

MASSIMILIANO ALLEGRI

# Hou het simpel

Dé 32 regels voor succes van een van de  
beste trainers in het topvoetbal



Karakter Uitgevers B.V.

# INHOUD

	Wat ik bedoel met ‘Allegride’	7
<b>Regel 1</b>	‘als ze ons minder hadden geleerd, zouden we meer hebben geleerd’	15
<b>Regel 2</b>	‘voetbal is simpel: je moet het tegenovergestelde doen van wat je tegenstanders doen’	22
<b>Regel 3</b>	‘eenvoud is het moeilijkste’	28
<b>Regel 4</b>	‘ik wil spelers die nadenken en geen kippen zonder kop’	38
<b>Regel 5</b>	‘echtheid, leiding en een vleugje empathie’	46
<b>Regel 6</b>	‘als je talent wilt ontwikkelen, moet je jongeren zich in alle vrijheid laten uiten’	52
<b>Regel 7</b>	‘laat je leiden door je gevoel... maar niet als je onder druk staat’	59
<b>Regel 8</b>	‘het moment om bij roulette te winnen is kort’	66
<b>Regel 9</b>	‘positieve gedachten verlagen de energie’	74
<b>Regel 10</b>	‘vasthouden bestaat niet; alleen constante verbetering’	80
<b>Regel 11</b>	‘als je de prestatiepieken omhoog wilt krijgen, gebruik dan creatief geinen’	88
<b>Regel 12</b>	‘het belang van slechts drie eenvoudige dingen tegen de spelers zeggen’	95
<b>Regel 13</b>	‘om nog een kampioenschap te winnen moeten we de minste doelpunten tegen krijgen van iedereen’	100
<b>Regel 14</b>	‘autoriteit hebben zonder autoritair te zijn’	106
<b>Regel 15</b>	‘de sleutelfiguren zijn altijd de spelers’	112
<b>Regel 16</b>	‘het leven en voetbal lijken op elkaar: alles is een kwestie van evenwicht’	118
<b>Regel 17</b>	‘geef de speler altijd wat hij nodig heeft, niet wat hij wil’	127

<b>Regel 18</b>	‘als een bedrijfsmanager bouw ik een winnend team op’	133
<b>Regel 19</b>	‘hoe groter de mate van voldoanheid, hoe kleiner de kans om te winnen’	139
<b>Regel 20</b>	‘kies altijd medewerkers die beter zijn dan jij met betrekking tot wat je kunt delegeren’	146
<b>Regel 21</b>	‘om te winnen moet je de wedstrijd in je hoofd spelen’	153
<b>Regel 22</b>	‘een goede manager is iemand die oplossingen aandraagt, geen problemen’	160
<b>Regel 23</b>	‘het team wordt verantwoordelijk wanneer het de schakelaar om weet te zetten’	169
<b>Regel 24</b>	‘de organisatie moet ten dienste staan van de fantasie en de bezieling’	176
<b>Regel 25</b>	‘in het voetbal maak je doelpunten, geef je assists of ren je’	182
<b>Regel 26</b>	‘iedereen kan een balletje trappen. niet iedereen kan voetballen’	187
<b>Regel 27</b>	‘als je niet kunt winnen, speel de wedstrijd dan uit terwijl je balbezit houdt’	195
<b>Regel 28</b>	‘als je op de juiste manier aan een spelconcept denkt, kun je dat uittekenen’	200
<b>Regel 29</b>	‘we trainen om te spelen op de manier waarop we spelen’	206
<b>Regel 30</b>	‘sporters zijn als renpaarden: af en toe moeten ze even de wei in’	213
<b>Regel 31</b>	‘aandacht voor feiten brengt duidelijkheid, terwijl suggesties energie geven’	220
<b>Regel 32</b>	‘de emotie op het veld geeft energie, de rationele analyse doet je besluiten’	226
	Cristiano Ronaldo trainen	235

# REGEL 1

**‘als ze ons minder hadden  
geleerd, zouden we meer  
hebben geleerd’**

Ik ben geen leraar dus begin ik de toelichting bij mijn eerste regel het liefst met iets wat ik een tijd geleden heb meegemaakt. Een vriend van mij stuurde me een foto. Daarop zag je een muur met daarop het opschrift: 'Als ze ons minder leerden, zouden we misschien meer hebben geleerd.'

## ZE ZEGGEN OVER MIJ

### CARLETTO MAZZONE

'Ik trainde Max in de tijd van Napoli, toen hij speler was. Hij was sympathiek, mensen vonden hem aardig ook al liep hij niet de benen uit zijn lijf. Hij deed zijn best om het Napolitaanse dialect te spreken. Hij speelde weinig, maar was wel goed. Hij richtte zich op de roem die hij op het veld niet zou bereiken, maar wel vanaf de bank. Hij wilde winnen en was technisch erg goed, maar alleen als hij er zin in had.'

### ALEX FERGUSON

'Hij is een buitengewone trainer die van Juventus een solide ploeg heeft gemaakt.'

Afgezien van het gebruik van de verkeerde werkwoordstijd, vroeg ik me meteen af wat de betekenis was van die boodschap. Toen bedacht ik dat ik er twee weken eerder voor had gekozen om een 'atypische' opstelling van Juventus te gebruiken in een

vriendschappelijke wedstrijd tegen de selectie van de Under 23 van dezelfde club. Ik zeg 'atypisch' omdat ik de beschikbare spelers op het veld had gezet zonder aanwijzingen te geven over te hanteren schema's of tactieken.

Ik merkte meteen dat mijn spelers het moeilijk hadden in het eerste kwartier, maar ik bleef naar de wedstrijd kijken zonder opmerkingen te maken vanuit de dug-out. Intussen had ik ook gemerkt dat mijn jonge verdediger Daniele Rugani, na slechts 3-4 minuten spelen, voorstellen begon te doen. Dat was een spontane reactie in een poging om het spel opbouwend te maken. Dit betekent volgens mij dat hij zelf was gaan nadenken. Dat beschouwde ik als iets heel positiefs. Ik vind namelijk dat de spelers niet aan hun lot moeten worden overgelaten, maar ik vind het ook van groot belang dat ze niet vastzitten aan strakke voorschriften waardoor hun inventiviteit verloren gaat.

Deze aanpak werkt zowel bij kinderen als bij zeer ervaren spelers, zoals die van het eerste elftal van Juventus. Je moet proberen om ze op gang te helpen en te vormen, maar je moet ze ook leren om zelf na te denken.

Ik blijf hier niet te lang bij stilstaan, omdat dit een opvatting is waar we in een volgende regel op terugkomen. Hier wil ik alleen maar benadrukken hoe belangrijk het initiatief van afzonderlijke spelers kan zijn wanneer ze mentale vrijheid hebben, zonder dat een trainer heeft voorgeschreven wat ze allemaal kunnen en moeten doen.

Maar onderwijzen is het moeilijkste beroep ter wereld. Dat weten ouders wel, als de eerste 'leraren' van hun kinderen. En dat weten ook de leraren die op school de plaats innemen, of in elk geval aanvullen, van de vaders en moeders. Maar in het kader van de sport zou ik onderwijzen geen beroep noemen,

maar eerder een ‘taak’, omdat we in het leven vroeg of laat allemaal iets moeten onderwijzen.

Hier zijn natuurlijk tientallen theorieën over en in elk daarvan zit een kern van waarheid. Ik heb mijn eigen theorie en wil die duidelijk maken met een praktisch voorbeeld: laten we stellen dat ik een kind moet leren hoe hij zijn veters strikt.

Dat is een eenvoudige, maar belangrijke vaardigheid, omdat het iets is wat steeds weer terugkomt en waar hij zijn hele leven wat aan heeft. Het kind kan dit op veel manieren leren, maar mijn idee is dat ik hem eerst moet laten zien hoe je het doet, of in elk geval hoe ik het heb geleerd, en pas daarna moet ik het hem zelf laten doen, ook al weet ik dat hij in het begin fouten kan maken.

## **de hindernis helpt mij om nieuwe mogelijkheden te zien en om andere opvattingen en oplossingen te leren**

Ik vind dat je hem moet corrigeren als hij iets niet heeft begrepen, maar zonder af te doen aan zijn creatieve vermogen door hem aanwijzingen te geven over hoe groot de strik, de lus of hoe je het dan ook noemt moet worden. Met andere woorden, als wij het kind te veel informatie geven, bestaat de kans dat hij uiteindelijk in de war raakt. Maar door zijn eigen ervaring, als de veter na twee stappen alweer los raakt, zal hij begrijpen dat dat is gebeurd omdat hij hem niet strak genoeg heeft aangetrokken. Dan geef ik hem geen standje, maar zeg ik hem dat hij de strik

nog een keer moet maken en wat strakker aan moet trekken, maar zonder dat ik zelf ingrijp of hem alles nog een keer laat zien. Het resultaat is dan misschien niet fraai, maar het werkt wel.

In dit geval is ons doel bereikt wanneer het kind heeft begrepen dat een mooie, maar niet goed aangetrokken strik minder functioneel is dan een lelijke strik die wel bestand is tegen de druk van de schoenen wanneer hij loopt en rent. Die mooie strik maakt hij dan zelf nog wel, maar pas later, wanneer hij de veter in mijn schoen ziet, of beter nog: hij leert het door hetzelfde te doen wat zijn grotere vriendjes doen, misschien wanneer ze samen een potje gaan voetballen.

Ik gebruik het voorbeeld van het strikken van veters, omdat ik het altijd erg vervelend vind dat alles draait om het onderwijzen zonder ruimte te bieden om te leren. Dit kan en moet ook worden toegepast op voetbal: in een wereld waarin we intussen zijn overgeleverd aan de wetenschap en worden blootgesteld aan een bombardement van getallen (die in de overgrote meerderheid van de gevallen overigens wel zinvol zijn) wordt vaak vergeten dat het kwalitatieve verschil altijd komt door de techniek, het spel van één speler die iets bedenkt, en die ruimte, een kans, een doelpunt creëert.

Je beperken tot aanvaarding van de overheersende standaardisering is naar mijn mening een duidelijke beperking, of zelfs een ware nederlaag. Dit onderwerp bespreken we ook wanneer we het hebben over een andere regel die, volgens mij, de noodzaak oplegt om eenvoud te trainen zonder deze op te nemen in een systeem dat die eenvoud opoffert. Voordat ik afsluit, ga ik nog even terug naar het kind dat zijn veters leert strikken en de speler die wordt getraind in eenvoud. In mijn leven heb ik altijd



de obstakels aanvaard die ik onderweg tegenkwam, zonder bang te zijn en zonder eerst te proberen om deze te omzeilen. Nu, na zoveel jaar, ben ik zover dat ik deze gedachte totaal heb omgekeerd en soms zelfs hoop dat ik tegen een moeilijkheid aanloop.

Waarom, vraag je je af? Heel eenvoudig: omdat de hindernis mij doet groeien, mij aanvult, mij in staat stelt om beter te worden. Hoe kan het kind ooit zijn veters leren strikken zonder ooit de hindernis tegen te zijn gekomen dat hij het moet doen om zijn schoenen niet kwijt te raken? Als hij nooit schoenen met veters had hoeven dragen en de hindernis dus omzeild had, had hij ook nooit geweten wat het betekent om ze te moeten strikken. De conclusie kan dus zijn dat de hindernis mij helpt om nieuwe mogelijkheden te zien en om andere opvattingen en oplossingen te leren.

En wat gebeurt er in het voetbal? Heb je je nooit afgevraagd waarom sommige elftallen beter spelen nadat een van de spelers is weggestuurd? Een rode kaart voor een van onze ploeggenoten is beslist een obstakel, maar zonder deze hindernis hebben we geen idee hoe we met tien tegen elf moeten spelen (en ook goed spelen). Dus niemand heeft hem de eerste keer geleerd wat hij moet doen, maar op dat moment weet de reactieve speler beter te spelen dan een collega die altijd alles voorgekauwd krijgt, omdat dat ook ten koste gaat van zijn eigen inventiviteit.

En zo komen we bij de ideale week van de trainer. De toepassing van het hierboven genoemde voorbeeld van de schoenveters kan de eerste training na de landelijke competitiewedstrijd zijn. Dan is een coach namelijk gedwongen om de spelers op te stellen die hij tot zijn beschikking heeft, waarbij hij de eventueel geblesseerden op de bank laat zitten, of degenen die veel

hebben gegeven en die dus moeten herstellen met het oog op de volgende wedstrijd. De dag van de week is maandag, als er internationale wedstrijden of andere toernooien op het programma staan, of dinsdag, als de desbetreffende week er één is tussen twee normale competitiewedstrijden in. Maandag of dinsdag zijn tactisch ontspannen dagen: over tactiek is eventueel gesproken bij de video, maar als iedereen weer op het veld staat, geven ze zich over aan de inventiviteit van de afzonderlijke spelers. Kortom, iedereen heeft op de best mogelijke manier zijn veters gestrikt.