

Iedereen heeft

Voetbaltalent

nummer **70**

SAMEN TALENT ONTWIKKELEN



Oranje Futsal

Bondscoach Max Tjaden

Internationaler gaan
zaalvoetballen

Laatste maanden voor het EK

Omschakelingen beheersen

Keeper tegenpartij laten
twijfelen

'De Argentijnse'

Meevoetballende keeper



Max Tjaden, bondscoach Oranje Futsal

Internationaler gaan zaalvoetballen

Op woensdag 19 januari begint het EK Futsal in Nederland. Bondscoach Max Tjaden is bezig om zijn team klaar te stomen voor de start van het toernooi. De Voetbaltrainer sprak met hem over de ontwikkelingen die zijn team momenteel ondergaat. 'We zijn internationaler gaan zaalvoetballen.'

Samenstelling staf

Max Tjaden: 'In de staf is weinig veranderd. Ik ben tevreden met de technische staf, Samir Makhoukhi (assistent-trainer), Arjan Heerland (keepercoach) en Peter van Dort (assistent-trainer

voetbalconditie). De inbreng van Peter is in het kader van spelers fit maken en fit houden heel belangrijk. Dat we op dat gebied grote stappen maken, is helemaal te danken aan hem. Spelers hebben echt baat bij zijn aanpak, hij

biedt vormen aan om spelers fitter te maken en houden, die heel dicht bij het zaalvoetbal (het spel) liggen (zie ook later het stuk over 'Conditionele ontwikkeling'). Aan de staf hebben we Martin Kuitert toegevoegd. Hij gaat met



de spelers aan de slag op onderdelen als agility en coördinatie. Martin is echt onderdeel van het team. Hij maakt bijvoorbeeld clips voor de spelers met vormen die ze kunnen doen. Dat doet hij geweldig. Hij geeft die clips echt een 'Oranje-uitstraling' en zorgt dat ze er strak uitzien. Dat is echt top! Martin integreert zijn oefeningen in bijvoorbeeld een afwerkvorm, of hij pakt een speler bij zich in een partijvorm. Samen met Martin en Peter kijk ik naar spelers om vast te stellen waar we nog winst kunnen boeken.'

Videoanalyse

'We hebben met Romy de Jong nu een vaste videoanalist. Tijdens de wedstrijd zit zij live te coderen, zodat ik na de wedstrijd die fragmenten eruit kan halen die ik nodig heb. Daarnaast helpen de andere afdelingen van de KNVB ons met het opzetten van een scoutingsplan. We willen de tegenstanders voorafgaand en tijdens het EK in beeld brengen. Het Nederlands Elftal en Jong Oranje hebben daar al meer ervaring mee.

Met een nieuw staflid bespreek ik altijd wat we doen en hoe we dat doen bij de nationale teams van het zaalvoetbal. We hebben dat gevat op één A4 (afbeelding 1) en we hebben dat op een banner laten plaatsen die altijd terug te zien is bij de kleedkamer en in het (team)hotel.

Binnen de videoanalyse ben ik als trainer ook stappen aan het maken. Aan het begin kreeg ik data doorgestuurd waar dan iets op stond over 'het aantal schoten uit zone 1a'. Voor mij werkt dat niet, dat is te onduidelijk. Aan de ene kant overleg ik dan met de videoanalisten hoe ik de data aangeleverd wil hebben. Zo wil ik niet alleen een tag met 'opbouw' of 'balbezit helpt tegenstander'. Nee ik wil tags met 'balbezit keeper en het eindigt met een terugspeelbal, waarna we de helft van de tegenstander bereiken en een kans creëren waar vooral Jordany Martinus en Iliass Bouziti bij betrokken

zijn'. Aan de andere kant wordt aan mij uitgelegd hoe ik uit de data kan halen wat ik nodig heb. Het staat namelijk wel ergens in, maar de truc is om het te kunnen vinden. Het moet voor Romy makkelijk zijn om met enkele kliks een aanval te kunnen coderen, maar uiteindelijk moet het voor mij als trainer bruikbaar zijn.

Voor het ongetrainde oog zijn de vaste afspraken bij teams lastig te herkennen en lijkt zaalvoetbal, nog meer dan veldvoetbal, een omschakelspel.

Veel doelpunten vallen in het zaalvoetbal uit omschakelingen, maar ook uit standaardsituaties. Als je een zaalvoetbalwedstrijd gaat opknippen, dan zie je dat veel fragmenten een kop en een staart hebben. Het begint bijvoorbeeld met een intrap en eindigt met een achterbal. Of het start met een achterbal en eindigt met een hoekschop.

Vanuit het team videoanalisten (o.a. Steijn Spreij en Roel de Liège) leer ik hoe de workflow bij overige nationale

BIJ DE NATIONALE TEAMS

Bij Oranje Futsal...

- doen wij 'Dingen Samen'
- is het motto: 'Alleen ga je sneller, samen kom je verder' (#AGJSSKJV)
- staat WINNEN centraal
- willen wij plezier, eenheid en professionaliteit uitstralen
- presteren we door te focussen op het proces
- hechten we veel waarde aan duidelijkheid, structuur, communicatie en rust
- moet je keihard werken
- spreken we af wat we doen en doen we wat we afspreken
- willen we spelers/spelsters ontwikkelen in verdedigen, aanvallen en omschakelen
- verdedigen we goed, vaak en lang op de helft van de tegenpartij
- gaan we voor eigen geluk, met een klein beetje verstand
- gaan we uit van het principe '(N)ever change a winning team'
- kiezen we voor het beste team
- vinden we veldvoetbal OK, maar we moeten er geen last van hebben
- moeten spelers/spelsters voldoen aan de 'Triple F': Form, Fit, Focus
- houden we ons zich bezig met zaalvoetballen, het spel
- zeggen we, "Winnaars hebben een plan, verliezers een excuus"



1 De afspraken binnen Oranje Futsal.

Juichen

'We hanteren een structuur voor teamfuncties binnen het zaalvoetbal, maar ik heb ook afspraken gemaakt voor een randvoorwaarde zoals het juichen. De spelers 'moeten' als team juichen na een doelpunt. Ik erger me aan spelers die de bal alleen nog maar binnen hoeven te tikken en dan heel hard de andere kant op rennen. Nee, ga degene die de assist gaf bedanken. Wel moet het juichen op de helft van de tegenpartij gebeuren, anders trapt de tegenstander meteen af en hebben we zo een doelpunt tegen. De keeper moet tijdens het juichen in zijn doel blijven staan. In de zaal is de keeper immers zo bij zijn teamgenoten, maar het is weleens gebeurd in de competitie dat een keeper juichend zijn doel uit rent terwijl de scheidsrechter het doelpunt afkeurt. De tegenstander kan dan meteen profiteren van het lege doel. De wisselers mogen niet het veld in na een doelpunt. In het zaalvoetbal krijgen wisselers die het veld betreden namelijk direct een gele kaart. Een andere afspraak die ik heb, is dat de wisselers moeten uitstralen dat we een team zijn. Aan de bank kun je zien of Oranje Futsal een team is.'

teams gaat. Op dit moment heb ik de neiging om zelf nog veel te doen. We willen naar een situatie waarbij ik echt alleen nog hoeft te finetunen. Dus dat ik een playlist krijg met zestien fragmenten en daar de twee à drie clips van pak die ik nodig heb.'

Selectie

'We werken al een tijdje met dezelfde vaste groep spelers. Op dit moment bestaat die uit zeventien spelers en drie keepers. Ik heb elke spelerpositie vier keer bezet, behalve de nummer vierpositie. Daarvoor heb ik vijf spelers. Bij interlands en op het EK moeten er één keeper en vijf spelers op de standbylijst gezet worden. Uiteindelijk bestaat een wedstrijdselectie altijd uit twaalf spelers en twee keepers. Doordat alle spelers die op de standbylijst staan er altijd bij zijn bij trainingen, weten ze precies wat wij doen en wat voor afspraken wij als team hebben. Mocht er dan iemand wegvallen door een blessure of corona, dan kan ik meteen iemand van de standbylijst doorschuiven.'

Communicatie

'Het belangrijkste in (zaal)voetballen is communicatie, dat is van de hoogste orde. Communicatie kan verbaal en/of non-verbaal zijn. Op basis van

communicatie maken spelers keuzes die ze vervolgens moeten uitvoeren in handelingen met of zonder bal. Het uitvoeren van die handeling(en) moet in een hoog tempo en dat hoge tempo moeten ze proberen vol te houden. Een middel om de communicatie te optimaliseren zijn de spelprincipes. En een middel om de spelprincipes te trainen zijn de spelpatronen. Binnen het zaalvoetbal hebben we patronen om het spel te starten vanuit dodespelmomenten. Een voorbeeld hiervan is de Spaanse, waar ik de vorige keer op ben ingegaan (VT 254, red.). Binnen die patronen zit wel veel variatie. Als trainer vind ik dat spelers daarin zelf de keuzes moeten maken. De keuzes hangen weer af van hoe de tegenstander op ons reageert. Laten ze een lobje langs de lijn toe, dan moet je

een lobje langs de lijn spelen. Schermt hij de lijn af, dan komt waarschijnlijk de pass tussendoor open.

Je zou bij ons bijvoorbeeld kunnen stellen dat in het aanvallen 'het midden openhouden' een spelprincipe is. Het maakt mij daarin echt niet uit waar de speler uit het midden naar toe beweegt, maar het midden moet open. Ik kan dat ook impliciet aangeven door te zeggen 'bied je aan in de hoeken'. Wanneer iedereen zich in de hoeken aanbiedt, komt het midden vanzelf open. Een andere afspraak die wij hebben is dat spelers altijd schieten als er een (kleine) kans is. Als een speler een gaatje ziet en naast schiet zal hij van mij geen commentaar horen. Maar geeft een speler die kan schieten de bal nog een keer af, dan heeft hij een 'probleem' met mij. Zie verder als voorbeeld in het kader de uitwerking van de teamfunctie verder.

Omschakelingen

'Internationaal gezien wil ik dat er altijd twee spelers zijn die de restverdediging bewaken. Eén is in mijn ogen op het hoogste niveau te weinig. In de Nederlandse Eredivisie kun je prima met één speler in de restverdediging spelen, maar op een hoger niveau gaat dat niet meer.

Binnen omschakelsituaties van verdedigen naar aanvallen hamer ik erop dat we altijd tot een doelpoging komen. Het kan niet zo zijn dat de tegenstander de aanval nog een keer

'Bij zaalvoetbal is het 4:4 + keepers. Dus als wij een 2:1-overtal in de omschakeling hebben, dan betekent dit dat we bij balverlies meteen in een 2:3-ondertal staan op onze eigen helft'



overneemt. Bij zaalvoetbal is het immers 4:4 + keepers. Dus als wij een 2:1-overtal in de omschakeling hebben, dan betekent dit dat we bij balverlies meteen in een 2:3-ondertal staan op onze eigen helft. Die 2:1-situaties moeten dus tot een doelpoging leiden. Hierin hebben we echt stappen gemaakt als team. In de Eredivisie worden dit soort ondertalsituaties vaak nog wel opgelost. Ik heb er als trainer zelfs weleens bewust voor gekozen om een speler voorin te houden. Die 3:4-situatie op eigen helft losten we dan wel op en bij balverovering stond er meteen iemand vrij op de helft van de tegenpartij. Ik heb daar voor de nationale ploeg ook weleens aan gedacht.'

Laten twijfelen

'Tijdens het verdedigen op de helft van de tegenpartij wil ik een korte bal afdwingen van de keeper. We gaan dus niet meteen helemaal naar voren staan, want dan gooit de keeper hem meteen diep. Het is de bedoeling dat de keeper gaat twijfelen. Daarin spelen we met hoe hoog we gaan staan, waarbij we er dus op letten dat we niet meteen te hoog positie kiezen. Bij het zaalvoetbal heeft een keeper vier seconden om de bal weer terug het spel in te brengen. Tegen België is het ons op deze manier in één helft twee keer gelukt om de keeper zo aan het twijfelen te krijgen dat hij werd afgefloten. Wij mochten daardoor twee keer een vrije bal vanaf de cirkel nemen.

Nadat de keeper iemand heeft ingegooit, willen we voorkomen dat de tegenstander diepspeelt en willen we breedtespel afdwingen. Daarnaast is het in het zaalvoetbal belangrijk dat we geen overtredingen maken. Die tellen namelijk op. Heb je als team vijf overtredingen gemaakt in één helft, dan krijgt de tegenstander bij elke volgende directe overtreding een tienmetertrap (een penalty vanaf tien meter). Andere afspraken die we hebben,

Teamfunctie verdedigen

Teambaak verstoren opbouw en doelpunten voorkomen

Algemeen:

- Goed
 - Vaak
 - Lang (volhouden)
- } op de helft van de tegenpartij!

Verstoren van de opbouw van de tegenpartij

Begint bij de aftrap van de tegenpartij → we klappen erop!

- HTP
- TO 1-1-3
 - o Balbezit keeper tegenpartij → laten twijfelen (altijd korte bal afdwingen)
 - o Ophouden
 - o Dieptepass voorkomen
 - o Breedtepass afdwingen
 - o Geen overtredingen (samen)

Algemene uitgangspunten:

1. Speelveld klein/compact
2. Druk op de speler met bal
3. In de buurt van de bal kort dekken
4. Verder weg van de bal rug-ruimte dekken
5. Zo lang mogelijk nuttig blijven

- Alleen lopende spelers overnemen als er druk is op de speler met bal
- Word je niet gecoacht, dan meelopen met je eigen man
- Laatste man ervoor als het kán, erachter als het móet
- Niet insluiten

Doelpunten voorkomen

- EH
- TO 1-1-2-1
 - o Niet verwarren met slap verdedigen
 - o Tegenstander terugdringen naar EH
 - o Terugspeelbal op de keeper TP afdwingen
 - o Doorjagen op de keeper (naar eigen inzicht <> afstand bal tot keeper?)
 - o Anders lange bal afdwingen

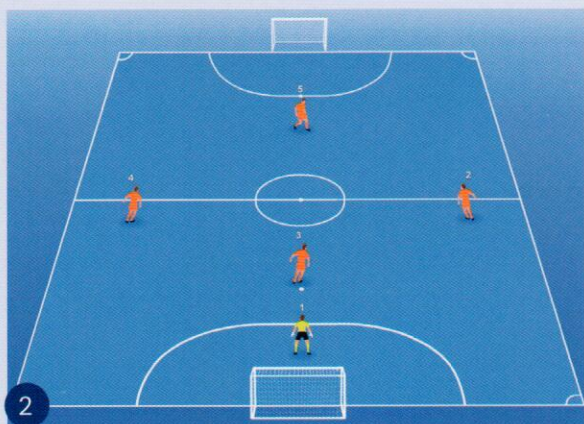
Opportunistisch verdedigen

- Balbezit keeper TP → alles kort
- Lange bal afdwingen
- Duel laatste man ET en puntspeler TP
- Drie voorste spelers omdraaien en kort om de bal heen
- BB ET

zijn dat de laatste man voor zijn tegenstander gaat staan als het kan en erachter als het moet en dat we

aan de kant van de bank niet te hoog gaan staan. In het zaalvoetbal mag je doorwisselen in de wisselzone bij de



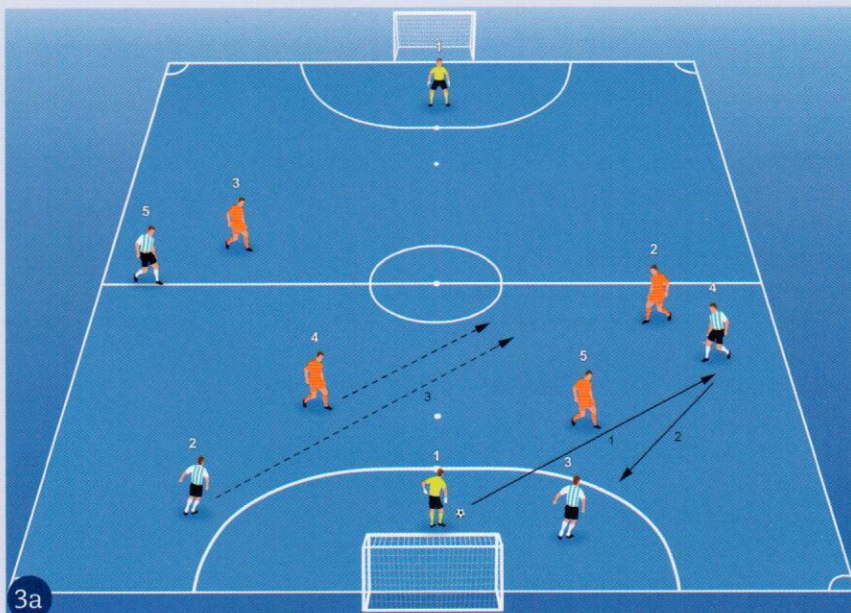


De nummering van de spelers in het zaalvoetbal.

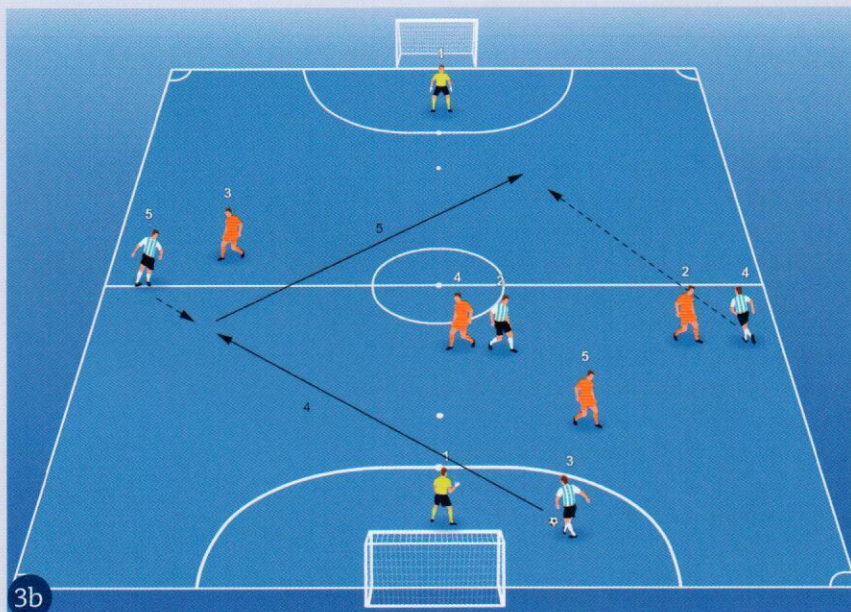
bank. In het verleden is het weleens gebeurd dat onze speler aan de kant van de wisselzone doordekte, waarna de tegenstander het veld uit liep en een nieuwe tegenstander achter zijn rug het veld in kwam. Sinds de regel is aangepast (wisselers moeten hun hesje direct doorgeven aan de speler die eruit gaat) komt dat minder voor.'

De Argentijnse

'Ook aanvallend en opbouwend hebben we onszelf doorontwikkeld. Als we in Nederland gaan opbouwen gooien we hem bij het zaalvoetbal eigenlijk altijd op de 3 (afbeelding 2). Van daaruit gaan we pas voetballen. De Argentijnen spelen hem juist altijd direct naar de zijkant. Dat zorgt ervoor dat de 3 er bij hen altijd achter kan spelen. Bij 'De Spaanse', het basispatroon dat wij gebruiken in de opbouw, beweegt de 3 altijd door. Onder het mom 'beter goed gepikt dan slecht verzonnen' ben ik met mijn spelers deze Argentijnse variant gaan proberen. De bal mag immers niet meer terug op de keeper, dus als de 3 doorbeweegt zijn er geen afspeelmogelijkheden achter de bal meer. De stap die we nu maken is dat de 3 doorbeweegt als de bal nog terug naar de keeper mag. Mag de bal niet meer terug, dan moet de 3 achter de bal blijven.



De 'Argentijnse' zoals Argentinië deze tegen Nederland uitvoerde. De bal wordt direct op de 4 gespeeld die de bal terugkaatst op de 3.



De 2 heeft de ruimte opengetrokken zodat de 3 kan openen naar de andere kant. Daar speelt de 5 de bal meteen diep op de 4, die vanuit de rug van zijn verdediger wegloupt.

Het idee achter 'De Argentijnse' is dat de bal naar één kant gespeeld wordt om zo de verdedigers die kant op te lokken, waarna de ruimte aan de andere kant benut kan worden (afbeeldingen 3a/b). Optisch gezien zou je natuurlijk zeggen dat de speler aan de zijkant minder opties

heeft dan de speler in het centrum. We kijken dan natuurlijk of onze eigen spelers dat uit kunnen voeren. Bij ons speelt nog mee dat soms het ene viertal hier wel geschikt voor is, maar het volgende viertal een bepaald patroon minder goed ligt.'

Meevoetballende keeper

'Wanneer we de meevoetballende keeper brengen, dan is dat een extra veldspeler die de rol van keeper aanneemt. Ik ben nog op zoek naar de keeper die voetballend zo goed is dat hij beide rollen kan vervullen. Dat gaat namelijk sneller, dan hoeft ik niet te wisselen. Als de keeper bij ons meedoet in balbezit, dan doet hij dat altijd aan de kant van de bank. Op die manier kunnen we snel wisselen als dat nodig is. Wanneer de meevoetballende keeper speelt en we raken de bal kwijt, dan is er vaak niet genoeg tijd om hem meteen te wisselen. De speler moet dan gewoon op doel gaan staan. De schoten die we tegen krijgen zijn vaak nihil, meestal gaan ze naast of over. Daarnaast blijkt dat mijn meevoetballende keepers daadwerkelijk schoten kunnen tegenhouden!

De spelers die weleens op doel moeten staan, leer ik nu hoe ze ballen moeten gooien en tegenhouden, maar ook de opzetjes voor de patronen waarmee wij op de helft van de tegenpartij komen. De keeper mag hem in het zaalvoetbal op zijn eigen helft maar één keer in bezit hebben, daarna moet eerst een tegenstander de bal raken voordat de keeper weer mag worden ingespeeld op eigen helft. Op de helft van de tegenstander geldt deze regel niet. Wanneer we de meevoetballende keeper spelen en terug worden gedrongen dan blijft hij dus steeds hoog staan, terwijl de rest terugzakt op eigen helft als dat nodig is in balbezit. Op die manier hebben we altijd een overtal, dus zal de tegenstander ons nooit vol opjagen. Of, als ze dat wel doen, dan staat onze keeper vrij op de helft van de tegenpartij (afbeeldingen 4a/b).'

Ontwikkelingen

'Een andere reden dat wij ons als team zo ontwikkeld hebben, is dat we bepaalde spelers nu structureler bij het team hebben. Onze activiteiten zijn anders ingericht dan bij andere nationale teams. Wij trainen bijvoor-

Voorsprong consolideren

'Ik gebruik ook weleens de meevoetballende keeper wanneer wij 1-0 voorstaan. Dan ga ik niet per se op zoek naar de 2-0. Het belangrijkste vind ik dat we de voorsprong consolideren. Veel teams brengen de meevoetballende keeper pas in de eindfase van de wedstrijd, als ze achterstaan en er een doelpunt gemaakt moet worden. Ik heb als clubtrainer weleens de meevoetballende keeper gebruikt om een 1-0 voorsprong mee te nemen de rust in. De meevoetballende keeper brengt rust in het spel, aangezien wij het positiespel beheersen om dat overtal uit te spelen.'



4a Nederland gebruikt tegen België de keeper om een overtal op de helft van de tegenpartij te creëren.



4b Wordt Nederland terug gedrongen, dan blijft de keeper hoog staan terwijl de rest terugzakt op eigen helft als dat nodig is in balbezit. Op die manier heeft Nederland altijd een overtal.

beeld ook op zondag en dinsdag door het seizoen heen. Dan is het prettig als spelers in de Nederlandse competitie spelen en dus altijd deel kunnen nemen aan de activiteiten. De tegenstelling zit 'm in het feit dat als ze in het buitenland in een professionele competitie spelen, ze weer heel veel ervaring opdoen op topzaalvoetbalniveau.

Daarnaast leiden we veel minder onnodig balverlies. Wanneer ik eerder zat te kijken naar de coderingen, dan zag ik een hoop unforced errors, zoals ik dat noem. Nu heb ik er nog maar twee of drie in een wedstrijd. We hebben met elkaar de afspraak gemaakt dat als je het niet meer weet op eigen helft, de bal de hoek in gaat en niet nog een keer breed zoals je in de Eredivisie vaak ziet. Het liefst komt de bal nog net in het keepersgebied van de tegenstander, zodat de keeper hem oppakt. Die heeft dan weer die vier seconden waarin hij iets moet doen, waardoor wij weer druk kunnen gaan zetten.

Een andere ontwikkeling die we door- gemaakt hebben, is het gebruiken van

de keeper. Ben je in balbezit op eigen helft, weet je het niet meer en mag de keeper de bal nog een keer raken: speel hem dan gewoon in! Daarnaast zijn we verdedigend op een veel hogere intensiteit gaan spelen. We zijn beter gaan verdedigen, vaker op de helft van de tegenstander en weten dat langer vol te houden dan vroeger. Zo zijn we nu in staat om hoog druk te zetten wanneer de tegenstander de

bied heeft hem vooral gezeten in wie de dodespelmomenten neemt. Vroeger liet ik iedereen hierop trainen. Nu kijk ik welke speler een goede trap heeft en welke speler ik bijvoorbeeld voor het doel wil hebben. Dan trainen we specifiek daarop.'

Mentaliteit

'Ik predik structuur, communicatie, duidelijkheid en rust. Ik heb rust

'Ik probeer het woord 'niet' te vermijden. De hersenen kunnen het woord 'niet' lastig verwerken, dus dan gaan ze juist de dingen doen waarvan ik wil dat ze het niet doen'

keeper betreft in de opbouw. Bovendien hebben we ons ontwikkeld op het gebied van spelhervattingen. We scoren nu ook uit corners en in-trappen! De ontwikkeling op dit ge-

geprobeerd te vertalen door rustig op mijn stoel te gaan zitten tijdens wedstrijden. Vanaf de wedstrijd tegen Slovenië heb ik daar een switch in gemaakt. Ik was klaar met rustig op de bank zitten. Sindsdien ben ik actief gaan coachen langs de lijn. Ik houd er wel altijd rekening mee dat ik niet in het gezichtsveld van de wisselspe- lers ga staan. De keuzes zijn van de spelers zelf, maar ik heb gemerkt dat ze de keuzes niet altijd zien. In mijn coaching moet ik heel snel zijn omdat het tempo van het spel heel hoog ligt. Ik probeer altijd het woord 'niet' te vermijden in mijn coaching. Ik heb dat van NLP. De menselijke hersenen kunnen het woord 'niet' lastig verwer- ken. Bijvoorbeeld als de bal niet meer terug mag naar de keeper, zal ik altijd coachen 'Speel de bal naar voren!', 'Speel de bal diep!', 'Speel de bal naar Jordany!' (onze puntspeler voorin). Vooral dingen benoemen die ze wél moeten doen.

Wedstrijdevaluatie

'Na elke wedstrijd moeten de spelers via MyTeamPerformance een wedstrijd- evaluatie invullen. Daarin moeten ze het team en zichzelf een cijfer geven. Op het eind geven ze een compliment aan iemand en tussendoor beschrijven ze hun aandeel in de verschillende teamfuncties en benoemen ze waar ze de volgende wedstrijd aan willen werken. Ik lees dat na elke wedstrijd door en met de technische staf zetten we een playlist van fragmenten voor ze klaar. Afhankelijk van het aandeel van de speler in die wedstrijd kan die playlist de ene keer tien en de andere keer ruim twintig fragmenten bevatten. Dan moeten ze zelf een fragment uitkiezen om aan ons te laten zien op basis van hun wedstrijdevaluatie. We gaan dan samen met de speler zitten en de spe- ler mag dan vertellen wat hij over dat fragment kwijt wil. Daarbij zoek ik er altijd naar om van 'goed naar goud' te gaan. Dus om van een acht een tien te maken. Kom dus niet bij mij aanzetten van 'dit en dit ging niet goed'. Ik wil beelden van 'dit ging goed, maar ik zoek nog dat laatste zetje om het perfect te maken'.



Van mezelf ben ik een actief persoon en ik merkte dat het team het goed oppakte als ik actiever ging coachen. Ik wilde rust uitstralen, maar ik merkte dat ik het lastig vond om rustig te zijn. Van enkele spelers kreeg ik terug dat ze het actievere coachen fijn vonden. Ze gaven aan dat ze nu merkten dat ik als coach achter hen sta. De grote vraag voor mijzelf is alleen of ik zometeen te horen ben op het EK. In de zalen waar we nu spelen kan ik me prima verstaanbaar maken, maar ik weet nog niet hoe dat is als we in de Ziggo Dome spelen, met 10.500 fanatieke Oranje-fans op de tribune.'

Conditionele ontwikkeling

'In de conditionele gesteldheid zien we een duidelijke verbetering ten opzichte van twee tot drie jaar geleden. Peter van Dort zorgt voor de conditionele component, het fit houden van de spelers. Ik kan het niet vaak genoeg zeggen: het is helemaal op zijn conto te schrijven dat de spelers nu topfit zijn. Ze moeten nog fitter worden, maar alle credits op dat vlak gaan naar hem.

Tijdens trainingen en bij de wedstrijden die we in Zeist spelen hebben de spelers hesjes aan, daardoor kunnen we alle fysieke data bijhouden. Zo ziet Peter het bijvoorbeeld meteen als spelers een terugval hebben. Laatst hadden we bijvoorbeeld twee spelers waarvan we zagen dat ze minder snel herstelden tussen de wedstrijden en trainingen in. Samen met Peter kan ik dan het gesprek aangaan met die spelers.

Wanneer we in Zeist spelen, vraag ik aan de tegenstander of zij ook met de hesjes willen spelen. Op die manier kunnen we onze eigen ploeg vergelijken met de data van de tegenstander. Zo speelden we onder andere tegen Duitsland, Litouwen en Kosovo. Het is jammer dat we nog niet de data van

een absoluut toptland hebben kunnen meten. Dat zou een volgende stap zijn. We hopen dat tegen Portugal in november wel te kunnen doen. Dan kunnen we aan onze spelers laten zien hoe fit de echte wereldtop is en wat het niveau is waar wij naartoe moeten groeien. Of misschien blijkt wel dat wij daar helemaal niet zover onder zitten.'

Twee viertallen

'Doordat we ons conditioneel zo goed ontwikkeld hebben, hebben we de stap kunnen maken van drie viertallen naar twee viertallen per wedstrijd. Ik was vroeger van mening dat we de boel fit moesten houden door met drie viertallen te spelen, maar Peter heeft de spelers zo fit gekregen dat twee viertallen volstaan. De beste acht spelers spelen nu dus meer en langer met elkaar. Dit is een van de redenen waarom we ons zo ontwikkeld hebben de afgelopen tijd. We worden nu door toptlanden als Argentinië en Italië niet meer zomaar weggespeeld met 6-0.

Ik ben wel nog echt aan het zoeken naar de invulling van de viertallen richting het EK. Deze staan namelijk nog niet vast. Daarnaast pas ik de viertallen soms aan als ons wedstrijdplan daarom vraagt. We hebben namelijk niet echt een 'beter' viertal, maar wel twee verschillende viertallen. Het ene viertal is het 'stevige' viertal. Die zijn veel meer van het drukzetten, het afjagen en het opvreten. Het andere viertal is meer creatief en beweeglijker in het aanvallen. In de wedstrijd tegen Slovenië wisselden we onze blokken bijvoorbeeld 1-op-1. Zij begonnen met hun beste viertal en wij hadden daar ons 'stevige' viertal tegenover gezet. Normaal gesproken wisselen wij om de drie minuten (zui-vere speeltijd), nu gingen onze spelers eruit als die van Slovenië eruit gingen. En wat denk je: wij komen op voor-

sprong, dus de spelers gaan geloven in het plan. Daarnaast hadden we van tevoren afgesproken dat wij, ongeacht de stand, na twee keer wisselen de meevoetballende keeper zouden brengen. En wat gebeurde er? Zij geven ineens druk en wij spelen dat uit. Ma-ken we zo de 2-0. Deze wedstrijd heeft eraan bijgedragen dat we nog nadrukkelijker met een plan elke wedstrijd in gaan. Binnen dat raamwerk laat ik veel ruimte voor de eigen inbreng en intuïtie van de spelers. Ik ben zeer benieuwd hoever ons dat gaat brengen op het EK!'

Gespeelde oefenwedstrijden in 2021:

België-Nederland: 1-0
Nederland-Litouwen: 4-0
Nederland-Litouwen: 2-0
Nederland-Kosovo: 0-0
Nederland-Kosovo: 3-1
Slovenië-Nederland: 2-5
Slovenië-Nederland: 4-4
Italië-Nederland: 3-2
Italië-Nederland: 6-4
Nederland-Argentinië: 1-3
Nederland-Argentinië: 2-4

EK

EK programma 2022 in Nederland: van 19 januari tot en met 6 februari. Speelsteden zijn Amsterdam en Groningen.

Mediatheek

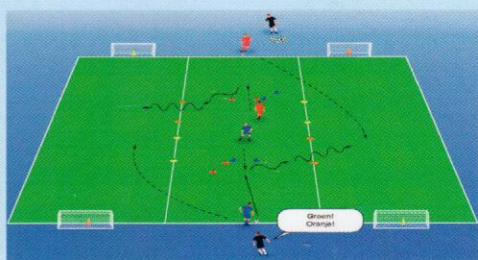
De videobeelden van het laten twijfelen van de keeper bij de tegenpartij en van het spelen met een meevoetballende keeper zijn te vinden in de Mediatheek van De Voetbaltrainer.



NIEUW boek: Trainen op chaos-situaties

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

Trainen op chaos-situaties



De vertaling naar het trainingsveld
in 55 oefenvormen

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

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

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

Methodiek

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

- 82 -

In dit boek:

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



- 83 -

Direct bestellen?

Ga naar voetbaltrainer.nl/trainersshop



De **Voetbal**Trainer