

BEWEGEN!

‘Je moet meer bewegen!’ is nog steeds vaak te horen aan de zijlijn van voetbalvelden. Ik noem dat kroeg-coaching. Maar de spelers op het veld hebben er niet zo veel aan. Wat is bewegen? Welke kant op, wanneer, en op welke snelheid? Aan de andere kant ben ik ook een trainer die het heel belangrijk vindt dat juist de spelers zonder bal voor dynamiek in het spel zorgen door te bewegen, door loopacties te maken. Liefst de diepte in. De tegenpartij moet dan reageren. Maar zoiets moet concreet gemaakt worden door een voetbaltrainer, zodat het echt duidelijk is voor zijn spelers. We hebben het hier over het momenten van opbouwen/aanvallen en de omschakeling na balverovering (counteren). Het is verleidelijk en misschien wel een valkuil om loopacties vooral op de helft van de tegenpartij belangrijk te maken. Ik vind ze altijd en overal van belang, teneinde een dynamisch aanvalsspel te creëren! Dus ook op eigen helft.

Dreiging

Elk voetbalteam op de wereld is geholpen bij diepteloopacties. Bij dreiging van diepte ontstaat vaak

ook meer ruimte rond de bal, want tegenstanders reageren op het mogelijke gevaar dat je creëert. Zinnvolle loopacties zorgen voor dynamiek in het spel. Zelfs zonder de bedoeling om de bal daadwerkelijk te krijgen, kun je je medespeler door middel van een diepteloopactie helpen. Het voortdurend kunnen opbrengen van het maken van diepteloopacties heeft dus ook een mentale component: het is soms een ondankbare taak, die je dan doet voor een ander. Maar die ander is wel een teamgenoot! Het interessante is dat een diepteloopactie vrijwel altijd zinvol is. Als er wel druk op de bal is, kun je die verkleinen door de loopactie zonder bal. En als er geen of weinig druk op de bal is, maak je een diepteloopactie met een grotere kans om daadwerkelijk diepgestuurd te worden door de man aan de bal.

Ook bij (teruggetrokken) voorzetten zijn diepteloopacties van belang. Denk alleen al aan de bezetting voor het doel. Met een diepteloopactie richting de eerste paal kun je tegenstander(s) meenemen en ruimte maken voor je medespeler die schuin achter je voor

het doel komt en het eigenlijke aanspeelpunt is. Als die tweede speler scoort, komt het doelpunt voor de helft op conto van de speler die de loopactie maakte. Zo lang je dat als trainer maar benadrukt, vergroot je bij je spelers de bereidwilligheid om dergelijke loopacties te blijven maken.

Passing

Niet onbelangrijk, je kunt in je team allemaal diepgaande spelers hebben, maar het blijft zinloos als je niemand hebt die de dieptepass daadwerkelijk kan geven! Het geven van de dieptebal is misschien een boek op zichzelf waard, maar het mag duidelijk zijn dat ook hiervoor passvormen van jongs af aan heel geschikt zijn. En dan niet alleen tiki-taka-passes, maar ook de verre, lange (cross)pass. Daarbij stel je als trainer eisen die op het randje liggen van de vaardigheid van je spelers, als het gaat om de gewenste afstand van de dieptepass en de druk waaronder die moet plaatsvinden.

Soorten loopacties

Ik heb een hele lijst met (Engelstalige) termen of kreten die ik gebruik bij mijn teams als het gaat om diepteloopacties. Natuurlijk is her en der wat overlap te vinden, maar volgens mij wordt direct duidelijk dat we het sowieso over een heel groot arsenaal aan soorten diepteloopacties hebben.

Loopacties zijn niet gebonden aan een specifieke positie op het veld. Wel is het zo dat sommige acties wat vaker voorkomen op bepaalde veldgedeelten of in bepaalde spelsituaties. Op die manier komt dat dan ook terug in de tekeningen in dit boek. In grote lijnen werken we van achter (opbouw eigen helft) naar voren (afwerken op doel tegenstander). Ook koppelen we er per onderdeel oefenstof aan. Het is niet gezegd dat de ene oefening dan niet gebruikt kan worden bij een ander onderdeel. Het ligt maar net aan het accent dat je als trainer wilt leggen. Daarbij kun je gebruikmaken van de gereedschapskist met oefenstof die we in dit boek op een rij zetten.

SIGNALEN

Wat zijn in algemene zin signalen voor (diepte)loopacties?

- *Er is geen druk op de man aan de bal*; dit houdt in dat er een verzorgde, afgemeten dieptebal gegeven kan worden.
- *Specifieke kwaliteiten (snelheid) van je medespeler*; stel je hebt een heel snelle rechtsbuiten en een minder snelle linksbuiten in het team. Het signaal om diep te gaan zal dan eerder aan de rechterflank komen dan aan de linkerkant. Of er is sprake van een minder goed team, waarvan je weet dat men veel onder druk zal komen op eigen helft. Maar we hebben (minimaal) één snelle aanvaller. Het team weet dan dat de dieptebal gaat komen op die snelle aanvaller op het moment dat de druk achterin te groot wordt. Er zijn zelfs clubs die bewust scouten op 'sprintmachines': hele snelle spelers, bij wie voor lief wordt genomen dat ze wat minder goed kunnen voetballen in de tiki-taka zin van het woord.
- *Veel groen gras (zonder spelers)*; dit betekent per definitie dat daar veel ruimte ligt voor ons team.
- *De as ligt open*; de kortste weg richting het andere doel is via het centrum. Als daar kansen worden weggegeven door de tegenpartij, moet je er gebruik van maken. Dit gebeurt bijvoorbeeld als een centrale verdediger uit zijn positie is weggelokt.
- *Grote onderlinge afstanden bij tegenpartij*; het spreekwoordelijke raam staat open bij de tegenstander. Ze houden de afstanden ten opzichte van elkaar (horizontaal) niet compact. Dat geeft mooi ruimte om tussendoor te rennen. Dit gebeurt vooral bij mangeoriënteerde verdedigers.
- *Bij iedere counter na balverovering*; de tegenpartij zal in verdedigend opzicht enigszins ongeorganiseerd zijn, waarvan dan gebruikgemaakt kan worden. Misschien ligt er gedurende een paar tellen veel ruimte achter hun laatste linie. Daar kun je alleen maar een gevaarlijke situatie van maken door er in te sprinten.
- *Het achterhoofd van je medespeler*; op het moment dat je het achterhoofd van een medespeler ziet, sta je waarschijnlijk niet meer helemaal goed opgesteld. Jouw passlijn is dicht. Omdat jij als

‘voorste’ speler het beste overzicht hebt, kun jij het beste zien waar de ruimte ligt om je opnieuw te positioneren.

- *Alles staat stil*; iedereen van de eigen partij is in positie én de tegenpartij is goed georganiseerd aan het verdedigen. Een soort status quo. Dan moet er wat gebeuren en diepteloopcities zijn dan een prima middel om iets te creëren.
- *De tussenstand*; je team staat 0-1 achter en er is niet lang meer te spelen. Veel trainers willen dan graag de opportunistische bal zien. Die heeft alleen maar zin als daar omheen veel loopacities plaatsvinden.



Foto: Pro Shots

VERDEDIGENDE LOOPACTIES

De focus in dit boek ligt op de teamfunctie aanvallen met alle bijhorende diepteloopacties. Maar ook verdedigend kan er sprake zijn van (diepte)loopacties. Denk daarbij bijvoorbeeld aan:

- Het *vooruitdekken*. Je komt vóór je tegenstander zodat hij niet aanspeelbaar is. Dit kun je bijvoorbeeld doen bij een achterbal van de tegenpartij, waarvan je verwacht dat hij naar die kopsterke spits gespeeld gaat worden. Ga er maar alvast vóór staan met een fysiek sterke speler. Een variant is om pas voor je tegenstander te komen op het moment dat hij wordt aangespeeld. Dit is ook een belangrijk principe bij hoekschoppen verdedigend: je probeert altijd vóór je tegenstander te komen.
- En dan kennen we *meeverdedigende aanvaller*: de bal is verloren en een speler van de aanvallende partij sprint terug om de tegenstander aan de bal van achteren aan te vallen om de bal te heroveren. Dit in tegenstelling tot het bekende rouwmoment, waarbij de teleurgestelde lichaamstaal eigenlijk al genoeg zegt en een tegenpartij sterker maakt.
- *Georganiseerd inzakken*. Al dan niet 'op een halve

- staan' om meerdere tegenstanders en ruimtes te kunnen bespelen. En dan hebben we nog de rol van de keeper: je ziet hem in verdedigend opzicht niet vaak rennen, maar als het goed is, kiest hij wel voortdurend positie. Bijvoorbeeld om de ruimte tussen zijn laatste linie en zichzelf te bespelen.
- Het *blokken* bij spelhervattingen; denk aan Dennis Rodman die blokt voor Michael Jordan.
 - *Power run*: na balverlies massaal en zo snel mogelijk inzakken. Dit geldt ook voor een verdediger die is uitgespeeld. Hij moet zichzelf weer zo snel mogelijk nuttig maken. Dat doe je niet altijd door achter de man met de bal aan te rennen. Vaak is een sprint richting de as ook al zinvol om je medespelers toch nog enigszins te kunnen helpen.
 - *Pessimistische run bij lange bal – tweede bal*: als de tegenpartij een lange bal speelt, kunnen ook de spelers van de verdedigende partij een sprintje trekken om de kansen op het winnen van de tweede bal te vergroten. Hetzelfde principe geldt hier voor de verdedigende rebound run.

TRAINING

In mijn trainingen maak ik veel gebruik van passvormen. Dat doen we niet zo maar. De bedoeling is om belangrijke principes in te slijpen. Dat is bijvoorbeeld krachtig dieptespel. Daarvoor zijn intensieve loopacties nodig, omdat je die tijdens de wedstrijd ook wilt zien. En dus komen deze terug in specifieke passvormen. Ik denk bewust na over het type trainingvorm als ik bepaalde diepteloopacties wil trainen. Voor de zogenaamde contra-loopacties hebben we

echt breedte nodig en volstaat niet een 3:3-vorm in de lengte van het veld. Omgekeerd, voor de zogenaamde *counter runs* hebben we juist diepte nodig en hoeft het veld niet per se al te breed te zijn. Veel trainingvormen zijn op zichzelf misschien niet zo 'anders', maar het gaat natuurlijk om de specifieke invulling, uitvoering en coaching. Timing is bijvoorbeeld van cruciaal belang bij diepteloopacties, niet in de laatste plaats door de buitenspelregel.



Foto: Pro Shots

ALGEMEEN VRIJLOPEN

Waar we verderop in dit boek ingaan op wat meer specifieke wedstrijdsituaties in relatie tot (diepte) loopacties, wil ik binnen mijn voetbalvisie trainer zijn van teams die dynamisch spel laten zien. Dat gaat niet vanuit stilstand en is niet haalbaar met enkel een goed positieospel en dito passing. Zonder dat het chaos wordt, moeten spelers in iedere situatie laten zien dat ze de bal graag willen hebben. En dat ze er iets voor over hebben. Kunnen ze het iedere keer weer opbrengen? Ook als ze de bal niet krijgen? Zien ze de meerwaarde voor het spel van het team?

We beginnen dan ook met een aantal trainingsvormen waarin het vrijlopen in algemene zin aan bod komt. Ik besef mij dat vooral de coaching tijdens dergelijke trainingsvormen ervoor moet zorgen dat er ook écht vrijgelopen wordt. Niet joggen, maar sprinten! Van jou als trainer zal enthousiasme moeten afstralen. Scherp zijn op de puntentelling. Een prijs verzinnen voor de winnaars of een (ludieke) straf voor de verliezers. Doe je dit dag in, dag uit, dan verandert het DNA van je spelers en laten ze het actief vrijlopen ook tijdens wedstrijden steeds vaker zien.



Positiespel 4:2 met spelverplaatsing

Organisatie

- Veld dat opgedeeld is in twee helften. Afmetingen aanpassen naar niveau en leeftijd.
- Buitenspelijn halverwege het veld.

Inhoud

- Positiespel 4:2. Er kan door het viertal gescoord worden door te openen naar de andere helft, waar de pass dan ontvangen moet worden door een medespeler.
- Verdedigers wisselen als er bijvoorbeeld 10 punten zijn verdiend door een viertal. Hoe lang duurt het voordat een viertal 10 punten heeft behaald?
- Punt telt alleen als iedereen van het viertal is aangesloten op de andere helft.
- Punt telt dubbel als een verdediger niet op tijd is aangesloten op de andere helft.

Variatie

- Idem, maar dan 6:4 (afmetingen al dan niet aanpassen).
- Idem, maar dan met afwerken op doel met keeper na dieptepass op de andere helft.
- Gelijke aantallen en dan het aantal neutrale spelers afbouwen, bijvoorbeeld 4:4 +3, 4:4 +2 en 4:4 +1.

Trainingsvormen voor algemeen vrijlopen

