

Ronny Everaerts over gestructureerd periodiseren

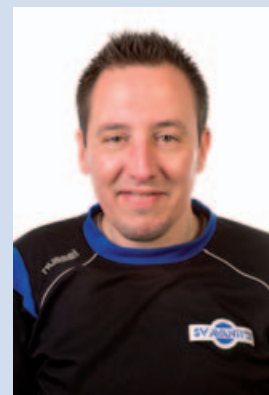
Geduldig ontwikkelen speelwijze

Vrijwel elke seniorentrainer wil, nog voordat de eerste competitiewedstrijd begint, in principe twee zaken voor elkaar krijgen. Aan de ene kant is het conditioneel fit krijgen van het team een kernpunt. Aan de andere kant verdient ook de speelwijze de nodige aandacht. Maar hoe ga je dat zo goed mogelijk doen, wetende dat je pas laat in de voorbereiding de hele groep weer bij elkaar hebt? In dit verhaal laat Ronny Everaerts, trainer van het eerste elftal van Avanti'31 uit Schijndel, zijn werkwijze zien.



Klaarstomen

Ronny Everaerts: “De voorbereiding is voor mij een periode waarbij je je team op conditioneel vlak en qua speelwijze zo goed mogelijk klaar wilt stomen voor de competitiestart. Wat de speelwijze betreft streef je ernaar dat je team, na een combinatie van trainingen, oefen- en bekerwedstrijden, zowel aanvallend als verdedigend klaar is voor de competitiestart. Ik zeg hierbij expres ‘zo goed mogelijk’, want de praktijk leert dat er allerlei factoren zijn die ervoor zorgen dat dit klaarstomen maar gedeeltelijk lukt. Als je te veel



wilt of te snel gaat, dan raken spelers geblesseerd. Maar als je de juiste tools gebruikt en met verstand aan de slag gaat, is mijn ervaring dat je je spelers fit kunt maken.”

Basis

Ronny Everaerts: “Ik heb zelf tot op heden alle jaren gewerkt met een voorbereidingsperiode van zes weken voor de competitiestart. Door de late zomervakantie ben ik dit seizoen min of meer verplicht om in twee periodes te gaan trainen: een blok van twee weken voor de zomervakantie en een blok van vier weken erna. Een voordeel hiervan is dat we de eerste twee weken in juni dus nog met de volledige groep hebben kunnen werken. Omdat komend seizoen mijn tweede jaar wordt bij Avanti’31, weten de spelers al wat het speelplan en de speelwijze is. Dit scheelt in de voorbereiding, want je kunt volstaan met het leggen van accenten en details. De basis is voor iedereen al duidelijk.”

Voorbereiding

Ronny Everaerts: “Bij het voorbereiden van de trainingen houd ik rekening met de methodische stappen die ik



en uiteindelijk naar 6:6. Wat intensiteit betreft neem ik de methodische stappen veelal op gevoel. Naarmate je meer ervaring krijgt in het trainen voel je steeds beter aan wat de groep wel of niet aankan. Dit doe je vooral door te kijken naar de kwaliteit van

als je spelers al ‘in het rood’ zitten, heeft dat weinig zin. Op papier heb ik dan wel voorbereid dat ik bijvoorbeeld vier series wil doen, maar in de praktijk kunnen dat er dus gerust drie worden. Als trainer moet je verder durven kijken dan je voorbereiding op papier.”

Blokken

Ronny Everaerts: “Als we beginnen aan het blok van vier weken na de zomervakantie, zijn de meeste jongens doorgaans al vrij fit. We starten met grotere vormen en naarmate de weken vorderen, worden die vormen wat kleiner. Twee weken voor de start van de competitie gaan we naar vormen 8:8, 6:6, 5:5 + 2 keepers (zie trainingsvorm 2) of 2:2. Spelers merken dan niet dat we conditionele

‘Durf verder te kijken dan je voorbereiding op papier’

neem binnen een bepaalde vorm. En ook op welke manier ik organisatorisch zo gemakkelijk mogelijk over kan gaan van de ene naar de andere vorm. Trainingsvorm 1 is daar een goed voorbeeld van. Door pylonen weg te halen ga ik van 2:2 naar 4:4

de handelingen die spelers uitvoeren. Worden ze te slordig in de passing of kunnen ze loopacties niet meer maken, dan weet je dat ze moe zijn. Je kunt wel denken dat je vanuit de conditionele periodisering per se een bepaalde stap moet nemen, maar





prikkels geven, want alles gebeurt in positie-, pass/trap- en partijvormen. In de voorbereiding starten we met het eerste en tweede elftal samen. De dinsdagtraining is een conditionele prikkel voor iedereen. Op de donderdag verdelen we de teams.”

Warming-up

Ronny Everaerts: “De laatste zeven, acht jaar merk ik dat ik weinig blessures heb in de voorbereiding. Dit heeft onder andere te maken met de oefeningen die we doen als verlengde van de warming-up. Tot aan de winterstop kiezen we voor een aantal loopvormen en grondoefeningen, zoals planking. Door een aantal minuten te werken aan de liezen, bovenbenen en rug worden spelers sterker. Zeker wanneer je dit structureel herhaalt.

Belangrijk hierbij is dat je de spelers het nut van deze oefeningen wel uitlegt.”

Geduld

Ronny Everaerts: “Het is voor trainers een uitdaging om binnen de zes weken die de voorbereiding duurt, je speelwijze goed in te slijpen. Je moet hierbij vooral in de gaten houden dat je niet te snel wilt gaan. Het is namelijk niet zo dat je bij de eerste competitiewedstrijd koste wat kost alles qua aanvallen, verdedigen en omschakelen al op orde moet hebben. Je hebt de competitie zélf namelijk ook nog nodig om te werken aan die speelwijze. Beter is het om je te richten op één onderdeel en daar intensief aan te werken. Dit kun je doen door op trainingen af en toe dezelfde vormen terug te laten komen, zodat je werkt aan de herkenbaarheid. Spelers merken dan dat ze progressie boeken. Juist wanneer de competitie al is begonnen kun je goed werken aan de speelwijze, omdat je dan met een complete groep kunt werken. Bij

vleugelspeler vanuit het middenveld. (trainingsvorm 3) Pas als dat goed gaat, kun je denken aan een vervolgstap en richt je je op het geven van de voorzet en de afstemming van loopacties voor het doel (trainingsvorm 4). Voor spelers is deze stapsgewijze manier van werken heel overzichtelijk. In een van de eerste trainingen begon ik vorig seizoen met het verdedigen. Eerst probeerde ik de ploeg verdedigend gezien een aantal basistaken bij te brengen en we werkten hierbij met thema's. Hoe zetten we druk op onze eigen helft? Na dat een aantal keer geoefend te hebben, maakten we de stap naar het drukzetten rond de middenlijn en daar kwam na verloop van tijd het kantelen bij. Daarna werk je aan het aanvallen volgens hetzelfde principe. Je begint bijvoorbeeld met het behouden van de bal tijdens het aanvallen. Daarna leer je spelers hoe ze ruimte voor elkaar kunnen maken en het veld groot kunnen maken. Door zo stap-voor-stap te werken kom je tot een speelwijze. Door dit volgens een bepaalde structuur te doen, merk

‘Bij het ontwikkelen van je speelwijze moet je geduld hebben’

het ontwikkelen van je speelwijze moet je dus vooral geduld hebben.”

Opbouw

Ronny Everaerts: “Wat de opbouw in speelwijze betreft, heb ik mezelf aangeleerd me echt op één onderdeel te richten. Zo kun je een onderdeel binnen het aanvallen trainen, zoals bijvoorbeeld het aanspelen van een

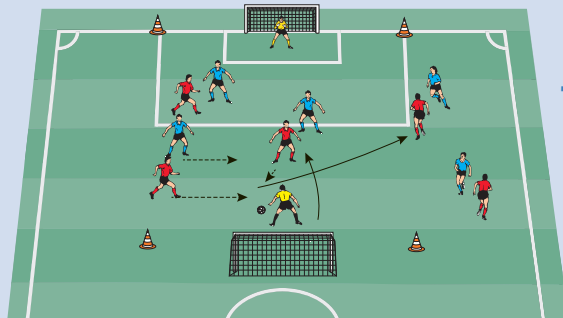
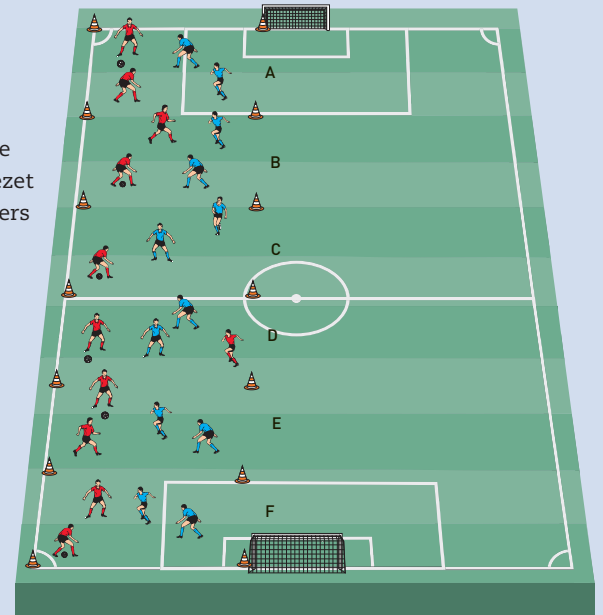
je dat spelers die later instromen het zo oppakken. Want ze worden door de spelers die al langer aanwezig zijn op de trainingen meegenomen in het proces van ontwikkelen.”



Trainingsvormen

Trainingsvorm 1

Ronny Everaerts: “In deze vorm starten we met duels 2:2 met lijndribbel. Er zit geen ruimte tussen de velden. We spelen hier in tien blokjes van drie minuten. Er zijn zes veldjes uitgezet (A tot en met F) en de winnaars van een duel 2:2 schuiven een plek naar boven. De verliezers schuiven een veld naar beneden. Op die manier ontstaat er een soort competitie, waarbij spelers per se op de bovenste speelhelft willen komen. Je kunt daar op een leuke manier mee omgaan. Na een half uur gaan we over naar 4:4, waarbij ik dus de velden AB, CD en EF samenvoeg. In deze vorm spelen we in vijf blokjes van drie minuten. Uiteindelijk bouw ik dit uit naar twee keer een vorm 6:6 (twee keer vier minuten), waarbij veld ABC en veld DEF worden samengevoegd. In deze vorm 6:6 kun je al accenten leggen bij aanvallen of verdedigen. Je kunt in die laatste fase er ook voor kiezen om de lijndribbel te vervangen door kleine doeltjes of zelfs grote doelen. Bij het begin van de training zet ik alles klaar en gaandeweg de training hoef ik alleen maar pylonen weg te halen om over te gaan naar de volgende oefening.”

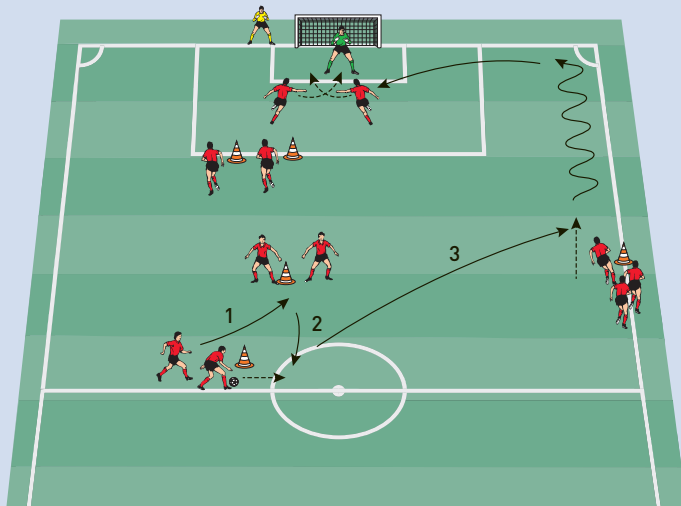
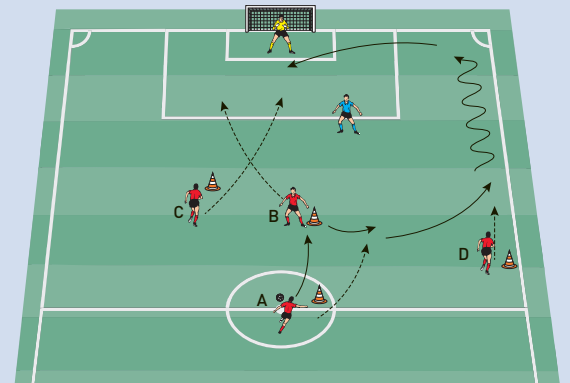


Trainingsvorm 2

Ronny Everaerts: “In deze vorm spelen we 5:5 + 2 keepers, waarbij we eventueel een groep van vijf spelers langs het veld kunnen laten staan. We spelen dan een partijvorm van maximaal drie minuten of totdat er twee goals verschil is. Er komt dan een nieuw vijftal voor in de plek. Ik kan hier al verdedigende accenten gaan leggen. Door bijvoorbeeld te zeggen dat er vooruit druk gegeven moet worden of door de regel in te stellen dat de bal binnen vijf seconden veroverd moet worden.”

Trainingsvorm 3

Ronny Everaerts: “In deze vorm wordt de bal vanuit het middenveld ingespeeld op B, die de bal laat vallen. De speler die ingespeeld heeft (A), speelt vervolgens de vleugelspeler (D) aan de zijkant aan, waarbij de onderlinge afstemming getraind kan worden. De spits en de vleugelspeler op links (C) komen voor het doel. In deze vorm kun je ABC laten doordraaien en laat je D staan. Deze vorm spelen we vijf minuten over rechts en vervolgens vijf minuten over de linkerkant, waarbij je dan C steeds laat staan, natuurlijk kun je deze vorm uitbreiden door het toevoegen van verdedigers.”



Trainingsvorm 4

Ronny Everaerts: “Om een vervolgstap te maken binnen het geven van de voorzet en de afstemming daarbij, kun je een afwerkvorm spelen met drie groepen. Bij elke pylon staan meerdere spelers die steeds doordraaien. Hierdoor houdt je de intensiteit wat lager en kun je toch werken aan het sprintvermogen. Net als bij de vorige vorm komt ook hier het kruisen van de spitsen weer aan bod en blijft het inspelen van de vleugelspeler een aandachtspunt. Het is een iets andere vorm, met een andere manier van doordraaien. Maar toch blijven de principes als je praat over het ontwikkelen van een speelwijze wel hetzelfde. Dit zorgt voor herkenbaarheid.”



Special voor dit KNVB-katern in De Voetbaltrainer vroegen we ook Peter van Dort van de KNVB om zijn visie op het voorbereiden op het nieuwe seizoen.

Langer doortrainen

Peter van Dort: “Doordat her en der steeds meer kunstgrasvelden in gebruik zijn, zie je dat veel clubs langer doortrainen in de zomermaanden. Dit is een voordeel, want daardoor kun je ervoor zorgen dat het verval tussen de laatste wedstrijd van het voorbije seizoen en de eerste wedstrijd van het nieuwe seizoen, kleiner wordt. Als gevolg hiervan zie je dat clubs later kunnen beginnen met de voorbereiding, zodat ze gelijk met grotere groepen kunnen beginnen en/of dat een latere instroom van een aantal spelers een minder groot probleem is.”

Werken aan speelwijze

Peter van Dort: “In het geval van jeugdvoetbal heb je als trainer te accepteren dat het veelal de ouders zijn die de vakanties bepalen en dat je ook te maken hebt met de planning van de schoolvakanties. Dat betekent dat je in de voorbereiding soms dus maar een deel van je groep tot je beschikking hebt. In plaats van dit als een nadeel te zien, kun je hierdoor juist wél gelijk in kleinere groepen trainen op onderdelen uit je speelwijze. Denk aan het benutten van kansen door de spitsen, terwijl er druk is van een of meerdere verdedigers. In situaties 11:11, dus wanneer de hele groep compleet is, komt zo'n situatie minder voor. In kleine groepen heb je daarentegen meer herhalingen en dat komt de kwaliteit ten goede en spelers leren meer.”

Fitter maken van spelers

Peter van Dort: “Wij adviseren trainers om zich in de voorbereiding vooral te richten op hoe je met elkaar wedstrijden wilt gaan spelen. Hoe wil je aanvallen, verdedigen en omschakelen en wat betekent dit voor

de handelingen van elke individuele speler? Hoe je met elkaar wilt voetballen is in eerste instantie belangrijker dan dat je je spelers puur conditioneel fit wilt krijgen. Het gaat er als coach om dat je eerst kwaliteit in de manier van spelen realiseert om vervolgens deze kwaliteit gedurende wedstrijden langer vol te houden. De speelwijze is dus altijd het vertrekpunt voor het verbeteren van de fitheid en het conditioneel trainen.”

Duur van wedstrijden

Peter van Dort: “Onderdeel van de voorbereiding zijn de oefen- en bekerwedstrijden. Ook hier geldt dat een geleidelijke opbouw in speelminuten en qua niveau van de tegenstanders verstandig is. Wat de oefenwedstrijden betreft, kun je in samenspraak met de tegenstander besluiten om andere speeltijden te hanteren. Ga in plaats van 2 x 45 minuten bijvoorbeeld 3 x 25 minuten spelen. Als je een speler dan twee blokjes mee laat doen, speelt elke speler 50 minuten. In een volgende wedstrijd kun je 3 x 30 minuten spelen, waarbij een deel van je groep een half uur speelt en een ander deel een uur. Al naar gelang de fitheid van spelers op dat moment.”

Bepalen van vertrekpunt

Peter van Dort: “Een ander belangrijk aspect voor trainers in de voorbereidingsperiode is bewustwording. Weet en besef dat je spelers op de training krijgt die nog niet fit zijn. Ga dus niet vaker en intensiever trainen om ze snel fit te krijgen, maar bouw het juist rustig op en richt je op de kwaliteit van het voetballen. Wees voorzichtig met sprintvormen, zeker bij spelers die net aangesloten zijn bij de groep. Laat spelers wennen aan explosiviteit door een geleidelijke opbouw aan



Foto: KNVB.nl

te houden in explosiviteitsvoorbereidende vormen of steigeringsvormen. Bij jeugdvoetbal komt daar de groeispurt nog eens bij. Wees je bewust van het feit dat spelers in de voorbereiding per definitie minder belastbaar zijn. Zeker de spelers die in de zomermaanden enorm gegroeid zijn. Laat de speler of spelers het vertrekpunt zijn bij de wijze waarop je de voorbereiding inricht.”

Volhouden van kwaliteit

Peter van Dort: “Voor trainers is het een uitdaging om het ontwikkelen van de speelwijze en de conditionele periodisering hand-in-hand te laten gaan. Zorg er daarbij ook voor dat je aandacht besteedt aan blessurepreventieve programma's. Leidend moet hierbij volgens mij de kwaliteit van handelen zijn. In plaats van je te richten op het volhouden van het vrijlopen of het drukzetten in een vorm 7:7, zul je moeten kijken naar hoe het vrijlopen of het drukzetten uitgevoerd wordt. Want als de kwaliteit van de uitvoering onvoldoende is, laat je spelers dus slechte kwaliteit volhouden. De eerdergenoemde uitdaging ligt in het feit dat een trainer-coach eerst moet bepalen wát kwaliteit is en pas daarna kan kijken naar het volhouden van die kwaliteit.”

