

Inhoud

Deel 1: theorie

- 6 Wat is een omschakelmoment?
- 7 Van aanvallen naar verdedigen
- 12 Voordelen counterpressing
- 12 Eisen aan succesvolle counterpressing
- 13 Voordelen van achter de bal komen
- 14 Van verdedigen naar aanvallen
- 15 Patronen
- 16 Trainen op omschakelmomenten

Deel 2: praktijk

- 18 1:1-vormen
- 26 Positiespellen
- 64 Partijspellen
- 94 Spelvormen

INLEIDING

Het belang van omschakelmomenten lijkt steeds groter te worden. Uit onderzoek van de FA Community blijkt dat 68% van het balbezit wordt begonnen vanuit een omschakelmoment. Dit komt neer op 98 situaties per wedstrijd. Daarnaast blijkt uit wetenschappelijk onderzoek (Eusebio et al., 2024) dat in de Premier League 63% van alle doelpunten in een seizoen zijn voortgekomen uit een omschakelmoment. Trainers wijzen vaak naar het belang van het omschakelen van aanvallen naar verdedigen. Zo spreken Peter Bosz en Pep Guardiola over de vijfsecondenregel, terwijl bijvoorbeeld Jürgen Klopp de term *gegenpressing/counterpressing* een gezicht gaf. Hoe beter teams de chaotische momenten van balverovering en balverlies kunnen bespelen, hoe groter de kans wordt op een goed resultaat.

Wat is een omschakelmoment?

Het definiëren van de omschakelmomenten is lastig. Immers, er is een aanwijsbaar moment waarop je als team de bal verovert of de bal verliest, maar dat betekent niet dat op dat exacte momenten alle elf spelers binnen een team beginnen aan de omschakeling. Daarnaast heeft de organisatie van het elftal net voordat de bal gewonnen of verloren wordt invloed op het uitvoeren van de omschakeling. Er zijn daarom trainers die stellen dat de omschakeling niet bestaat. Wanneer je de bal hebt ben je aan het aanvallen en wanneer je de bal niet hebt ben je aan het verdedigen. Er zijn echter bepaalde kenmerken die omschakelmomenten significant doen verschillen van aanvallen en verdedigen vanuit georganiseerde situaties. Zo is er over het algemeen veel ruimte die aangevallen kan worden, spelers staan niet altijd in de posities die vooraf (door de trainer) zijn aangewezen waardoor er willekeurige situaties ontstaan die spelers snel moeten kunnen oplossen en de aanval wordt vaak op hoge snelheid uitgevoerd.

Van aanvallen naar verdedigen

We kunnen twee omschakelmomenten onderscheiden. De eerste is het omschakelen van aanvallen naar verdedigen. Wij hebben de bal in bezit en we verliezen hem.

Bij balverlies op de helft van de tegenpartij zijn er grofweg twee reacties die een elftal kan geven. Het hele elftal zet direct druk op de bal en probeert deze zo snel mogelijk weer terug te veroveren (vaak counter- of gegenpressing genoemd), of een speler zet druk op de bal om een diepe bal te verhinderen terwijl de rest van het elftal terugzakt en gegroepeerd achter de bal positie kiest. Wordt de bal op eigen helft verloren, dan is het vaak zaak om zo snel mogelijk tussen de bal en het eigen doel te komen.



Foto: Pro Shots

René Maric (op dit moment assistent-trainer bij Bayern München) onderscheidt vier verschillende manieren waarop je als elftal counterpressing kunt toepassen gebaseerd op referentiepunten.

- 1) *Ruimte georiënteerde counterpressing*: op het moment dat de bal wordt verloren, wordt de ruimte rondom de bal direct dichtgezet door ernaartoe te sprinten vanuit verschillende richtingen. Hierdoor is er druk op de bal en worden passlijnen en spelers rondom de bal afgesloten. Eventueel kan er een specifieke optie opengelaten worden waar het elftal de bal naartoe probeert te dirigeren.



- 2) *Man georiënteerde counterpressing*: op het moment dat de bal wordt verloren, zet de dichtstbijzijnde speler direct druk op de bal. De overige spelers dekken de tegenstander die het dichtst in hun buurt is. Dit zorgt ervoor dat wanneer de speler aan de bal onder de druk uit speelt, het elftal direct in duel kan komen.



- 3) *Passlijn georiënteerde counterpressing*: op het moment dat de bal wordt verloren, zetten de dichtstbijzijnde spelers druk op de bal. De spelers rondom de bal zetten direct passlijnen dicht naar mogelijke passopties. Eventueel wordt een specifieke passlijnen opengehouden om een bepaalde pass uit te lokken.



- 4) *Bal georiënteerde counter-pressing*: Op het moment dat de bal wordt verloren, sprinten meerdere spelers direct richting de bal om druk te geven. Wellicht heb je weleens de filmpjes gezien van het Nederlands Elftal op het WK in 1974 waarbij deze manier van drukzetten gebruikt werd.



Voordelen counterpressing

- Het geeft defensieve stabiliteit: door direct vooruit druk te geven kun je de tegenaanval van de tegenstander afstoppen voordat deze begonnen is. Hierdoor kun je als ploeg relatief comfortabel met een grote ruimte in je rug spelen.
- Offensief wapen: het direct druk vooruit geven zorgt ervoor dat de bal hoog op het veld weer veroverd kan worden. Dit zorgt ervoor dat de omschakeling van verdedigen naar aanvallen die daarop volgt hoog op het veld begint, terwijl er tegenstanders uit positie zijn. De bal hoog op het veld terugveroveren kan er dus voor zorgen dat je vervolgens zelf meer ruimte hebt om aan te vallen.
- Conditioneel aspect: wanneer je als elftal succesvol counterpresst, hoeven spelers 'maar' een sprint van tien meter te maken. Kom je als elftal iedere keer achter de bal, dan moeten je spelers steeds tachtig meter terugrennen wanneer ze de bal verliezen en vervolgens weer tachtig meter vooruit na balverovering.

Eisen

Er zijn een aantal facetten waaraan voldaan moet worden om tot een goede counterpress te komen:

- Organisatie voordat de bal wordt verloren (restverdediging): om tot een goede counterpress te komen moet de organisatie kloppen op het moment dat de bal verloren wordt. De ruimte tussen de spelers mag niet te groot zijn, er moet direct druk op de bal gezet kunnen worden en de opties rondom de speler met de bal moeten afgedekt kunnen worden. Daarbij is het noodzakelijk dat de tegenstander die de bal verovert niet direct een bal achter de verdediging kan spelen, waarbij het hele elftal is uitgespeeld.
- Direct druk op de bal: op het moment dat de bal wordt verloren, moet er direct een reactie zijn van de spelers rondom de bal. Duurt het te lang voordat er druk op de bal is, dan speelt de tegenstander makkelijk onder de counterpress uit.
- Alle spelers moeten meedoen: bij een counterpress is het belangrijk dat alle spelers zich realiseren dat ze mee moeten doen. Het gebeurt regelmatig dat

de spelers rondom de bal direct drukzetten, maar dat de spelers die verder weg staan van de bal niet direct reageren. Dit kan ervoor zorgen dat de tegenstander vervolgens aan die kant een uitweg kan vinden. Of dat deze spelers niet direct goed staan op het moment dat de bal weer wordt veroverd.

Voordelen van achter de bal

Er zijn natuurlijk ook redenen om niet te kiezen voor een counterpress, maar om direct achter de bal te komen als elftal. Bijvoorbeeld:

- Het elftal is niet georganiseerd op het moment dat de bal wordt verloren. Counterpressing spelen is dan lastig en kan ervoor zorgen dat de tegenstander makkelijk onder de druk uit kan spelen en vrij op de keeper af kan. Door als elftal achter de bal te komen, vermijd je een domino-effect waarbij de spelers na elkaar worden uitgespeeld omdat de afstanden te groot zijn.

- Je bent een elftal dat vooral vanuit de counter aanvalt. De organisatie rondom de bal is vaak niet sterk na een counter, waardoor counterpressen lastig wordt.
- Er is een grotere marge voor fouten. Wanneer een speler rondom de bal niet direct goed drukzet, kun je als elftal direct worden weggespeeld. Wanneer iedereen achter de bal komt en de diepte eruit loopt, staan er vaak nog genoeg andere spelers achter de bal wanneer de speler die drukzet op de bal te laat is of niet goed drukzet.

Van verdedigen naar aanvallen

Het omschakelen van het verdedigen naar het aanvallen is onder te verdelen in drie categorieën, waarbij we onderscheid maken in de mate waarin het (niet) diep op het veld gebeurt.

Ten eerste is er het omschakelen van verdedigen naar aanvallen wanneer je de bal veroverd diep op de eigen helft. Er is een grote afstand tot het doel van de tegenstander. De tegenstander staat vaak goed georganiseerd en probeert direct druk te geven. De eigen ploeg staat in verdedigende posities en er zijn enkele spelers die de restaanval vormgeven en iets hoger op het veld staan. In deze situatie is het vaak van belang om eerst onder de druk van de tegenpartij uit te komen, voordat een tegenaanval opgezet kan worden.

Ten tweede kennen we het omschakelen van verdedigen naar aanvallen rond de middenlijn. De afstand naar het doel van de tegenpartij is veertig tot zestig meter. De tegenstander staat vrij open, aangezien ze zelf bezig zijn om een aanval vorm te geven. De eigen

ploeg staat in verdedigende posities, maar wanneer de bal wordt veroverd kunnen de voorste vijf à zes spelers direct vooruit om aan te vallen. Het is voor de tegenstander vaak moeilijk om direct goed druk op de bal te krijgen.

Ten derde is er het omschakelen van verdedigen naar aanvallen rond de zestien van de tegenpartij. De afstand naar het doel van de tegenstander is klein en met een pass kan iemand vrij voor de keeper gezet worden. De tegenstander staat ver uit elkaar en de onderlinge afstanden zijn groot. Het is daarom erg lastig voor de tegenpartij om direct druk op de bal te krijgen.

Enkele overwegingen om de counter vorm te geven:

- Via welke spelers kunnen we onder de druk uitspelen? Hebben we bijvoorbeeld een balvaste spits die we kunnen bereiken waarna we kunnen bijsluiten om verder aan te vallen? Of moeten we met korte passes snel onder de druk uitspelen?