

Iedereen heeft

# Voetbaltalent

nummer  
55

SAMEN TALENT ONTWIKKELEN



Jong Oranje midden in het  
ontwikkelpoces

Erwin van de Looi kan tactisch  
steeds verder de diepte in

De voorbereiding op de  
oefeninterland tegen Jong Mexico



Tactisch steeds verder de diepte in

# Jong Oranje midden in ontwikkelproces

Terwijl het Nederlands Elftal in zijn EK-kwalificatie aan een flinke inhaalrace op Duitsland en Noord-Ierland begint, start Jong Oranje onder leiding van Erwin van de Looi aan een nieuwe EK-kwalificatiereeks. De voorbereidingen hierop zijn al maanden aan de gang. Inmiddels kan de technische staf tactisch steeds verder de diepte in met de spelers. In dit artikel richten we ons met Van de Looi en zijn assistent Marcel Groninger vooral op de teamfuncties verdedigen en het omschakelen na balverovering.



Foto's: KNVB Media

**Erwin van de Looi:** 'Na het trainingskamp in Spanje (zie De Voetbaltrainer 241, red.) hebben we met de technische staf geëvalueerd op voetbalinhoudelijke zaken. Er ging veel goed, we hebben goed kunnen werken en er waren een aantal belangrijke verbeterpunten. Op basis van onze terugblik hebben we de hoofdlijnen van onze presentaties en trainingen samengesteld voor de stages in aanloop naar de oefenwedstrijd tegen Jong Mexico op 31 mei. In die week trainden we één keer per dag en niet twee keer zoals in Spanje. We liepen tegen het einde van het seizoen en om zo fris mogelijk tegen Mexico aan te kunnen treden organiseerden we dus één voetbaltraining per dag en daarnaast wel andere activerende activiteiten in de gym of in het bos, op de fiets. Tijdens de EK-kwalificatie hebben wij ons basiskamp in hotel Oud London naast het KNVB-sportcentrum. Men heeft daar een aparte vleugel speciaal voor ons gereserveerd en ingericht.

Binnen twee minuten staan we op het trainingsveld van de KNVB Campus.

Ik heb iedere speler na Spanje een verslagje gestuurd via Team Performance Exchange (TPE), met daarin mijn bevindingen van hem. Dat gaat over gedrag maar ook over voetbalinhoudelijke zaken. Aan de hand van slechts een paar videobeelden zet ik dan individueel zowel aanvallend als verdedigend de belangrijkste dingen op een rij en onder de beelden kunnen ze dan mijn commentaar lezen. Alle spelers bekijken dit in hun eigen tijd, alvorens de volgende activiteit zich weer aandient. Omdat het over hen individueel gaat, bekijkt honderd procent van de spelers deze informatie. Zou het over een teamanalyse gaan, dan zal dat percentage dalen. Dat is een gegeven en als we dat weten, is het aan ons om daar zo verstandig mogelijk mee om te gaan.

Naar clubs en individuele trainers heb ik ook een terugkoppeling gegeven per

speler. Denk aan een algemene indruk van de trainingsload en het functioneren van de speler tijdens de trainingen en de wedstrijd. Daarbij ben ik altijd benieuwd of mijn bevindingen aansluiten bij het beeld dat men op de club van de speler heeft. Dit zijn altijd interessante gesprekken, al heb ik die alleen met de trainers van de spelers die in Nederland voetballen. Bij de buitenlandse clubs merk ik dat men er minder in geïnteresseerd is, ook al krijgen ze mijn evaluatie in het Engels.'

## Beter verdedigen

*Wat waren belangrijke evaluatiepunten na het trainingskamp in Spanje?*

**Erwin van de Looi:** 'Verdedigend vonden we de afstanden tussen de linies te groot. In de wedstrijd tegen Amerika kwam dit doordat zij met de punt naar achteren speelden op het middenveld en onze spits te weinig vanuit de lijn naar hun controleur speelde. Een van onze middenvelders







1  
'Een van onze middenvelden ging vaak door op hun controlerende middenvelder, waardoor de ruimte tussen onze verdediging en ons middenveld te groot werd, zeker op momenten dat onze verdediging onvoldoende 'hoog' durfde te spelen.'



2  
'Het grote voordeel van 'recht' aanlopen is dat je tevens passlijnen naar het middenveld van de tegenpartij eruit haalt.'

ging hierdoor vaak door op hun controlerende middenvelder, waardoor de ruimte tussen onze verdediging en ons middenveld te groot werd, zeker op momenten dat onze verdediging onvoldoende 'hoog' durfde te spelen. (tekening 1) Een tegenpartij van topniveau kan daar dan gebruik van maken door tussen onze linies te spelen. Nu werden we nog niet afgestraft, maar dat moment willen we ook graag vóór zijn.

Een ander verdedigend aandachtspunt was het 'aanlopen' van onze vleugelaanvallers bij het storen op de helft van de tegenpartij. Het gaat hierbij om de timing en de richting van het drukzetten. Het moment dat er naar een centrale verdediger van de tegenpartij wordt gepasst, is hét moment om als vleugelaanvaller onderweg te zijn. Als je dat tijdig doet, hoef je wat ons betreft niet in een boogje te lopen, komend vanaf de backpositie. Nee, liever in een haast rechte lijn. De back kan dan niet of nauwelijks nog worden aangespeeld. Nogmaals, enkel en alleen als je er tijdig op zit: timing dus! Het grote voordeel van 'recht' aanlopen is dat je tevens passlijnen naar het middenveld van de tegenpartij eruit haalt. (tekening 2)



**Marcel Groninger:**  
'Tegenstanders analyseren ons natuurlijk ook en weten op een gegeven moment hoe wij willen drukzetten.

Nu komt het weer op een paar meter verschil aan: staat de linker centrale verdediger van de tegenpartij breed en hun back diep, dan zal inderdaad onze vleugelaanvaller uitstappen. Staat die centrale verdediger echter meer naar de as, richting de halve cirkel op de zestienmeterlijn, dan is het beter dat onze centrale aanvaller uitstapt. (tekening 3)

Hiervoor hebben we naast onze eigen beelden ook beelden bekeken van de Liverpool-wedstrijden in de Champions League tegen respectievelijk Bayern München (twee controleurs) en Manchester City (punt naar achteren op middenveld). Door de kwaliteit van beide tegenstanders konden zij ondanks het drukzetten van Liverpool er ook weleens onder uit voetballen, maar het gaat ons dan om de intentie die in dit geval Liverpool had bij deze manier van drukzetten. Wanneer het staat zoals in tekening 4, dan loert de rechter centrale verdediger van oranje op de aanvallende middenvelder van de tegenpartij, zonder bij voorbaat al door te dekken. Mocht de aanvallende



3  
'Staat de centrale verdediger meer naar de as, richting de halve cirkel op de zestienmeterlijn, dan is het beter dat onze centrale aanvaller uitstapt.'



4  
'Mocht de aanvallende middenvelder toch bereikt worden ondanks onze pogingen om passlijnen af te sluiten, dan verwachten we van onze rechter centrale verdediger dat hij dan alsnog uitstapt en doordekt.'







‘Als de bal teruggaat van de back naar de centrale verdediger, moet onze vleugelaanvaller weer in positie komen.’



‘Wij loeren er sterk op om de bal in de as – het spreekwoordelijke ‘huis’ – van het veld te veroveren met het oog op onze omschakeling na die balverovering.’

middenvelder toch bereikt worden ondanks onze pogingen om passlijnen af te sluiten, dan verwachten we van onze rechter centrale verdediger dat hij dan alsnog uitstapt en doordekt. De andere drie verdedigers komen vervolgens naar binnen om rugdekking te geven.’

Waar wij ons sterk in konden verbeteren op basis van de wedstrijden in Spanje is het moment bespelen dat de bal door de vleugelverdediger van de

tegenpartij wordt teruggespeeld naar de centrale verdediger als we met de flankaanvaller hebben drukgezet. Bij ons blijven de vleugelaanvallers dan meestal staan, waardoor ons principe van drukzetten (van vleugel richting centrale verdediger) bijna wegvalt. Zij moeten op dat moment hun back achterlaten en weer in de afgesproken zone komen. Dat vergt een andere manier van denken van de vleugelaanvallers, zeker als ze bij de club iets anders gewend zijn. Beelden die dit

illustreerden, lieten we dan ook gelijk op maandag zien.’ (tekening 5)

**Marcel Groninger:** ‘Het heeft er ook mee te maken waar je als team de bal wilt veroveren. Traditioneel hoor je vaak dat dit het best kan gebeuren als de bal naar de back wordt gespeeld en de tegenpartij dus letterlijk en figuurlijk in de hoek staat. Dit is ook een veilige opvatting, want als het misgaat voor de drukzettende partij, dan is de tegenpartij meestal niet direct gevaarlijk. Maar wij loeren er ook sterk op om de bal in de as (of het spreekwoordelijke ‘huis’, tekening 6) van het veld te veroveren met het oog op onze omschakeling na die balverovering.’

## Eigen helft

**Erwin van de Looi:** ‘Als we verdedigen op eigen helft en er is geen druk op de bal, dan doen we dat in principe vanuit 1:4:5:1 en dekken we wél de binnenkant af. Ook hier hebben we een belangrijk verbeterpunt vastgesteld naar aanleiding van ons trainingskamp in Spanje. Uitgangspunt is dat we onze backs op eigen helft zo lang mogelijk in de zone willen houden. Tegenstanders zullen je misschien lokken, maar doen dat natuurlijk met een reden: gebruikmaken van de zoge-





## Verdedigende principes Jong Oranje

- Compact in lengte en breedte (afstanden bewaken, 'je zit aan elkaar vast')
- Druk vanuit 1:4:3:3 met vlak middenveld
- Initiatief in drukzetten door vleugel als de bal naar de centrale verdediger aan zijn kant gespeeld wordt, vervolgens bepaalt afstand wie drukzet op andere centrale verdediger
- Middenvelders verdedigen eerst ballijnen en ruimtes, daarna pas de dichtstbijzijnde tegenstander; dus niet denken vanuit je man, maar vanuit ballijnen en ruimtes.
- Wie eventueel naar de vrije back gaat hangt af van positie van deze back
- Voluit duels aangaan, energie erin stoppen en met goede intensiteit
- Help elkaar door ruimtes klein te maken (reageren op lange bal tegenstander)

## Verdedigen helpt tegenpartij, geen druk op bal

- Geen druk betekent dat we een drukmoment moeten creëren, zo snel mogelijk
- Vleugelspitsen zijn hier belangrijk in:
  - Vleugel balkant kan drukmoment naar zijn back maken
  - Vleugel niet-balkant loert om weer druk op centrale verdediger te zetten
  - Rest team sluit aan om onderlinge afstanden goed te houden

## Verdedigen eigen helft, geen druk op de bal

- Geen druk betekent dat we een drukmoment moeten creëren, zo snel mogelijk
- Vleugelspitsen zijn hier belangrijk in:
  - Vleugel balkant kan drukmoment naar zijn back maken
  - Vleugel niet-balkant loert om weer druk op centrale verdediger te zetten
- Rest team sluit aan om onderlinge afstanden goed te houden
- As dichthouden!

## Bespelen van de lange bal

- Iedereen in hoogste tempo terug om onderlinge afstanden goed te houden
- Geen druk op de bal is attent zijn (lichaamshouding man aan de bal), schuin staan (verdedigers) en rekening houden met diepte
- Verdediger waar bal in zone komt, gaat voluit duel aan
- Verdedigers daaromheen bespelen diepte
- Middenvelders en aanvallers dicht in de buurt voor tweede bal

naamde operationele ruimte. Oftewel, hier is een belangrijke rol weggelegd voor onze flankaanvallers die op eigen helft zijn ingezet. Het komt weer aan op een aantal meters. Hoe diep staat de back van de tegenpartij en wanneer vangt onze back hem op? Dat moet een nauwkeurig samenspel zijn met onze vleugelaanvaller waarbij onderlinge communicatie, gebaseerd op

heldere afspraken die je vooraf maakt en traint, cruciaal is.

Het kan in delen van wedstrijden voorkomen dat je op eigen helft komt te verdedigen. Dat is helemaal niet erg, als je maar wel probeert om van 'laag druk' weer uit te komen in 'hoog druk', door met je flankaanvallers op het goede moment uit te stappen en vanuit je eigen manier van drukzetten



'Altijd proberen om van 'lage druk' naar 'hoge druk' te komen.'

weer verder te gaan. De vleugel aan de balkant creëert een drukmoment bij de back van de tegenstander. De andere vleugel gaat wat hoger spelen zodat een bal van de linker centrale verdediger van de tegenstander naar de rechter centrale verdediger ook weer een drukmoment kan worden voor ons.' (tekening 7)

## Eenvoudig houden

**Erwin van de Looi:** 'Wij hebben als technische staf afgesproken dat we steeds meer tactische diepgang zullen geven aan de spelers van Jong Oranje, zonder dat we het te ingewikkeld maken. Ook al komen we praktisch gezien verdedigend vaak uit in een soort 1:4:4:2 met een ruit, zo benoemen wij dat niet richting de spelers. Belangrijker is dat de centrale aanvaller weet wanneer hij wat moet inzakken en de flankaanvallers naar binnen komen en niet alleen denken vanuit directe tegenstanders maar vooral ook aan het blokkeren van passlijnen. Wij kunnen alles wel mooi op magneetborden laten zien, maar de spelers staan in het veld. Dat is veel moeilijker, niet in de laatste plaats omdat de hele situatie voortdurend in beweging is daar. Tegen een ploeg die met twee controlerende middenvelders speelt, verandert er ook weer het een en ander bij



het drukzetten. Onze drie middenvelders zullen waarschijnlijk wat hoger staan, waarbij er twee meer man-georiënteerd zullen zijn. Onze centrale spits kan nog steeds wel meeschuiven en ballijnen dichtlopen, maar niet zozeer als dat het geval is bij een tegenpartij met één controlerende middenvelder in de opbouw. Daar kunnen we ook weer heel ingewikkeld over doen, maar liever geven we – vanuit onze basisformatie met bijhorende uitgangspunten – de nuances aan die zullen gelden bij de volgende tegenstander. We kunnen daarbij putten uit een zelf samengestelde videobibliotheek waarin we allerlei systemen tegenover elkaar zien spelen, met alle uitgangspunten en goede voorbeelden van dien.'

### Trainingsstage in mei

**Erwin van de Looi:** 'De directe voorbereiding op de oefeninterland tegen Jong Mexico bestond uit twee fasen. Eerst was er een tweedaagse op 21 en 22 mei. Vervolgens maakten we de selectie bekend voor de wedstrijd tegen Jong Mexico en met hen gingen we 27 tot en met 31 mei aan de slag. Tijdens de eerste tweedaagse waren we verre van compleet vanwege de clubverplichtingen van veel van onze spelers. Omdat die tweedaagse ook niet een officiële interlandperiode was, kon het ook gebeuren dat Manchester United



hoefden zich pas de 27ste bij ons te melden. Om dan in een paar dagen toe te moeten werken naar een oefeninterland, dat vonden we niet ideaal. Daarom hebben we die tweedaagse ingevoegd, ook al wisten we dat we dan niet compleet zouden zijn. We gingen in die twee dagen niet heel erg tactisch de diepte in, maar we wilden een fysieke prikkel geven door middel van 'lekkere' trainingsvormen. Veel met winnen en verliezen voor een goede beleving. Dus felle positie spelen en aanvalsvormen met overtal richting het doel bijvoorbeeld. We deden onder meer het positie spel 5:5:5 +1, waarbij er steeds één vijftal

de ploeg die moest verdedigen, na balverlies of een fout.

We kregen op het einde van de tweedaagse ook nog een moment in de schoot geworpen als het ging om 'volledige inzet versus laten lopen': tijdens het afsluitende partijtje kwam een ploeg op grote achterstand en liet het lopen. Dat is niet wat we willen en dit hebben we dus direct besproken als leermoment. Ook als je achterstaat, moet je arbeid blijven leveren zodat de schade in ieder geval beperkt blijft. Tijdens echte wedstrijden zorg je met dat gedrag namelijk dat je 'in de wedstrijd blijft', waardoor je het in een latere fase misschien nog goed kunt maken.

## 'Ook als je achterstaat, moet je arbeid blijven leveren zodat de schade in ieder geval beperkt blijft'

als enige club Tahith Chong niet vrijgaf terwijl hij geen clubverplichtingen meer had. Dit is natuurlijk erg jammer voor Tahith.

Voor sommige jongens was de competitie afgelopen op 15 mei en ze

aan het verdedigen was. Eerst in een grotere ruimte, later in een kleinere ruimte, waardoor er nog meer moest worden omgeschakeld. De afstanden zijn relatief beperkt, maar er moet na omschakeling wel steeds even worden aangezet. Door alle vijf de spelers van

Tijdens de tweedaagse konden we een aantal nieuwe spelers aan het werk zien, ook met het oog op de toekomst. We hebben hen leren kennen en we hebben hun in individuele gesprekken kunnen vertellen waar we met Jong Oranje mee bezig zijn. Wie willen we zijn, wat willen we uitstralen, hoe graag wil je erbij horen? Op tactisch vlak hebben we alleen het overtal creëren ter sprake gebracht, omdat dit ook wel handig was om te weten tijdens het partijtje 8:8 plus keepers. Dan kun je 1:3:2:3 blijven staan, zodat







er overall koppeltjes zijn, maar door in te schuiven kun je ook proberen een overtal te maken. We hebben er niet overdreven veel op gecoacht, maar wel goed gekeken hoe de spelers hiermee omgingen.'

### What's in it for me?

**Erwin van de Looi:** 'Omschakelen na balverlies is voor de meeste voetballers niet hun favoriete onderdeel, terwijl het juist in het hedendaagse voetbal steeds vaker van doorslaggevend belang kan zijn. Het is dan ook een belangrijk thema geweest met onze aanvallers. Daarbij hebben we vooral ingestoken op de meerwaarde die het goed omschakelen na balverlies (van het team, niet alleen in het geval van

balverlies van de speler in kwestie zelf) voor de speler zélf heeft: het vergroot de kans dat jij weer in balbezit komt en direct gevaarlijk kunt worden! Hierbij hebben we ook voorbeelden van aansprekende topspelers gebruikt: een mooi voorbeeld was Hakim Ziyech tegen Tottenham Hotspur. Hij was bereid om direct om te schakelen na balverlies, waarna hij zelf ook weer aanspeelbaar was op het moment dat Ajax de bal weer veroverde. En in het algemeen kun je als 'persoonlijk' voordeel van een na balverlies omschakelende speler benoemen dat hij vaak niet nog verder terug hoeft als hij direct een beperkte inspanning van omschakelen doet. Oftewel, als je niet omschakelt na balverlies, wordt het

verdedigende probleem misschien nog wel groter en zul jij uiteindelijk nog verder terug moeten.'

**Marcel Groninger:** 'Ander voorbeeld: denk weer aan onze centrale aanvalser die tegen een tegenpartij met één verdedigende middenvelder zo lang mogelijk de passlijn naar die nummer 6 eruit moet halen. Wat kan een extra motivatie zijn om dat te doen? Op het moment dat je onze vleugelaanvallers laat storen op hun centrale verdedigers die wat verder uit elkaar staan, heeft juist onze centrale aanvalser na balverovering elders op het veld relatief veel ruimte omdat die centrale verdedigers uit elkaar staan. Daar houdt een spits wel van! Oftewel, ook hier benadrukken we nadrukkelijk 'What's in it for me?' in plaats van dat we top-down verdedigende taken meegeven. (zie de drie afbeeldingen hiernaast)

Hetzelfde principe geldt eigenlijk voor het verdedigen door een flankaanvaller op het moment dat de bal aan de andere kant is. Als hij bij zijn back blijft staan, zal hij na eventuele balverovering door zijn team minder goed aanspeelbaar zijn. Als hij echter knijpt, is hij juist veel beter aanspeelbaar én gevaarlijk (want meer in de as) op het moment dat zijn team de bal terug verovert.'

**Erwin van de Looi:** 'In mijn beginjaren als trainer had ik best moeite met spelers die heel anders in elkaar staken dan ik. Bijvoorbeeld de heel intuïtief functionerende spelers die lak hadden aan een gezamenlijk teamplan. Gaandeweg de jaren ben ik dergelijke spelers wel meer gaan waarderen, al zal er altijd een ondergrens zijn van wat moet, óók voor de intuïtieve spelers van het huidige Jong Oranje. Belangrijk voor mij als trainer is om in te zien op welke manier dergelijke spelers waardevol kunnen zijn voor de teamprestatie. We willen als technische staf allemaal gestructureerd werken aan een speelwijze, maar we





willen ook de beste spelers meekrijgen in dat proces. En we willen herkenbaar zijn voor onszelf en het publiek, maar niet te voorspelbaar voor de tegenstander. Daar helpen de wat meer 'onestructureerde' spelers bij. Als trainer moet je accepteren dat je die spelers niet helemaal in de structuur krijgt, maar als je hen van vijftig naar tachtig procent kunt bewegen gaandeweg het proces, ben je al spekkoper. Betekent dit dat die spelers zich alles kunnen veroorloven? Nee, zeker niet. Daarom moet je weer met z'n allen een zoge-

naamde ondergrens vaststellen, zowel binnen als buiten het veld: wat voor team willen we zijn? En als er dan iets lukt wat hiermee te maken heeft, zal die speler dat zeker te horen krijgen, zodat het als positieve doping gebruikt kan worden. Ik ga dan niet staan juichen op het trainingsveld, want dat past niet bij mij. Maar ik laat het hem zeker weten!

Tot nu toe heb ik het idee dat wij voldoende structuur bieden aan onze spelers als het gaat om onze speelwijze en dat die structuur helpt om de crea-

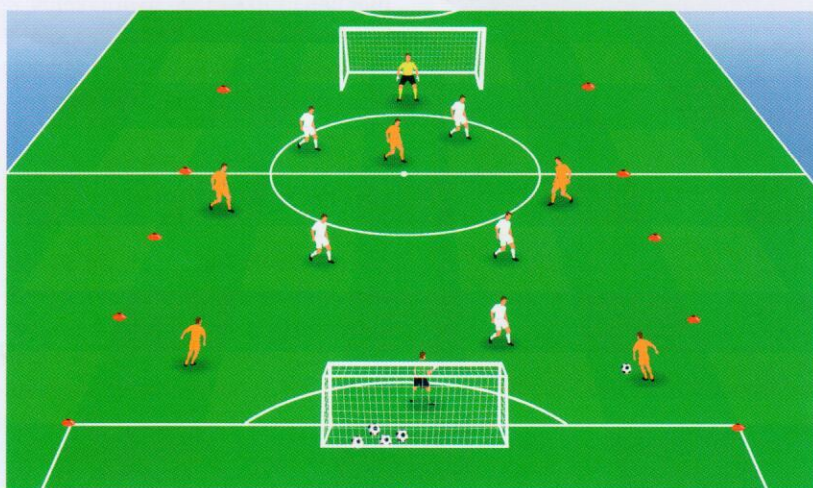
tiviteit die veel van onze spelers hebben, tot ontwikkeling te laten komen. Vooral voorin willen we onze spelers tussen de linies aan de bal hebben en het liefst met het gezicht richting het andere doel. Om die kans zo groot mogelijk te maken, moeten we wel met z'n allen eenzelfde basisidee hebben over waar we mee bezig zijn.'

## Trainingen

**Erwin van de Looi:** 'In de trainingsweek voorafgaande aan de oefeninterland tegen Jong Mexico kwamen we

### Training dinsdag 28 mei

#### 1. 5:5 in 4 vakken



#### Inhoud:

- Vak 1 (meter): oranje speelt 2 + keeper tegen 1
- Vak 2 (12 meter): wit probeert met 2 verdedigers de ballijnen eruit te halen naar de spitsen van oranje
- Vak 3 (12 meter): 2 oranje aanvallers proberen aanspelbaar te zijn voor pass
- Vak 4 (8 meter): wit verdedigt 2 + keeper tegen 1
- Oranje start met de bal bij de keeper, speelt 3:1 uit en probeert 1 van de 3 oranje spitsen in te spelen
- Wordt 1 van de oranje spelers in vak 3 of 4 ingespeeld, dan mogen de verdedigers uit vak 2 achteruit gaan helpen. De witte verdedigers uit vak 4 mogen niet doordekken naar vak 3. De oranje aanvallers proberen zo snel mogelijk te scoren

#### Methodiek

- Met buitenspel in vak 4
- Bij veroveren door wit mag iedereen overal meedoen. Wit heeft 10 seconden om te scoren (zonder buitenspel)

#### 2. Drukketten

- 11:11 op driekwart veld
- Hoog druk vanuit 1:4:3:3 vlak
- Hoog druk vanuit ons eigen plan
- Starten bij de tegenpartij
- Oranje zoekt drukmoment
- Na veroveren 20 seconden om te scoren
- Na ieder mislukt drukmoment weer nieuw drukmoment creëren

#### 3. Verdedigen op eigen helft

- 11:11 op driekwart veld
- Vanuit 1:4:5:1 op eigen helft creëren van het drukmoment door posities van de vleugels
- Verder dezelfde regels als vorige oefening

#### 4. Partijspele 3+K : 3+K

- Veld is 20x20 meter
- 2 teams van 9 maken; per team 3 ploegen van 3 spelers
- Maximaal 30 seconden spelen
- Scoren is wisselen voor allebei de teams
- Trainer speelt bal in op eigen helft



op maandag bij elkaar. Behalve een wat meer algemene training hielden we ook liniebesprekingen. Dit zorgde ervoor dat we meer maatwerk konden bieden aan de verschillende spelers, terwijl we toch onze informatie kwijt konden. Hiervoor maakten we één presentatie over de verdedigende principes van Jong Oranje (zie kader op pagina 61), met illustrerende video-beelden van onze wedstrijden tegen Amerika en Egypte en ook een paar beelden van Liverpool. Bij iedere linie of zelfs individuele speler konden we

vervolgens specifiek de nadruk leggen op bepaalde elementen. Dus vanuit de uitgangspunten voor het gehele team zoomen we steeds in op de specifieke rol van een linie of speler daarbij. Op dinsdag lag het accent op verdedigen (zie de trainingsvormen op pagina 58). Op woensdag besteedden we vooral aandacht aan het opbouwen en aanvallen (zie trainingsvorm op deze pagina). Op de donderdagochtend presenteerden we de speelwijze van Jong Mexico, waarna we gelijk naar het trainingsveld gingen om de voor-

genomen basisformatie op het veld te ervaren. Voor ons was het daarbij wel van belang dat niet alleen de basiself volgens onze uitgangspunten kwam te voetballen, maar ook de wisselers. Wij vinden dat iedereen zich hierin moet ontwikkelen en de wisselers van nu kunnen je basisspelers van de nabije toekomst zijn. Verder deden we op die donderdag de wedstrijdvoorbereidende 11:11 inclusief spelhervattingen aanvallend en verdedigend.'

## Training woensdag 29 mei

### 1. In 2 organisaties positiespel 8:2

- 2x 5 minuten
- 1x raken
- Ruimte 12x6 meter
- Ruimte 8x8 meter

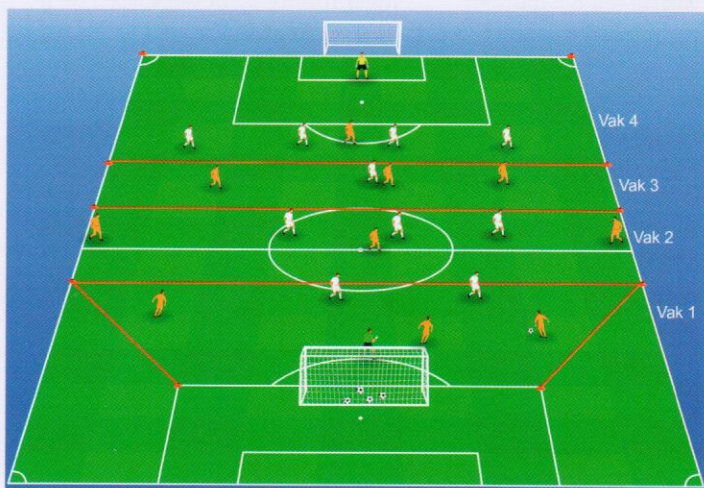
### 2. In 2 organisaties 7:3

- 2x 5 minuten
- Maximaal 2 raken
- Met verplichte middenman
- Ruimte 15x15 meter
- Ruimte 20x10 meter

### 3. Opbouw en overtal uitspelen

#### Organisatie

- Veld van achterlijn tot aan het andere zestienmetergebied
- 4 vakken; in vak 1 zijn 2 hoeken afgesneden



#### Inhoud:

- Opbouwen vanuit formatie door oranje
- Aanvallende ploeg met centrumverdedigers plus nummer 8 in de opbouw
- Met beide backs hoog
- Met beide vleugels naar binnen
- Verdedigende ploeg vanuit 1:4:1:3:2
- Vak 1: uitspelen 3:2
- Vak 2: uitspelen 4:3 of direct vak 3 inspelen
- Vak 3: alleen voor de oranje spelers 7, 11 en 10 en wit 6. Pas als 1 van de drie oranje spelers in dit vak aan de bal komt, mag iedereen daarin komen
- Vak 4: startpunt voor witte verdedigers en spits. Als de bal in vak 3 is mag iedereen overal bewegen
- Bij veroveren door wit: 15 seconden om te scoren bij oranje
- Buitenspel in zestienmetergebied

#### Methodiek

- Eerst 1 en daarna beide backs van wit laten doordekken naar vak 3. De backs van oranje mogen dan vrij in vak 3 en 4 bewegen
- Buitenspelers van wit mogen ook in vak 1 drukzetten op oranje
- Eindspel 11:11 vrij in vakken
- Veldbreedte smaller maken: zijkant zestienmetergebied doortrekken

### 4. Toernooivorm 6+K : 6+K

- Veld: dubbel zestienmetergebied
- Trainer op de middenlijn (dus de zestienmeterlijn) met voldoende ballen om steeds in te spelen; trainer speelt bal naar de eigen helft van het team dat de bal ontvangt
- 3 teams
- Scoren is wisselen, scorende team blijft staan
- Maximale speeltijd is 3 minuten; bij gelijke stand verlaat het langst spelende team het veld



## Jong Mexico

**Erwin van de Looi:** 'We verwachtten dat Jong Mexico 1:4:3:3 met de punt naar achteren zou spelen. Met onze manier van drukzetten is het vervolgens de vraag hoe je die verdedigende middenvelder van de tegenpartij gaat bespelen. Naar aanleiding van onze analyses van de twee oefenwedstrijden tijdens ons trainingskamp in Spanje hebben we de eerste dag van de (tweede) voorbereidingsperiode op Mexico direct met de linies gezeten om dit thema te bespreken en vooral te laten zien met beelden. In Spanje zijn we begonnen om hier aandacht aan te geven en ik moet zeggen dat de uitvoering toen al heel behoorlijk was. Nu gaan we een stapje verder en willen we spelers nog meer bewust maken van hun eigen rol tijdens het storen/drukzetten, ten opzichte van verschillende formaties bij de tegenpartij. Een ander voorbeeld, maar dan opbouwend/aanvallend: als de vleugelaanvaller drukzet op onze centrale verdediger vanuit de lijn van onze vleugelverdediger, wat betekent dit dan? Hoe hoog ga je staan? Sta je te laag, dan stel je hun vleugelverdediger niet voor een keuze. Hij zal in zijn zone blijven. Sta je te hoog, dan loop je zo zijn dekking in, dat wil je ook niet. Oftewel, het gaat steeds om een paar meter, het is een spel van (onderlinge) afstanden waar we onze spelers bewust van willen maken. Waar we het aanvankelijk vooral hebben gehad over algemene uitgangspunten, treden we nu steeds verder in detail, mede gebaseerd op de speelwijze van de tegenpartij.

Bij de presentatie van Jong Mexico aan onze groep (één dag voor de wedstrijd, red.) konden we per teamfunctie goed gebruikmaken van de videobeelden uit hun recente oefenwedstrijden tegen Schotland en Ierland. De onderstaande zaken hebben we zo aan het team laten zien.

### Mexico aanvallend:

- Willen opbouwen en de tegenstander tot keuzes en overnames dwingen
- Centraal achterin overtal creëren 2:1, 3:2 of zelfs 4:3
- Veel dynamiek tussen back, aanvallende middenvelder en vleugel
- Spits verzorgt diepte of maakt overtal op middenveld door uit te zakken
- Centraal achterin overtal creëren 2:1, 3:2 of zelfs 4:3
- Veel dynamiek tussen back, aanvallende middenvelder en vleugel
- Spits verzorgt diepte of maakt overtal door uit te zakken in middenveld

### Mexico na balverlies:

- Willen direct drukzetten na balverlies
- Met veel spelers agressief op de bal, geven daardoor ruimte weg

- Dekken in balbezit niet door, dus aanvallers kunnen vrijkomen als ze iets inzakken

### Mexico verdedigend:

- Afwisselend hoog en iets lager
- Uitgangsformatie is 1:4:5:1 met koppeltjes op het middenveld
- Met de 10 door op centrum, dan ruimte op middenveld
- Verdedigen tegen opbouw met drie man: houden as dicht met vleugels die ballijnen dicht houden
- Uitgangsformatie is 1:4:5:1 met koppeltjes op het middenveld
- Met de 10 door op centrum, ruimte op middenveld

### Mexico na balverovering:

- Spelen na veroveren snelle tegenaanval waaraan veel spelers meedoen

Dan de wedstrijd: Mexico speelde zoals verwacht, dus met de punt naar achteren op het middenveld. Wel gingen ze 'spelen' met hun centrale verdedigers (dichter bij elkaar) waardoor we aanvankelijk met beide vleugels druk konden zetten en later met vleugel en spits. Laten we eerst kijken naar ons spel verdedigend en de omschakeling na balverovering: we hebben direct hoog drukgezet op de manier zoals in dit artikel en in De Voetbaltrainer 241 beschreven. Dit leverde veel veroveringen op waaruit we maar liefst vier van de vijf doelpunten maakten. Vaak veroverden we de bal bij een back, hetzij door een vleugel of door een middenvelder. Door onze manier van verdedigen met de spitsen waren zij ook steeds vrij waardoor we in de omschakeling dodelijk waren. Een groot verschil met de VS-wedstrijd in Spanje was de kwaliteit van het uitspelen. In Spanje was dat heel slordig, nu veel effectiever. In tweede helft stopten we minder energie in drukzetten waardoor Mexico er een paar keer onderuit kon spelen. Dit lag vaak aan het feit dat één speler dan zijn taken niet uitvoerde. Na de wissels was dit weer beter.

Als we kijken naar ons spel aanvallend en na balverlies, dan vat ik het als volgt samen: we bouwden op met drie achterin (centrum plus middenvelder) en beide backs hoger. Mexico liet hun middenvelder meegaan met onze uitzakkende middenvelder. Daarnaast loerde hun linkerspits om druk te zetten op onze rechter van de drie opbouwers. Hierdoor was onze rechtsback vaak de vrije man. Onze vierde goal was een prachtige aanval uit de formatie die we aanvallend willen creëren en hoe we dan reageren op de doordekkende linksback van Mexico.

In de tweede helft ging Mexico hoog en agressief drukzetten. Wij bleven te veel kort spelen in de opbouw waardoor we daar best vaak balverlies hadden. Een duidelijk verbeterpunt! Herkennen dat je dan sneller lang moet spelen en weer gaat voetballen vanuit tweede bal of in de opbouw een back laag houdt en de middenvelders op het middenveld. Hier gaan we weer mee aan de slag in september. Doordat we aan de bal slordig waren en nog weleens verkeerde keuzes maakten moesten we (te) veel omschakelen. Dit deden we dan weer goed.

In de rust hebben we de volgende aandachtspunten besproken:

- De opbouw: grotere afstanden maken. Bal eerst naar zijkant spelen en dan weer terug in de as zodat daar meer ruimte komt om tussen de linies te spelen.
- Na hoog veroveren direct zoeken naar mogelijkheden, maar in de opbouw soms ook geduld inbouwen zonder langzaam of onnodig terug te spelen.
- Energie blijven stoppen in drukzetten.
- Stoïcijn blijven ondanks 4-0 voorsprong. Blijven spelen vanuit afspraken en met volle overtuiging. ⚽





Uit de presentatie van de wedstrijdvoorbereiding voor de oefeninterland tegen Jong Mexico:

Uitgangsformatie Jong Oranje in balbezit tegen Jong Mexico



- Opbouw met drie: centrumverdedigers en middenvelder
- Middenveld tussen de linies: controleur, vleugels en nummer 10
- Zijkanten altijd bezet met backs
- Ruimtes benutten, diepte lopen

Uitgangsformatie Jong Oranje verdedigend tegen Jong Mexico



- Altijd diepte verwachten
- Bal van ene centrale naar andere is drukmoment voor de vleugel
- Onze spits speelt vanuit de nummer 6 van Mexico
- Is de bal bij de linker centrale verdediger van Mexico, zet onze rechter vleugelaanvaller druk op hem en gaat de bal terug naar hun andere centrale verdediger, dan zet onze spits of linker vleugelaanvaller (wie het dichtstbij is) druk op hem
- Als de spits gaat, dan gaat onze dichtstbijzijnde middenvelder richting de verdedigende middenvelder van Mexico

- Verdedigen vanuit zone (1:4:3:3 vlak middenveld)
- Positie van back tegenstander bepaalt wie druk op hem zet (vleugel of middenvelder)
- Positie centrale verdediger bepaalt wie druk op hem zet (spits of vleugel)
- Onderlinge afstanden bewaken: 'Je zit aan elkaar vast'
- Duel winnen op helft tegenstander, middenvelders kort op ingespeelde ballen



# Hoe kun jij spelprincipes optimaal inzetten?

Ons nieuwe boek 'Trainen op spelprincipes' vertelt je er alles over!

NIEUW  
'Spelprincipes'  
120 pagina's  
€ 14,95

## Trainen op spelprincipes



De vertaling naar het trainingsveld  
voor 10 spelprincipes

## Vanaf nu verkrijgbaar! 'Trainen op Spelprincipes'

- ✓ praktische trainingsvormen
- ✓ direct toepasbaar op het veld
- ✓ heldere uitleg en duidelijke tekeningen
- ✓ benadering met wedstrijdsechte trainingsvormen
- ✓ aan te passen naar niveau en leeftijd
- ✓ bestel dit nieuwe boek: [voetbaltrainer.nl/spelprincipes](http://voetbaltrainer.nl/spelprincipes)

### De hotzone afschermen

#### Organisatie en inhoud

Voor het strafschopgebied ligt een vak met dezelfde afmetingen. In dit vak spelen zes rode verdedigers en drie blauwe aanvallers. Om dit vak heen spelen zes blauwe aanvallers. Blauw mag pas mag scoren nadat een aanvaller in het vak aan de bal is geweest.

Lukt dit, dan is het vrij spel, zonder de beperking van de vakken. Wel doet buitenspel mee, maar vóór de zestienmeterlijn kan blauw niet buitenspel staan. Na balverovering kan rood scoren op de drie kleine doel-tjes op de middenlijn.

#### Coaching

Voor het rode team is het cruciaal dat het de zone voor de zestien goed verdedigt. Soms kan dit door de passlijn eruit te halen en soms door kort te dekken. De verdedigers moeten samenwerken en meebewegen met de bal.

#### Methodiek

Een mogelijke vervolgstap is de optie voor blauw om een van de drie spelers in het vak direct met een dieptepass richting de goal te bedienen. In dat geval verdedigen de rode spelers niet alleen het vak, maar ook de diepgaande spelers in hun rug.

Een andere mogelijke vervolgstap is dat rode spelers hun vak mogen verlaten om druk te zetten op de bal. Zij moeten inschakelen of ze de bal kunnen veroveren zonder dat ze daarmee te veel ruimte in het vak toestaan.

### Spelprincipe 2 (verdedigen)

De as dichthouden en de bal naar de zijkant dwingen



Inclusief  
praktische  
oefenstof per  
principe