

PROFVOETBAL

Foto: Pro Shots

www.devoetbaltrainer.nl

Zacht op de relatie, maar spijkerhard op de inhoud

Pascal Jansen houdt AZ nieuwsgierig

Als jeugdtrainer, assistent-trainer en Hoofd Opleidingen heeft Pascal Jansen al een indrukwekkend lijstje clubs achter zijn naam staan. Sinds anderhalf jaar heeft hij de touwtjes in handen in Alkmaar. Het is zijn eerste klus als eindverantwoordelijke in het betaald voetbal. Voor De Voetbaltrainer ruimt de hoofdtrainer graag tijd in om zijn visie op voetballen uit te leggen. Een visie die parallel loopt met de manier van opleiden en presteren zoals ze dat bij AZ graag terugzien.

Op welke wijze is uw voetbalvisie ontstaan? Kunt u ons eens meenemen hoe zich dit heeft ontwikkeld in de loop der jaren?

Pascal Jansen: 'Het eerste dat me te binnen schiet is eigenlijk mijn eigen voetbalcarrière. Maar vooral is Joop Brand degene die als rode draad door mijn voetballeven loopt. Hij was mijn docent op het CIOS **en trainer/coach** en samen met hem heb ik van mijn passie mijn beroep kunnen maken. Via het CIOS heb ik namelijk al mijn voetbaldiploma's mogen behalen, zelfs tot aan mijn TC I (inmiddels UEFA A genaamd) in het seizoen '93/'94. Daar is het allemaal begonnen en onderweg wordt je voetbalvisie natuurlijk ook gevormd doordat je met veel interessante mensen in contact komt én in mijn geval ook nog eens

met heel veel interessante mensen hebt mogen samenwerken.

Dat is begonnen bij Haarlem, midden jaren negentig. Als speler, in combinatie met het geven van trainingen bij de Onder 18, vervolgens de Onder 17 en Onder 19 en aansluitend ben ik doorgeschoven als assistent-trainer bij het eerste elftal. Het belangrijkste is dat ik altijd heel nieuwsgierig blijf en ben gebleven. Ik zoek graag mensen op om kennis te delen en op te halen en om te sparren over voetbal. Mijn nieuwsgierigheid heeft me destijds ook in de Emiraten gebracht. Ook daar heb ik weer allemaal nieuwe contacten opgedaan en verschillende mensen mogen leren kennen die mij hebben geholpen mijn visie te ontwikkelen. Hierdoor kom je steeds dicht

bij wie je wilt zijn als trainer en waar je voor staat.’

Het voetbal is enorm veranderd in de loop der jaren. Waaraan merkt u zelf als trainer dat het voetbal zich in een sneltreinvaart ontwikkelt?

‘Zoals in iedere periode heb je te maken met iconen die vooruitstrevend zijn in hetgeen ze doen. In mijn periode was dat Louis van Gaal, als jonge hoofdtrainer van Ajax. Hij is mij altijd bijgebleven als een trainer met een enorm overweldigend karakter, maar ook een geweldige voetbalvisie. Met een jonge maar goede spelersgroep had hij destijds het vermogen als jonge coach om de groep te navigeren naar successen. Naast Van Gaal waren ook Joop Brand en Hans van Door-

ner sturend zijn, andere momenten juist begeleidend. Door mezelf hierin te verdiepen ben ik dus ook een betere trainer-coach geworden.’

U noemt bewust veel Nederlandse trainers, maar heeft u ook geleerd van buitenlandse trainers of elftallen?

‘Het Nederlandse voetbal, met de Nederlandse trainersvisie, is altijd mijn vertrekpunt geweest. Ook omdat dit trainers waren die destijds dicht bij mij stonden. Als trainer-coach in opleiding word je hiermee opgevoed. Maar **Sir Alex Ferguson**, Arrigo Sacchi en Fabio Capello vond ik interessante coaches. En tot op de dag van vandaag maakt Carlo Ancelotti een interessante indruk. Over alle vier heb ik veel gelezen en deze voetbalvisies intrige-

‘Voornamelijk pedagogiek, les- en leidinggeven, structuur brengen, voorbereiden en plannen, maar ook omgangskunde is heel belangrijk. Dat geldt ook voor fysiologie. Dat maakt de opleiding ook zo mooi. Een enorm divers aanbod, waardoor je breed opgeleid en geschoold wordt. Destijds waren er maar vijf CIOS-locaties in Nederland en lag het niveau extreem hoog, want de toelatingseisen waren enorm. Het doorstoten tot de TC I-opleiding was niet vanzelfsprekend. TC II was de norm en voor een select groepje werd dan ook nog TC I aangeboden. Ik was een van de gelukkigen.’

Zijn er dingen die u hebben verrast in uw eerste periode als hoofdtrainer?

‘Als assistent-trainer neem je alles in je op vanaf de zijlijn. Of het nu gaat bij het ondersteunen van Rinus Israel in het buitenland of als assistent bij Sparta, PSV of AZ, ik heb altijd goed gekeken en vooral geluisterd en mezelf vragend opgesteld. Alles om ervoor te zorgen dat ik er klaar voor ben op het moment dat het zich voordoet om op eigen benen te staan in het betaald voetbal.’

Weer die nieuwsgierigheid die naar voren komt...

‘Dat vind ik dus heel belangrijk. Maar vooral ook om geestelijk onafhankelijk te blijven. Van jongs af aan streef ik doelen na en ga ik mijn ambities achterna. Ik had geen grote carrière als voetballer, maar zo wilde ik bijvoorbeeld voor mijn 35ste levensjaar het diploma UEFA Pro in bezit hebben. Dat was mijn doel en dat is mij gelukt. Die geestelijke onafhankelijkheid had ik mede bereikt door het behalen van dat diploma, waardoor ik als hoofdcoach overal aan het werk kan. Die nieuwsgierigheid komt daar ook weer goed van pas, want dat betekent dat ik onderweg mijn rugzak kan vullen voor het moment dat ik deze als hoofdtrainer kan uitpakken. Daarbij is mijn opvoeding ook zo ingesteld en heb ik dit vooral vanuit huis meegekregen. Zo zei mijn moeder altijd: ‘Opportunity’s sturen geen e-mail.’ Die zijn daar gewoon, opeens, en dan

‘De manier van spelen en visie die hierbij hoort zijn verankerd in deze club’

neveld voor mij een eye-opener op het allerhoogste niveau. Nederlandse coaches met een Nederlandse visie op voetballen, dat spreekt mij enorm aan.

In die periode was ook Dick Advocaat vooruitstrevend. Daarnaast heb ik tijdens mijn toelatingsgesprekken voor de opleiding UEFA Pro gesprekken mogen voeren met Hans Dorjee en Rinus Michels. Dat waren voor mij echt bijzondere momenten. Een van de dingen die ik van Guus Hiddink heb geleerd: zorg dat je straight bent, direct en zorg voor duidelijkheid. Hiddink is een coach die zijn spelers ook wel weer iets meer vrijheid geeft in bepaalde fases, maar dat had wellicht ook te maken met de samenstelling van het elftal. De balans tussen jong en oud bijvoorbeeld. Louis van Gaal had destijds bij Ajax te maken met een enorm jonge groep, en hamerde dan ook erg op de discipline. Iets wat de groep nodig had. Dat maakt het allemaal ook zo machtig interessant. Op sommige momenten moet je als trai-

ren mij. Maar ook over basketbalcoach Phil Jackson lees ik veel. Door mezelf breder te oriënteren en verdieping te zoeken in leiderschapstijlen verbreed ik mijn eigen blikveld.

Ik heb tijdens mijn opleiding UEFA Pro stage gelopen in het buitenland, bij Manchester United. Daar was Sir Alex Ferguson destijds de hoofdtrainer. Tot op de dag van vandaag zal mij altijd bijbleven wat hij ons meegaf: ‘Never fall in love with your players.’ Dat bleek voornamelijk uit het feit dat hij het belangrijk vond om altijd door te selecteren binnen je selectie. Doe je dat niet, dan bestaat de kans dat je vertroebeld gaat kijken naar bepaalde en bepalende spelers, omdat de emotie dan wellicht de overhand gaat krijgen. Iets wat dodelijk kan zijn voor een hoofdtrainer. Verversen, verjongen en dus verbeteren is wat dat aangaat opgeslagen op mijn harde schijf.’

Wat heeft uw achtergrond als CIOS'er u geleerd, anders dan de voetbalinhoud?

moet je 'ready' zijn. Zo'n moment was dus in december 2020 op het moment dat ik kon instappen als hoofdtrainer bij AZ.'

U werd van assistent-trainer de hoofdcoach bij AZ. Hoe heeft u dat destijds aangepakt?

'Dat was wel een mooi moment. Alles kwam samen. Ik werd door de directie gevraagd om het over te nemen van Arne Slot. Deze vraag heb ik eerst laten bezinken en we zijn gaan trainen met de groep, want er stond een belangrijke wedstrijd op het programma. Na de training, in de middag, heb ik aangegeven het graag te willen doen. Vervolgens zijn we vertrokken met elkaar en kom je vanuit een ondersteunende rol in een leidende en beslissende rol. Daarbij krijg ik van mijn omgeving terug dat ik niet of nauwelijks veranderd ben. Wat ik doe, hoe ik het doe, hoe ik het vak beleeft. Wat ik

me wel realiseer is dat de andere kant, onder meer mijn spelers, mij wellicht anders ziet. Maar feitelijk gezien ben ik dicht bij mezelf gebleven en heb ik vooral gedaan waar ik goed in ben.'

Hoe reageerde de spelersgroep?

'Niet iedereen blijft daarin hetzelfde, maar dat komt doordat je vanuit de ondersteunende rol naar de beslissende rol gaat. Natuurlijk ben ik nu de eindverantwoordelijke en maak ik keuzes, dat kan best een pittige route zijn. Maar ik ben gewoon aan de slag gegaan en zodoende ook gegroeid in die rol. Vanuit de spelersgroep kreeg ik lopende de tijd alleen maar de bevestiging dat we met elkaar een juiste weg zijn ingeslagen.'

Wat waren de eerste aandachtspunten op voetbaltechnisch vlak, voor de groep die u onder uw hoede kreeg?

'We zijn vertrokken in december

2020, waarin we als team net weer een beetje oprabbelden. We hadden een moeizame seizoensstart met vijf gelijke spelen. We stonden zevende of achtste meen ik, terwijl de verwachtingen vooraf hoog gespannen waren **aangezien** we het jaar daarvoor meestreden om de titel. Ook Europees was het vooralsnog moeizaam. We kregen in beide competities enorm veel kaarten, wat resulteerde in schorsingen en wedstrijden uitspelen met tien spelers.

Na de Europese uitschakeling in Kroatië kwam het besef dat we dingen anders moesten gaan doen. Ik ben gaan inzoomen op het gedrag in het veld. Dat was te emotioneel. Na die wedstrijd heb ik op mijn hotelkamer geëvalueerd en een plan van aanpak gemaakt. Deze heb ik de volgende ochtend, tijdens het ontbijt in het hotel, gedeeld met de spelers en staf. Dat was een belangrijk moment en re-



'Fanatisme, bereidheid en intensiteit zijn sleutelwoorden. Tijdens het spelen en tijdens het trainen.'

sulteerde in een omslag op het gebied van gedrag, voornamelijk in het veld. De voetbalinhoudelijke kant hebben we eigenlijk gewoon verder vorm proberen te geven, zoals we dat hadden ingezet met elkaar.'

Hadden uw overige stafleden invloed op deze evaluatie en het strijdplan?

'In de staf was ook het nodige veranderd. Daarbij heb ik dat eerste half jaar gewoon meegemaakt als assistent, dus ik had goed zicht op alle lopende processen. Daarbij nam ik als nieuwbakken hoofdtrainer het initiatief en vervolgens hebben we met elkaar die ingezette lijn opgepakt, heeft een ieder zich daaraan geconformeerd en zijn we wederom vertrokken met elkaar.

Verbetering was zichtbaar. Al duurde het op het veld nog wel even en hebben we heus nog weleens een struikelpartij gehad, maar we hebben vol

'Ja, dat gaat ook niet anders. En ik geloof heel sterk in gedeelde verantwoordelijkheid. Alleen op het moment dat ik het overnam moest ik wel eerst zelf de koers bepalen en vervolgens commitment eisen van alles en iedereen die onderweg was ingestapt. Om samen de ingezette koers te volgen. Lopende dat proces leer je elkaar en jezelf beter kennen, kun je daarop sturen en weet je goed wat je aan elkaar hebt. De stap om in het nieuwe seizoen met een nieuwe groep door te pakken is dan gemakkelijker omdat iedereen weet wat er gevraagd wordt en hoe er gewerkt wordt.'

U gaf aan de ingezette lijn voort te willen zetten op voetbalgebied. Maar u heeft natuurlijk ook uw eigen overwegingen en voetbalvisie. Waar bent u op voort gaan borduren? Wat is hetzelfde gebleven en wat is veranderd?

'De visie en manier van spelen die

de spelers die je tot je beschikking hebt hierin wel leidend zijn. De kwaliteiten van de vijf spelers die afgelopen zomer zijn vertrokken kun je niet een-op-een vervangen met andere spelers. Alleen wij geloven wel in potentie en groei van spelers die we vervolgens binnenhalen of laten doorschuiven vanuit de jeugdopleiding.'

De duidelijke lijn doorzetten, hoe ziet deze lijn eruit?

'Fanatisme, bereidheid en intensiteit zijn sleutelwoorden. Tijdens het spelen en tijdens het trainen. Een open én groeimindset zijn hier cruciaal. Je komt bij deze club, omdat er wordt geloofd dat er ruimte is voor verbetering. Wij denken dat door middel van ons programma, door veel en hard te trainen, specifiek te trainen en alle facetten die je nodig hebt als topsporter aan te bieden, deze potentie tot uiting komt. Bereidheid om heel hard te werken moet vooraan staan. Loyaliteit en proberen uit te blinken, dat je de beste wilt worden in datgene waarvoor je bij AZ bent, zijn belangrijke speerpunten. Dat resulteert in een programma binnen onze opleiding om spelers klaar te stomen voor drie topduels in acht dagen, omdat wij eigenlijk altijd Europees voetbal willen nastreven en top 4 in Nederland willen spelen. De hoge eisen die gesteld worden in de Eredivisie en die wij stellen vragen veel van je. Spelers die in een later stadium bij ons zijn gekomen moeten altijd wennen aan wat wij hier aan eisen stellen, zowel in de uitvoering als de bereidheid.'

Hoe ziet dat er in de praktijk dan uit?

'De oefenvormen die we doen, worden altijd in de hoogste intensiteit gespeeld. Dat is het vertrekpunt. Wat we eisen in een wedstrijd, eisen we ook op een training. Je speelt zoals je traint. Op het moment dat we het veld opstappen, is de concentratie en fanatisme waarmee getraind en gespeeld moet worden zichtbaar. De norm is in de loop der jaren steeds hoger komen te liggen als het gaat om hoe vaak en op welke manier we willen trainen. We doen er alles aan om spelers hier-

'Wij binden tegenstanders om onder de bal wat meer ruimte te hebben, maar kunnen daarin ook de druk gebruiken om tegenstanders te lokken'

de stijgende lijn ingezet en weten vast te houden. Natuurlijk raak je tussentijds alsnog spelers kwijt door blessures, maar we waren vertrokken. We zijn lang in strijd geweest met PSV om de tweede plaats en eindigden uiteindelijk met 71 punten, in een seizoen waarin we ook Europees voetbal speelden. Dat seizoen is een evenaring qua aantal punten met het seizoen 2017-2018, terwijl dat een jaar was zonder Europees voetbal. Dit was dus een knappe weerspiegeling van hoe de spelersgroep zich daarin heeft ontwikkeld. Zowel als team en als individu. Daarbij wilden we op het veld de gewenste dingen zien, zowel in gedrag als op voetbalinhoud.'

Waren de spelers verantwoordelijk gemaakt om dat in het veld te regelen?

daarbij hoort zijn verankerd in deze club. Wat je dan eigenlijk ziet is dat de club zijn mensen daarbij gaat zoeken die ze daarmee associëren en die zich daaraan conformeren. En dus ben ik na vijf jaar PSV uitgekomen bij AZ. AZ was al een aantal keer eerder bij mij aan de deur geweest om te vragen of ik de overstap wilde maken. In de essentie heeft dat te maken met het feit dat ik me goed kan identificeren met de manier van werken en in de visie die deze club heeft en nastreeft. Voor mij was er eigenlijk geen enkele aanpassing in vergelijking met de samenwerking met John van den Brom destijds bij AZ. En zo ook later met Arne Slot. Als beide collega's er dan niet meer zijn, is het ook heel logisch dat je gewoon in die lijn verder gaat, met de nuance in het achterhoofd dat

van bewust te maken, zodat iedereen weet welke eisen er worden gesteld. Dat is zacht op de relatie, maar spijkerhard op de inhoud.'

Kunt u ons meenemen in hoe de speelwijze aan de bal eruitziet bij AZ?

Pascal Jansen: 'De basis van onze speelwijze zijn spelers die dapper en moedig zijn. Binnen deze karaktereigenschappen moeten zij comfortabel zijn aan de bal om ons spel uit te kunnen voeren. Dit is met name over de grond en wij houden dan principes aan. Dit zijn onder andere: overtal creëren en uitspelen, ruimte herkennen en bespelen, dynamisch zijn door positiewisselingen en diepgang zonder bal. Dit eigenlijk allemaal met als doel om spelers zo snel mogelijk in de 1:1 te krijgen in grote ruimtes. Ik spreek eigenlijk nooit vanuit een formatie, maar vooral vanuit veldbezetting. Welke ruimtes willen we bezet hebben met spelers of open laten om in te komen en wat betekent dat voor rotatiemogelijkheden? Wij willen vooral stress veroorzaken bij de tegenstander. Zij moeten altijd in keuzes komen waardoor er sprake is van verdeelde aandacht. Op deze manier wordt de afstemming onderling bij de tegenstander bemoeilijkt omdat er ruimtes en posities bespeeld worden binnen een bepaalde veldbezetting.'

Is in de voorbereiding op wedstrijden de rol van de tegenstander ook nog belangrijk?

'De rol van de tegenstander heeft wel een aandeel in onze trainingsweek, maar wel een klein aandeel. Eén of twee dagen voor de wedstrijd wordt aan de hand van beelden heel beknopt gedeeld met spelers waar de kansen en bedreigingen liggen en met welke scenario's rekening gehouden moet worden. We zoomen met name in op wat wij kunnen afdwingen bij de tegenstander met de informatie die wij hebben. Wij kunnen zeker aan de hand van de beelden bekijken hoe de tegenstander zou kunnen reageren, maar we kunnen niet gaan denken voor de tegenstander. Voor ons is het vertrekpunt dat wij iets moeten kun-

nen creëren waar de tegenstander op moet reageren.'

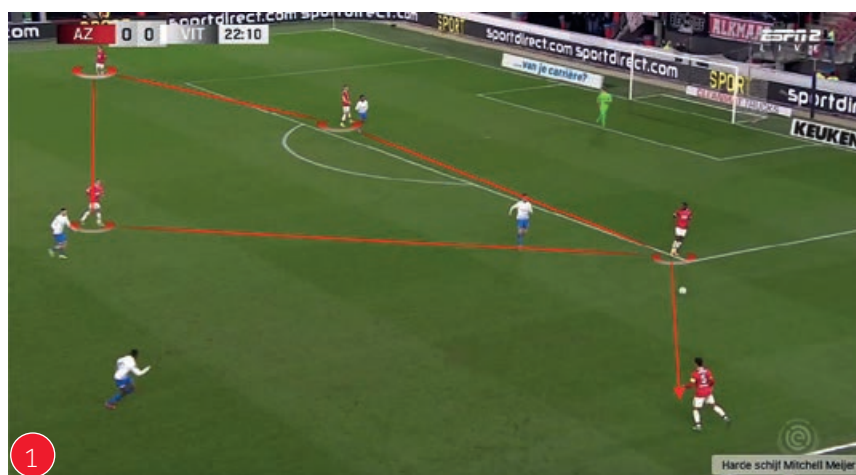
U benoemt het veroorzaken van stress, kunt u daar iets meer over vertellen?

'Dit doen we vooral vanuit het maken van overtallen. We willen graag in de opbouw vanuit een overtal starten. Dit overtal moet niet alleen een speler 'onder de bal' zijn in de vorm van de keeper, maar een +1 in de lijn waarmee je start. Afhankelijk van hoe de tegenstander drukzet, moeten wij de ruimtes herkennen om een speler vanuit een 2:1- of 3:2-situatie met zijn gezicht het veld in te krijgen om de bal door de linies heen te kunnen spelen. Dit hebben we natuurlijk het

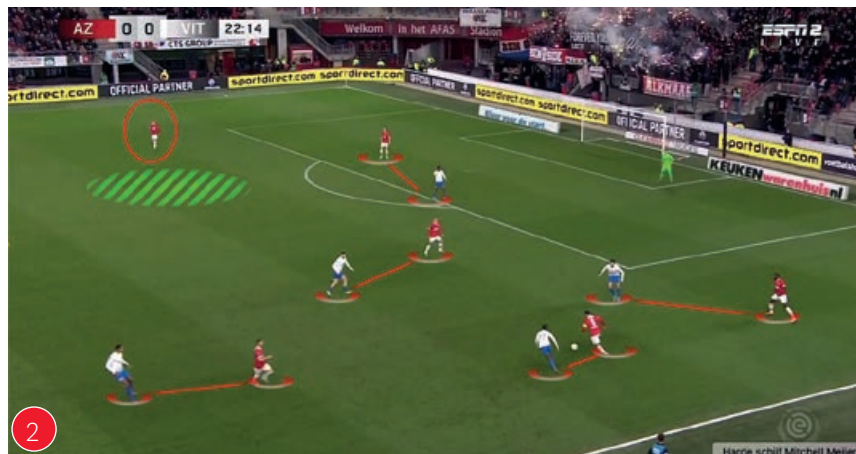
liefste in de as, waar het breken van linies een belangrijk aspect is. We willen met één pass zoveel mogelijk spelers van de tegenstander uitspelen. Vervolgens gaat het erom dat je in de tweede lijn een overtal hebt of creëert. In het maken van het overtal worden de halfspaces bij ons heel belangrijk. We willen zoveel mogelijk mensen in het midden om van daaruit te kunnen domineren, maar er moet ook een bezetting zijn aan de zijkanten om het midden op te kunnen rekken.'

Opbouw

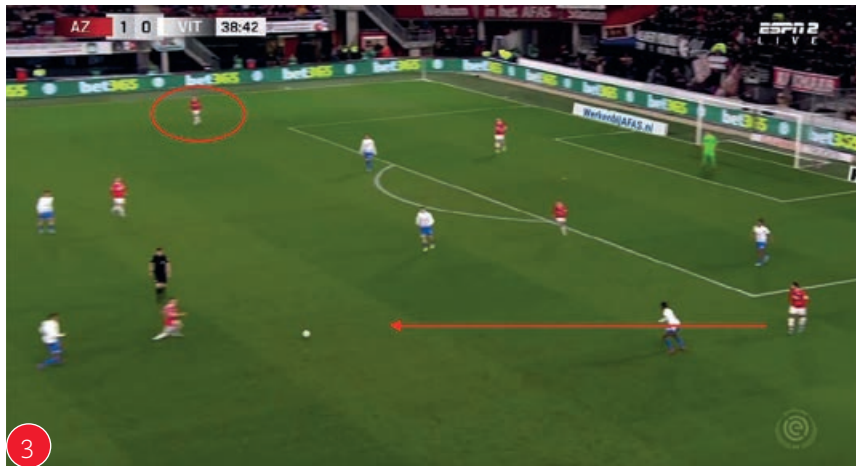
Hoe kwamen de principes in de opbouw tot uiting in de wedstrijd tegen Vitesse (afbeeldingen 1 t/m 5)?



De opbouw wordt verzorgd met een +1 achterin met de rechtsback en een controleur ervoor. Wijndal krijgt de bal en de wingback van Vitesse is al aan het jagen.



Wijndal neemt zijn aanname mee naar binnen. Er wordt een 2:2 gecreëerd aan de balkant. De vrije man is aan de andere kant. Yukinari Sugawara (buiten beeld) houdt het veld maximaal breed aan de rechterkant.



In een andere situatie zet de wingback van Vitesse wederom hoog druk. Wijndal past de bal naar Karlsson. De vrije man is wederom rechts.



Karlsson draait naar de linkerkant open in plaats van naar de rechterkant.



Vanuit het opendraaien van Karlsson komt Vangelis Pavlidis ondersteunen. De Wit zorgt door het positioneren bij de centrale verdediger ervoor dat er keuzes gemaakt moeten worden door Vitesse in het drukzetten. Voorin is het nu 4:4.

'Tegen Vitesse hadden we te maken met een 1:5:3:2. We verwachtten

daarin dat zij een middenveld hadden met één controleur. Met hun

wingbacks jaagden zij ons gewoon af, hoe laag onze backs ook gingen staan. Het voordeel is dat met deze manier van drukzetten wij kunnen bepalen waar zij ons onder druk zetten. Ik ga dan op zoek naar een mogelijkheid tegen twee spitsen en een gekoppeld middenveld om alsnog een overtal te creëren, rust te krijgen in de opbouw en verdeelde aandacht te bewerkstelligen bij de tegenstander. In deze wedstrijd was de rol voor de rechtsback om naast het centrale duo te komen en het overtal te maken. Hierdoor kwamen we op de linkerflank al in een 2:2-situatie. De rechtsbuiten blijft helemaal breed om de wingback aan de andere kant te binden. Ondanks de hoge druk van Vitesse zijn we door de +1 achterin en een controleur onder de bal altijd beschermd mocht de bal verloren worden.

Wij binden tegenstanders om rondom de bal wat meer ruimte te hebben, maar kunnen daarin ook de druk gebruiken om tegenstanders te lokken. Als Vitesse gelokt wordt en zij stappen allemaal door, dan komen er enorme ruimtes voor ons om te spelen. Wanneer de back onder druk gezet wordt, is het spelen en doorbewegen of een aanname naar binnen om te passeren extreem belangrijk. Vervolgens nemen we mee in het spelen van de ruimtes: links lokken is rechts doorkomen en andersom. In afbeelding 1 en 2 zie je dat Owen Wijndal zijn aanname mee naar binnen neemt en dat de vrije man aan de andere kant is. Dan is het belangrijk dat we die vinden en benutten. Later in de wedstrijd probeerden we extra verdeelde aandacht te creëren met de 10 die met de 9 tussen het middenveld en aanval ging staan en Jesper Karlsson die aan de binnenkant achter de wingback vrijkomt (afbeelding 3,4 en 5).'

Spelers beïnvloeden

U benoemde het creëren van een overtal binnen het opbouwen. Hoe doen jullie dat binnen het aanvallen op de helft van de tegenstander en hoe neemt u de spelers mee binnen uw ideeën?

'Dat overtal willen we ook op de helft

van de tegenstander dynamisch creëren. Soms wordt de ruimte al weggegeven en dan is het zaak dat we deze ook vinden. In het ideale geval willen we in de voorste lijn een 1:1 creëren, maar het liefste een 2:1 of 3:2. Wij nemen de spelers hierin mee door het zo simpel mogelijk te maken voor ze. Dit doen we bijvoorbeeld door het trainingsveld in vakken en zones te verdelen, maar vooral binnen de trainingvormen proberen we het gewenste gedrag te simuleren met de

doet het anders. Kun je eens uitlegen wat je ervaart en doet nu?' Als een speler het anders doet, maar wel met het gewenste gedrag, dan word ik nog nieuwsgieriger. Want dan kan ik wellicht mijn kennis verbreden met hoe een speler een bepaalde handeling ziet en uitvoert. Als het gewenste gedrag uitblijft, ga ik eerst bij mezelf te rade of de vorm goed genoeg is. Wanneer de vorm goed is, ga ik met deze speler in de weer en bevroeg ik hem. Ik wil dan ook graag de inter-

Daarnaast streven we naar een goede bescherming in de restverdediging met de 6 en 8 aan de balkant en de back aan de contrakant die daar ook naast komt. Onze back of buitenspeler aan de binnenkant is ook belangrijk in deze bescherming aan de balkant. Deze spelers mogen namelijk ook niet op dezelfde horizontale lijn staan met elkaar. Zo houd je altijd linies. Dit brengt aanvallend voordelen (de tegenstander moet uitstappen) en in de restverdediging zijn niet beide spe-

'Een stelregel die we gebruiken in het creëren van het overtal aan de zijkant, is dat de buitenspeler bepaalt wat de positie is van de back'

organisatie van de vorm. Het gewenste gedrag komt bij ons voort uit de organisatie van de trainingvorm. In iedere trainingvorm die wij doen zit altijd een link naar of een element uit de wedstrijd. Wij trainen ook niet zo heel veel 11:11. Ik ben een groot voorstander van een element uit de wedstrijd pakken, daar gedetailleerd op inzoomen en vervolgens dat element terugstoppen in een 11:11 context. Wij zijn een groot deel van het seizoen gebonden aan drie wedstrijden spelen in acht dagen. Dit maakt dat je inventief moet zijn met afstanden en aantallen om de belasting niet te groot te maken tussen de wedstrijden door. Ondanks dat we dan in kleinere aantallen trainen, moeten de spelers altijd voelen dat er een link is naar de wedstrijden.'

Elke speler is verschillend en begrijpt accenten anders. Hoe gaat u om met de verschillende voorkeuren van spelers om kennis tot zich te nemen en de manier van leren?

'Gedrag van een speler is bij mij altijd leidend. Op het moment dat een speler ander gedrag laat zien dan dat ik verwacht, word ik weer nieuwsgierig. Dan vraag ik aan de speler: 'Ik had dit van tevoren bedacht, maar je

pretatie van de speler tot mij nemen. Maar het kan ook voorkomen dat het niet vragend is, maar eisend. Dat de situatie duidelijk is, de tegenstander heeft stress omdat we goed gepositioneerd staan en dat deze speler toch een andere keuze maakt. Dan vind ik dat je best eisend mag zijn omdat de voorwaardes goed gecreëerd zijn om de situatie te kunnen benutten.'

Overlap en onderlap

Julie aanvalsspel op de helft van de tegenstander wordt met name gekenmerkt en geroemd door de over- en onderlap aan de zijkanten met de backs en de buitenspelers. Zowel het eerste als derde doelpunt tegen Vitesse ontstaat vanuit een aanval aan de zijkant (afbeeldingen 6 t/m 10).

'Een stelregel die we gebruiken in het creëren van het overtal aan de zijkant, is dat de buitenspeler bepaalt wat de positie is van de back. Wij streven na dat beide spelers in een andere verticale baan van het veld staan. De buitenspeler is in onze ogen namelijk leidend voor het veroorzaken van twijfel bij de verdediger. De buitenspeler moet ervoor zorgen dat het veld maximaal gerekt wordt en de laatste lijn van de tegenstander grote onderlinge afstanden heeft.

lers met één pass uitgespeeld mocht de bal onderschept worden. Dan is het zaak om duidelijk te maken op welk moment de spelers de overlap op maximale snelheid moeten uitvoeren.

De vraag die ik mij altijd stel in het bepalen van het moment, is of ik het zo snel mogelijk kan koppelen aan natuurlijk gedrag. Voor het aanwijzen van mogelijkheden binnen het aanvallen gebruik ik daarom altijd: we gaan eromheen, erdoorheen of eroverheen. Houdt de tegenstander de as dicht, gaan we eromheen. Stappen ze uit, dan kijken we of we erdoorheen kunnen spelen. Ligt de bal vrij met veel ruimte in de rug, dan spelen we de bal eroverheen. Dat zijn natuurlijke gedragingen als gevolg van de situatie die ontstaat. Bij de eerste goal tegen Vitesse ligt de bal vrij en is er ruimte in de rug van de verdediging (afbeelding 6 en 7). Vanuit het voorbereidende werk komt dan de versnelling. Dit een mooi voorbeeld van eroverheen spelen. Bij de tweede goal begint de aanval eerst rechts met een voorzet. De bal wordt weggewerkt en opgevangen door [Karlsson, en](#) Wijndal is al onderweg vanuit de middenpositie. Nu spelen we eromheen (afbeeldingen 8, 9 en 10).'



'Hier hebben we dezelfde posities als in het opbouwen. Aslak Fonn Witry staat naast de centrale verdedigers en we hebben een controleur ervoor. Vitesse houdt het compact. Dan is eroverheen spelen een logische reactie. Karlsson is onderweg en Beukema heeft de bal vrij. Wijndal staat hier aan de binnenkant en Sugawara houdt het maximaal breed.'



Karlsson anticipeert op de bal die eroverheen komt. Hij geeft vervolgens de bal voor en Pavlidis maakt de 1-0.

In afbeelding 10 zien we een aanval van AZ tegen Vitesse over de linkerkant. Wat zijn de details die jullie aanhouden in de bezetting voor de goal na het uitspelen van het overtal? 'We hebben met Pavlidis een speler die bij de eerste paal komt. Dit is weliswaar een aanval waarbij de tegenstander een eigen goal maakt, maar dat komt mede doordat Pavlidis daarheen loopt. De 10 in de persoon van De Wit willen we ook in het strafschopgebied hebben. Hij is heel goed in de afstemming met Karlsson door vooral in de zone achter de verdediging te lopen richting de tweede paal. In deze afbeelding zie je aansluiting

van een controleur en het positioneren van Sugawara rondom de zestienmeter. Jordy Clasie heeft hierin de

Wat is de rol voor de niet-balkant wanneer jullie het overtal maken aan de zijkant?

'Wat wij nastreven is een goede bescherming met de 6 en 8 die richting de balkant bewegen, maar daarnaast moet de contraback ook naast de 6 en 8 komen in de as. De reden dat we dat zo organiseren is dat wij maximaal willen profiteren van het overtal aan de zijkant. Onze krachten liggen in de 2:1 aan de zijkant en we proberen deze hoofdrolspelers met de organisatie achter de bal zich zo vrij mogelijk te laten voelen om deze situatie te benutten. Het is natuurlijk ook afhankelijk van wat de tegenstander laat staan in de restaanval. We willen beschermd zijn, maar als de tegenstander de mogelijkheid laat voor ons om door te drukken, dan kan onze contraback hoger gaan staan in plaats van naast de controleurs of een controleur kan mee naar voren. De buitenspeler blijft in eerste instantie breed, maar is wel aan het anticiperen op dat het lukt om de 2:1 uit te spelen aan de andere kant. Hierin verwachten we met name dat de contrabuitenspeler zich terugtrekt richting de zestienmeter voor de teruggetrokken voorzet. Niet alleen voor de voorzet na de overlap, maar ook voor als de back van de tegenstander meeloopt met de overlappende back en de buitenspeler zelf naar binnen moet dribbelen. Met Karlsson hebben we een uitstekende speler die kan schieten vanaf deze positie, een indraaiende voorzet kan geven in de aangegeven zone (zie trainingsvorm) of een pass geeft richting de buitenspeler die loert op de ruimte rondom de zestienmeter. Als

'Ik probeer altijd een uitdaging in de trainingsvorm te verwerken voor het moment als we de bal kwijtraken'

bescherming aan de balkant en Witry is onderweg naar binnen.'

alle verdedigers meegelopen zijn met de spelers van ons die dieploopen, is er daar juist extra ruimte en brengen we



8

De bal is weggewerkt na de voorzet van Witry. Karlsson vangt de bal op en Wijndal is onderweg voor de overlap.



9

Wijndal overlapt, er wordt om de situatie heen gespeeld. Hij geeft de bal in de groene zone voor. Clasic staat voor de bescherming aan de balkant en in de bezetting is Dani de Wit (rood omcirkeld) alert op de voorzet van Karlsson wanneer de overlap niet lukt.



10

Bezetting voor de goal met de spits, 10, buitenspeler en aansluitende middenvelder. Zoveel mogelijk in verschillende horizontale lijnen. Witry is onderweg voor de extra bescherming in de as.

weer stress. We willen hier meerdere linies creëren waar de verdediging op moet uitstappen, waardoor zij weer voor keuzes komen te staan. Dat zie je in deze afbeelding heel goed.'

Kunt u ons meenemen in een trainingsvorm die jullie gebruiken om de overlap te trainen en welke details daarin getraind worden?

'Een vorm die we daarvoor gebruiken is soms ook vanuit patronen zonder weerstand of hele lichte weerstand. We gebruiken dan poppen in de posities en oefenen droog wat we willen creëren. Wij gebruiken vaak vijf poppen omdat dat de open lijnen om doorheen te lopen nabootst met de wedstrijd.

Ook trainen we vaak een 8:7 + 2k (trainingsvorm 2). Doordat onze 6 en 8 goed eronder zitten, kan de bal goed van kant naar kant gespeeld worden. De positie waar de buitenspeler de bal ontvangt, bepaalt de plek en richting van over- of onderlappen. Dit gebeurt wel altijd met maximale snelheid. We spelen deze vorm in ieder geval zonder buitenspelers bij de tegenstander zodat de back altijd de vrijheid voelt dat hij de 2:1 kan maken. Zou je de vorm al groter maken en voeg je er twee centrale verdedigers en een spits aan toe, dan wordt het weer interessant omdat je dan een 3:2-situatie krijgt aan beide kanten. In deze vorm komen alle benoemde aspecten terug. Het maken van een overtal, het eromheen, erdoorheen of eroverheen spelen, bezetting contrakant en de bezetting voor de goal.

In de organisatie van deze vorm moet de situatie die je wilt gecreëerd worden vanuit een lopende situatie. De tegenstander moet als voorwaarde namelijk wel in beweging komen (doordekken of kantelen) en niet te statisch verdedigen. De bal wordt er bijvoorbeeld uit gehaald op rechts, wordt verplaatst naar links om vervolgens te versnellen aan de linkerkant. Of, wanneer de tegenstander goed kantelt, gaan we toch weer versnellen naar rechts. Een andere manier die we ook wel gebruiken om de over- en

onderlap te benadrukken is dat we starten vanuit een passieve verdedigende houding van de verdedigers om het overtal aan de zijkant te creëren, waarna de voorzet maximaal verdedigd wordt en daarna het spel begint met de juiste intensiteit. Ik probeer daarnaast ook altijd een uitdaging in de vorm te verwerken voor het moment als we de bal kwijtraken. Zo zetten we doelen neer aan de zijkanten op ongeveer twee derde van het veld. Dit doen we om ervoor te zorgen dat de bescherming in de vorm van de 6 en 8 goed meebeweegt richting de balkant. Anders ligt dat stuk helemaal open. Wanneer we de bal verliezen,

vraag ik maximale counterpress. Het moment van terugsprinten en het moment van de diagonale bal eruit halen zijn belangrijke aspecten die we nastreven in de omschakeling.'

Spelplezier

Tegenwoordig hoor je steeds vaker dat spelers tijdens hun carrière spelplezier missen. Hoe zorgt u ervoor dat spelplezier terugkomt in jullie trainingen en heeft u een trainingsvorm die u gebruikt voor het bevorderen van spelplezier?

'We proberen als staf een goede balans te vinden tussen het behouden van enthousiasme en lerende elementen. Enthousiasme is daarin wel be-

palend in alle trainingsvormen die we doen. Met drie wedstrijden in de week hebben we minder trainingstijd en is vooral het lerende element nadrukkelijk aanwezig. Met één wedstrijd in de week is er meer ruimte om op trainingen te variëren. Wij willen spelers ook de vrijheid geven door vormen heel simpel te houden met weinig extra regels of helemaal geen regels. Ook hierin proberen we met de vormen het enthousiasme op een natuurlijke wijze aan te wakkeren. Wanneer je je spelers goed kent, weet je waar zij blij van worden. Het is dan belangrijk dat je dat soort vormen paraat hebt.' ⚽

Trainingsvorm: 6:6 +1 + 2k

Organisatie en inhoud

- De organisatie start vanuit vakken. Iedereen moet in zijn vak blijven staan, tot de bal de eerste lijn van het middenvak heeft gepasseerd. Is dit gebeurd, dan is het vrij spel zonder buitenspel. In het midden is het 3:3 en de neutrale speler (roze) mag overal komen, ook als de bal de lijn nog niet gepasseerd heeft.
- De eerste bal start bij rood in een vak waar zij 2:1 moeten uitspelen. Eén blauwe speler mag aansluiten vanuit het midden om druk te geven. Roze mag helpen om 3:2 te maken. Vervolgens probeer je zo snel mogelijk de lijn te passeren en te scoren. Zij mogen in het spel kiezen voor erdoorheen, eromheen of eroverheen spelen. Na de eerste bal, volgen er nog een tweede, derde en vierde bal. Scoren is bal behouden en in andere situaties krijgt het team de bal dat balvoordeel heeft. Na de vierde bal is het spel klaar en wordt er doorgedraaid. Een speler van het team dat eruit gaat, wordt dan neutrale man.

Coaching

- 'Uitspelen en niet rondspelen.'
- 'Eromheen, erdoorheen of eroverheen spelen.'
- 'Intensieve pressing in de schakelmomenten.'
- Gaat een bal langs of over je heen, dan moet je terugsluiten en achterwaartse druk geven!



Trainingsvorm: 8:7 + 2k

Organisatie en inhoud

- De bal wordt gestart bij de keeper van rood. Beide keepers doen vervolgens niet meer mee in het spel aan de bal.
- Rood staat in overtal en probeert aan de zijkanten te overlappen of overlappen afhankelijk van de situatie. Op het moment dat blauw de bal afpakt, mogen zij scoren op beide grote doelen die op driekwart van het veld staan.

Coaching

- 'Horizontaal en verticaal niet op dezelfde hoogte.'
- 'Tegenstander laten kantelen om vervolgens te kunnen versnellen.'
- 'Bescherming behouden aan de balkant met de contraback en de controleurs.'
- 'Maximale breedte bij de rechtsbuiten.'
- 'Bezetting voor de goal wanneer de overlap eindigt in een voorzet vanuit de assistzone; aansluiting met 9, 10, 7/11 en 8.'
- 'Bezetting wanneer de overlap niet uitgespeeld wordt en er een kans gecreëerd wordt door de buitenspeler die naar binnen dribbelt (geel gemarkeerde zone).'

Methodiek

- 2 centrale verdedigers bij rood en 1 spits bij blauw toevoegen.
- 2 buitenspelers bij blauw toevoegen voor de omschakeling.
- Starten vanuit passief verdedigen. Er wordt eerst gestart met een verplaatsing en overlap waarin er passief verdedigd wordt. Vervolgens wordt de voorzet maximaal verdedigd en start het spel vanaf daar in hoge intensiteit.

