

Dick Schreuder over de succesvolle speelwijze van PEC Zwolle

Verdedigen begint al in balbezit

PEC Zwolle staat op het moment van schrijven op de drempel van een terugkeer naar de Eredivisie. De Blauwvingers degradeerden vorig seizoen nog uit diezelfde klasse, ondanks een sterke reeks die na de winterstop werd neergezet. Trainer Dick Schreuder stapte in november 2021 in en zette de ploeg, samen met zijn staf, in korte tijd naar zijn hand. PEC baarde en baart nog steeds opzien door de manier van spelen. Aan de bal, maar zeker ook zonder bal. Op een maandagmiddag reisde De Voetbaltrainer af naar Zwolle voor een gesprek.

Dick Schreuder begon als speler bij de amateurs van SDV Barneveld, de club waar hij ook zijn actieve voetbalcarrière beëindigde. Tussendoor kwam hij in het betaalde voetbal uit voor PSV, Sparta, FC Groningen, RKC Waalwijk, Stoke City (Engeland), Helmond Sport en Go Ahead Eagles. Als trainer begon hij bij hetzelfde SDV Barneveld (2007-2013), waarna hij al snel de stap naar het betaalde voetbal maakte. Bij het Engelse Barnet (2013/2014) werd hij assistent-trainer van Edgar Davids. Vervolgens trainde hij de hoofdmacht van vv. Katwijk (2014-2018) op het hoogste amateurniveau van Nederland. Schreuder werkte daarna nog bij Philadelphia in de Verenigde Staten, samen met broer Alfred bij TSG Hoffenheim in Duitsland, om daarna weer in 2021/2022 in Nederland als assistent-trainer aan de slag te gaan bij Vitesse. Hij maakte dat seizoen overigens niet af, want in november 2021 klopte PEC Zwolle op de deur.

We spreken Schreuder in de aanloop van het duel met Jong FC Utrecht (2-0 winst, red.). De voorsprong van PEC Zwolle op nummer twee Heracles Almelo bedraagt op dat moment drie punten. Op Almere City FC (dat derde staat) is die voorsprong zelfs zeventien punten, zij het met een duel meer gespeeld. Los van het feit dat PEC Zwolle de ranglijst al geruime tijd aanvoert, is het toch vooral de manier van spelen die aanspreekt. Het is aanvallend, gedurfd, vanuit vertrouwen en met veel energie.

Al vrij snel in ons gesprek valt op dat Schreuder geregeld de samenhang benoemt tussen aanvallen en verdedigen. Overtal/ondertal en binnenkant/buitenkant zijn binnen dat aanvallen en verdedigen belangrijke uitgangspunten als het gaat over de speelwijze. Ergens halverwege het gesprek besluit Schreuder alsnog om zijn eigen laptop erbij te pakken. 'Aan de hand van beelden kan ik het namelijk nóg beter uitleggen', merkt hij op. Om zijn visie met betrekking tot verdedigen uit te leggen, volgt uit zijn Vitesse-tijd een voorbeeld dat met het aanvalsspel op de helft van de tegenstander te maken heeft.

Met rode kaart

'In mijn tijd als assistent-trainer bij Vitesse zat ik op de bank bij een oefenwedstrijd tegen het Belgische Lommel. Thomas Letsch was hoofdtrainer. Op een gegeven moment zijn wij op hun helft in balbezit, maar staat onze centrale verdediger (zie rode arcering in tekening 1, red.) stil op de middenlijn. 'Waarom vallen wij aan met een rode kaart?', riep ik tegen de anderen op de bank. Op dat moment snapten ze nog niet wat ik bedoelde. Maar na afloop, in de trainerskamer, vroeg ik aan Letsch of ik het de volgende ochtend aan de hand van beelden mocht uitleggen. Op die manier kon ik laten zien hoe wij, juist door in balbezit anders te gaan staan en door tien veldspelers mee te laten doen in plaats van negen, er zowel aanvallend als verdedigend gezien meer uit konden halen.'

Schreuder krijgt de volgende ochtend vrij spel van Letsch, en laat zien wat hem als trainer onderscheidt van misschien wel de overgrote meerderheid. 'Ik legde de duim op die verdediger, en zei nogmaals dat ik vond dat we met negen man aan het aanvallen



Foto: Pro Shots

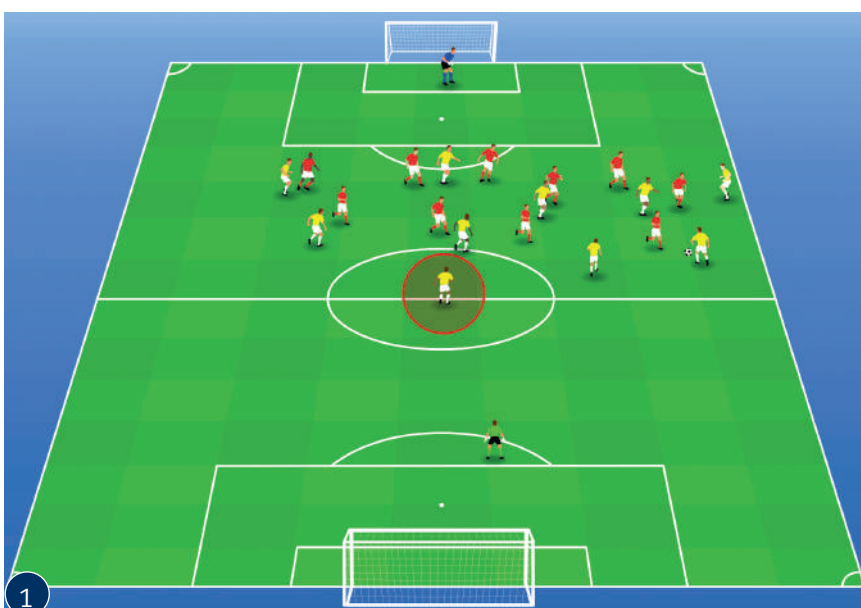
waren. Die verdediger deed namelijk helemaal niet mee en we maakten het Lommel in die situatie daarom veel te gemakkelijk. Dat bleek ook wel, want

vijf tellen later hadden zij ons naar achteren gedrukt en was de bal weer op de middenlijn. Tóén ging die centrale verdediger ineens wél meedoen!

‘Maar hoe wil jij het dan zien?’, vroeg Letsch. Ik liet hem zien hoe ik het wél wilde en schoof spelers door naar links en zette ze zó neer dat iedereen meedeed. Dan hadden we Lommel pijn kunnen doen. Actiever dus, met druk naar voren. Opbouwen met tien spelers in plaats van negen.’

Thomas Letsch laat de teammanager direct alle verdedigers en middenvelders appen met de boodschap om over een kwartier in de videokamer te verschijnen. Schreuder mag het opnieuw uitleggen, maar nu aan de spelers. ‘Vanaf dat moment zijn we anders gaan spelen. Zo was Thomas, heel mooi.’

Het voorbeeld dat Schreuder zojuist gaf vanuit zijn tijd bij Vitesse is exemplarisch voor zijn werkwijze bij PEC Zwolle. Want juist door hoog op het veld aan te vallen, ben je als ploeg in zijn visie al bezig met het verdedigen. Het bij Vitesse schuiven van spelers naar de linkerkant zorgde tevens voor meer opties in het ‘van buiten naar



1 Aanvallen met een rode kaart.

binnen' en 'van binnen naar buiten' spelen, iets waar Schreuder later in dit artikel op terug zal komen. Om op een dergelijke manier te spelen, hoog op het veld, zijn bepaalde randvoorwaarden nodig. Te denken valt in elk geval aan een conditionele én mentaal fitte groep, die bovendien speelt met vertrouwen en lef. Tijdens het aantreden van Schreuder in november 2021 stonden de Zwollenaren echter onderaan.

Start

Als assistent-trainer van Vitesse stapte u november 2021 in bij PEC Zwolle. Hoe heeft u de eerste weken ervaren?

'Voorafgaand mijn eerste werkdag heb ik enorm veel beelden bekeken, zowel van wedstrijden van PEC Zwolle als van individuele spelers. Bij die spelers heb ik veel beelden gekeken uit de tijd voordat ze bij PEC speelden. Een reden hiervoor was dat ik al vroeg het idee had opgevat om met drie verdedigers te gaan spelen, en ik zocht daarbij naar spelers met kwaliteiten die daarbij passen. Zo zag ik in Mees de Wit (die na 2021/2022 vertrok naar AZ, red.) een ideale wingback, terwijl hij tot dan toe vooral voorin werd gebruikt. Wanneer je als trainer ergens instapt, is het niet per se zo dat je het beter dan de vorige trainer wilt doen. Maar wel anders. En zo heb ik dat ook gezegd in gesprekken met spelers en met stafleden. In die gesprekken probeer je mensen te overtuigen. Het belangrijkste vond ik om, binnen de speelwijze die wij voor ogen hebben, spelers met vertrouwen en in hun kracht te laten spelen.'

Uw eerste wedstrijd bij PEC was tegen Feyenoord. Hoe bent u voor dat duel te werk gegaan?

'De spelersgroep en de stafleden waren al een aantal dagen in voorbereiding op die competitiewedstrijd tegen Feyenoord. In eerste instantie zou de bestaande staf deze wedstrijd ook in zijn geheel voorbespreken en coachen. Maar na de training en de bespreking, na mijn eerste werkdag en twee dagen voor de wedstrijd, reed ik naar huis en bedacht ik me. Ik wilde gewoon geen enkele dag meer verliezen en vond dat we gelijk moesten starten met de visie en werkwijze die ik voor ogen had.

Ook al was daar in de aanloop naar het duel met Feyenoord nog amper aan gewerkt. We hebben de volgende ochtend met de gehele staf bij elkaar gezeten, waarin ik heb aangegeven zelf de wedstrijd tegen Feyenoord te willen coachen mét daarin ook mijn manier van voetballen. Uiteraard hebben we hierna ook de spelersgroep geïnformeerd. Vanaf dat moment zijn we gaan varen op mijn visie op voetballen.'

Wat is in die aanpak vooral leidend geweest, uw eigen voetbalvisie of de kwaliteiten van de spelersgroep?

'Dat we meer vooruit willen voetballen komt voort uit mijn voetbalvisie. Alleen heb je daar een spelersgroep voor nodig die echt heel fit is. Dus eigenlijk hebben we tot aan de winterstop, ondanks dat we gewoon in competitie zaten, weer een soort voorbereiding gedraaid. Dit met als doel om die fitheid verder omhoog te krijgen. Naarmate de groep fitter werd, kwam er op de training ook steeds meer aandacht voor spelprincipes. Maar zeker die eerste periode, tot aan de winterstop, kon de ploeg nog niet trainen op de intensiteit die we voor ogen hadden. Dit zagen we ook terug in de wedstrijden die we speelden. In eindfases van wedstrijden konden we het conditioneel vaak niet meer opbrengen en verspeelden we punten. Ná de winterstop hebben we dát beeld eigenlijk niet meer teruggezien. Vanaf toen hebben we wedstrijden kunnen domineren. Zowel qua fitheid, maar ook qua veldspel. Het werd gewoon steeds beter.'

Vervolgens merkt Schreuder op dat we dat beter worden van het veldspel niet los kunnen zien van de wijze waarop er werd verdedigd.

'Want als je goed vooruit verdedigt, heb je de bal snel terug en sta je vaak in betere posities om zelf weer tot kansen te komen. In ons veldspel lag daar misschien wel de prioriteit: pressen, jagen, met hoge intensiteit en ook steeds hoger op het veld.'

Op het einde van 2021/2022 degradeert PEC Zwolle, ondanks die betere tweede seizoenshelft, alsnog naar de Keuken Kampioen Divisie. Maar

kijkend naar data is de ploeg volgens Schreuder in het 'hoog verdedigen' tweede geëindigd, na Ajax. 'We hebben al met al nog een enorme inhaalslag gemaakt ten opzichte van de andere clubs. Normaal gesproken zou dat genoeg moeten zijn voor handhaving. Maar helaas.'

Een reden dat PEC in de Keuken Kampioen Divisie vanaf de eerste speeldag hoge ogen gooit, heeft trouwens niet alleen maar met fitheid te maken. Schreuder besteedt nog steeds tijd en aandacht aan houding en gedrag. Daarin had hij vorig seizoen, samen met de rest van de staf, al een basis gelegd.

Hoe heeft u, op allerlei vlakken, de start van het huidige seizoen beleefd?

'Laat ik qua resultaten benadrukken dat vijf duels op rij winnen in het begin eigenlijk iets te veel van het goede is geweest. Vervolgens haalden we vijf punten uit vijf duels en dat was weer te weinig. Maar na tien duels klopte dat gemiddelde wel. Los van die punten en de stand op de ranglijst zagen we dat we stappen bleven maken in de randvoorwaarden die in onze ogen nodig zijn om te presteren. Aan ons als staf is het, en daarmee zijn we in november 2021 begonnen, om aan te geven wat we van spelers en van elkaar verwachten als we praten over een topsportcultuur. Een voorbeeld is dat iedere speler hier gelijk een individueel programma heeft gekregen, dat niet eindigt na de ochtendtraining. Zo is er een regel ingevoerd dat spelers tussen 9.00 uur en 16.00 uur beschikbaar moeten zijn. Ben je om 15.00 uur klaar? Prima, maar vraag mij eerst of je mag gaan. Want als wij je om 15.30 uur nog nodig hebben en je bent er niet, dan kom je maar terug. Ook zijn spelers niet meer standaard, in een neutrale trainingsweek, twee dagen achter elkaar vrij. Die verandering in houding en gedrag hoort bij de speelwijze die we met elkaar nastreven. Want het heeft ook weer met fitheid te maken. Ik heb daarin wel gemerkt dat ik in mijn rol als hoofdtrainer bepaalde zaken los kan laten en dat komt door de goede samenwerking in de staf. Zo weet ik bijvoorbeeld

niet wie er nu in het krachthonk zit, want dat loopt allemaal zoals dat hoort te lopen. Een ieder neemt zijn verantwoordelijkheid. Fittere spelers betekent bovendien minder blessures. En des te fitter je bent, des te meer arbeid je kunt leveren op het veld. Dat is in de speelwijze die wij voor ogen hebben gewoon nodig.'

Systemem

PEC speelde tot uw komst in een 1:4:3:3. U wilde, zoals u zelf al aangaf, toe naar een systeem met drie verdedigers. Kunt u daar inhoudelijk iets meer over vertellen?

'Wat we eigenlijk hebben gedaan, is dat we met één verdediger meer op het middenveld zijn gaan spelen. Onze linker en rechter centrale verde-

der 21. Hij speelde dit seizoen tien of elf wedstrijden mee en valt dan even weg. Zoiets merken we gelijk en ook dát kan een reden zijn om het op het veld iets anders neer te zetten.'

Over die manier van spelen is genoeg te zeggen. Jullie verdedigen hoog op het veld, maar geven daardoor ook ruimte weg. Baart u dat geen zorgen?

'We streven ernaar om aan te vallen met minimaal een gelijk aantal spelers ten opzichte van de tegenstander. Maar het liefst zelfs in overtal. Dat betekent echter wel dat je na balverlies snel druk moet zetten, omdat wanneer je aanvalt met een overtal je ergens anders op het veld dus in ondertal staat. Wat ons spel dit seizoen betreft, is dat interessant. Want

Komt daarin terug wat u bedoelt met 'verdedigen begint al in balbezit'?

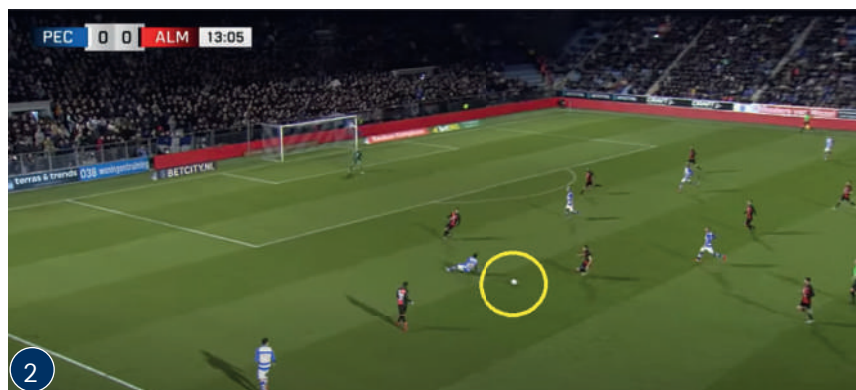
'Wij zijn tijdens het aanvallen al met verdedigen bezig. En dit komt omdat we in balbezit met veel mensen al heel hoog staan. Dit heeft niets met de tegenstander te maken, maar dit is echt iets van onszelf. Zodra we de bal verliezen, gebeurt dat normaal gesproken dus ook hoog op het veld. Des te hoger op het veld dit balverlies ontstaat, des te veiliger het voor ons is. Dit 'hoog verliezen' van de bal brengt automatisch met zich mee dat een tegenstander nog een lange weg af te leggen heeft, voordat het bij ons achterin gevaarlijk wordt. Daarom ook dat geringe aantal kansen tegen. Maar omdat wij in balbezit een overtal hebben, ontstaat ergens anders op het veld dus dat ondertal. Dat kan niet anders.

Wat wij op het moment van balverlies proberen, is voorkomen dat de tegenstander de bal naar een speelveldgedeelte krijgt waar wij dat ondertal hebben. Maar ook dán is er nog niet veel aan de hand. In gesprekken met spelers benadruk ik dit steeds, want in het begin raken verdedigers in paniek. Is niet nodig, want er zijn genoeg middelen om een kans tegen te voorkomen, ook als je in ondertal staat. Vorig seizoen hadden we hier Yuta Nakayama, die was gewoon heel goed met z'n ogen. Hij pikte heel vaak een bal ergens nog tussenuit. 'Ja', zeiden critici, 'maar als Yuta die bal niet pakt dan loopt de tegenstander er zo door!' Klopt, alleen gebeurde dat dus bijna niet. Yuta pakte negen van de tien keer de bal en daardoor konden

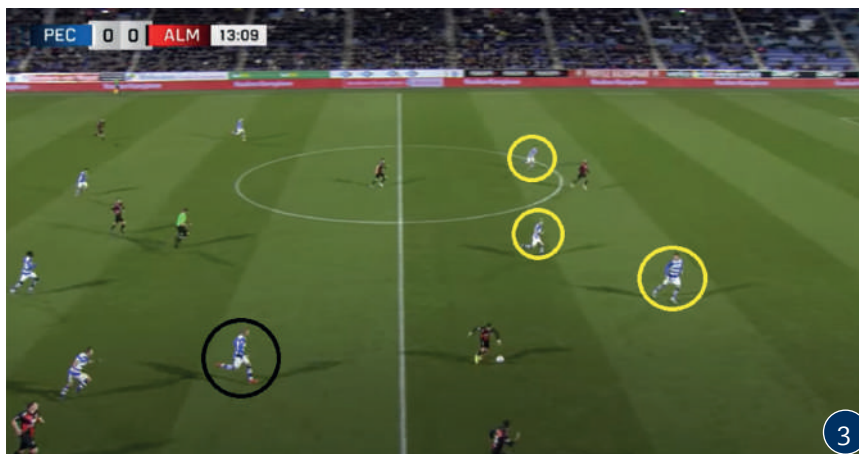
'Wij krijgen de minste kansen tegen, veel minder dan teams die een stuk minder hoog druk zetten dan wij'

diger fungeren eigenlijk ook als backs. Daarom zagen we in de data dat spelers die bij ons centraal achterin spelen, zo'n 1500 tot 2000 meter méér zijn gaan lopen sinds we met drie man achterop zijn gaan voetballen. Dit komt omdat deze spelers meer in de breedte zijn gaan lopen, maar ook omdat ze verder naar voren moeten dekken. Maar ik denk dat spelsystemen vaak te groot worden gemaakt. Ik denk dat men bijvoorbeeld vaak niet doorheeft dat we de laatste vier à vijf duels anders zijn gaan spelen. Die wijzigingen hebben te maken met hoe fit de spelers zijn, hoe goed we het verdedigen kunnen volhouden. Maar natuurlijk speelt ervaring ook een rol. Men kijkt hier naar jongens als Haris Medunjanin, Bram van Polen of Bart van Hintum. Ja, dat zijn de wat oudere jongens. Maar vergeet niet dat we volgens mij zeventien spelers van onder de 22 jaar hebben. Die hebben tijd nodig om een speelwijze onder de knie te krijgen. Een heel mooi voorbeeld vind ik Thomas Beelen, die vorig jaar in maart nog op de bank zat bij de On-

ja, het lijkt alsof we in de omschakeling kwetsbaar zijn omdat er ruimte ligt. Maar moet je de data eens zien: wij krijgen de minste kansen tegen, veel minder dan teams die een stuk minder hoog druk zetten dan wij. En we creëren van alle teams de meeste kansen. Maar, en je merkt dat in de publieke opinie wel, bij ons valt die ruimte op. Toch, is het écht gevaarlijk? Afgaand op het aantal kansen dat we tegenkrijgen kan ik zeggen: zelden.'



Na een foutieve pass verliest PEC de bal 'hoog op het veld', met vijf spelers vóór de bal.



Almere City FC schakelt om, PEC komt op eigen helft in ondertal. Davy van den Berg (zwart omcirkeld) komt mee terug.



Van den Berg komt terug, Almere City FC zet voor maar de bal belandt bij doelman Jasper Schendelaar.



PEC in ondertal op eigen helft.

wij gelijk weer in de aanval. Dit seizoen hebben we met Thomas Beelen, een jongen die heel snel is, eigenlijk hetzelfde.’

Als PEC de bal direct na balverlies wil heroveren, wat heeft dit dan voor gevolgen voor de restverdediging?

‘We willen de bal snel terugwinnen. Ik heb veel liever dat we de bal direct op hun helft terugwinnen, dan dat we

achterin keurig een ‘plus 1’ hebben zoals dat heet. Ik wil die situatie juist vóór zijn. In die zin is bij mij de restverdediging dus op orde als we de bal terugwinnen. En niet dat je per se zo’n plus 1 moet hebben. Als je aanvalt in een overtal en je raakt de bal kwijt, heb je op die plek in het verdedigen een overtal. Dat is de basisgedachte als je praat over verdedigen en daarin horen aanvallen en verdedigen bij el-

kaar. Voor veel mensen staat dat plus 1 achterin voor risico’s vermijden. Ik denk andersom. Als je dicht bij elkaar blijft met aanvallen, is er ook direct druk op de bal. Daar zit je plus 1, ver bij je eigen doel vandaan. Je wilt na balverlies gelijk dat duel aangaan en niet wachten totdat ze op je afkomen.’

Ondertal

Het verdedigen in ondertal, welke aandachtspunten hanteert u daarbij?

‘Een voorbeeld is dat als we op eigen helft in ondertal komen, ik nog steeds vind dat er druk op de bal moet zijn. Want zelfs al zouden we de tegenstander daarmee dwingen tot één extra pass, kan dát al betekenen dat een terugsprintende speler in verdedigende zin weer van waarde is. Met beelden laten we dit aan spelers zien: altijd mee teruglopen, want je weet nooit hoe een bepaalde situatie eindigt. Je bent nooit verslagen.’

Tegen Almere City FC ging dat verdedigen in ondertal vaak goed, maar tegen ADO kwamen jullie al snel achter. ‘Dat klopt, maar dat is ook voetbal. Je kunt het niet altijd goed doen, ook al

‘Als je aanvalt in een overtal en je raakt de bal kwijt, heb je op die plek in het verdedigen een overtal’

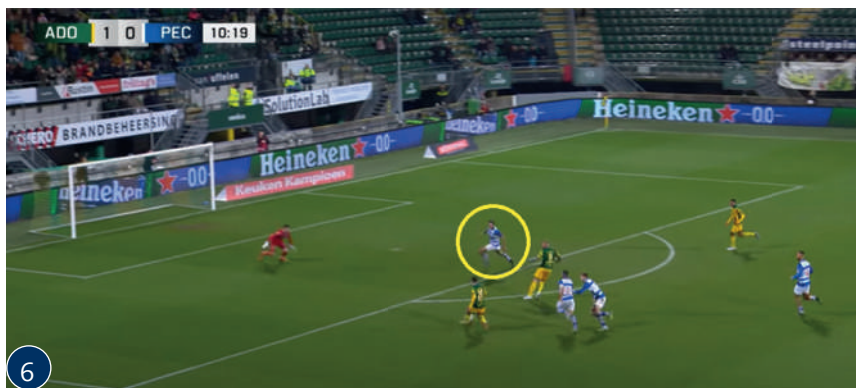
streef je daar wel naar. Verdedigen in ondertal betekent dat je de juiste keuzes leert maken. Tegen ADO verliezen we de bal, en komen in een ondertal-situatie 2:3 (afbeelding 5). Terwijl spelers proberen terug te komen, houden die twee spelers die drie aanvallers zo lang mogelijk op. Beelen gleed uit, toen was het nog 1:3. Maar zodra we dicht bij ons eigen doel zijn, hebben we bepaalde afspraken tussen de ver-

dediging en de keeper, die in samenspraak met keeperstrainer Diederik Boer zijn gemaakt. Hier stapt de verdediger tóch uit naar de aanvaller van ADO die de bal heeft, waardoor zij de bal opzij leggen en ook Schendelaar kansloos is (afbeelding 6 en 7).’

Om dat leren verdedigen in ondertal voor elkaar te krijgen, was ongetwijfeld een omslag in het denken nodig. Hoe heeft u dat voor elkaar gekregen?

‘Vooropgesteld: zo’n voorbeeld van die 2-0 bij ADO zijn leermomenten. Op dit vlak hebben we ons dit seizoen echt goed ontwikkeld en zijn we als team maar ook individueel beter geworden. Diederik Boer is hierin echt van waarde voor ons. Maar eerlijk gezegd komen we niet vaak in dit soort situaties terecht. Het in ondertal aanvallend verdedigen, dat waren spelers inderdaad niet gewend. Enerzijds kun je dat aanleren door veel in ondertal/overtal te trainen, hetgeen we dus doen. Maar het heeft ook met vertrouwen te maken. Spelers moeten vertrouwen hebben dat ze dit kunnen en dit vertrouwen groeit, omdat het vaker goed gaat dan fout. Dit geven van vertrouwen geldt verdedigend, maar ook zeker aanvallend.

Tegen Thomas Beelen zeg ik bijvoorbeeld dat hij bij een doeltrap gerust die aanvaller mag uitspelen in ons eigen strafschoopgebied (afbeelding 8). Toen ik dat voor het eerst tegen hem zei, keek hij me aan met een blik alsof ik gek was geworden. ‘Maar jij kunt dat’, zei ik. ‘Loop er maar langs.’ Tegen FC Den Bosch-uit deed hij dat, en zoiets levert ons veel voordelen op in het vervolg van de opbouw (afbeelding 9). En ik zeg altijd: als het fout gaat, sta ik voor de camera om te zeggen dat je dat van mij moest doen. Laat de mensen maar boos worden op mij. Kijk, ik wil niet zeggen dat je altijd maar iemand moet uitspelen, maar als je een type speler hebt die dat kán, dan moet je die jongen vertrouwen geven dat het goed komt. Uiteindelijk denk ik dat je er zo in moet staan als trainer. En dan verlies je een keer punten, dat gebeurt. Maar als je naar de data zoals het aantal kansen-tegen kijkt, hoeven we ons echt nergens zorgen over te maken. Dat probeer ik de



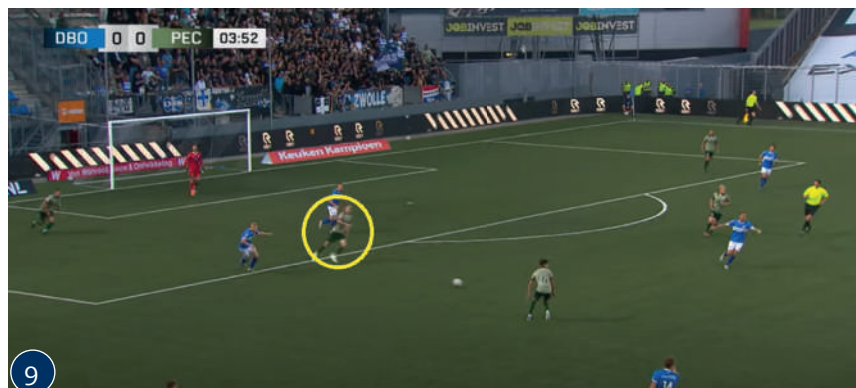
6 De verdediger van PEC Zwolle stapt uit naar de ADO-speler in balbezit, waardoor een andere aanvaller vrijkomt.



7 ADO kan nu de bal opzij leggen, en doelman Schendelaar komt daardoor te laat: 2-0.



8 Thomas Beelen dribbelt in eigen strafschoopgebied een aanvaller voorbij.



9 PEC vervolgt de opbouw, waarbij FC Den Bosch door de dribbel van Beelen al drie spelers voor de bal heeft staan.

PROFVOETBAL

jongens, zeker na een nederlaag, voor te houden.'

Na een aantal wedstrijden zijn tegenstanders zich aan jullie manier van verdedigen gaan aanpassen. Hoe hebben jullie daar weer op ingespeeld?

'Wat we merkten was dat naarmate het seizoen vorderde, tegenstanders steeds vaker lange ballen gingen geven. Ook vanuit de keeper dus, gewoon direct lang, zodat wij voorin lastiger druk konden geven. Op basis daarvan hebben we onze speelstijl wel iets aangepast, om toch te zorgen dat de tegenstander in de opbouw die eerste bal weer meer ging spelen. Wordt het daar voor ons gemakkelijker van? Nee, dat niet per se. Want een lange

'Dit vertrouwen groeit, omdat het vaker goed gaat dan fout'

bal moet in principe makkelijk te verdedigen zijn. In balbezit hebben we ook een concessie gedaan. In het begin wilden we de eerste bal direct diep. Maar nu hebben we gezegd dat je 'm soms, als voorwaarde om daarna diep te spelen, toch eerst een keer breed mag leggen. Op die manier is er meer rust in ons spel ontstaan en die rust heeft er in de laatste serie wedstrijden voor gezorgd, dat het combinatievoetbal nóg beter is geworden. Het is voor mij ook heel goed dat ik een staf heb, die me daar op wijst. Want ik kan in de rust of na afloop bijvoorbeeld tekeergaan, maar dat mijn assistenten zeggen 'Ga jij deze wedstrijd morgen maar even nakijken. Dan praat je wel anders, want we speelden gewoon echt goed.' Zo moet het ook zijn. Je wilt met elkaar dat het steeds beter gaat, en het is goed dat je elkaar scherp houdt.'

Aanvallen

Gelet op hoe jullie willen verdedigen, wat zijn dan afspraken die jullie hebben tijdens het aanvallen?

'In balbezit al bezig zijn met verdedi-



De aanval start met een pass van achteruit naar de binnenkant.



Vanaf de binnenkant, wordt de bal verplaatst naar de buitenkant.



Vanaf de buitenkant gaat de bal weer terug naar de binnenkant.



Vanuit de binnenkant gaat de bal opnieuw naar de buitenkant.



De buitenspeler dribbelt naar binnen, geeft voor en Kastaneer werkt af.

gen, gebeurt ook door de afspraken die je maakt. Zo willen wij in balbezit dicht bij elkaar blijven, en de onderlinge afstanden zijn daarbij belangrijk. We willen niet te groot en te wijd staan, want als je dan de bal verliest sta je te ver uit elkaar. Als je dicht bij elkaar blijft, kun je na balverlies de bal het snelste weer terugwinnen. Dit houdt wel in dat we, en ik vind dat we dit bij een doeltrap van de tegenstander nog beter kunnen doen, ons niet zozeer moeten fixeren op de directe tegenstander. We mogen meer kijken naar waar we staan ten opzichte van elkaar. Maar zó denken in verdedigen heeft in balbezit als gevolg dat je veelal kort combinatiespel krijgt. En daarbij ligt wel de nadruk op binnenkant/buitenkant. Vorig jaar speelden we tegen FC Utrecht, en we hebben in de voorbereiding daarop gebruikgemaakt van beelden van hun duel tegen Feyenoord. Feyenoord deed dat heel goed: van binnen, naar buiten, naar binnen. Die beelden lieten we zien op donderdag, een paar dagen voor de wedstrijd. Maar eerder in die week waren we al op maandag in de warming-up begonnen met binnenkant-buitenkant. Van de as naar de buitenkant en dan weer naar de andere kant van het veld. Vervolgens wordt er een zuivere trefker van Gervaine Kastaneer afgekeurd, waarbij dat binnen-buiten-binnen precies terugkwam (afbeelding 10 tot 14).'

In hoeverre spelen dit soort beelden een rol bij het inslijpen van de speelwijze?

'Beelden zijn natuurlijk heel krachtig, want het is een middel om spelers een goed gevoel en vertrouwen te geven. Behalve tegen FC Utrecht scoorden we vorig seizoen een goal tegen Cambuur op een manier die een kopie was van hetgeen we hebben gedaan op de training. De bal op het juiste moment naar de as, en daarna op het juiste moment naar buiten. En natuurlijk zijn wij als staf verantwoordelijk voor de beelden die we selecteren, dus je kunt dat proces van vertrouwen geven enigszins sturen. Maar uiteindelijk is de werkelijkheid ook de data die we hebben, waaruit blijkt hoe fit we zijn of hoe weinig kansen we tegen krijgen. Toch proberen we niet zo met die data bezig te zijn. Het gaat ons er

vooral om dat we jongens vertrouwen geven, dat ze een lekker gevoel hebben aan de bal. We geven ze mee dat ze gewoon niet bang moeten zijn om

fouten te maken. Als dat lukt en je hebt een fitte ploeg die in zichzelf gelooft en met vertrouwen speelt, kom je een heel eind.' ⚽

Trainingsvorm

4:3 -> 4:5

PEC Zwolle traint onder Dick Schreuder veel in ondertal/overtal. Deze vorm is daar een mooi voorbeeld van, waarbij er bovendien na balverlies of een score meteen omgeschakeld moet worden. Dit geldt immers ook voor spelers in de wedstrijd: na balverlies direct weer meedoen, direct mee teruglopen om de verdedigers (in ondertal) te ondersteunen. Na balverlies wil Schreuder bovendien dat het ondertal, in plaats van dat het de handremmen inknipt en inzakt, aanvallend verdedigt.

Inhoud

- De doelman van het blauwe drietal start met een lange bal op de vier rode spelers.
- Het viertal probeert het drietal uit te spelen en te scoren op het grote doel (tekening 1).
- Het blauwe drietal mag niet achter de rode lijn komen (vooruit verdedigen).



- Zodra het drietal de bal veroverf of de bal gaat achter, komen beide wingbacks erbij (zie looplijnen in tekening 2) en ontstaat er ineens een 4:5.
- Het ondertal (rood) probeert nu de bal direct te veroveren en mag niet achter de rode lijn komen.



Aandachtspunten in de coaching

- Vooruit verdedigen.
- Druk op de bal houden.
- Onderlinge afstanden klein houden.
- Geen rouwmomenten na balverlies.
- Alles op tempo.

In de Mediatheek en TrainingsPlanner van De Voetbaltrainer zie je bewegende beelden van deze oefenvorm.

