

Iedereen heeft

Voetbaltalent

nummer
41

SAMEN TALENT ONTWIKKELEN



Positiespel bij aanvallen én verdedigen

Kees van Wonderen
Onder 17

Jessica Torny
Onder 19 en Onder 16

'Afwisselend aanbieden en
weggaan op het middenveld'

'Voorwaardenscheppend om
te kunnen aanvallen'



Kees van Wonderen (Onder 17)

Positiespel bij aanvallen én verdedigen

Nederland heeft decennialang bekendgestaan om aanvallend voetbal, onder meer gebaseerd op een uitstekend positiespel. Met Kees van Wonderen, KNVB-trainer van Oranje onder 17, praten we over de diverse manieren waarop het positiespel kan worden ingezet voor het trainen van het aanvallen én het verdedigen. Vervolgens komt Jessica Torny aan het woord, trainster van de vrouwenteams Onder 16 en Onder 19.



Kees van Wonderen: 'Een positiespel is voor mij een vaardigheids spel, zonder directe

doelstelling om tot scoren te komen en directe richting. Een manier waarop je een specifiek element kunt trainen. Juist doordat het scoren ontbreekt, kun je hetgeen je wilt zien, vaker laten voorkomen. Vanuit onze Nederlandse spelopvatting beschouwen we positiespel veelal als een mogelijkheid om te trainen op het hebben en houden van balbezit. Ik gebruik positiespelen ook veel om het verdedigende accent te trainen. Wij willen graag vanuit de zone verdedigen, dan leent een positiespel zich uitstekend om dat te trainen. Wij zeggen: als de bal beweegt, beweegt het team. Juist omdat de bal in een positiespel vaak en snel van de ene kant naar de andere gaat, zowel in de breedte als

in de lengte, komt dat compact houden van je verdedigende organisatie goed naar voren. In deze leeftijdscategorie wordt dat belangrijk: spelers hebben nu het overzicht en de kwaliteit om met een pass een groot deel van het veld te kunnen bestrijken. De onderlinge ruimtes klein houden, is dan dus essentieel.'

Als u hetgeen u aanbiedt aan stof vergelijkt met Onder 16, wat is dan de ontwikkeling daarin?

'Het is erg afhankelijk van het niveau. Meestal zie je dat je het in Onder 17 voor de ploeg die je wilt beïnvloeden, moeilijker kunt maken. Voor het verdedigen betekent dit bijvoorbeeld: het veld groter maken. Indien de aanvallende ploeg in staat is om de bal snel te laten gaan, geef je hen bijvoorbeeld maximaal twee keer raken mee. Het houdt in dat de verdedigers sneller moeten anticiperen op de situatie. Indien je de aanvallers wilt beïnvloeden, kies je wellicht voor een kleiner veld waardoor samenspelen moeilijker wordt tegen verdedigers die er dichter op zitten. Maar

het kan van jaar tot jaar verschillen. Het is altijd erg van belang om te kijken wat je groep aankan. Daarna bepaal je een doelstelling en daarop pas je je positiespel aan.'

Kunt u een voorbeeld geven van een positiespel dat u vaak toepast?

'Ervan uitgaand dat ik een groep van zestien spelers heb, speel ik graag 7:7 + 2 neutrale spelers. Juist doordat de verdedigers altijd in ondertal zijn, zullen zij telkens keuzes moeten maken. Vanuit je man spelen heeft dus geen zin. Dit betekent veelal dat zij moeten leren 'half' te staan. Indien een speler van de ploeg in balbezit wordt aangespeeld, moet de verdediger bij hem zijn zodra hij de bal aanneemt. Daarop zal hij de afstand die hij aanhoudt bij het positioneel verdedigen moeten aanpassen. Het mag dus niet zo zijn dat de verdedigers het zó compact maken, dat de aanvallers met een verre pass iemand echt vrij kunnen spelen. Ook de verwegstaande tegenstanders moeten beloopbaar blijven. Het komt dus aan





op samenwerken, onderlinge afstanden bewaken - niet te groot, maar óók niet te klein - en uiteraard op duelleren in de *hotzone*, dus waar de bal is. Daar mag je je niet laten uitspelen, moet je altijd in het duel blijven.'

Wat is een logisch vervolg op deze vorm?

'Daarvoor vind ik de vorm 10:10, dus zonder keepers, het meest geschikt (zie oefening 2). Dit speel ik dan ook regelmatig, en dan het liefst met lijnvoetbal. Met deze vorm kan ik zowel het verdedigen als het aanvallend beïnvloeden. Aanvallend wordt vooral de rol van de 6 interessant. Ik wil het liefst een roterend middenveld zien, dus niet telkens dezelfde speler die zich diagonaal aanbiedt maar telkens een

andere. Het hangt sterk van het niveau af, of dit altijd haalbaar is. De andere twee middenvelders moeten op zoek naar de ruimtes tussen de lijnes. Dit

het makkelijker maken, kun je met een extra neutrale speler kiezen.

Tegelijkertijd houdt dit ook het nodige in voor het verdedigen. Juist als tegen-

'De tegenspeler lokken en precies dán afspelen, dan raak je hem ook echt kwijt'

is ook prima voor te bereiden in een positiespel met twee middenvelders, die als opdracht krijgen dat telkens een van hen zich diagonaal aanbiedt en de ander in de ruimte beweegt. En dat dient dan afgewisseld te worden. Wil je

standers op zoek zijn naar ruimte, is het zaak die ruimte niet te laten ontstaan: compact spelen, aansluiten en de onderlinge afstanden bewaken. Daar kun je dan mooi op coachen. Met een simpele regel als het tellen van het aan-



tal geslaagde passes, zie je dat ook de bij verdedigers de beleving toeneemt. Zij willen dat aantal laag houden.'

Wat is uw mening over het instellen van een beperkt aantal keer raken tijdens een positiespel?

'Ik kies daar liever niet voor. Een enkele

keer komt het wel voor, wanneer een middenvelder de neiging heeft om de bal te lang in bezit te houden. Alleen die speler krijgt dan bijvoorbeeld de opdracht twee keer raken. Voor de rest laat ik het liever vrij. Dat creëert ook de mogelijkheid om de bal wat langer te houden en een tegenspeler te lok-

ken, om precies dán af te spelen. Dan raak je de tegenstander ook echt kwijt. Barcelona is daar op het middenveld een meester in: geduldig zijn bij het afspelen en net als de tegenstander denkt kansrijk te zijn en hij stapt in, de bal wegspeelen.'



Trainingsvorm 1

Doelstelling

- verbeteren samenwerking in aanvallen over de zijkant na 2:1 of 3:2 te hebben uitgespeeld rond de middenlijn

Organisatie

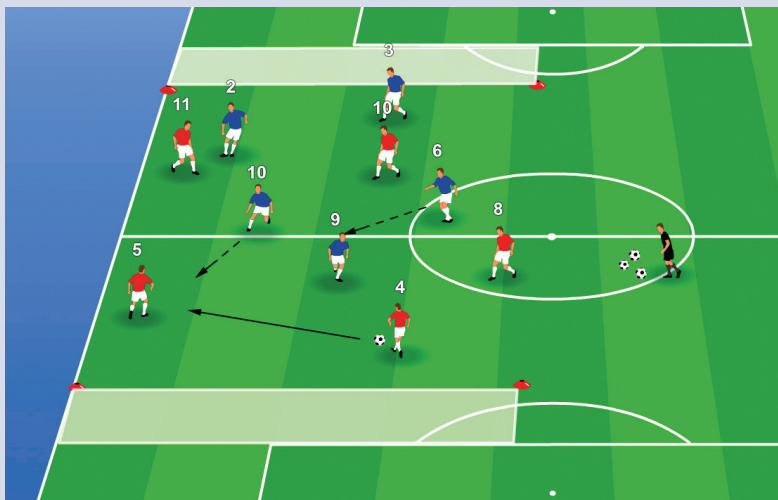
- veld ca. 50 x 35 met 2 eindzones
- 2 teams van 5

Inhoud

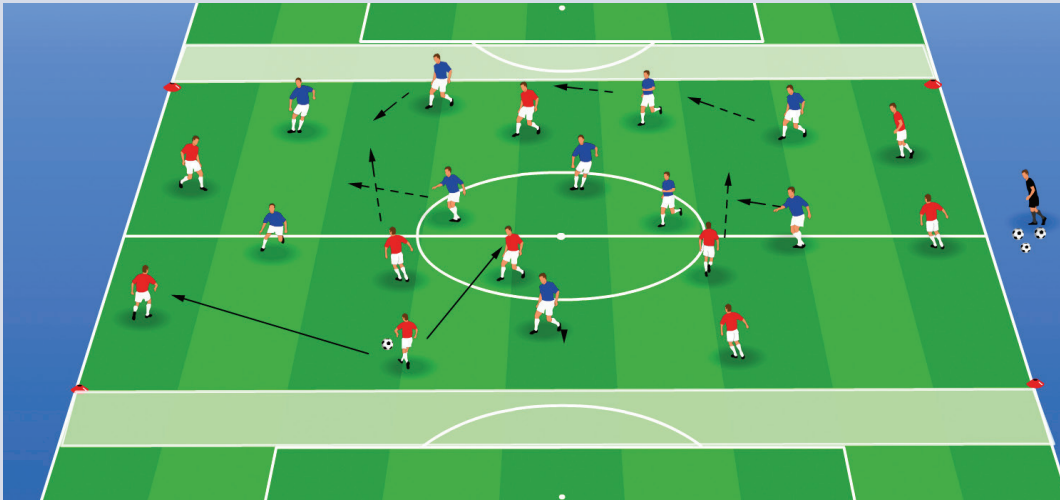
- positiespel 5:5
- scoren door lijndribbel
- trainer speelt om beurten centrale verdediger rood en blauw in
- buitenspel
- duur 30-45 seconden

Coachaccenten

- initiatief centrale verdedigers, indribbelen, alle opties openhouden
- 3 of 4 juiste keuzes maken afhankelijk van de tegenstander en situatie
- back 2 of 5 hoog of laag
- middenvelder 6 of 8 breed diagonaal t.o.v. de bal
- 9 of 10 groot houden
- 11 en 10 breed starten, ruimte zoeken binnenkant of breed houden
- verdedigende partij vanuit positie, half staan, rugdekking
- afwisselen in keuzes



Trainingsvorm 2



Doelstelling

- gevarieerd aanvallen, op de juiste wijze verdedigen vanuit positie, snel omschakelen bij balverovering of -verlies

Organisatie

- veld ca. 50 meter lang, volledige breedte, met 2 eindzones
- 2 teams van 10 in formatie 4:3:3

Inhoud

- positiespel 10:10
- scoren door lijndribbel op pass van achter de lijn

Coachaccenten

- initiatief in de opbouw, juiste keuze afhankelijk van de situatie
- variëren in de opbouw en vanuit de posities
- juiste richting en snelheid van inspelen
- omschakelen: gelijk druk of terug in het blok
- verdedigen: druk met 9 en 10, of met voorste drie, hoog of laag
- voor je man durven verdedigen, half staan
- druk in de hotzone, niet uitgespeeld worden
- compact maken en houden

Methodische stappen

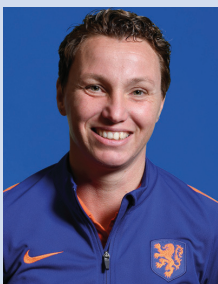
- rol tegenstander: inzakken of hoog druk
- ondertal 10:8 of 10:9
- starten georganiseerd of ongeorganiseerd



Jessica Torny (Onder 16/19)

Positiespel bij aanvallen én verdedigen (2)

Jessica Torny is coach van het Nederlands vrouwenelftal Onder 19 jaar en Onder 16. Zelf speelde de Vrije-veense 75 maal voor Oranje, waarna zij als trainer onder meer sc Heerenveen onder haar hoede had. Torny werkt ondanks een beperkt aantal momenten waarop zij de teams tot haar beschikking heeft, gestructu-reerd aan beter positiespel.



Jessica Torny: 'Als we het in onze groep hebben over positiespel, denken de meiden in eerste in-

stantie aan een andere vorm dan 11:11. Maar als je alles op een rijtje zet, train je zelfs in 11:11 natuurlijk het positiespel. Praat je puur over positiespel, ontbreekt daar voor de spelers vaak het scoren. Daarom brengen we in die vormen wel vaak een manier om tot een puntentelling te komen. En dan kun je het positiespel van heel klein, bijvoorbeeld als uitbouw van de warming-up, naar heel groot opbouwen. De vorm 11:11 kun je met doelen spelen, maar ook zonder doelen waarbij de keepers alleen focussen op hun rol bij balbezit.'

Wanneer begint het spelen vanuit een bepaalde formatie een rol te spelen?

'Dat is het geval wanneer we een speci-

fieke groep speelsters willen coachen in het samenwerken. Dat kan aan de orde zijn met de middenvelders, een andere mogelijkheid is bijvoorbeeld de flank-speelsters. In kleinere vormen doen we dat meestal niet. Wanneer je kijkt naar de vorm 4:4 +2 neutrale speelsters, zullen we meer coachen op de bezetting van posities. Dan is het van ondergeschikt belang wie het doet, als het maar gebeurt. Dus je moet afstemmen met elkaar. Op zich is dat prima, want we willen ook in grote vormen graag zo

Als u zou moeten benoemen wat het belangrijkste element is waarmee u bezig bent in de positiespelen, wat is dat dan?

'Wij zijn doorlopend bezig om tussen de linies te spelen. Vandaaruit proberen we het spel dan weer snel te verplaatsen. Daarbij hoort dat de spelers leren zich doorlopend en uitgebreid te oriënteren. Dat betekent het scannen van je omgeving en aftasten waar de ruimte ligt om tot kansen te kunnen komen. In beginsel speel je met één middenvelder die als controleur optreedt,

'Als de middenvelder niet in de bal beweegt maar ervan af, houd je de druk bij je verdedigers weg'

dynamisch mogelijk spelen. Hoe meer afwisseling er zit in ons spel, des te lastiger is het voor tegenstanders om te bespelen.'

de andere twee moeten heel creatieve speelsters zijn. Wij zijn inmiddels al zo ver dat we kunnen zeggen dat we deze rollen behoorlijk tegen elkaar kunnen uitruilen: iedereen kan elke rol invullen.



Het tussen de linies spelen gaat goed, het oriënteren ook al heel redelijk. In dat proces zitten we nu.'

Kunt u een voorbeeld geven van een positie spel dat u vaak toepast om dit te verbeteren?

'Een vorm die we vaak kiezen, is een heel eenvoudige 4:4 met voor beide partijen vier kaatsers aan de zijkant (dus in totaal acht kaatsers aan de zijkant, waarvan je er vier mag gebruiken). De regels die je instelt, zijn: zodra je een kaatser aanspeelt, mag de bal niet naar dezelfde speelster teruggespeeld worden. Bovendien moeten de speelster die de bal naar de kaatser speelde en de kaatser zelf van rol wisselen. In het vervolg kan die positiewisseling ook plaatsvinden met een andere speelsters uit het veld. Op die manier creëer je uiteindelijk heel veel dynamiek. Afhankelijk van de ruimte die je hiervoor kiest, vraagt deze vorm veel van zowel je balvaardigheid als je oriëntatievermogen. De speelsters moeten in deze vorm meteen alert zijn.'

Dreigt zo niet het risico dat het bij middenveldspel blijft, je uiteindelijk heel vaardig de bal laat rondgaan maar niet voorin komt?

'Positiespel is voorwaardenscheppend om te kunnen aanvallen. Heel vaak hoor je: de eerste bal moet diep, het liefst direct naar de spits. Als dat kán, klopt dat natuurlijk ook. Alleen op ons niveau hebben de tegenstanders het doorgaans wel zo georganiseerd, dat de eerste bal niet diep kán. Dan moet je dus kijken waar je wel een overtal hebt, en dat is doorgaans met je twee centrale verdedigers tegen één aanvalser. Stapt er een middenvelder uit op je centrale verdediger, ontstaat op je eigen middenveld ergens een man-meer. Het positie spel is erop gericht om dat soort situaties te herkennen en uit te spelen, met als uiteindelijk doel uiteraard om tot kansen en doelpunten te komen. Dus je moet geduldig blijven en de zaak eerst open spelen.'



Foto: KNVB Media

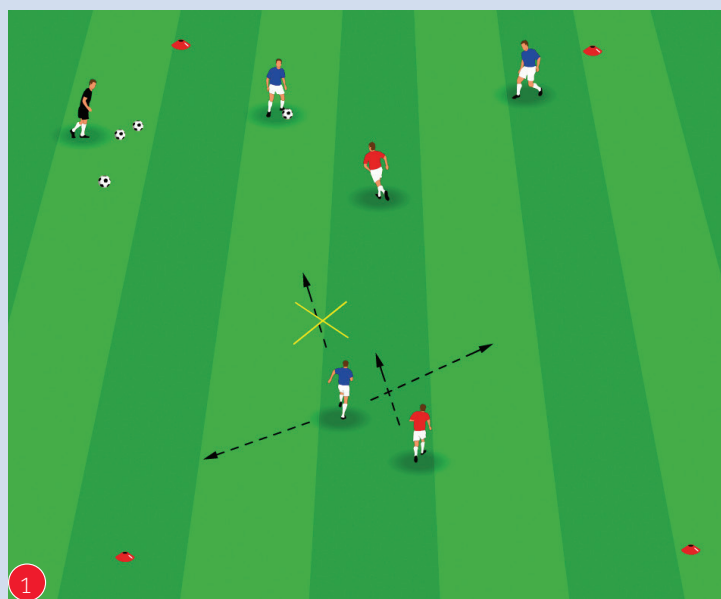
Om achterin die 3:2, want dat is wat er dan ontstaat, uit te spelen, wat is daarvoor essentieel?

'Je ziet soms dat een centrale verdediger aan de bal is, en de middenvelder komt als het ware recht in de bal. Meestal neemt die middenvelder nog een tegenstander mee ook, dus de 2:1 die je eigenlijk had, wordt een 3:2. Dat is al veel moeilijker om uit te spelen. Het recht

in de bal komen zorgt er bovendien nog eens voor dat die middenvelder maar één ding kan doen: kaatsen. De tegenstander die zij meeneemt, loopt door en oefent meteen druk uit op de centrale verdedigers. Het mag duidelijk zijn dat je dat juist niet wilt.

Ik vraag daarom vaak van die middenvelder om juist weg te blijven. (tekening

1) Wel kan ze zich in de diagonaal



aanbieden, waardoor ze ook anders ingedraaid komt te staan. Het is niet meer zo dat ze alleen nog maar kan kaatsen,

maar ze heeft het hoofd schuin naar voren gericht waardoor zo ook alle opties vooruit kan zien. Op die manier

behoud je je 2:1 achterin en creëer je spel vooruit in plaats van dat je de druk naar je toe haalt.' 

Trainingsvorm 1

Doelstelling

- creëren van dynamisch (mid-den)veldspel met positiewisselingen

Organisatie

- veld (afhankelijk van niveau) 10/15 x 10/15 m
- 16 spelers

Inhoud

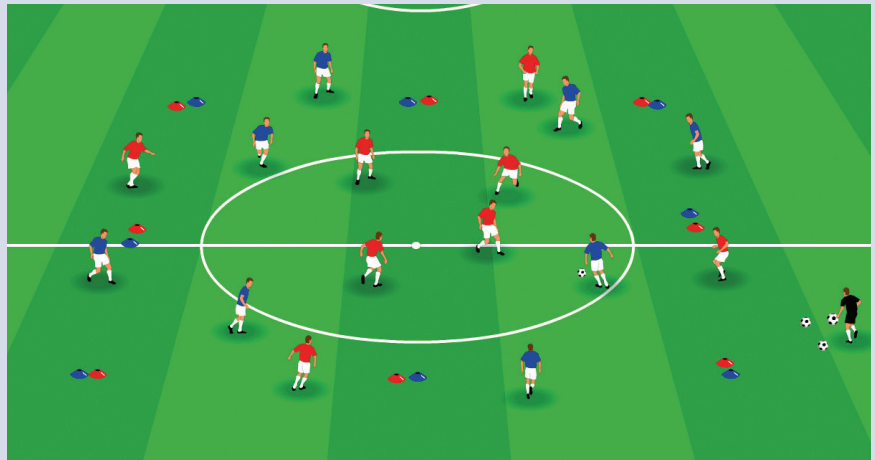
- 4:4 in het veld
- beide teams hebben 1 kaatser aan elke zijde
- kaatser speelt de bal naar 3e man (dus niet terug naar dezelfde speler)

Methodiek

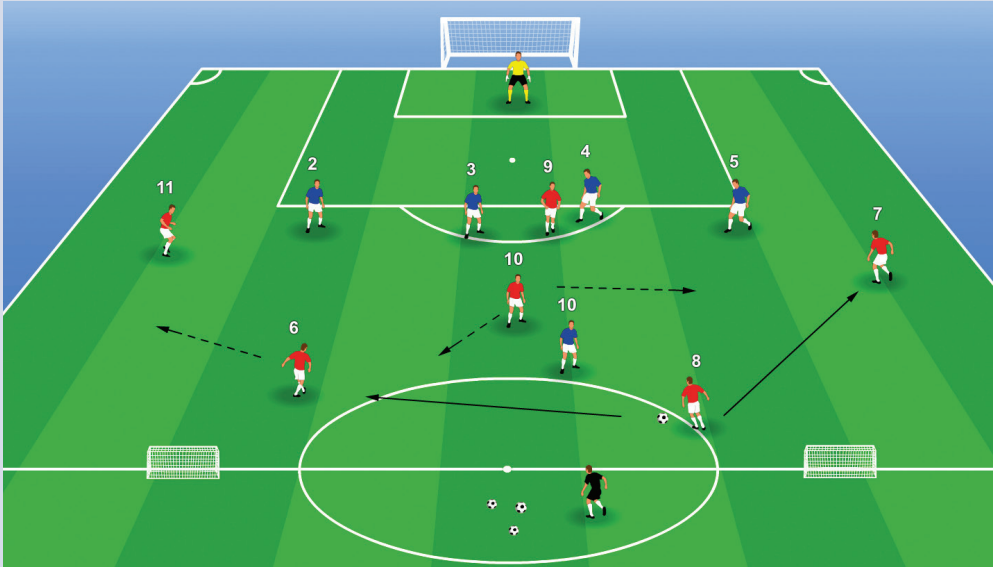
- eerst 4:4 met kaatsen
- daarna na de kaats positiewissel
- degene die heeft aangespeeld, wisselt van positie met de kaatser
- ook een andere speler uit het veld mag de positiewissel uitvoeren

Coachaccenten

- spel snel verplaatsen, kaatsers zijn een hulpmiddel
- ruimtes zien (zijn erg klein) en herkennen
- bijvoorbeeld kort-kort en dan lang
- oriënteren t.o.v. elkaar en lijnen openmaken
- juiste balsnelheid
- nauwkeurigheid in de passing
- open staan, dus juiste aannames
- spelen en bewegen met een gedachte
- vrij = vrij, dan hoeft je niet te bewegen



Trainingsvorm 2



Doelstelling

- verbeteren aanvallen op helft tegenstander d.m.v. overtal uitspelen (2:1) om kansen te creëren en tot scoren te komen door lijndribbel of op een groot doel

Organisatie

- veld 50 x 40 m (afhankelijk van leeftijd)
- lijn trekken over zestienmeterlijn tot aan zijlijn
- 1 groot doel beschikbaar
- 2 kleine doeltjes

Inhoud

- positie/partijspel 6:5
- aanvallende partij met 3 middenvelders (p.n.v.) en 3 aanvallers
- verdedigende partij in (1:1):4:1 formatie
- spel begint bij middenvelders (ook na corner, ingooi)
- buitenspel

Methodiek

- aanvallende partij scoort door lijndribbel
- verdedigende ploeg scoort in 2 kleine doeltjes
- na verloop van tijd lijndribbel vervangen door scoren op groot doel met keeper

Coachaccenten

- technische uitvoering dribbelen, passen, meenemen van de bal
- herkennen 2:1-situatie en vervolgens 1:1
- loopacties zonder bal om ruimte te maken
- loopacties zonder bal om aanspeelbaar te worden

