

Belgische trainer heeft eigen tien geboden

Tekst/
Tom Boudeweel

De Belgische club met de prachtige naam KFC Vigor Wuitens Hamme beleefde vorig seizoen zijn hoogtepunt in de clubgeschiedenis met winst in het tweede periodekampioenschap. De Waaslanders kwamen onder leiding van trainer Rudi Verkempinck in de eindronde dicht bij de promotie naar de hoogste klasse. Inmiddels staat hij met vw Hamme na een wat moeizame start van dit seizoen in de middenmoot van de Belgische tweede klasse. De eindronde met vw Hamme, kampioen met RS Waasland in de derde klasse en tussendoor snel ontslagen bij KV Kortrijk. Allemaal op basis van dezelfde 10 principals, de 10 geboden van een opmerkelijke trainer.

'Je visie moet je toetsen a

Rudi Verkempinck: "Dé waarheid bestaat niet in het voetbal. Dat is de belangrijkste conclusie na 16 jaar als trainer gewerkt te hebben. Iedereen droomt van een toverformule om goede resultaten te behalen, maar dat zal altijd een droom blijven. Als trainer zit je in een lang denkproces. Je bouwt aan een visie en telkens weer toets je die aan efficiëntie. Je moet voortdurend evolueren en openstaan voor nieuwe impulsen. Een visie bestaat, dé waarheid niet. Het voetbal is een zeer complexe, situationele sport. Als trainer moet je te veel aspecten beheersen om het prestatievermogen te laten stijgen of stabiliseren. Een resultaat boeken in het voetbal is afhankelijk van één bepaalde factor. Het behalen van een periodetitel vorig seizoen bij VW Hamme was ook niet toe te schrijven aan één bepaalde factor. Het was een mix van een geweldige ploegmentaliteit, een toonbeeld van teamspirit, een sterk collectief. Dat is een mentaal proces, want wij kunnen als amateurs niet meer trainen dan profs. Het verschil moeten wij hoofdzakelijk maken tussen de oren. Bovendien zijn we als groep ver-

plicht om de kwaliteit van onze trainingen zo hoog mogelijk te houden. Verstandig geïntegreerd trainen en periodiseren is van levensbelang. Als prof kun je alles perfect voorbereiden en je hebt meer tijd om te trainen, maar vooral meer hersteltijd, ruimte om te individualiseren, meer videoanalyse, revalidatietraining, training per linie, ... Als trainer van een gewone club in de tweede klasse moet je in minder tijd hetzelfde plannen en uitvoeren. De juiste trainingsprikkel en inhoud aan de juiste speler is dus een basisprincipe. Daarom vind ik het zeer belangrijk om geïntegreerd te werken met een groep spelers: techniek, tactiek, fysiek en het mentale moet in de juiste verhouding aan bod komen."

Principals

Rudi Verkempinck: "Mijn methode steunt op enkele tactische principals, een soort 10 geboden van VW Hamme in balbezit en balverlies en omschakeling (zie schema). Een complexe situationele sport zoals voetbal samenvatten in 10 simpele, herkenbare zinnen is uiterst moeilijk. Elk gemaakt of

geïncasseerd doelpunt zou je in principe moeten terugvinden bij deze 10 geboden. Het gaat allemaal om collectieve vaardigheden, behalve het 1:1 duel. In de voorbereiding komen alle principals uitgebreid aan bod en steeds ietsjes meer. Tijdens de eerste training van het seizoen stond het balgeoriënteerd schuiven meteen op het menu, zowel tijdens een positie spel als tijdens de wedstrijdvormen. Alle principals komen tijdens het voetbaljaar terug in cycli. Je moet trainen wat je nodig hebt en niet trainen om te trainen. Training is herhaling en herhaling. Mijn ervaring is dat spelers totaal geen moeite hebben met herhaling, op voorwaarde dat de wedstrijdvormen goed, nuttig en leuk zijn. Het is niet omdat je erop traint dat je geen fouten meer maakt. En, als je denkt dat je iets volledig beheerst, pas dan ben je het meest kwetsbaar. Verdedigende principes trainen is makkelijker dan aanvallende en de spelers vinden het leuker om aanvallende principes te trainen dan verdedigende. Dat is ook logisch."

Principals VW Hamme

Balverlies

- 1 - centrale as steeds bezet houden
- 2 - compact verdedigen: blok maken (onderlinge afstanden en van binnen naar buiten verdedigen)
- 3 - balgeoriënteerd schuiven en niet werkende vleugel vrij laten (naar binnen knijpen)
- 4 - onderlinge dekking: binnenkant afdekken
- 5 - pressing (druk op de bal): collectief en individueel
- 6 - positiespel houden: onderlinge coaching: man overgeven
- 7 - dekking wordt stricter dicht bij het doel:???
- 8 - de lijn bewaren: zo min mogelijk doordekken/lange bal: linie op het laatst verplaatsen
- 9 - lange bal: linie op einde naar achter verplaatsen, 1 verdediger gaat in duel plus rugdekking plus 2e bal
- 10 - duel 1:1 - remmend kijken (tegen overtal)

Balbezit

- 1 - vooruit voetballen: circulatie middenveld, vrijlopen en steunen
- 2 - groot maken: uitzakken (niet te veel voor de bal) en breed
- 3 - risicoloos: lange bal indien nodig en aandacht voor de 2e bal
- 4 - inschuiven van vleugelverdediger (aandacht voor restverdediging)
- 5 - passing: schuin, strak, kort, lang, vooracties, in de ruimte
- 6 - verleggen van het spel
- 7 - infiltratie en diagonaal vrijlopen
- 8 - flankaanval: achterom komen
- 9 - driehoekspel: afleggen op de 3de man
- 1 - spelhervattingen

Snel omschakelen

van balverlies naar balbezit ←.....→ aansluiten en restverdedigen
 van balbezit naar balverlies ←.....→ terug komen (pressing)

n aan efficiëntie'

Denkproces

Rudi Verkempinck: "Tijdens het seizoen start het denkproces vanuit twee informatiebronnen: vanuit de laatst gespeelde wedstrijd en vanuit de volgende wedstrijd. Dus: wat hebben we niet goed gedaan en wat moeten we doen tijdens de volgende match? Je krijgt heel wat tactische informatie op zondagavond na de analyse van het eigen team en de scouting van de tegenstander. Het juist filteren van deze info is belangrijk. Je speelt zoals je traint en je traint zoals je moet spelen. Bij de evaluatie van de eigen ploegprestatie gaan we na welke principals uitgroeiden tot spelprobleem tijdens de voorbije match. Stond de verdediging juist gepositioneerd bij een tegengoal? Was er voldoende druk op de balbezitter? Mijn assistent maakt tijdens de wedstrijd op de bank notities van alle belangrijke

spelsituaties met de minuut erbij. Vijfde minuut: onvoldoende druk op de bal. Zevende minuut: geen bezetting van de tweede paal. Twintigste minuut: mogelijkheid om achterom te gaan. Op die manier vind ik de spelsituaties snel terug op de dvd. Een budget voor professionele software

hebben we niet dus moet je creatief naar een alternatief zoeken. Daarnaast maken we een sterke/zwakke-analyse van de komende tegenstander op basis van de scouting. Als coach selecteer ik telkens weer enkele principals in functie van de volgende wedstrijd en die herhaal ik of perfectioneer ik in de week voorafgaand aan het duel. Al deze info leren bundelen en samenvatten tot enkele doelstellingen voor de



trainingsweek vraagt energie, ervaring en teamwork. Een tegenstander als KVSK United bezit heel wat infiltrerende mensen, dus is het belangrijk dat de centrale as wordt bewaard. Dat is principal 1. Dat item zal dus zeker aan bod komen in één van de 4 trainingen in de week voor de match. Het ideale scenario is natuurlijk dat beide problemen overeenstemmen, maar elke wedstrijd heeft zijn eigen verhaal. Ik geef geen ellenlange tactische besprekingen. Vooral het samenvatten tot kerndoelstellingen is praktisch en belangrijk. Spelers hebben geen boodschap aan een evaluatie van één uur. In vijf minuten moet je kunnen zeggen waar het op staat en waar je naartoe wil in de nieuwe trainingsweek, zowel in balverlies als in balbezit. Wij moeten goed plannen en wettelijk prioriteiten stellen. Als bijzaken hoofdzaken worden, dan heb je een probleem. Op het einde van de week moet ik het gevoel hebben dat ik klaar ben met mijn wedstrijdvoorbereiding. Op de dag van de wedstrijd gaat mijn concentratie als coach vooral naar de mentale coaching en de opvolging van de ploegstrategie.”

Training van principals

Rudi Verkempinck: “De 10 principals kun je in de praktijk niet loskoppelen van elkaar. Ze staan ook in interactie met elkaar. Pressing bijvoorbeeld kun je pas spelen als je eerst een blok maakt. En vanuit je blok

ga je balgeoriënteerd schuiven. Bij het schuiven is het belangrijk dat je de bal en de man ziet. We hadden lang moeite met de middelhoge pressing en bij een achterstand schakelden we ook moeilijk over naar de hoge pressing. Hoog druk zetten is zeer moeilijk als ploeg. Om in die situaties de counter te voorkomen, hebben we gekozen om het ‘remmend wijken’ toe te passen (zie principal 10). Wij spelen dus zo weinig mogelijk op buitenspel. Bij balverlies op het middenveld zonder druk op de bal opteren we collectief voor het wijken. De achterste lijn spurt dan achteruit. (zie tekening wedstrijdvorm 4). We willen voorkomen dat de tegenstander met één pass in de ruimte alleen voor doel komt. Als de spits de bal in de voeten krijgt, vertraagt de tegenaanval en het middenveld kan dan bijsluiten om mee helpen te verdedigen. Het gaat er dus om meteen de minderheidssituatie te herkennen en de afwezigheid van druk op de bal. Het is geen spurt van 10 meter, wel zo’n 5 meter, zolang je maar loskomt van je man en je niet op dezelfde hoogte staat als hij. Je kunt natuurlijk niet blijven wijken, want in de buurt van het zestienmetergebied trappen ze de bal gewoon binnen. Hoe lager je verdedigt, hoe minder je kunt wijken. Daarom kun je deze manier van spelen niet defensief noemen. Het gaat vooral over spelsituaties aan de middenlijn, met veel ruimte in de rug. Als

je niet kiest voor remmend wijken, maar wel voor op buitenspel te spelen, dan moet je enorm veel snelheid in het verdedigend compartiment hebben.

Remmend wijken leren we aan tegen een meerderheid. De verdedigers moeten de tegenstanders naar buiten drijven en de aanvallers afremmen, zodat de middenvelders tijd hebben om terug te keren en ‘negatieve’ pressing uit te voeren. Bij slim positioneel verdedigen wordt weinig gescoord.

Tijdens de aanleerfase werk ik met kleine aantallen (zie oefeningen 2:1 of 3:2). Later schakel ik over naar grotere aantallen (9:7). Bij het blok van 6 verdedigers met een diepe spits tegen 9 aanvallers starten we telkens opnieuw bij de keeper van de ploeg in meerderheid als de bal wordt veroverd of stilligt bij een hoekschop, doeltrap of inworp. De verdediging begint telkens voorbij de middenlijn, met ruimte in haar rug. Dan is ze kwetsbaar, ook al omdat er geen druk is op de bal. Een alternatief is de opkomende vleugelback met de bal. Eén van de centrale verdedigers neemt telkens de verantwoordelijkheid en roept ‘wijken’, op dat moment sprinten ze alle vier terug met de 2 verdedigende middenvelders. Daardoor ontstaat er twijfel bij de aanvallers en ze opteren voor de korte opbouw in plaats van de ruimte achter de defensie te benutten. Wat ben je met aanvallend voetbal als je telkens gepakt wordt door twee counters? Je strategie moet vooral ook efficiënt zijn, punten opleveren.” 

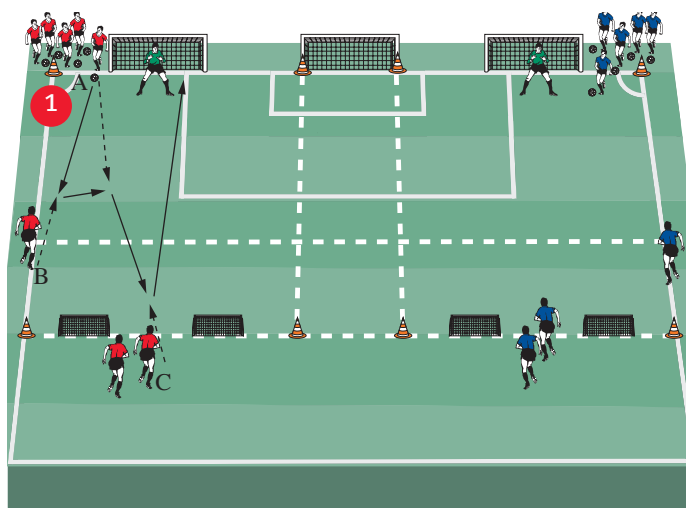


Remmend wijken

Spelprobleem

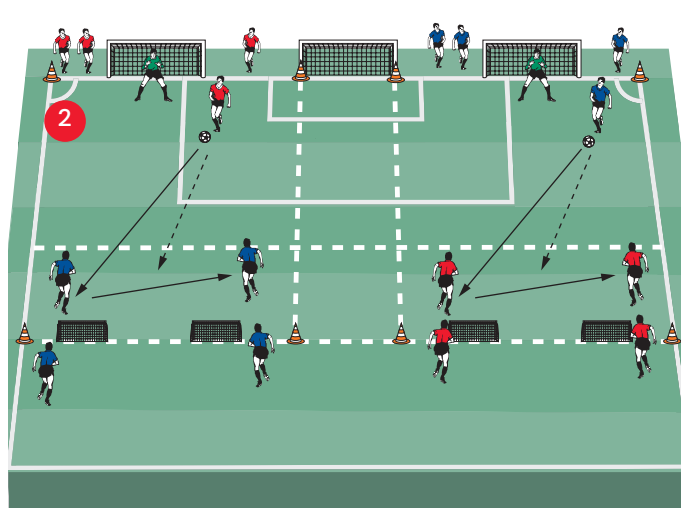
- de spits van de tegenpartij komt tweemaal alleen voor onze keeper.
- tegenpartij komt in balbezit centraal op het middenveld. Er is geen pressing op de balbezitter.
- de verdediging komt in een minderheidssituatie en beslist om in de buurt van de middenlijn buitenspel te gaan spelen. De pass vertrekt naar een infiltreerde spits en er ontstaat 1 tegen 1 situatie. Dit spelprobleem is de eerste helft meerdere keren voor gevallen.
- de spelers hebben ook problemen met de passing : niet strak genoeg.

Door middel van wedstrijdvormen wil ik het het spelprobleem progressief trainen. De oplossing is remmend wijken



Trainingsdoelstelling

- techniek training : controle pass, passing, scoren : afstandschoot
- fysiek : wedstrijdvorm 1 : extensieve interval training
wedstrijdvorm 2 : extensieve interval training
wedstrijdvorm 3 : intensieve duurtraining
- tactiek : zie wedstrijdvormen
- mentaliteit : winningsspirit aanwakkeren



Passen-trappen

Doel

- passen: verbeteren vooracties en het juist inspelen en kaatsen van de bal
- schieten: verbeteren georiënteerde controle en wreeftrap

Organisatie

- 2 ploegen van 8 spelers
- 2 afgebakende gebieden aan de zijkanten van 30 bij 20 meter

Inhoud

- speler A speelt de bal strak in naar de opkomende speler B die de bal vraagt (met vooractie). Tip: sta met rug naar de zijlijn ingedraaid
- de bal wordt terug gekeerd naar de inkomende speler A
- dan volgt er een diepe strakke bal naar de opkomende speler C
- speler C controleert de bal en geeft een wreeftrap op doel

Competitie

- ploeg A tegen B: wie heeft het eerst 5 doelpunten?
- duur : 4 series (na serie herstel keepers en wisselen van kant)

Verdedigen bij ondertal

Doel

- verbeteren van het remmend wijken (verdedigen in minderheid)

Organisatie

- 2 ploegen van 8 spelers (4 verdedigers en 4 aanvallers)
- 2 tegen 1 op twee afgebakende gebieden aan de zijkanten van 30 bij 20 meter

Inhoud

- de verdediger trapt bal naar 1 van de 2 aanvallers
- na de pass van de aanvaller naar zijn medespeler mag er gescoord worden, buitenspelregel van toepassing

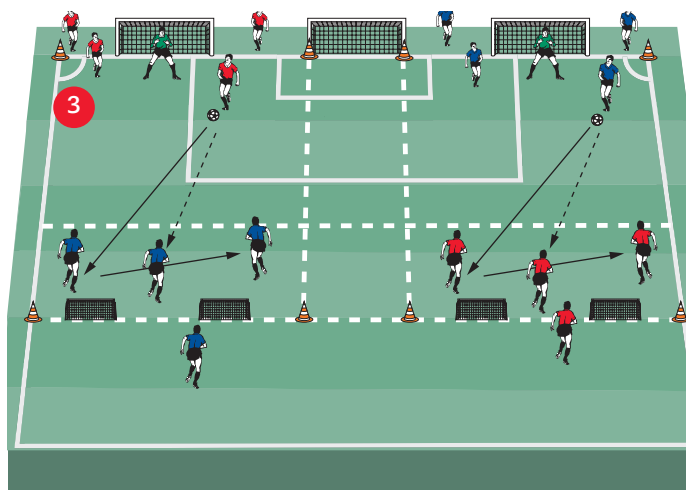
Coaching

- vermijd dat er een speler diep kan aangespeeld worden.
- vertraag de aanval door tussen de twee te blijven (drijf tegenstander naar buiten, en sluit de passlijn)
- hoe dichterbij het doel hoe korter de dekking

Competitie

- scoren in groot doel levert 1 punt op/in klein doel 2 punten
- de verdedigers van blauw werken samen met de aanvallers van blauw (qua puntentelling)

Verdedigen bij ondertal



Doel

- remmend wijken (verdedigen bij ondertal)

Organisatie

- 2 ploegen van 8 spelers (4 verdedigers en 4 aanvallers)
- 3 tegen 2 op twee afgebakende gebieden aan de zijkanten van 30 bij 20 meter
- op fluitsignaal van de trainer wordt op 2 velden tegelijk gestart

Inhoud

- verdediger trapt de bal naar 1 van de 3 aanvallers
- na de pass van de aanvaller naar zijn medespeler mag er gescoord worden, buitenspelregel aan het penaltypunt
- verdediger remmend wijken en snelle omschakeling
- aanvaller uitspelen en scoren

Coaching

- vermijd dat er een speler diep kan aangespeeld worden.
- vertraag de aanval door tussen de twee te blijven (drijf tegenstander naar buiten)
- zo weinig mogelijk kruisbewegingen van de verdedigers
- hoe dichterbij het doel hoe korter de dekking
- niet opvliegen

Competitie

- 2 ploegen tegen elkaar (de ploeg met 15 punten is winnaar)
- trainer houdt stand bij: scoren in het grote doel levert 1 punt op, in het kleine doel 2 punten

Blokvorming en omschakeling



Doel

- remmend wijken en blokvorming en omschakeling

Organisatie

- 2 ploegen: 7 spelers met keeper tegen 9 spelers met keeper
- terrein 65 à 70 meter lang
- de bal start bij de keeper van de blauwe ploeg! Hij kan kiezen: de bal in de rug van de verdediging of in de voet
- alle spelers starten op de helft van de tegenstander!

Inhoud

- de blauwe ploeg start vanuit een spelsituatie waarbij de verdediging rond de middenlijn staat, zonder druk op de bal
- we laten het spel starten bij de keeper van de blauwe ploeg
- oplossing: collectief remmend wijken
- rond de eigen zestienmeter niet meer wijken, niet laten trappen naar doel

Coaching

- vermijd dat er een speler diep kan aangespeeld worden door te wijken, blokvorming van 6 spelers +1
- collectief achterwaarts spurten (uitzakken) en coaching: 'wijken'
- vertraag de aanval door tussen de twee spelers te blijven (drijf tegenstander naar buiten)
- zo weinig mogelijk kruisbewegingen van de verdedigers
- hoe dichterbij het doel hoe korter de dekking niet blijven wijken!
- niet opvliegen, elkaar verbaal sturen
- verdediging kantelt, bal georiënteerd schuiven, binnenkant afdekken centrale as bezetten, snel omschakelen van balverlies naar balbezit, split vision

Competitie

- ploeg A probeert de nul te houden, scoren telt dubbel

Duur

- 2-4 series van 6 minuten