdens de opwarming en de rust van een wedstrijd. Bedoeling is de opwarming van het lichaam zo lang mogelijk uit te stellen. De koelbaden bevorderen het herstel van de spieren na trainingen en wedstrijden. Het water bedraagt zo’n twaalf graden Celsius. Daarbij aansluitend kregen spelers ook recuperatieshakes om de glycogeenvoorraad aan te vullen.

Niet alleen wat betreft het tijdsverschil werden de spelers voorbereid op de verplaatsing naar Brazilië, ook de hoogtemeters zetten de medische staf aan het werk. Tijdens de eerste voorbereidingsweek in Genk kregen spelers injecties tegen gele koorts, tyfus en hepatitis A en B. Daarnaast leverden alle spelers een aantal bloedstalen af. Uit die analyses kon de medische staf nagaan welke spelers welke voedingssupplementen moesten krijgen. Het einde van een lang seizoen zorgt er namelijk voor dat die individuele verschillen zeer groot zijn. Vooral vitamine D, Bèta-alanine en ijzerpreparaten brachten de Dui-

vels topfit naar de start van het WK. Vanaf de eerste stagedag tot en met de dag voor de laatste wedstrijd tegen Argentinië werden bij de spelers ook urinetesten afgenomen. Uit die resultaten kunnen dokters zien in welke mate spelers uitdrogen. Zo weten we hoeveel de spelers moeten drinken, waardoor kramp kan worden voorkomen tijdens de wedstrijden.

Tijdens de vlucht van Brussel naar Sao Paulo kregen de spelers een speciale lichtbril en steunkousen. De ‘Luminettes’ geven licht af op de ogen waardoor de aanmaak van het slaaphormoon melatonine wordt tegengegaan. Het gebruik van steunkousen zorgt voor een betere doorbloeding.

Wedstrijd Algerije

De wedstrijd tegen Algerije was de eerste WK-ontmoeting voor alle spelers uit de selectie, op Daniël Van Buyten na. Dat is meteen ook de belangrijkste reden waarom laatstgenoemde een basisplaats kreeg naast Kompany centraal achterin. Het middenveld was een verrassing omdat De Bruyne zoals in de voorbereiding niet centraal speelde maar wel op rechts. De connectie Dembélé-Chadli centraal leek niet meteen de juiste match. Wilmots had een Algerijnse muur verwacht en dus was Dembélé de man die de bal moest vasthouden en rondspelen, terwijl Chadli voor offensieve impulsen moest zorgen. “De bedoeling was hen fysiek af te matten zodat wij in het laatste half uur het verschil konden maken”, legt Wilmots zijn strategie uit. “Dan wilde ik mijn invallers brengen die het verschil moesten maken. Dat plan verliep goed, al was die tegentreffer een uppercut en moest ik Mertens vroeger brengen dan gepland.”

Uitslagen op het WK 2014:

België - Algerije 2-1
België - Rusland 1-0
Zuid-Korea - België 0-1
België - Verenigde Staten 2-1
Argentinië - België 1-0

Eerste veldtraining van België: <http://iturl.nl/snPw->

Wedstrijd Rusland

Omdat Rusland zich aanvallender aankondigde dan Algerije had gedaan, opteerde Wilmots voor een iets offensiever middenveld met Fellaini en De Bruyne centraal in de plaats van Dembélé en Chadli en met Mertens rechts op de flank. Idee van Wilmots was dat met De Bruyne er een speler centraal kwam die enerzijds voor diepgang zorgt en anderzijds het spel in een hoog tempo kan verleggen. Met Fellaini kwam er extra kopkracht die hij diende aan te wenden om als tweede

Vochtopname stimuleren

“Een goede hydratatie is de beste bescherming tegen blessures”, hoorden we van dokter Kris Van Crombrugge. “Dat is ook de reden waarom Wilmots de training geregeld stillegt. Voetbal is namelijk als Formule 1. Je moet met een volle tank het veld betreden, maar brandstof gaat er snel door. Tijdig bijtanken is dus de boodschap, des te meer bij warm en vochtig weer. Vochtopname is echter een individuele kwestie: het hangt af van de lichaamsbouw en het waterregelingssysteem. Niet iedereen zweet evenveel en bovendien zweten sommigen meer water uit en anderen meer minerale zouten. Op basis van die individuele gegevens krijgen spelers ook hun eigen aangepaste drank.”

Vlak voor elke training of wedstrijd krijgen de spelers van België ook een hydratatie drank, energierepen en -gels. “De mengeling tussen vaste en vloeibare energie is belangrijk om de hele wedstrijd geconcentreerd te blijven. Ook tijdens de opwarming van een wedstrijd moeten spelers blijven drinken, want op die manier kan je vermoeidheid zolang mogelijk uitstellen.”

Maar hoe los je vocht opname op tijdens een wedstrijd? “Wanneer een speler verzorging nodig heeft en we het veld opmoeten, nemen we inspanningsdrank mee. Ook een speler die naar de kant komt voor tactische richtlijnen krijgt meteen een bidon in de handen gedruwd. Ook achter ons eigen doel zetten we altijd drinkbussen. Wanneer het meer dan twintig graden is doen we dat ook aan de overkant, zodat de aanvallers makkelijk kunnen drinken. Tijdens de rust krijgt elke speler een drinkbus. Zeker in een vochtig klimaat als Brazilië moeten ze de hele pauze blijven drinken. Na de wedstrijd gaat dat overigens gewoon door en wordt water aangevuld met individueel aangepaste recuperatiedrank. Zo snel mogelijk recupereren is de eerste stap in de voorbereiding op de volgende match. Een absolute must, zeker tijdens een WK, waar de wedstrijden elkaar snel opvolgen.”



spits aan te sluiten bij Lukaku als de bal op de flank kwam en een voorzet zou volgen.

België speelde met Witsel vertrouwd op 6 en met dus twee aanvallend penetrerende middenvelders. Wanneer de Russen druk zetten in de opbouw kwam een van hen, meestal Fellaini, als extra aanspeelpunt steun geven ter hoogte van Witsel.

De wissels in de basis hadden niet alleen te maken met wedstrijd tactiek, maar ook met het rouleren van spelers. Op die manier hield Wilmots zoveel mogelijk spelers honderd procent fit voor de achtste finales en de rest van het toernooi.

Bij zijn vervanging na 55 minuten - de tweede op een rij - weigerde Lukaku de hand van Wilmots en strompelde ziedend richting bank. Wilmots had furieus kunnen uitpakken over dat incident, maar bleef waardig en smoorde een eerste brandje in de kiem door publiek te stellen dat hij de reactie van zijn spits begreep, dat het normaal was dat hij ontevreden was en dat hij zijn twee spitsen - Lukaku en Origi - nog nodig had in het verdere verloop van het toernooi.

Wedstrijd Zuid-Korea

Met de volle zes punten op zak kon België spelen voor een punt. Wilmots koos er voor om de spelers met een gele kaart aan de kant te laten. Uiteindelijk kwamen er zeven andere spelers aan de aftrap in vergelijking met

de vorige match, waardoor Wilmots de competitiviteit in zijn groep aantoonde. Duidelijk en evenzeer logisch was dat er een gebrek aan automatismen heerste. Kort voor rust moest België met tien verder en liet Wilmots zijn twee flankaanvallers diep naar binnen terugzakken om de man-mindersituatie op het middenveld op te vangen. Wilmots wilde namelijk twee lijnen van vier met daarbovenop een spits die in balverlies moest inzakken. De binnenkant werd dicht gehouden zodat de ruimte voor de Zuid-Koreanen op de flanken lag. Een kwartier voor tijd scoorde Jan Vertonghen de enige goal van de wedstrijd.

Achtste finale: VS

België teerde vooral op individuele klasse, terwijl de VS een fysiek blok vormde. In tegenstelling tot de groeps wedstrijden speelde België nu wel in een hoog tempo. Omdat beide ploegen in deze onderlinge confrontatie aanvallende intenties hadden en snel diep probeerden te spelen, kregen ze beide ook ruimte om te voetballen. België begon opnieuw in een 1:4:2:3:1 die in balbezit evolueerde naar een 1:4:1:4:1. Bovendien kwamen ook de backs, Alderweireld op rechts en Vertonghen op links, hoog oprukken. Hazard en Mertens rekenden op hun dribbels, die vaak goed uitpakte. De Bruyne kwam als aanvallende middenvelder steeds in hun rug als extra aanspeelpunt, om eventueel het spel snel te



Mental coaching

Het eerste halfuur leken de Belgen onder grote spanning te staan. Toch had die stresssituatie niet gehoeven. “Het is duidelijk dat bepaalde spelers de schrik te pakken hadden en dat werkt besmettelijk”, weet mental coach Kris Perquy, die geregeld opdrachten vervult voor de KBVB maar aangaande het WK niet werd geraadpleegd. “Andere jongens zien dat en worden eveneens angstig. De enige die daar geen last van had was Hazard, maar die speelde dan weer niet goed. Probleem is dat de focus verkeerd lag. In plaats van te denken hoe belangrijk die match is en hoeveel mensen er kijken, moet je in een onbekende situatie focussen op je eigen taken als speler: looplijnen, passing, positie tegenstander etc. De spelers hebben ook drie weken lang naar één bepaalde wedstrijd toegeleefd en dan ga je de (rand)zaken uitvergroten, ze belangrijker maken dan ze in werkelijkheid zijn, ongeacht het belang van de wedstrijd. Dat focussen leer je niet van de ene dag op de andere, maar tijdens die drie weken voorbereiding hadden ze daar wel op kunnen worden voorbereid aan de hand van praatsessies en tips, die dan eerst kunnen worden uitgeprobeerd op training en vervolgens tijdens de oefenduels. Op die manier hadden ze die stresssituatie tegen Algerije kunnen voorkomen.”

Toen Lukaku tegen Rusland vroegtijdig werd gewisseld en met een handgebaar Wilmots de hel toewenste, kwam er opnieuw kritiek op het afwezig zijn van een mental coach, die de druk bij Lukaku - die hij zichzelf zou opleggen - had kunnen wegnemen. Wilmots liet meteen weten dat hij nooit een psycholoog zal opnemen in zijn staf: “Ik zal altijd zelf mijn spelers in deze kern beschermen. Ik praat met hen onder vier ogen, ben er om hen er bovenop te helpen en hen weer te motiveren. Dat is mijn werkwijze als coach. Ik heb de trainerscursus in Keulen gevolgd en daar vond ik psychologie het boeiendste vak. Ik heb geleerd hoe je in bepaalde omstandigheden moet reageren, zoals nu met Lukaku. Ik ben geen gediplomeerd psycholoog, maar ik heb ook de ervaringen die een psycholoog of mental coach niet heeft. Met name vier WK's. Ik ben dus zelf al mental coach genoeg.”

verleggen of voor te zetten richting Origi. De luchtduels werden echter meestal gewonnen door de Amerikaanse centrale verdedigers. Voor rust kwam het meeste gevaar via de snelle omschakeling, maar de kansen werden niet benut. In de teamfunctie verdedigen zette Origi diep druk en zorgde Fellaini voor de aansluiting. Ook de aanvallende flanken drukten de Amerikaanse backs terug, waardoor de VS aanvankelijk moeilijk aan voetballen toekwam. Na rust kwam Hazard centraler te spelen en ging De Bruyne meer naar links. Als centrale speler had hij de neiging steeds naar binnen te komen en dat maakte de weg vrij voor de aanvallend ingestelde back Vertonghen, die zo vaak de achterlijn kon halen. In de opbouw moesten de Belgen rekenen op Van Buyten, want de Amerikanen lieten enkel hem vrij. Van Buyten deed het goed, vooral omdat de Amerikaanse middenvelders niet consequent genoeg druk zetten. Naar het einde toe dreigden de Belgen

vooral via uitstekende positiewissels tussen Origi en Mirallas. Dat de VS verlengingen uit de brand sleepten, had het vooral te danken aan een ijzersterke doelman Tim Howard. De beslissing viel al snel toen Lukaku zich op rechts doorzette en De Bruyne voor doel lanceerde. Even later waren de rollen omgekeerd en stuurde De Bruyne met een diagonale dieptepass Lukaku weg. Na de 2-0 stormden de Amerikanen blind naar voren en viel toch de aansluitingstreffer.

Kwartfinale: Argentinië

Ook tegen Argentinië kreeg Fellaini op het middenveld de ruimte om in balbezit aansluiting te maken bij Kevin De Bruyne, die andermaal als nummer 10 opereerde. België opteerde in de opbouw vaak voor de lange bal en ook dan was Fellaini een belangrijke pion in zijn rol als tweede spits. Ook Kompany kwam in balbezit vaak hoog opgerukt. Deze aanpak zorgde er voor dat Messi veel ruimte kreeg. Argenti-

nië kwam snel op voorsprong na een steekpass van Messi en een flits van Higuaín, waardoor de Argentijnen de rest van de wedstrijd terugzakten en de Belgen het quasi onmogelijk maakten te voetballen.

In balbezit haalde Messi constant het tempo uit de wedstrijd. Dat maakte het Argentinië ook mogelijk een aantal aanvallende spelers in positie te brengen. Di Maria blesseerde zich en Sabella bracht met Enzo Perez een defensief ingestelde middenvelder, wat het gedachtegoed van Argentinië perfect illustreerde. Het maakte dat Vertonghen op links nog nauwelijks succesvol kon oprukken, waardoor een belangrijk wapen van de Belgen de kop werd ingedrukt. Naar het einde van de wedstrijd koos België nu voor lange ballen. Vertonghen vanaf links en De Bruyne vanaf rechts moesten Fellaini en Lukaku in de lucht bedienen. Deze tactiek bracht Argentinië meer dan eens in de problemen. Argentinië switchte met de inbreng van Gago voor Higuain naar een 1:4:5:1, met Palacio als diepste man en een zwoegende Messi daarachter. Het bleef 1-0 en België kon huiswaarts keren.

WAG's niet welkom

Een wereldkampioenschap brengt druk met zich mee, in eerste plaats voor de voetballers zelf. Ontspanningsmogelijkheden zijn dus een must, en soms horen de spelersvrouwen daar bij. De ene trainer is vóór, de andere eerder tégen. Bij de meeste WK-deelnemers waren er bepaalde restricties, maar niet zo bij België. “Vrouwen zijn niet welkom”, zei Wilmots kort voor de afreis. “Na elke wedstrijd keren we terug naar ons basiskamp in Mogi das Cruzes, waarna we maar drie à vier dagen hebben om ons voor te bereiden op de volgende wedstrijd. Spelers moeten niet bezig zijn met hun familie wanneer ze de kans hebben zich te plaatsen voor de volgende ronde op een WK. Ik heb het als speler zelf meegemaakt in de Verenigde Staten (WK '94, red.) en Frankrijk (WK '98, red.). Het was telkens een drama. Wij gaan naar het WK om te werken. Neem jij je vrouw mee naar je werk? Een wereldbeker is: voetballen en rusten.”

Trainingsvormen België

1. Positiespel 6:6 + 1 neutraal

Organisatie

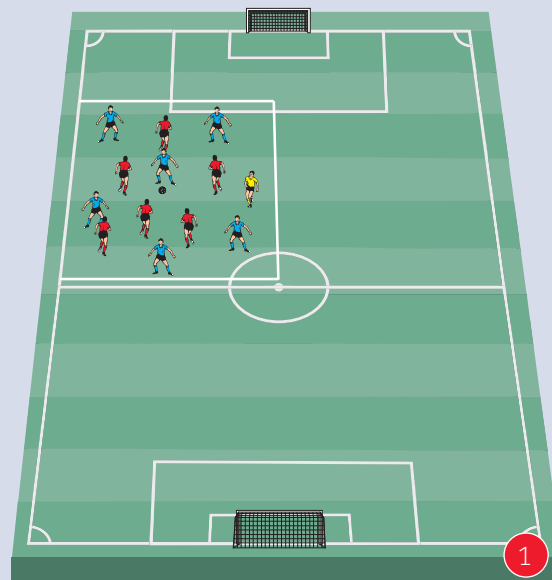
- ruimte 30 x 30 meter
- voldoende ballen bij trainer die de ballen inspeelt

Inhoud

- positiespel 6:6 + 1 neutrale speler
- groot maken en klein maken
- maximaal twee keer raken

Coaching

- 'Spelen op balbezit.'
- 'Probeer de vrije man te vinden, liefst over de grond.'
- 'Openen naar een zijkant om rust in het spel te krijgen.'



2. Passing

Organisatie

- 7 spelers
- 4 pylonen
- 3 ballen

Inhoud

- speler 1 speelt in op speler 2, die de bal laat vallen op de aansluitende speler 1
- speler 1 speelt schuin diep op speler 4, die terugkaatst op de aansluitende speler 3
- speler 3 speelt diagonaal in op de inlopende speler 5
- speler 5 speelt in op speler 6, die met de bal tot aan het beginpunt dribbelt

Variatie

- afstanden verdubbelen
- speler 5 dribbelt met bal recht naar beginpunt



3. Passing

Organisatie

- 10 spelers
- 2 startpunten
- 6 ballen
- 2 pylonen

Inhoud

- passing, oefening rechtsom en linksom
- spelers met bal spelen in op speler aan pylon, die wegdraait en inspeelt op speler aan ander startpunt
- eerste fase: wegdraaien zonder druk
- tweede fase: wegdraaien met passieve druk van 'tegenstander'
- derde fase: terugkaatsen, wegdraaien zonder druk en bal opnieuw ontvangen in de loop
- vierde fase: terugkaatsen, wegdraaien met passieve druk en bal opnieuw ontvangen in de loop





4. Positiespel 9:9 / 10:10 (+ 1 neutraal)

Organisatie (tekening 4)

- ruimte: middenveld tot zestienmetergebied over hele veldbreedte

Inhoud

- 9:9 of 10:10 (+ 1 neutrale speler)
- 2 balcontacten
- hard, kort en snel inspelen
- spel verleggen via passing over de grond

Coaching

- 'Snelle passing.'
- 'Derde man aanspelen.'
- 'Spel verleggen.'
- 'Snel en collectief druk zetten.'

5. Passing

Organisatie (tekening 5)

- ruimte van 40 meter lang en 10 meter breed
- 8 pylonen/ hoedjes
- 20 spelers
- voldoende ballen

Inhoud

- begin/eindpunten 4 spelers per hoedje
- overige 6 hoedjes: 2 spelers
- steeds inspelen en terugkaatsen
- beginnen 'tegen te klok in'
- inspelen A-B-A-C1-B-D-C2-E-D-F-E-G1-F-H-G2-A-H etc.
- doordraaien

Coaching

- 'Kijk bij het inspelen 'over de bal' naar je medespeler.'
- 'Zorg bij de passing voor oogcontact met de ontvanger.'
- 'Let op balsnelheid.'
- 'Speel je medespeler in op zijn goede been.'
- 'Geef de juiste snelheid aan de bal.'
- 'Focus na de pass op de looprichting.'
- 'Zorg voor een goede en verzorgde kaats.'

Methodiek

- starten met 1 bal, daarna uitbouw naar 2 of meerdere ballen
- bal één keer raken
- linksom en rechtsom

6. Reactiesnelheid

Organisatie (tekening 6)

- ruimte van 15 meter lang en 10 meter breed
- 5 witte hoedjes
- 3 rode hoedjes
- 3 blauwe hoedjes
- 4 behendigheidsstokken

Inhoud

- 2 teams
- 10 spelers per zijde
- trainer staat in het midden met 2 hoedjes in de hand
- spelers lopen naar het midden
- trainer steekt kleur hoedjes omhoog en de spelers sprinten direct naar juiste kleur toe
- daarna doordraaien

Coaching

- 'Loop op je voorvoeten.'
- 'Denk aan je lichaamshouding.'
- 'Focus op het hoedje dat komt.'
- 'Nadenken en handelen.'
- 'Reageren en versnellen.'

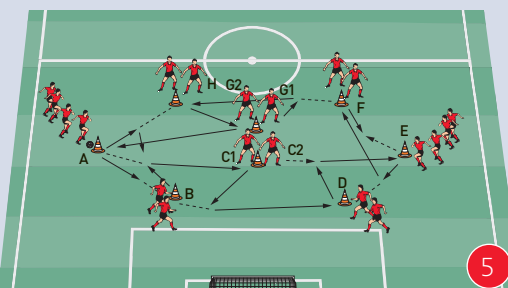
Methodiek

- laten sprinten naar de 'teggengestelde' kleur dan die wordt omhoog gehouden
- variatie in ruimte (groter/ kleiner)
- variatie in aantal kleuren hoedjes
- variatie in aanloopsnelheid



In de media-theek van De Voetbaltrainer vinden abonnees op deze service de videobeelden die horen bij de trainingsvormen uit dit artikel en

van andere trainingsonderdelen die we vastlegden in het trainingskamp van België.



Joachim Löw en Matthias Sammer pijlers succes

Wereldkampioen na proces van tien jaar

13 juli 2006: het is zaaitijd. De DFB benoemt na een schitterend WK in eigen land Joachim Löw, de assistent van Jürgen Klinsmann, tot nieuwe bondcoach van die Mannschaft.

**13 juli 2014: het is oogsttijd. Dezelfde Joachim Low bewijst dat al zijn critici-
casters ongelijk hebben gehad en weet met Duitsland voor het eerst sinds 1996 weer een titel te pakken.**

De Voetbaltrainer blikt terug op een boeiend proces van vele jaren hard werken om dat ene, ultieme doel te bereiken: 'Wir sind wieder Weltmeister'.

De zaaitijd

De zaaitijd in het Duitse voetbal begint met een voorseizoen. Na de EK-winst in 1996 kent Duitsland een teleurstellend WK 1998 en vooral EK 2000. De Duitse voetbalbond (DFB) besluit om de jeugdopleiding drastisch te hervormen. Om dat proces te versnellen wordt in 2006 Matthias Sammer tot Sportief Directeur benoemd. De opdracht van de DFB aan Sammer luidt: "Zorg ervoor dat er nog meer talenten opstaan, die passen bij de nieuwe speelstijl van de nationale ploeg." Tot 2012 werkt hij daar keihard aan en dat leidt tot een metamorfose van het Duitse opleidingsmodel. Bayern haalt graag alles naar München wat elders in de Duitse voetbalwereld extra klasse heeft, dus is Sammer sinds juli 2012 bij deze topclub in dezelfde functie werkzaam om... vooral voor

een goede doorstroming van de eigen talenten te zorgen.

Onomstreden is in 2006 de komst van Sammer niet. De voorkeur van het duo Klinsmann en Löw voor die functie gaat uit naar Bernhard Peters, een ex-bondscoach van de Duitse hockeyploeg. Vertaald naar de Nederlandse situatie: 'Liever Marc Lammers dan Mark van Bommel.' In de periode 2006-2012 vechten Löw en Sammer door grote karaktersverschillen intern ook heel wat meningsverschillen uit, maar werken zij ook professioneel samen. De invloed van Sammer op de recente ontwikkeling van het Duitse voetbal is uiteindelijk, zoals Bert van Marwijk elders in dit blad ook aangeeft, groot geweest. Daarom eerst wat meer aandacht voor zijn visie en aanpak, die qua opzet sterk lijkt op

wat de KNVB al sinds het tijdperk Michels/ Van Lingen voor de jeugdopleiding in ons land wil betekenen.

Matthias Sammer

Matthias Sammer is de spelbepalende speler van het Duitse team dat in 1996 onder Berti Vogts in Engeland Europees kampioen wordt met 'lelijk', reactief voetbal. Daarom valt het extra op dat Sammer - die altijd en overall precies zegt wat hij vindt - in zijn nieuwe functie bij de DFB met een het motto van Berti Vogts tijdens dat succesvolle EK, 'Der Star ist die Mannschaft', als fnuikend betitelt voor de ontwikkeling van het Duitse voetbal. Vogts doet die uitspraak aan de vooravond van de EK-finale in 1996, omdat hij zoveel geblesseerde spelers heeft en een ster als Lothar Matthäus vanwege een conflict door hem is verbannen. Maar dat motto gaat na het EK-succes een eigen leven leiden. Vooral jeugdcoaches bezon-



Foto: Pro Shots



Zaaitijd: tijdens de oefeninterland tegen Luxemburg (mei 2006) was Joachim Löw assistent-trainer van Jürgen Klinsmann.

digen zich aan het principe dat het teambelang blijkbaar boven alles moet staan. Sammer gruwelt van dat idee en neemt daar in zijn nieuwe functie nadrukkelijk afstand van. In de media staat hij tijdens zijn DFB-periode vierkant achter spelers als Ribéry, Robben en Özil. Creatieve spelers die vaak het verschil maken, maar een type speler dat in die tijd vaak heftig bekritiseerd wordt door de Duitse supporters en media vanwege hun wisselvallige prestatiecurve.

Matthias Sammer begint aan kruistocht voor een jeugdopleiding met volstrekt andere accenten dan de traditionele Duitse deugden. Hij kiest voor

een groots opgezette DFB-campagne: 'De ziel van ons spel'. Om aan de jeugdcoaches op alle niveaus duidelijk te maken hoe en waarom het anders moet, komt er een lange film met dezelfde titel. In brochure- en boekvorm en met korte instructievideo's worden de nieuwe Duitse opleidingsdoelen vertaald in andere trainingsaccenten en oefenvormen voor elke leeftijds-categorie. En steeds maar weer is daar dezelfde boodschap: tijdens de jeugdopleiding mag niet langer de focus liggen op het team, maar gaat het om de ontwikkeling van het individu. Sammer: "Geef vooral de echte persoonlijkheden bij de jeugd een kans, ook al zijn ze minder volgzaam. Maak

Foto: Pro Shots

WK 2014



Kijktip 1: Indien u zich meer wilt verdiepen in de aanpak van Matthias Sammer tijdens zijn DFB-tijd, bekijk dan op YouTube de tweede en derde aflevering van 'Sammer im Audi Star Talk' uit 2011.



van onze talenten vooral geen eenheidsworsten. Elk team heeft behoefte aan een mix van dragende spelers, teamspelers en individualisten. Ze hebben recht op een eigen aanpak en moeten leren te beseffen dat ze niet zonder elkaar kunnen als ze prijzen willen pakken."

In 'De ziel van ons spel' werkt Sammer vijf 'opleidingszuilen' tot in detail uit: Lichaamsbouw, Conditie, Techniek, Tactiek en Mentaliteit. Wie Sammer nog als speler op z'n netvlies heeft, zal het niet verwonderen dat hij de zuil 'Mentaliteit' graag een extra accent geeft. Mentaliteit is niet alles, maar zonder de juiste winnaarsmentaliteit kun je de rest vergeten, is zijn stelling. Van de trainers van de Duitse jeugd ploegen eist hij daarom niet alleen veel meer aandacht voor het individu, een betere tactische scholing en technisch verzorgd voetbal, maar ook titels. Sammer: "De belangrijkste prijs tijdens mijn lange voetbalcarrière was de allereerste, behaald in 1986 toen ik met de Onder 18 van de DDR Europees kampioen werd door in de finale van Italië te winnen. Vanaf dat moment wist ik wat winnen op een hoog niveau betekende en begon de honger naar meer."

In 2012 voorspelt Sammer op tv dat deze zo talentvolle generatie Duitse voetballers ooit een belangrijke titel zal pakken. Een groot aantal van hen is namelijk onder zijn DFB-collega Horst Hrubesch in 2009 met Onder 21 Europees kampioen geworden, zoals Neuer, Boateng, Höwedes, Hummels, Khedira en Özil. Vooral het feit dat onder Hrubesch voor het eerst zo volstrekt verschillende types als Khedira en Özil naast elkaar in één team hebben gefunctioneerd, vindt de Sportief Directeur een beloning voor de nieuwe richting die het Duitse voetbal sinds 2006 mede onder zijn leiding is ingeslagen.

Joachim Löw

Maar natuurlijk is ook het aandeel van bondscoach Joachim Löw in die zaaitijd groot geweest. Vanaf het moment dat hij 2004 assistent van Jürgen Klinsmann wordt, heeft hij een beslissende inbreng in het tactisch concept dat tot het nieuwe verfrissende voetbal van Duitsland leidt. Löw is de denker van het tweetal, die zichzelf graag als voetbalestheticus profileert: "Mooi voetbal vind ik belangrijker dan het resultaat. Dat komt vanzelf wel." In Brazilië haalt hij zijn gelijk. Precies op tijd snoert hij zijn vele criticiasters de mond met het behalen van de belangrijkste titel in de voetbalwereld.

Löws voetbalvisie wijkt honderd procent af van dertig jaar Duits resultaatvoetbal, ingezet door Franz Beckenbauer persoonlijk. Als (West-) Duitsland tijdens het WK in 1974 in eigen land in de poulefase de eerste en enige keer tegen de DDR speelt en die historische klassenstrijd op het voetbalveld met 0-1 verliest, eist sterspeler Beckenbauer van bondscoach Helmut Schön een veel meer op resultaat gerichte en dus behoudende speelwijze. Na de finalewinst op Oranje leidt dat drie decennia lang tot reactief voetbal en een overwaardering voor loopvermogen, duelkracht en altijd dat éne doel: winnen! 'Hoe' doet er niet toe. Liever onverzettelijke mannetjesputters op het veld dan fysiek wat minder sterke, creatieve voetballers. Duitse

Carrière Joachim Löw

Tijdens zijn spelerscarrière speelt Löw in de Duitse Onder 21 en als aanvallende middenvelder vooral voor SC Freiburg. Zijn laatste club als speler wordt in 1992 het Zwitserse FC Winterthur, waar hij ook jeugdtrainer wordt. Löw kiest voor een goede opbouw van zijn trainersloopbaan als hij vervolgens in het seizoen 1995/1996 een contract als assistent-trainer bij VfB Stuttgart tekent. Löw valt meteen op door zijn tactisch inzicht en het vermogen om dat wat hij graag wil op een hele duidelijke manier op de spelersgroep over te brengen. Hij maakt spelers zichtbaar beter en voldoet daarmee aan de belangrijkste opdracht voor elke trainer. Voor de beleidsmakers van VfB Stuttgart is het daarom niet moeilijk om te beslissen wie al een jaar later de nieuwe hoofdtrainer wordt als Rolf Fringer zijn contract inlevert om bondscoach van Zwitserland te worden.

Joachim Löw grijpt die kans met beide handen aan. Mede dankzij een uitstekende selectie met creatieve persoonlijkheden als Balakov, Élber en Bobic wint hij meteen in zijn eerste seizoen als hoofdtrainer met VfB Stuttgart de Duitse beker. Een jaar later coacht hij het team naar de finale van de Europa Cup II, waarin Chelsea net iets te sterk is (0-1).

Ook tijdens de cursus voor het hoogste trainersdiploma maakt Löw door zijn tactisch vernuft indruk op medecursist... Jürgen Klinsmann, die hem in 2004 vraagt zijn belangrijkste assistent te worden. Vanaf het begin van hun samenwerking is Löw meer dan een assistent: hij leidt de belangrijke onderdelen van de trainingen van het Duitse elftal en wordt vooral tactisch het klankbord voor Klinsmann. Na het qua uitstraling voor Duitsland perfect verlopen WK in eigen land (2006) mag Joachim Löw de klus alleen klaren.



Foto: Pro Shots

talenten voor de nationale jeugdselecties worden in die tijd vooral geselecteerd op fysieke vermogens en wedstrijdmentaliteit.

Maar tijdens het WK 1998 (0-3 verlies in de kwartfinale tegen Kroatië) en vooral het EK 2000 gaat het mis: slechts één gelijkspel en daarmee de laatste plaats in een poule met Engeland, Portugal en Roemenië. In 2002 wordt onder Rudi Völler weer de WK-finale bereikt, maar met een behoudende spelopvatting die ook steeds meer in Duitsland ter discussie staat. Miroslav Klose staat dan al in de basis, maar Ronaldo zorgt er door twee doelpunten persoonlijk voor dat de wereldbeker niet naar Ber-

lijn maar naar Rio gaat. Het roer moet om. Het is eerst aan het duo Klinsmann/Löw en daarna aan 'Jogi' alleen om te bewijzen dat Duitsland ook met mooi voetbal prijzen kan pakken. Daar blijkt uiteindelijk een proces van tien jaar voor nodig te zijn.

De oogsttijd

Op het WK in Brazilië moet er dus geoogst worden. Alles minder dan de titel zal de positie van Joachim Löw onhoudbaar maken en zal Duitsland waarschijnlijk weer richting meer resultaatvoetbal drijven. Daarom mag het deze keer niet misgaan. Maar de voorbereiding begint rampzalig. Er zijn stevige incidenten, die ook de positie



Foto: Pro Shots

van Joachim Löw aantasten. Hijzelf verliest zijn rijbewijs voor een half jaar nadat hij weer een keer te hard heeft gereden. International Kevin Grosskreutz drinkt na de verloren bekerfinale tegen Bayern München te veel, plast in het openbaar in een hotellobby en ruziet met hotelgasten die daarvan niet gediend zijn. Löw veroordeelt dat meteen en stelt dat internationals altijd en overal moeten beseffen dat ze een rolmodel zijn en dus een voorbeeldfunctie hebben. Tijdens het trainingskamp in Zuid-Tirol zijn de twee internationals Höwedes en Draxler betrokken bij een auto-ongeluk. Ze zijn voor een reclame-filmpje bijrijder in door professionele coureurs Pascal Wehrlein (DTM) en Nico Rosberg (Formule 1) bestuurde bolides als het ongeluk plaatsvindt. De voetballers en coureurs blijven onge-

deerd, maar twee mensen langs het circuit worden aangereden. Zulke incidenten dragen natuurlijk niet bij aan het bereiken van de doelstelling van dit eerste trainingskamp op weg naar Brazilië: in alle rust herstellen van een slopend seizoen en als teamleden nog meer naar elkaar toe groeien. Tot overmaat van ramp valt in de laatste oefeninterland voor het vertrek naar Brazilië (6-1 winst op Armenië) Marco Reus van Borussia Dortmund met een enkelblessure uit. De wellicht beste aanvaller uit de Duitse selectie mist daardoor het WK.

Löw verklapt eind mei in een van de zeer sporadische interviews die hij geeft, dat hij in het verleden soms wat meer met individuele spelers bezig had moeten zijn: "Zo'n toernooi vliegt voorbij en achteraf kom je dan tot de conclusie dat

je misschien nog wat opmerkzamer had kunnen zijn op signalen die sommige spelers afgaven. Vertrouwen geven en waardering uitspreken kun je in deze gevoelige wereld van het topvoetbal niet genoeg doen. Van de andere kant moet je als coach ervoor waken dat je door al die persoonlijke aandacht geen te sterke band met sommige spelers krijgt, zodat die een voorkeursbehandeling dreigen te krijgen. Mijn stelregel is: "Voor elke speler een hoofdrol, of het nu mijn aanvoerder of een reserve in de Duitse selectie is." Dat inzicht past hij ook op hét beslissende moment tijdens het WK toe als hij in de verlenging van de finale alsnog Mario Götze het veld instuurt met de uitdaging: "Mario, dit is het moment om de hele wereld te laten zien dat je beter bent dan Messi. Beslis de finale voor ons." En zo geschiedt een paar minuten later.

Maar Löw heeft meer geleerd. Hans-Dieter Hermann, de teampsycholoog van het Duitse elftal, adviseert hem minder snel en vaak in het openbaar tactische beslissingen te benoemen en uitgebreid toe te lichten. Als bondscoach van een titelfavoriet zit je nu eenmaal in een glazen huis en ben je in het openbaar altijd nog kwetsbaarder dan je denkt. In de media worden je woorden steeds opnieuw op een weegschaal gelegd en vaak anders uitgelegd. Louis van Gaal zal dat alleen maar beamen. Een goed voorbeeld is de persconferentie in maart vóór het oefenduel tegen Chili. Löw heeft geconstateerd dat enkele internationals, onder wie Özil, bij hun clubs stevig vormverlies vertonen. Hij adviseert hun in scherpe bewoordingen om meer tijd en energie in de voorbereiding op het WK te steken, omdat in Brazilië alleen het beste team van dat moment zal spelen en niet het op papier beste elftal. In een aantal media

Notitieboek

Joachim Löw heeft de gewoonte om veel van zich af te schrijven. In zijn zwartleren notitieboekje waren tijdens dit WK de eerste bladzijden gereserveerd voor foto's van de winnende WK-teams voor Duitsland in 1954, 1974 en 1990 en het voor Klinsmann en hem onvergetelijke WK van 2006. Achterin stonden de namen van de huidige selectie. De andere pagina's zijn inmiddels gevuld met tientallen korte aantekeningen over gevoerde gesprekken, tactische keuzes, evaluatiepunten en spontane vragen en reacties die voor en tijdens het WK bij hem opkwamen.

wordt dat uitgelegd als een gebrek aan authenticiteit, een doorzichtig, gespeeld trucje om je als coach vooraf in te dekken voor het geval dat het mis gaat...

Joachim Löw: "Vooral in het begin van mijn loopbaan liet ik me nog verleiden een rol te spelen die mij als bondscoach van buiten werd opgelegd. Ik hield nog rekening met de publieke opinie over het Duitse elftal of mijn

selectiebeleid. Maar al snel kwam ik er achter dat zoiets niet werkt. Ik kan alleen het beste uit het team halen als ik vooral mijn eigen intuïtie en gevoel blijf volgen." Je ziet de gevolgen op het WK steeds opnieuw terug. Löw verschijnt bijna alleen op persconferenties als dat van de FIFA moet: een dag voor de wedstrijd. Hij kiest ervoor om vaak in z'n eentje op het strand van de uitvalbasis Santo André te flaneren. Oortjes in, zonnebril op. Afgeslo-



Foto: Pro Shots

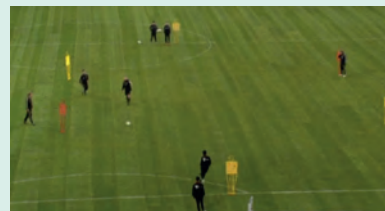


ten van de rest van de wereld om in gedachten verzonken zich nog meer op zijn team te kunnen focussen. Gesloten naar de boze buitenwereld, maar opener en communicatiever dan ooit richting zijn spelers, die hij veel meer dan tijdens eerdere grote toernooien betreft bij zijn uiteindelijke keuzes.

Zware kritiek

Het is ook de periode waarin Löw in de media vaak als 'Dickkopf' wordt afgeschilderd, omdat hij de mening van de invloedrijke media en de supporters naast zich neerlegt als hij eenmaal voor een bepaalde (tactische) richting heeft gekozen. Zo ook in de aanloop naar en tijdens dit WK. Hij selecteert maar één diepe spits en stelt een verdediging uit louter centrale verdedigers samen. De hele natie schreeuwt het na de moeilijke wedstrijden tegen Ghana en Algerije uit dat aanvoerder Lahm niet op het middenveld maar op de rechtsbackpositie thuishoort en dat Özil niet langer meer in de basis mag staan. Er is zelfs sprake van een nieuwe hetze tegen de Duitse bondscoach met steeds de terugkerende vraag: "Wat heb je aan een mooie, aanvallend gerichte spelopvatting als je daarmee nooit de hoofdprijs pakt?" Met altijd die verwijzing naar eerdere eindafrekeningen tijdens EK's en WK's onder Löw: verliezend finalist tijdens het EK 2008, de derde plaats op het WK 2010 en vooral de pijnlijke uitschakeling in de halve finale tegen Italië in 2012. Een paar dagen voor de historische zevenklapper in de halve finale tegen Brazilië wordt Löw nog flink aangepakt in een omslagartikel van het gezaghebbende

Kijktip 2: Op de site <http://team.dfb.de> staan onder het tabblad 'Unsere Welt' bij het thema 'Trainieren wie die National-Mannschaft' allerlei instructievideo's met ook heel wat passvormen.



weekblad Der Spiegel: "Löw mag dan een van de meest constante en moderne trainers zijn, maar niemand die hem nog begrijpt. Na de 4-0 tegen Portugal verliepen de andere vier wedstrijden moeizaam, on-Duits als je het vergelijkt met het sprankelende spel in de afgelopen jaren als gevolg van ene opmerkelijke cultuuromslag." Na de winst op Frankrijk in de kwartfinale kopt een landelijke krant: "Duitsland in de halve finale... ondanks Löw!"

De alleskunner

Maar niets is zo veranderlijk als de voetbalwereld. Louis van Gaal wordt door een paar gewonnen WK-duels van een door velen gehate persoonlijkheid plotseling een nationale held met een voorbeeldrol voor de hele wereld. Joachim Löw heeft daar zelfs maar twee duels in de eindfase van dit WK voor nodig. En opeens is hij in eigen land de grote alleskunner, de gevierde coach die niets meer fout kan doen. Zelfs de sensatiekrant Bild, die de kritiek op Löw voor en tijdens het WK graag met vette koppen vorm gaf, schrijft op de dag na het WK: "We maken een diepe buiging voor Joachim Löw. Geconcentreerd leidde hij het team door het WK. Bleef met

beide voeten op de grond na grote overwinningen (4-0 tegen Portugal en 7-1 tegen Brazilië) en bewaarde de rust na moeilijke wedstrijden, zoals na het duel tegen Algerije. De WK-titel is zijn ding."

Werkwijze

1. Joachim Löw coacht altijd heel scherp op een goede uitvoering van de **passes**. Een beperkte techniek op dit onderdeel belemmert de door hem zo belangrijk gevonden snelheid in uitvoering en combinatie-spel. Vooral het hard over de grond inspelen op het juiste been krijgt steeds aandacht. Ook vindt hij dat in de top een perfect balgevoel een vereiste is en daarom moet vooral in de jeugdopleiding altijd de bal centraal staan bij de oefenvormen.
2. Löw vindt dat **snelheid en beweging** altijd in dienst moeten staan van intelligente looplijnen. Hij eist van zijn spelers dat er een idee zit achter elke loopactie. Je loopt en versnelt nooit zomaar in een bepaalde richting, want dat is het onnodig verspillen van energie die je op andere momenten heel goed kunt gebruiken. Tijdens dit WK zag je zeker in de eindfase dat door die getrainde looplijnen er automatismen ontstonden waarop de Duitse spelers steeds konden terugvallen.
3. Joachim Löw doet geen enkele concessie als het om de **fitheid** van zijn spelers gaat. Een goed voorbeeld: zijn middenvelders Khedira en Schweinsteiger kennen voorafgaande aan het WK nogal wat bles-sureleed. Daarom vindt hij het on-

Joachim Löw heeft als trainer van de nieuwe wereldkampioen een jaarsalaris van 2.680.000 euro. Dat is zo'n 640.000 euro meer dan wat Louis van Gaal als bondscoach bij de KNVB verdiende. Opvallend: de drie mega-grootverdieners vlogen er tijdens dit WK met hun teams in de eerste ronde uit: Fabio Capello (8.360.000 euro) met Rusland, Roy Hodgson (4.371.000) met Engeland en Cesare Prandelli (3.216.000) met Italië. De slechtst verdienende bondscoach was Miguel Herrera van Mexico, die met iets meer dan 150.000 euro tevreden moest zijn.

verantwoord om beide spelers in de eerste fase van het toernooi samen op te stellen en verhuist aanvoerder Lahm naar het middenveld.

In de aanloop naar het WK in 2006 legt Klinsmann de Amerikaanse coaches Shad Forsyth en Mark Verstegen van het befaamde fitnessinstituut Athletes Performance (het tegenwoordige EXOS) vast. Niet alleen de spelers maar ook Löw zijn zo enthousiast over hun vernieuwende aanpak dat het tweetal, inmiddels uitgebreid met Darcy Norman en Benjamin Kugel (tegenwoordig actief bij 1. FC Köln), sindsdien bij elk EK of WK verantwoordelijk is voor een optimale fysieke voorbereiding van de Duitse spelers. Daarvoor plaatsen zij naast het trainingsveld een indrukwekkende hal waarin heel individueel gericht gewerkt wordt. Aan de vooravond van het WK heeft Forsyth, komend seizoen actief bij Arsenal, een mooie uitspraak: “We moeten ons als Duits team niet bezighouden met het winnen van de titel, maar met het winnen van elke dag. Steeds opnieuw kunnen we die dag ‘winnen’ door bewust met voeding bezig te zijn, het herstel serieus te nemen en door een honderd procent focus en inzet bij elke trainingsoefening.”

Net als bij Oranje wordt al vele maanden voor het WK steeds opnieuw de fitheid van de selectiespelers gemeten. Op basis van die data krijgen de spelers regelmatig de opdracht om hun individuele trainingsprogramma aan te scherpen of juist meer ruimte te reserveren voor herstel. De spelers krijgen ook via een speciale app allerlei data en beelden over hun prestaties tijdens wedstrijden. Veel WK-landen gebruiken daarvoor de-

Kijktip 3: Op de site

<http://team.dfb.de> staan onder het tabblad ‘Unsere Welt’ bij het thema ‘Trainieren wie die National-Mannschaft’ onder ‘Fitness Workout’ allerlei instructievideo’s met oefeningen van Forsyth en Verstegen over bijvoorbeeld de warming-up, stabiliteit, beweeglijkheid, snelheid, uithoudingsvermogen, kracht en herstel.



zelfde software van Sportstec die ook veel Nederlandse betaalde clubs benutten om wedstrijden te analyseren. Spelers van Argentinië en Brazilië krijgen voorafgaand aan de wedstrijd een iPad, met Sportstec-beelden afgestemd op hun positie in het veld.

Om te meten of al die fysieke trainingsarbeid ook het gewenste effect heeft, maakt Duitsland deze keer gebruik van de software van Adidas MiCoach. Elke speler is tijdens het trainen voorzien van een zogenaamde Player Cell, een klein sensorsysteem dat is verwerkt in de onderkleding. Dat meet hartslag, snelheid, afstand, versnelling en power van elke voetballer en stuurt dat live naar de iPad van de trainers. Specialisten van EXOS zorgen er voor dat uit al die data ook nog nuttige conclusies worden getrokken. De data van MiCoach laten precies zien wie fit is en wie last krijgt van vermoeidheid. Vooral power (kracht) speelt daarin een cruciale rol: de coach kan meteen zien hoeveel power een speler genereert tijdens een oefening, zonder dat daarbij te veel energie wordt verbrand. Dit geeft aan hoe efficiënt een speler omgaat met energie: wie veel energie verbruikt maar nauwelijks iets presteert, is duidelijk vermoeid.

Ook kijken de trainers naar de afgelegde afstand en hoeveel daarvan wandelend, rennend of op topsnelheid werd afgelegd. De positie van de speler in het veld bepaalt daarbij hoe de gegevens geïnterpreteerd worden. Een verdedigende middenvelder legt bijvoorbeeld maar korte stukjes af, terwijl een vleugelverdediger veel langere afstanden op topsnelheid aflegt. Op basis van de data bepaalt de staf van het Duitse team doelen, zowel voor een specifieke wedstrijd als voor het hele toernooi en natuurlijk voor individuele spelers. (bron: de site van EXOS en www.iculture.com)

- Joachim Löw is een grote voorstander van de snel uitgevoerde **combinatiecounter**. Naast de algemene kenmerken van een goede counter houdt dat in dat je vooral ook in de eindfase voor het doel van de tegenstander het overzicht behoudt en door korte snelle combinaties de counter helemaal wordt uitgespeeld en er een niet te missen kans ontstaat. Diverse doelpunten in de wedstrijd tegen Brazilië zijn daarultieme voorbeelden van.
- Löw benadrukt in zijn coaching steeds opnieuw dat spelers **overtredingen** zoveel mogelijk dienen te voorkomen, omdat je dan weer veel energie moet steken in het veroveren van de bal of in het voorkomen van een directe doelkans voor de tegenstander. Hij selecteert alleen verdedigers die positioneel goed kunnen verdedigen.
- Na de vroegtijdige uitschakeling krijgt de Belgische bondscoach Marc

Kijktip 4: De Adidas MiCoach-apparatuur staat overigens al sinds 2011 bij Ajax in het grote bewegingslab op De Toekomst. Ook hierover vind je op YouTube een filmpje waarin precies te zien is voor welke doeleinden die apparatuur allemaal gebruikt kan worden. Tik maar in: ‘Achter de schermen bij het Ajax Adidas MiCoach Performance Centre.’



Foto: Pro Shots

Wilmots nogal wat kritiek over zich heen. Hij zou te veel een gevoelscoach zijn en wat vooral steekt: Wilmots vindt het trainen op spelhervattingen zinloos, omdat hij ervan overtuigd is dat dit zijn ploeg niets oplevert. Ook Joachim Löw heeft bij het Duitse elftal jarenlang niet of nauwelijks bij het Duitse elftal op spelhervattingen getraind. In de volgens hem spaarzame tijd dat hij over de selectie kon beschikken, werkte Löw liever aan zaken als het perfectioneren van het combinatiespel, het passen en het bewegen zonder bal.

Het 'omdenken' komt na het succes dat titelconcurrent Brazilië vorig jaar met spelhervattingen oogstte tijdens de Confederations Cup. Daarin speelt assistent Hansi Flick ook een rol. Hij was al langer van mening dat er meer op spelhervattingen getraind moest worden en liet Löw regelmatig ongevraagd beslissende spelhervattingen uit de Champions League zien. In de voorbereiding op het WK spreekt ook de spelersgroep de wens uit om meer op spelhervattingen te trainen. De bondscoach is zo verstandig die signalen niet te negeren. Hij kiest er voor om voor het bedenken van de varianten veel verantwoordelijkheid bij de spelers te leggen. In de eindfase van het toernooi, tijdens de besloten trainingen voor de finale, zijn de spelhervattingen zelfs 'on-Löws' het centrale thema. Toch is dat niet zo verwonderlijk, want inmiddels heeft het Duitse team al vijf keer uit spelhervattingen gescoord...

De toekomst

Er bestaat geen discussie over: Duitsland was tijdens het WK in Brazilië

het beste team. Gecoacht door een trainer die net als de bondscoach van Oranje in staat was om zijn team op alles voor te bereiden. Op 13 juli 2014 plaatst Joachim Löw zichzelf in het rijtje van Duitse trainers, dat bij elk toekomstig WK weer genoemd zal worden: Sepp Herberger (1954), Helmut Schön (1974), Franz Beckenbauer (1990) en Joachim Löw (2014). De wereldtitel lijkt in eerste instantie het eindproduct van een proces van tien jaar. Maar Joachim Löw gaat door. Het grootste gedeelte van dit Duitse team zal er ook in 2016 tijdens het EK in Frankrijk bij zijn en daardoor als grote titelfavoriet starten. Er staat zelfs weer een nieuwe, nog jongere generatie talenten klaar: de middenvelders Max Meyer en Leon Goretzka van Schalke 04, de aanvallers Kevin Volland van Hoffenheim en Pierre-Michel Lasogga van Hamburger SV. Maar het blijft oppassen voor Löw, Sammer en alle Duitse aanhangers van het mooie voetbal. Het was namelijk niemand anders dan Franz Beckenbauer die direct na afloop van

de finale riep: "Der Super Star war die Mannschaft"... Gelukkig riep Löw zelf meteen iets anders: "Met alleen de Duitse deugden hadden we het niet gered."

De speelwijze van de wereldkampioen

Dat de 1-7 monsterverwinning op Brazilië ongetwijfeld twee oorzaken had (een ijzersterk Duitsland maar ook een totale implosie van het Braziliaanse elftal), was voorafgaand aan de finale Duitsland-Argentinië duidelijk. Niet voor niets was doelman Manuel Neuer steeds bij de Duitse uitblinkers: tegen Algerije, bij vlagen tegen Frankrijk en zelfs in de tweede helft tegen Brazilië toonde Duitsland zich verdedigend kwetsbaar. Zou Argentinië, met topaanvallers als Lionel Messi, Ezequiel Lavezzi en Gonzalo Higuain, hiervan gebruik kunnen maken?

In de aanloop naar de finale kreeg Duitsland een grote tegenvaller te verwerken. Sami Khedira, van eminent belang bij het vooruit druk zetten, bleek te geblesseerd om te spelen. Zijn plaats werd ingenomen door de relatief onervaren Christoph Kramer, die overigens slechts twintig minuten bewust op het veld zou staan. Toen werd zijn hoofd getroffen door de schouder van de Argentijnse centrumverdediger Garay waardoor hij zijn oriëntatie verloor. Kramer moest zich uiteindelijk laten wisselen. Over de implicaties daarvan later meer.

De Voetbaltrainer kopte bij de analyse van het EK in 2012: 'Duitsland het nieuwe Oranje'. Joachim Löw is zeker liefhebber van de Nederlandse voetbalschool, maar die vormt niet het vertrekpunt van zijn voetbalvisie. Zijn grootste ijkpunt is het Duitse elftal van 1972 dat volgens hem aan de hand van Günter Netzer al twee jaar eerder dan Nederland 'Totaalvoetbal' speelde. Ook heeft hij grote bewondering voor het korte, snelle combinatievoetbal van de Brazilianen onder leiding van Zico en Socrates in 1982 tijdens een van de mooiste WK-wedstrijden ooit: Brazilië - Italië (2-3). En voor het overal op het veld druk zetten van het AC Milan (met Van Basten, Gullit en Rijkaard) van Sacchi. Tijdens de beginperiode als trainer keek hij daarom in de keuken bij trainers, clubs en landen met dezelfde filosofie: Barcelona, de opleidingsscholen in Frankrijk, bij Arsenal en Ajax. Ook volgde hij intensief de werkwijze van Louis van Gaal in de periode dat hij met de Amsterdammers de Champions League won (1995).

DUITSLAND



Foto: Pro Shots

Balbezit Duitsland

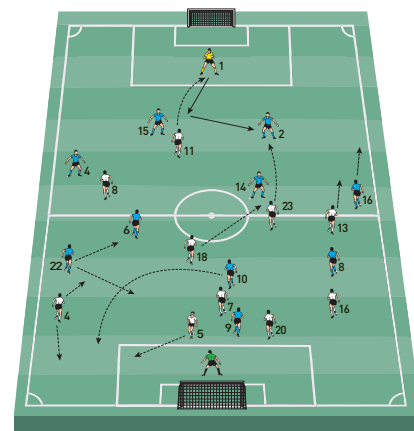
Argentinië speelde in zijn formatie waarvan de exacte weergave moeilijk is: het hield het midden tussen 1:4:4:2 (of 1:4:4:1:1 omdat Messi nadrukkelijk achter Higuain speelde) en 1:4:2:3:1 wanneer de Argentijnen de bal in bezit hadden. We richten ons nu op het aanpak bij balbezit van Duitsland.

Vanwege de hoog spelende rechtsback Phillip Lahm ontstond voor de Argentijnse linksback Marcos Rojo een dubbelfunctie. Enerzijds moest deze rugdekking verlenen in het centrum, als Lahm echter doorkwam dan stapte Rojo uit om hem in de zone op te vangen. Enzo Perez, op papier de

tegenspeler van Lahm, kon zich er in deze wetenschap op richten op het middenveld extra steun te verlenen aan Biglia en Mascherano, de twee defensieve krachten daar.

Ook centrumverdediger Garay had twee taken. Uiteraard bekommerde hij zich met veteraan Demichelis in eerste instantie om het aan banden leggen van all-time WK-topscorer Miroslav Klose. Echter, veelal probeerde met name Mascherano een Duitse middenvelder in balbezit 'te dubbeln'. Hij liet dan zijn man (Kramer of Kroos) los. Garay stapte op die momenten in om alle Duitse middenvelders onder druk te houden.

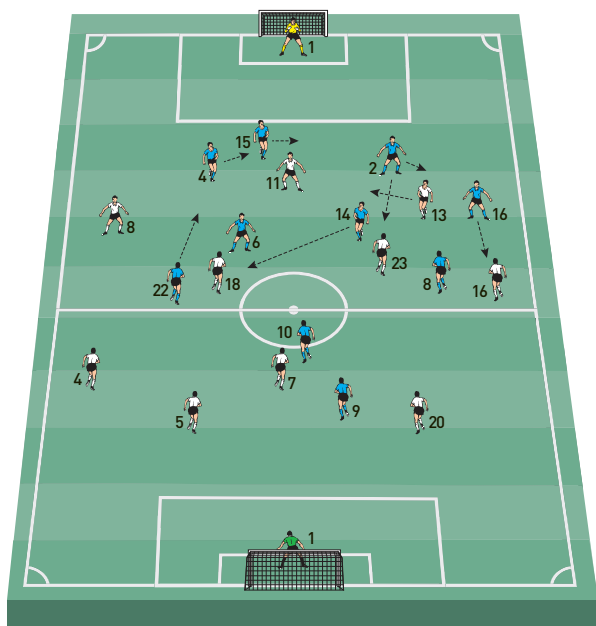
Verder waren de taken duidelijk. Zabaleta kwam in de zone veelal Özil tegen. Die mocht hij laten lopen als de Duitse technicus meer in het centrale middenveld ging spelen, maar Zabaleta moest dan wel ogenblikkelijk steun gaan verlenen aan zijn eigen centrale verdedigers. Biglia en Mascherano schermten de as af tegen Kroos en Kramer, maar hadden regelmatig hulp van Perez en/of Lavezzi nodig indien Messi (weer eens) verdedigend verzaakte en Schweinsteiger daardoor vrij spel dreigde te krijgen. Lavezzi aan de Argentijnse rechterkant kon zich deze loopactie veelal veroorloven doordat de Duitse linksback Höwedes aanvallend (een rechtsbenige speler aan de linkerzijde in de verdediging blijft een groot nadeel!) nauwelijks inbreng had.



Balbezit Argentinië

Zoals in vorige wedstrijden probeerden de Duitsers hun tegenstanders vroegtijdig te storen bij de opbouw. Evenals tegen Brazilië zorgde Klose ervoor dat de rechter centrale verdediger bij balbezit direct onder druk werd gezet (toen David Luiz, nu Demichelis). Kramer of Kroos kon dan doorschuiven op Garay. Doelstelling was niet zo zeer de directe balverovering, maar wel het afdwingen van een moeilijke pass waardoor de bal in tweede instantie afgepakt kon worden.

De beweeglijke Lavezzi bewoog regelmatig naar een positie dicht bij spits Higuain. Het opende de rechterflank voor de in de eerste helft gevaarlijke Messi, die vaak achter Höwedes kwam en daar geconfronteerd werd met de minder snelle Hummels. Het had een aantal gevaarlijke momenten tot gevolg. Maar geen doelpunten.





Wissel Schürrle voor Kramer

Door de blessure van Christoph Kramer kwam aanvaller pur sang André Schürrle in het veld. Het betekende een omzetting voor Duitsland met gevolgen: de creatieve Özil kwam in de door hem zo geliefde as te spelen.

Schürrle bleek aanvallend een gevaarlijke factor en vormde de dreiging die tot dat moment vanaf de linkerflank geheel had ontbroken. Al direct moest doelman Romero handelend optreden bij een uithaal van de supersub. Argentinië moest zijn aandacht plotseling op drie fronten richten: de rechterflank met Lahm, de as met de uitstekende combinatiespelers Schweinsteiger, Kroos én Özil en ook op links creëerde Duitsland nu gevaar. Al vóór rust werd duidelijk dat de gauchos moeite hadden dit te belopen. Qua diepgang door het centrum leverde Duitsland wel wat in. Juist hier had Khedira in eerdere wedstrijden zowel aanvallend als verdedigend zich een meerwaarde getoond, en Kramer werd geacht een identieke rol te spelen.

Wissel Aguëro voor Lavezzi

Hoewel Lavezzi voor de pauze zijn verdedigende taken uitstekend leek te vervullen en ook aanvallend met loopacties ruimtes voor Messi creëerde, besloot coach Sabella hem in de rust te wisselen. Waarschijnlijk beoogde hij met de inbreng van Aguëro aanvallend nog meer gevaar te kunnen stichten. Het had positioneel nogal wat wijzigingen tot gevolg. Perez kwam nu op rechts nadrukkelijker op het middenveld te spelen en achter de beide spitsen Higuain en Aguëro werd Messi eens te meer het creatieve brein. Ook Duitsland moest even wennen aan de andere opstelling van Argentinië en Messi miste na anderhalve minuut zijn afspraak met de geschiedenis toen hij in kansrijke positie naast schoot.

Doordat Sabella zijn spelers Lavezzi en Perez aan de buitenkanten weg-

haalde, ontstond voor de Duitse backs nog meer ruimte om op te bouwen. Lahm bleef tegen Rojo aan lopen, bovendien liep Biglia (nu meer in de linkerzone van het middenveld) de ruimte vaak dicht. Van Höwedes werd het balbezit blijkbaar niet gevreesd. Perez stapte niet uit en ving hem in de zone op, en richtte zich er meer op de weg naar Schürrle samen met Zabaleta te versperren. Verdedigend kon dezelfde Höwedes, omdat zijn directe tegenspeler het veld had verlaten, nu meer steun aan zijn centrale verdediging bieden waardoor Boateng en Hummels niet 1-tegen-1 met de beide Argentijnse spitsen zouden komen te staan.

Gaandeweg werd duidelijk dat de Argentijnse speelwijze én de entree van Schürrle vooral een zware wissel trok op het middenveld. Aguëro, Higuain - die wel agressief begonnen was maar die speelwijze niet lang kon volhouden en gewisseld moest worden - en vooral Messi staan er niet om bekend bij balverlies erg veel werk te verrichten. Daardoor moesten de middenvelders Mascherano, Biglia en Perez niet alleen hun drie tegenstanders op het middenveld bespelen, maar ook regelmatig uitstappen op doorkomende Duitse backs. Met een doorlopend in de bal bewegende Schweinsteiger en Kroos werd het steeds moeilijker om door te dekken. Het verschaft Duitsland gaandeweg meer macht over de wedstrijd, die het in het eerste half uur maar niet écht in de greep kon krijgen; toen had het wel veel balbezit, maar de gevaarlijke momenten kwamen meer van de Argentijnen. Dat werd met het verstrijken van de tijd steeds minder het geval. Uiteindelijk was de winnende goal vooral ook een overwinning van coach Löw, die de invallers Schürrle en Götze het verschil zag maken.

Wissels Löw pakten beter uit dan de keuzes van Sabella

Al tijdens zijn assistentschap (2004-2006) onder toenmalig Bundestrainer

Jürgen Klinsmann werd Joachim Löw, zoals eerder in dit artikel uitgebreid beschreven, tussen de bedrijven door geroemd als het grote tactische brein achter de nieuwe aanpak in het Duitse voetbal. Klinsmann zou in die periode meer als de motivator en het uithangbord gefungeerd hebben.

Löw bewees in de finale met zijn wis-selbeleid, dat meer positieve invloed op zijn team had dan dat van zijn collega Sabella, dat zijn reputatie niet uit de lucht kwam vallen. Zijn ingrepen vormden direct een verbetering voor het Duitse elftal. Vanaf de linkerflank ontstond met Schürrle meer dreiging met onder meer de beslissende assist tot gevolg. In de as kregen de Duitsers meer creativiteit met Özil en het inruilen van de puntspeler Klose voor 'valse spits' Mario Götze was een gouden greep die de titel opleverde. Vinden wij in Nederland Louis van Gaal de Coach van het Toernooi, de Duitsers hebben op hun beurt alle reden om hetzelfde van 'hun' Jogi Löw te vinden. ⚽



Foto: Pro Shots

Raymond Verheijen helpt Argentinië op WK

'Argentijnen na 24 jaar weer in finale'

Al bijna vijftien jaar is Raymond Verheijen actief aanwezig op EK's en WK's.

Telkens weer maken landen en coaches gebruik van zijn expertise op het vlak van het periodiseren van voetballen. In de aanloop naar en tijdens het WK 2014 fungeerde Verheijen als adviseur van Argentinië. Een meer dan interessante opdracht, daar de Argentijnen niet alleen met Lionel Messi's werelds grootste superster in de gelederen hebben, maar ook nog eens na een lang en zwaar seizoen op verschillende momenten binnendruppelden.

Raymond Verheijen: "Sinds EURO 2000 ben ik elk EK en WK als assistent-trainer actief geweest. Bij landen als Zuid-Korea en Rusland gaf de Nederlandse hoofdcoach mij telkens de ruimte om alles op mijn manier in te vullen. Aan de ene kant is dat positief, omdat je dan veel meer variabelen onder controle hebt of denkt te hebben. Aan de andere kant is het nadeel dat de stafleden die uit het land zelf

komen, passief worden als er een 'buitenlandse staf' voor de groep komt te staan. Zij voelen zich dan ineens minder betrokken en verantwoordelijk. Daarnaast vervallen zij weer in hun oude patronen zodra je weg bent. Ik heb gemerkt dat een rol als adviseur veel interessanter is omdat alle stafleden dan zelf actiever moeten zijn, niet achterover kunnen leunen maar verantwoordelijkheid moeten nemen. Het beklijft op die manier ook beter op lange termijn waardoor men ook na het toernooi met deze materie aan de slag gaat."

Adviseur

Raymond Verheijen: "Door de internationale ontwikkelingen van de World Football Academy ben ik niet meer in de gelegenheid om zes tot acht weken onafgebroken in een trainingskamp te verblijven. Daarom heb ik mij de afgelopen jaren ontwikkeld tot adviseur. In die rol kan ik een bijdrage blijven leveren aan EK's en WK's met

behoud van flexibiliteit en vrijheid.

Na de groepsfase heb ik als gast van de Argentijnse bond de wedstrijden in Brazilië bezocht."

Doelstelling

Raymond Verheijen: "Vorig jaar juli gaf ik voor de World Football Academy een cursus in Buenos Aires. Een van de assistent-trainers van Argentinië was daarbij aanwezig en reageerde zeer enthousiast. Enkele maanden later werd ik door de Argentijnse bond benaderd om hen te helpen bij de WK-voorbereiding. Argentinië had immers sinds 1990 niet meer de halve finale gehaald. In de afgelopen 24 jaar begonnen ze vaak goed aan een WK, maar ging het daarna meestal als een nachtkars uit in de tweede ronde of kwartfinale. Die negatieve spiraal wilde men doorbreken middels een betere voorbereiding zodat de spelers het langer zouden kunnen volhouden tijdens het toernooi."

Werkwijze

Raymond Verheijen: "De assistent-trainer bleek iemand op wie ik kon bouwen en die mij van dag tot dag goed informeerde. Ik ben voorafgaand aan het WK twee keer in Buenos Aires geweest voor een één-op-één sessie met hem. De eerste meeting ging over de algemene principes van het periodiseren. De tweede keer praatten we op toepassingsniveau en hebben we een concrete planning gemaakt voor de WK-voorbereiding en het toernooi zelf, zowel op teamniveau als per individuele speler. Tijdens het WK had ik dagelijks contact met hem, per telefoon en per e-mail. In eerste





instantie evalueerden we in hoeverre de planning op teamniveau (teamperiodisering) daadwerkelijk was aangehouden. Vervolgens bespraken we wat de individuele spelers (individuele periodisering) hadden gedaan binnen de teamtraining. Op basis van die evaluatie werd de planning voor de volgende dag samengesteld.”

Teamperiodisering

Raymond Verheijen: “De teamperiodisering tijdens de WK-voorbereiding werd ontwikkeld op basis van drie principes.

Principe 1:

Dag 1: Technisch/Tactische training (TT)

Dag 2: Voetbalconditionele training (VCT)

Dag 3: Hersteltraining (HT) of vrij

Principe 2:

Dag 1: Technisch/Tactische training (TT)

Dag 2: Technisch/Tactische training (TT)

Dag 3: Wedstrijd

Principe 3:

Dag 1: Wedstrijd

Dag 2: Hersteltraining (HT)

Dag 3: Vrij

Op basis van deze principes kun je binnen een teamperiodisering alle dagen ‘labelen’. Op basis van dit label kan de trainer voor iedere training vervolgens de trainingsvormen kiezen. Als je één keer per dag honderd procent traint, heb je tussendoor zo veel tijd, dat spelers ook weer van hun vermoeidheid afkomen en dus hun frisheid behouden of zelfs verbeteren.”

Frisheid

Raymond Verheijen: “Op clubniveau begint de trainer de voorbereiding met een groep die net een paar weken vrij heeft gehad. Dus: de spelers hebben conditie verloren (fitheid laag) maar zijn ook vermoeidheid kwijtgeraakt (frisheid hoog). Op clubniveau gaat het tijdens de voorbereiding dus om het verbeteren van de fitheid, met behoud van frisheid.

Bondscoaches daarentegen beginnen de voorbereiding op een EK of WK

niet met spelers die net terugkomen van vakantie maar een lang en zwaar seizoen achter de kiezen hebben. Deze spelers hebben dus nog voldoende conditie (fitheid hoog) maar zijn zeer vermoeid (frisheid laag). Tijdens een WK-voorbereiding gaat het dus om het verbeteren van de frisheid, met behoud van fitheid.

Echter, veel bondscoaches maken de fout dat zij een WK-voorbereiding plannen alsof ze clubcoach zijn. Met fitte maar vermoeide spelers gaan zij even goed conditioneel trainen. Deze spelers stapelen nog meer vermoeidheid op waardoor de frisheid nog lager wordt dan die al was na het lange en zware seizoen. Dat is de belangrijkste reden waarom spierblessures ontstaan.”

Volhouden of tempo

Raymond Verheijen: “Bij het concreet invullen van de voetbalconditionele trainingen kijkt de trainer naar zijn team en bepaalt hij waar (vooral) de tekortkomingen liggen. Bij de Zuid-Koreanen (WK 2002) was het duidelijk: ze konden met een hoog tempo spelen, maar hielden dit niet negentig minuten vol. Dus werden er vooral

voetbalconditionele partijvormen 11:11/8:8 gespeeld. Bij de Russen (EURO 2008) was het precies andersom: die waren een laag tempo gewend en hielden dat lang vol. Daarom stonden de voetbalconditionele partijvormen 4:4/3:3 centraal.

De situatie met Argentinië was nog het best te vergelijken met die van de Russen. Een van de kenmerken van het Zuid-Amerikaanse voetbal is het relatief lage speltempo. Door het relatief hoge speltempo tijdens een WK putten Zuid-Amerikaanse spelers tijdens het toernooi langzaam maar zeker hun reserves uit en zakten ze als team weg. Dat was vier jaar geleden in Zuid-Afrika ook duidelijk het geval. Een trainer kan dit probleem op twee manier oplossen: training en wedstrijdstrategie.”

Training

Raymond Verheijen: “De ervaring leert mij dat je in een WK-voorbereiding van slechts drie weken niet zowel ‘het langer volhouden’ als ‘het spelen met hoger tempo’ optimaal kunt trainen. Je moet prioriteiten



Foto: Pro Shots

ARGENTINIË

Hoger tempo: meer acties per minuut

X---X

X-X-X

Langer volhouden: veel acties per minuut
in slotfase

X-X-X--X---X---X

X-X-X-X-X-X-X-X

stellen. Het Argentijnse team had nu vooral behoefte aan het trainen van voetballen in een hoger tempo. De VCT-trainingen bestonden daarom vooral uit voetbalconditionele partijvormen 4:4/3:3.”

Wedstrijdstrategie

Raymond Verheijen: “Over teams die ver komen in een toernooi wordt vaak gezegd dat ze in het toernooi groeien. Wat in werkelijkheid gebeurt, is dat ze aanvankelijk niet met al hun krachten smijten in de groepsfase. Daardoor hou je energie over voor de knock-outwedstrijden. Dat is natuurlijk een complex thema, want deze wedstrijdstrategie mag natuurlijk niet ten koste gaan van het resultaat. In de praktijk betekende dit voor de Argentijnen ‘gas geven’ tot de voorsprong en daarna de wedstrijd uitspelen. Deze wedstrijdstrategie heeft uitstekend gewerkt. In dit kader was de 1:5:3:2 van Nederland ook slim gekozen door Louis van Gaal. Daarmee spaar je krachten voor de tweede helft en na een aantal van die wedstrijden ook voor de tweede fase van het toernooi. Dit heeft niks met absolute fitheid te maken. Het is een kwestie van relatieve fitheid.”

Niet-wetenschappelijk

Raymond Verheijen: “Argentinië heeft de WK-finale gehaald met een niet-wetenschappelijke werkwijze. Kun je nagaan hoe veel rek er nog in het Argentijnse voetbal zit. Ze maakten zelfs geen gebruik van hartslagmeters, testen en voedingssupplementen. Het Zuid-Amerikaanse voetbal loopt in die zin echt decennia achter op Europa. Relatief weinig mensen spreken er goed Engels en het is een gesloten gemeen-



Foto: Pro Shots

schap. Dan is de kans groter dat men de nieuwste (wetenschappelijke) ontwikkelingen van bijvoorbeeld trainingsleer, blessurepreventie of voeding mist.”

Individuele periodisering

Raymond Verheijen: “De voorbereiding van Argentinië op het WK begon op dinsdag 13 mei, maar de groep was niet direct compleet. Bijvoorbeeld Demichelis en Zabaleta hebben bij Manchester City tot 11 mei doorgevoetbald, terwijl Messi en Mascherano bij FC Barcelona een week langer door gingen. De kampioenswedstrijd tegen Atletico Madrid was op 17 mei. En Di Maria speelde 24 mei nog de Champions League-finale met Real Madrid en stroomde nog later in. Dit vereiste een goede individuele periodisering.”

Lionel Messi

Raymond Verheijen: “Door het tegenvallende seizoen met blessures bij FC Barcelona, begon Messi met een gebrekkige conditionele inhoud aan de WK-voorbereiding. Dit was een potentieel probleem omdat binnen de Argentijnse speelwijze meer van hem werd verwacht dan bij zijn club. Bij FC Barcelona blijft hij voorin hangen, en wandelen. Met Argentinië moest Messi eerst terugverdedigen naar het middenveld alvorens te wandelen. Bijvoorbeeld tegen Oranje verdedigden Messi en Higuain heel gedisciplineerd. Steeds weer zakten zij naar het middenveld om de ruimte voor de vrije Nigel de Jong klein te maken. Daarvoor was dus steeds een korte versnelling

nodig. Als ze dan terug waren, konden ze wandelen. In het stadion zag je dat uitstekend, op tv misschien niet.

Tijdens de WK-voorbereiding was de voetbalconditionele doelstelling voor het team ‘het spelen met een hoger tempo’ met behulp van kleine partijvormen 4:4/3:3. Messi deed slechts vijftig procent van deze partijvormen mee, omdat binnen zijn individuele periodisering het accent lag op ‘het langer volhouden’. Hiervoor werden de oefenwedstrijden gebruikt. Dat Messi tijdens het WK daadwerkelijk veel harder heeft gewerkt, blijkt uit het feit dat het aantal sprints per wedstrijd tijdens het WK voor hem twee keer zo hoog was als bij FC Barcelona. Zijn aantal tackles was zelfs drie keer zo hoog als bij zijn club.” Deze prestatie is des te knapper omdat hij zowel op de dag van de halve finale als van de finale werd geconfronteerd met een sterfgeval van iemand die dicht bij hem stond.”

Angel Di Maria

Raymond Verheijen: “Angel Di Maria heeft bijna niet conditioneel kunnen trainen bij het Argentijnse team. Vanwege de Champions League-finale op zaterdag 24 mei startte hij pas op vrijdag 30 mei met de WK-voorbereiding. Hij moest vooral uitrusten en fris worden in de aanloop naar de eerste WK-wedstrijd. Binnen zijn individuele periodisering deed hij de voetbalconditionele trainingen slechts vijftig procent mee. Di Maria speelde een uitstekend toer-



nooi tot de wedstrijd tegen België. In die wedstrijd kreeg hij een knietje in zijn bovenbeen. Een paar minuten later werd hij door Messi met een prachtige steekpass diep gestuurd. Dat was een sprint van veertig meter. De vraag is of dat verstandig was. Hij had het knietje in zijn bovenbeen beter eerst even er goed uit kunnen lopen alvorens weer vol gas te geven. Desnoods had iemand hem even naar de kant moeten halen voor behandeling. Dus ook voor de spierblessure van Di Maria geldt dat het geen pech was. Op een WK moet je perfectie nastreven en daartoe geen maatregel onbenut laten. Het is maar net hoe hoog je de lat wilt leggen voor jezelf.”

Sergio Agüero

Raymond Verheijen: “Agüero heeft afgelopen seizoen vier hamstringblessures opgelopen bij Manchester City en daardoor nauwelijks getraind en gespeeld. Zijn situatie was te vergelijken met die van Van Persie. Ook binnen zijn individuele periodisering stond daarom ‘het langer volhouden’ centraal. Ik was positief verrast dat hij op tijd klaar was voor de eerste groepswedstrijd tegen Bosnië waarin hij een goede bijdrage leverde. Volgens was Argentinië na twee wedstrijden geplaatst voor de volgende ronde. Daarom zou het verstandig zijn geweest om Agüero de derde wedstrijd rust te geven om te voorkomen dat hij te veel vermoeidheid zou opstapelen. Ook zijn hamstringblessure in de derde groepswedstrijd had dus voorkomen kunnen worden. Zoals gezegd, gaat het in topsport om details en perfectie.”

Evaluatie WK

Raymond Verheijen: “Tijdens de groepsfase heeft Argentinië bewust heel zuinig gespeeld om niet onnodig veel energie te verspillen en langzaam in het toernooi te groeien. Met drie minimale zeges lag het team precies op schema. De tweede ronde tegen Zwitserland was een lastige wedstrijd. De Zwitsers zijn niet voor niets nummer zes op de FIFA-ranking. Hetzelfde

gold voor de kwartfinale tegen België. De Belgen speelden uitstekend tegen de Verenigde Staten in de tweede ronde maar zij zijn geen moment in de wedstrijd geweest tegen Argentinië.”

Oranje

Raymond Verheijen: “Net als tijdens EURO 2008 met Rusland was het ook dit WK weer apart om tegen Nederland te moeten spelen. De teams hielden elkaar goed in evenwicht. Het was goed om te zien dat de Argentijnen in deze fase van het toernooi nog steeds in staat waren de wedstrijd te controleren. Uit de statistieken bleek dat de Argentijnen zelfs meer sprintacties maakten dan de Nederlanders. Toen Oranje voor de derde keer gewisseld had, besloot Argentinië tijdens de verlenging bewust op penalties te spelen omdat men voelde een aantal psychologische voordelen te hebben. Nederland kon na drie wissels niet meer gebruik maken van keeper Tim Krul. Daarnaast kenden de Argentijnen de Nederlandse strafschoepnemers. Ze voelden dat ze de penalties zouden gaan winnen.”

Finale

Raymond Verheijen: “Het WK in Brazilië was mijn achtste eindtoernooi op rij. Na vier halve finales (2000, 2002, 2004 en 2008) was het interessant om nu eindelijk de finale te bereiken. Duitsland was vooraf uiteraard de torenhoge favoriet. Daarnaast was ik benieuwd hoe de Argentijnen zouden herstellen van alweer 120 minuten. Ze hadden immers een rustdag minder dan de Duitsers. Maar ook nu heb ik weer met bewondering gekeken hoe makkelijk de Argentijnen overeind bleven. Ze hadden zelfs de beste kansen. Terwijl ze voor de derde keer in vier wedstrijden 120 minuten moesten spelen. Maar uiteindelijk waren de Duitsers de verdiende winnaars. De finale in het Maracana was een unieke ervaring en na 24 jaar stond Argentinië eindelijk weer op het podium dat men voor ogen had. Het was interessant om daar een steentje aan bij te dragen.”

Teamperiodisering Argentinië

Week 1:				
Din	13 mei:	TT	8:8	(underload)
Woe	14 mei:	VCT	6:6	(overload)
Don	15 mei:	HT		
Vrij	16 mei:	TT	8:8	(underload)
Zat	17 mei:	VCT	4:4	(overload)
Zon	18 mei:	HT		
Week 2:				
Ma	19 mei:	TT	6:6	(underload)
Din	20 mei:	VCT	4:4	(overload)
Woe	21 mei:	HT		
Don	22 mei:	TT	8:8	(underload)
Vrij	23 mei:	VCT	4:4	(overload)
Zat	24 mei:	Vrij		
Zon	25 mei:	TT	6:6	(underload)
Week 3:				
Ma	26 mei:	TT		
Din	27 mei:	Oefenwedstrijd		
Woe	28 mei:	HT		
Don	29 mei:	Vrij		
Vrij	30 mei:	TT	8:8	(underload)
Zat	31 mei:	VCT	4:4	(overload)
Zon	1 juni:	HT		
Week 4:				
Ma	2 juni:	TT	6:6	(underload)
Din	3 juni:	TT		
Woe	4 juni:	Argentinië – Trinidad & T.	3-0	
Don	5 juni:	HT		
Vrij	6 juni:	TT		
Zat	7 juni:	Argentinië – Slovenië	2-0	
Zon	8 juni:	HT		
Week 5:				
Ma	9 juni:	Vrij		
Din	10 juni:	TT	8:8	(underload)
Woe	11 juni:	VCT	6:6	(overload)
Don	12 juni:	HT		
Vrij	13 juni:	TT	11:11	(underload)
Zat	14 juni:	TT		
Zon	15 juni:	Argentinië – Bosnië/Herz.	2-1	
Week 6:				
Ma	16 juni:	HT		
Din	17 juni:	Vrij		
Woe	18 juni:	TT		
Don	19 juni:	TT	6:6	(underload)
Vrij	20 juni:	TT		
Zat	21 juni:	Argentinië – Iran	1-0	
Zon	22 juni:	HT		
Week 7:				
Ma	23 juni:	HT/TT		
Din	24 juni:	TT		
Woe	25 juni:	Argentinië – Nigeria	3-2	
Don	26 juni:	HT		
Vrij	27 juni:	Vrij		
Zat	28 juni:	TT		
Zon	29 juni:	TT	6:6	(underload)
Week 8:				
Ma	30 juni:	TT		
Din	1 juli:	Argentinië – Zwitserland	1-0	(120 min)
Woe	2 juli:	HT		
Don	3 juli:	HT/TT		
Vrij	4 juli:	TT		
Zat	5 juli:	Argentinië – België	1-0	
Zon	6 juli:	HT		
Week 9:				
Ma	7 juli:	HT/TT		
Din	8 juli:	TT		
Woe	9 juli:	Argentinië – Nederland	0-0	(120 min)
Don	10 juli:	HT		
Vrij	11 juli:	HT/TT		
Zat	12 juli:	TT		
Zon	13 juli:	Argentinië – Duitsland	0-1	(120 min)

De Verlenging

Een van de meest interessante WK's uit de moderne geschiedenis is ten einde gekomen. Een opvallende waarneming was dat ploegen vrijwel nooit meer in één systeem of formatie spelen. Niet alleen zijn zij in staat om op enig moment in een wedstrijd, wanneer de situatie daarom vraagt, een andere speelwijze te gaan hanteren. Zelfs in de afzonderlijke hoofdmomenten veranderen zij doorlopend van formatie. Zo kon een 1:4:4:2 bij balbezit van de tegenstander razendsnel veranderen in een 1:4:3:3 wanneer de bal veroverd werd. Het veranderen van speelwijze was nadrukkelijk zichtbaar bij het Nederlands elftal toen het tegen Australië en Mexico op achterstand kwam. Louis van Gaal wisselde beide malen een verdediger voor een aanvaller (telkens kwam Memphis Depay in de ploeg, respectievelijk Bruno Martins Indi en Paul Verhaegh ruimden het veld) en bleek daarmee in staat de wedstrijd om te draaien.

Is het nog gerechtvaardigd om je strijdplan (vrijwel) volledig af te schermen op de individuele uitblinker? Louis van Gaal deed het, maar toen Arjen Robben tegen Argentinië aan banden werd gelegd, bleef er aanvallend toch weinig over. Hetzelfde gold voor Argentinië: bijna smekend werd in de richting van Lionel Messi gekeken. Als de vedette in staat was het verschil te maken, werd hij bewierookt. Maar lukte dat niet, zoals tegen België en Nederland, dan was ook Argentinië te afhankelijk. En wat te denken van Uruguay, dat zonder Luis Suarez twee wedstrijden verloor en met Suarez in het team tweemaal won?



Foto: Pro Shots

Duitsland bewees dat een ploeg met meerdere uitblinkers, ook al staan die ieder voor zich dan niet op het ultrahoge niveau van spelers als Messi en Robben, een betere basis bieden voor goede resultaten. Natuurlijk zou ook Van Gaal graag over een grotere groep spelers hebben beschikt, die op topniveau het verschil kunnen maken zoals de invallers (!) André Schürrle en Mario Götze. Twee spelers die bij hun clubs niets eens verzekerd zijn van een basisplaats maar de Mannschaft wel voldoende 'diepte' gaven om op ieder moment te kunnen veranderen van speelwijze en daarmee de wedstrijden te beslissen. Toch blijft de vraag knagen of Nederland met een in balbezit meer creatieve speelwijze niet minimaal even succesvol had kunnen zijn. Toen de ploeg (al dan niet noodgedwongen door een achterstand) het initiatief greep tegen Australië, Costa Rica en Mexico was Nederland in staat de tegenstanders te domineren.

Wat ook blijft is de levensgrote vraag wat dit WK, behalve uiteraard de nooit verwachte derde plaats, ons nu heeft opgeleverd? De winst kan zijn dat wij gaan beseffen dat meer wegen naar Rome leiden en dat we dit ook accepteren. Echter, kiezen wij vanaf nu structureel de kant van het reactieve voetbal, bestaat het risico dat Nederland toekomstig dezelfde conclusie moet trekken als Duitsland tien jaar geleden deed: we kunnen op deze manier niet meer mee. En het is maar te bezien of Nederland dan net zo adequaat kan reageren als dat de nieuwe wereldkampioen heeft gedaan!

Colofon

Uitgave:

Eisma Businessmedia bv
Postbus 340 - 8901 BC Leeuwarden
Bezoekadres: Celsiusweg 41
Telefoon: 088-2944800 | Fax: 088-2944810
E-mail: businessmedia@eisma.nl

Directie:

Egbert van Hes, algemeen directeur
Bouke Hoving, financieel directeur
Gerbert Tiecken, uitgeefdirecteur

Uitgever:

Gerbert Tiecken

Hoofdredactie:

Paul Geerars (hoofdredacteur)
Telefoon: 06-51904854
E-mail: p.geerars@eisma.nl

Tjeu Seeverens (adjunct-hoofdredacteur)

Telefoon: 06-23941973
E-mail: tjeu.seeverens@ziggo.nl

Adviseur:

Henny Kormelink
Telefoon: 06-50686964 | E-mail: devoetbaltrainer@wxs.nl

Redactiemedewerkers die aan deze editie meewerkten:

Gino van den Broecke, Yves Brokken, Ruud Doevendans,
Theo Ducaneaux, Gerjos Weelink

Aan dit nummer werkten verder mee:

Han Berger, Jelle Goes, Guy Martens, Bert van Marwijk, Kris Perquy,
Ghislain Printant, Marcus Sorg, Maarten Stekelenburg, Sef Vergoossen,
Raymond Verheijen, Stefan de Vrij, Marc Wilmots

Foto's:

KNVB.nl, Pro Shots, PSVjeugd.nl, Raymond Verheijen

Redactie-adres:

De Voetbaltrainer, Postbus 340 - 8901 BC Leeuwarden

Lay-out en productiebegeleiding:

ZeeDesign, Postbus 13 - 8748 ZL Witmarsum
Telefoon: 0517-531672 | E-mail: info@zeedesign.nl

Druk:

Veldhuis Media, Raalte

Boekbestellingen:

Jolanda Bloem
Telefoon: 088-2944865 | E-mail: j.bloem@eisma.nl

Abonnementen voor Nederland en België:

Nieuwe opgaven, adreswijzigingen en correspondentie over abonnementen:

Abonneeservice Eisma Businessmedia
Postbus 2238 - 5600 CE Eindhoven
Telefoon: +31 088-2266648 | E-mail: abonnement@eisma.nl

Abonnementsprijs:

De Voetbaltrainer verschijnt 8 keer per jaar. De abonnementsprijs voor De VoetbalTrainer per 1 juli 2014 is vastgesteld op €105,-. 6% btw en is bij vooruitbetaling verschuldigd. Andere landen op aanvraag. Abonnementen kunnen ieder moment ingaan. Opzegging dient schriftelijk en minimaal een maand voor het einde van de abonnementsperiode te geschieden; u ontvangt een schriftelijke bevestiging van uw opzegging.

Marketing:

Heleen Rodenhuis
Telefoon: 088-2944863 | E-mail: h.rodenhuis@eisma.nl

Advertentieverkoop:

Binnendienst	Accountmanager
Nynke Miedema	Eddy Hoornstra
Telefoon: 088-2944852	Telefoon: 06-31768830
E-mail: n.miedema@eisma.nl	E-mail: e.hoornstra@eisma.nl

Traffic, ZeeDesign
Telefoon: 0517-531672 | Fax: 0517-531810
E-mail: voetbaltrainer@zeedesign.nl

Bankrelatie:

Rabobank Leeuwarden-Noordwest Friesland
IBAN: NL64RABO0335434991
BIC: RABONL2U

© 2014, Eisma Businessmedia bv, Leeuwarden

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of overgenomen in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Uitgever en auteurs verklaren dat dit blad op zorgvuldige wijze en naar beste weten is samengesteld, evenwel kunnen uitgever en auteurs op geen enkele wijze instaan voor de juistheid en/of volledigheid van de informatie. Uitgever en auteurs aanvaarden dan ook geen enkele aansprakelijkheid voor schade van welke aard ook, die het gevolg is van handelingen en/of beslissingen die gebaseerd zijn op bedoelde informatie. Gebruikers van dit blad wordt met nadruk aangeraden deze informatie niet geïsoleerd te gebruiken, maar af te gaan op hun professionele kennis en ervaring en de te gebruiken informatie te controleren. Leveringsvoorwaarden: zie www.eisamediagroep.nl

HO
2013
KEURMERK

Waar vind je goede oefenstof om jezelf als trainer te ontwikkelen?

In de Voetbaltrainer mediatheek, de online bibliotheek vol video's en trainingsvormen!



Handige voordelen voor jou als trainer:

- Snel te printen pdf.files
- Abonnees ontvangen 20,- korting (slechts € 35,- per jaar ipv € 55,-)
- Altijd bij hand op PC, smartphone en/of tablet
- Bestel online je abonnement via: devoetbaltrainer.nl/mediatheek
- Praktijk staat centraal in alle oefenstof
- Ervaringen van (top)trainers en vakgenoten

Inspirerende eBooks van De Voetbaltrainer - Toptrainer serie

**Nieuwe
versie**



Dick Advocaat
€ 5,- (32 pagina's)



Bert van Marwijk
€ 5,- (58 pagina's)



Guus Hiddink
€ 5,- (44 pagina's)



Louis van Gaal
€ 5,- (48 pagina's)



Foppe de Haan
€ 5,- (34 pagina's)



**Ronald en Erwin
Koeman**
€ 5,- (34 pagina's)



Frank de Boer
€ 5,- (30 pagina's)



Co Adriaanse
€ 5,- (28 pagina's)

Praktische eBooks - jeugd - doelgroepgericht



A-jeugd € 10,-
(150 pag.)



B-jeugd € 10,-
(150 pag.)



C-jeugd € 10,-
(150 pag.)



D-jeugd € 6,-
(95 pag.)



E-jeugd € 6,-
(95 pag.)



F-jeugd € 2,50,-
(35 pag.)



Jeugdkeeper € 4,-
(55 pag.)



Mini pupil € 2,50,-
(35 pag.)

Voordelen van onze eBooks

- ✓ goedkoop, al vanaf € 2,50
- ✓ direct te downloaden (na online betaling)
- ✓ praktijk staat centraal
- ✓ altijd bij de hand op uw thuiscomputer/ smartphone en/of tablet
- ✓ abonnees ontvangen 7,5% korting
- ✓ online te bestellen via devoetbaltrainer.nl/winkel



‘Topcoaches zijn levenslang studenten van het spel!’

Periodisation Mentorship Amsterdam 2014



Van 11 tot 15 juni vond de 3e WFA Periodisation Mentorship plaats in Amsterdam. Coaches, conditietrainers en fysiotherapeuten uit ruim 15 landen namen deel aan deze jaarlijkse 5-daagse cursus. Raymond Verheijen nam de deelnemers mee in de wereld van het periodiseren tijdens zijn meest gedetailleerde cursus ooit met talrijke praktijkvoorbeelden. Naast de grote hoeveelheid kennis kregen de cursisten volop de gelegenheid om vragen te stellen en ervaringen met elkaar uit te wisselen. Op woensdag was er de traditionele rondvaart door de Amsterdamse grachten om onder het genot van een hapje en drankje te netwerken en de stad te bezichtigen.

Wilt u in de toekomst een uitnodiging ontvangen voor deze Mentorship? Stuur dan een email aan: tessa.trepels@worldfootballacademy.com.

Expert Meeting 2014 Clarens, Zuid-afrika

Nagenoeg alle 50 deelnemers van de vorige editie in 2013 in Londen hadden zich aangemeld voor de WFA Expert Meeting 2014 in Clarens, Zuid Afrika. Coaches en medici uit ruim 40 landen namen deel aan dit evenement. Op elk van de dagen werd een bepaald vakgebied voetbalspecifiek gemaakt: “Football Braining”, “Football Periodisation”, “Football Tactics”, “Football Technique Training”, “Football Braining Fuel” & “Goalkeeper coaching”. Naast Raymond Verheijen deelden nog 15 experts hun kennis, waaronder Jed Davies (Oxford University), Thomas D’havé (West Ham United), Corné Groenendijk (Ajax Cape Town), Marcel Lucassen (DFB), Ernst Middendorp (Bloemfontein Celtic), Damian Roden (Stoke City), Afke van de Wouw (FC Utrecht) en Dirk Zoutwelle (BG Sports). Op zaterdag heeft het hele gezelschap genoten van een culturele ochtend in het Golden Gate National Park.



Blijf op de hoogte

Wilt u ook tijdig op de hoogte worden gesteld van nieuwe cursussen en events van de WFA? Volg ons dan via:



of schijf u in voor onze mailing op: www.worldfootballacademy.nl.

Cursussen seizoen 2014/2015

Ook dit seizoen zullen er diverse thema-avonden, clinics (BE), basiscursussen Periodiseren, basiscursus Voetbaltechniektraining en het Nationale Voetbal Symposium worden georganiseerd. Wilt u als eerste op de hoogte gebracht worden van deze cursussen, thema-avonden, clinics, webinars en het Nationale Voetbal Symposium? Schrijf u dan in voor onze mailing of volg ons via diverse social media kanalen.

Contact

World Football Academy NL

Contactpersoon: Tessa Trepels

Burg. Stramanweg 102T

1101 AA Amsterdam

T: 020 - 472 1992

E: info@worldfootballacademy.com

Met je club op trainingskamp?

Trainingskampen.nl

Voor diverse toplocaties in binnen- en buitenland

BOEK NU UW WINTERTRAININGSKAMP!

EN PROFITEER VAN GUNSTIGE VLUCHTPRIJZEN

Versterk tijdens de winterstop het teamgevoel met een trainingskamp. Werk in een andere omgeving ontspannen onder professionele omstandigheden naar de tweede seizoenshelft toe. Met een trainingskamp bent u goed voorbereid op de allesbeslissende fase in de competitie!

Voor elk budget en voor teams van alle niveaus. Wij adviseren u graag in een persoonlijk gesprek.

Dé specialist op het gebied van compleet verzorgde trainingskampen!

MEER INFORMATIE? WWW.TRAININGSKAMPEN.NL  

**TRAININGSKAMP
ZUID-SPANJE**
4 dagen all-inclusive al vanaf
€ 399,- !
per persoon

**TRAININGSKAMP
INCL. HALLETOERNOOI**
3 dagen volpension al vanaf
€ 109,- !
per persoon



AL MEER
DAN 10 JAAR
DÉ SPECIALIST