

Bart Plasschaert leert Zulte Waregem onder 13 verdedigen in blok

‘Verdedigen op een kwart veld’

Jeugdvoetbal draait niet alleen om het aanleren van een betere techniek of het spelen op balbezit. Wanneer de tegenpartij de bal heeft, dient er ook verdedigd te worden. Een vak op zich waarmee men het best al van jongs af kan beginnen. Bart Plasschaert (24) is er met de jongens van Zulte Waregem onder 13 gedurende 25 procent van de jaarlijkse trainingstijd mee bezig. Een van de subthema's is het verdedigen in blok: 'In wedstrijden kies ik soms voor een driemansdefensie. Zo leren spelers snel het belang van organisatie en samenwerking inzien.'

Voetbal draait om amusement. Maar om ook tegen sterkere tegenstanders aanvallend en creatief voetbal te kunnen brengen, moet er achterin een degelijke organisatie staan. Dat weet Bart Plasschaert als geen ander. Samen aanvallen maar ook samen verdedigen, is een leuze die hij hoog in het vaandel draagt: "Anders val je vroeg of laat door de mand, op welk niveau dan ook", beseft hij.

Bart Plasschaert: "Bij het thema verdedigen laat ik twee zaken aan bod komen: enerzijds een blok vormen en anderzijds drukzetten. Onder blokvorming versta ik het louter verdedigen op eigen helft, met andere woorden hoe verdedigers positie kiezen ten opzichte van elkaar, maar ook hoe de hele ploeg kantelt en hoe spelers reageren wanneer tegenstanders diep lopen. Drukzetten is een voorwaarts lopende beweging waarbij we gaan doordekken. Een makkelijke manier van drukzetten op deze leeftijd is

gewoon man-op-man gaan spelen als de keeper van de tegenpartij wil opbouwen, maar dat zou de opleiding van spelers niet bepaald bevorderen. We laten dus steeds iemand vrij in de opbouw van de tegenstander. Op die manier moeten onze spelers nadenken hoe ze druk gaan zetten. Om druk te zetten moet je als ploeg

spits wordt uitgespeeld, dan is er voor de tegenstander al meteen ruimte om in te dribbelen. Dit concept vraagt veel arbeid van al je spelers. De aanvallers bijvoorbeeld moeten hard werken en diep terugzakken als de tegenstander op onze eigen helft komt. Die inspanningen wegen door, maar om goed in blok te verdedigen, zijn ze wel vereist.

‘Als trainer heb je wat geduld nodig om dit twaalfjarige voetballers aan te leren’

enige vorm van cohesie vertonen: aansluiten, kantelen, linies kort bij elkaar. De lengteas tussen de linies - de ruimte tussen de diepe spits en de centrale verdedigers - mag maximaal 25 meter bedragen. Dat is heel beperkt maar wel nodig, vind ik. Als je het speelveld te groot maakt en je diepe

Als trainer heb je wat geduld nodig om dit twaalfjarige voetballers aan te leren. Ze komen namelijk van 8:8 op een kleiner veld, terwijl er nu veel meer ruimte is. De eerste trainingen en wedstrijden kunnen best rampzalig lijken, maar via de juiste oefenvormen vlot het bijleren relatief snel. Al is het



natuurlijk niet altijd even eenvoudig. Het voetbal bestaat uit duizenden soorten situaties, waardoor je spelers juist moet leren denken om zelf de juiste beslissing te nemen. Ze moeten snel en correct leren reageren op situaties die zich plots voordoen in het veld. Het heeft dus weinig zin om standaardsituaties - ik bedoel hiermee steeds dezelfde situaties, zoals wanneer de bal bij de keeper start en er dan druk wordt gezet - te trainen, want in de wedstrijd spelen er altijd wel andere omstandigheden. Wanneer de bal buitengaat tijdens wedstrijdvormen op training, schiet ik zelf geheel ergens anders een bal in, zodoende dat de verdedigende ploeg snel moet omschakelen en collectief drukzetten.”

Met drie achterin

Bart Plasschaert: “Naast de lengteas heb je ook de breedteas. Ook die wil ik het liefste op 25 à 30 meter zien. Als het spel kantelt, moeten de flanken

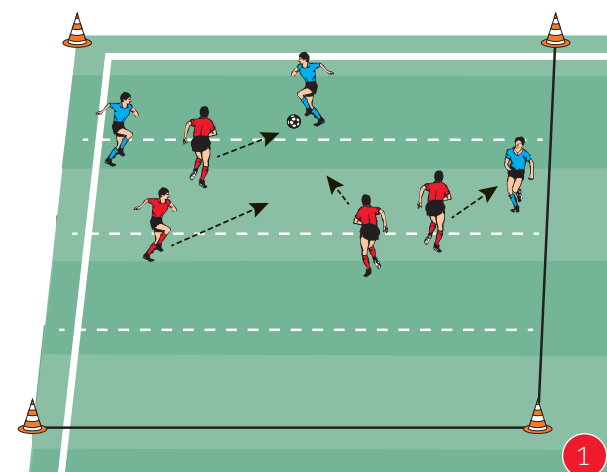
dus bijna ter hoogte van de tweede paal lopen. Rekening houdende met de lengteas voetbal je dus op een zeer beperkte ruimte. Omdat verdedigers hier in het begin veel fouten in maken, laat ik hun eerst op het veld en daarna met videobeelden zien hoe het wel en niet moet. Dat versnelt het leerproces. Om spelers bewust te maken dat ze achterin heel goed moeten sluiten, speel ik in het begin van het seizoen regelmatig een wedstrijd met drie verdedigers. Dat stelt hogere eisen aan de verdedigers. Ze moeten de hele match door geconcentreerd zijn en sterk zijn in 1:1-duels, want ze komen constant man-tegen-man te spelen. Daarnaast moeten ze ook nog eens goed leren sluiten, wat niet makkelijk is met drie achterin.

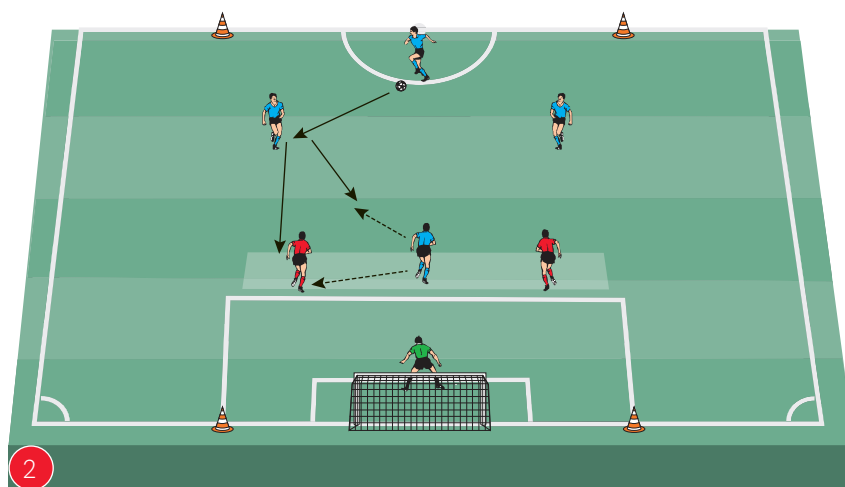
Een verdediger minder vraagt veel betere afspraken en nog meer overleg. Zeker omdat tegenstanders dan vaak nog meer diep gaan lopen in de aanval. Positiespel is daarom belangrijk.

Als één verdediger gaat doordekken, dan komen er twee verdedigers in zijn rug dekking geven. De kunst is om de tegenspeler in balbezit steeds naar de buitenkant te duwen, zodat je de druk uit het centrum weghoudt. Een ander interessant leerpunt van met drie achterin spelen, is dat verdedigers vaker in een 1:1-situatie komen. Zo leren ze in een korte tijd slimmer verdedigen. Met drie achterin is het drukzetten van je aanvallers nog belangrijker, want als zij dat niet goed uitvoeren, komt de defensie vaak en snel in zo'n man-tegen-mansituatie. De breedteas vraagt dus veel meer aandacht in een 1:3:4:3. Het gevaar van drie man achterin is evenwel dat je spelers er nog niet klaar voor zijn en de eerste wedstrijden heel veel doelpunten slikken. Dan keldert het vertrouwen en worden de leermomenten eerder afleermomenten. Doserer is dus de boodschap.”

Oefenstof lengteas

Bart Plasschaert: “Het probleem is vaak dat de linies te ver uit elkaar lopen om als team een compact blok te kunnen vormen. Om dat aan te leren, verkies ik een oefenvorm 4:4 lijnvoet-





Tips om te slagen in je opzet

Om een goed blok te vormen, zijn goede afspraken en een goede organisatie een must. Met een zestal specifieke boodschappen aan je spelers kun je ervoor zorgen dat de onderlinge afstanden tussen de linies in de lengteas worden behouden.

1. Inzakken als er geen druk is op de bal.
2. Snel vooruit schuiven als de tegenstander achteruit speelt.
3. Vooruit schuiven als er druk is op de bal.
4. Keeper bespeelt ruimte goed tussen verdediging en doel.
5. Doordekken en uitstappen is onmogelijk als linies in lengte te ver uit elkaar zitten.
6. Opvangen van lopende spelers bij de tegenstander.

Om ook de breedteas op maximaal 30 meter te houden, zijn er eveneens vier afspraken die moeten worden nageleefd:

1. Goed kantelen.
2. Centrale zone altijd bezet houden, net als de kant waar de bal zich bevindt.
3. Speler overnemen die in de breedte beweegt.
4. Scherp verdedigen als speler van tegenstander centraal in ons blok wordt ingespeeld.

Tot slot zijn er ook nog wat tips om goed het 1:1-duel te beheersen:

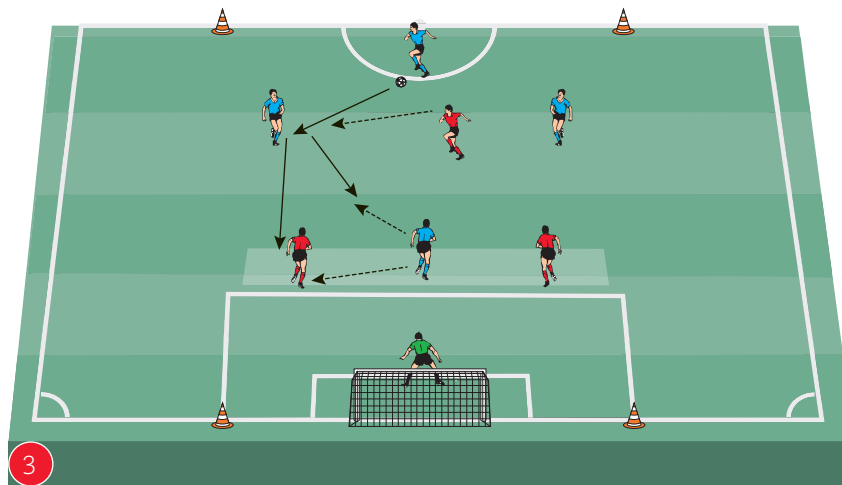
1. Het lichaam laag bij de grond houden.
2. Ingedraaid staan.
3. Zelf het initiatief nemen om de tegenstander naar buiten te duwen.
4. Naar de bal kijken en zich niet laten afleiden door lichaamsbewegingen van de tegenstander.
5. Op het juiste moment in duel gaan (als de bal iets te ver van de voet is) en meteen voorwaarts inspelen of indribbelen, of eventueel de bal afschermen.
6. Een tackle is het laatste redmiddel.
7. Niet 'halfhalf' verdedigen maar vol in duel gaan.
8. Vermijd wel onnodige overtredingen binnen of in de buurt van het zestienmetergebied.

bal met duidelijk onderscheid in de linies. Vier zones van 8 bij 20 meter, dus een veld van 32 bij 20 meter. Scoren doen spelers door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen. De bedoeling is dat het verdedigende team de linies kort bij elkaar houdt en slechts twee zones tegelijkertijd bezet. Dus als de spits een linie hoger druk gaat zetten, dan moet de laatste verdediger ook een zone opschuiven. Zo leren spelers aansluiten. Vanzelfsprekend geldt in deze wedstrijdvorm buitenspel vanaf de middenlinie.

Qua coaching leg ik vooral de nadruk op dat aansluiten. Spelers moeten leren om momenten te herkennen. Ik onderscheid drie belangrijke momenten die voor mij de essentie van blokverdediging in de lengteas zijn. Eerst en vooral wanneer de tegenstander de bal achteruit speelt; dan moeten wij in blok sowieso een linie vooruit. Hetzelfde geldt wanneer onze spits druk gaat zetten op de tegenstander in balbezit. Wanneer er geen druk is op de bal of wanneer we een lange bal verwachten van de tegenstander in de rug van de defensie (lees: als er diepte dreiging is), moeten we als team inzakken en organiseren. Daarbij is het belangrijk dat spelers ingedraaid staan en de bal niet uit het oog verliezen. Bij veel teams zie ik nog dat het fout loopt wanneer er geen druk op de bal is. Dit is een intensieve wedstrijdvorm die we doorgaans vier keer drie minuten spelen met telkens één minuut rust. (tekening 1) Eventueel kun je dit ook 5:5 spelen.

Deze partijvorm bouwen we verder uit naar positiegerichte oefenvormen waarbij opschuiven, inzakken en samenwerken centraal staan. Zo spelen we 4:2 + K, waarbij een defensieve middenvelder verplicht de bal inspeelt naar een aanvallende middenvelder (10 of 8). Op dat moment is er geen druk van de verdedigers (3 en 4) op de bal, dus moeten ze inzakken. De

aanvallende middenvelder die de bal krijgt toegespeeld, is verplicht om de bal krijgt toegespeeld, is verplicht om de diepe spits aan te spelen. Daarvoor zijn er twee opties: in de voet of in de ruimte (gearceerde zone voor zestienmetergebied). Vraagt de spits de bal in de voet, moeten de verdedigers onderling afspreken wie gaat doordekken en wie de ruimte in de rug afdekt. (tekening 2) Je kan de vorm uitbreiden naar 4:3 + K waarbij er een middenvelder in de defensieve ploeg bijkomt om druk te zetten op de aanvallende middenvelders van de ploeg in balbezit. Omdat de aanvallende middenvelders dan snel onder druk komen, kunnen de verdedigers iets hoger gaan verdedigen.” (tekening 3)



‘Een ander interessant leerpunt van met drie achterin spelen, is dat verdedigers vaker in een 1:1-situatie komen’

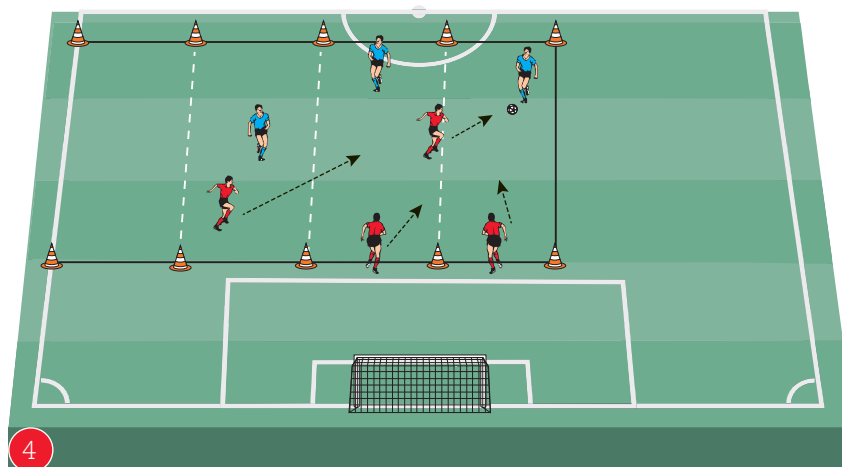
Oefenstof breedteas

Bart Plasschaert: “Bij het trainen op het beperkt houden van de breedteas, gebruik ik hetzelfde veld als voor de lengteas. We spelen dan gewoon 4:4 in de andere richting, met vier zones in de breedte. De nadruk ligt op snel kantelen en het centrum steeds gesloten houden. Opnieuw mag het verdedigende team slechts twee zones tegelijk bezetten. Het voordeel is dat je dit op deze manier heel herkenbaar maakt voor de spelers. De bedoeling van de defensieve ploeg is dat de tegenstander in balbezit zo ver mogelijk naar een buitenkant wordt geduwd, zodat er efficiënt druk kan worden gezet en het duel kan worden aangegaan. (tekening 4)

Daarnaast is het interessant om op hetzelfde veldje, eventueel aansluitend, kegelvoetbal te spelen. Aan beide lange zijdes worden zones afgebakend van circa vijf à zes meter elk. Deze zones zijn vrij voor de aanvallende ploeg, waardoor ze zodra ze daar worden aangespeeld, een kegel kunnen omver trappen. Deze kegels staan langs de lange zijde, maar wel centraal. De bedoeling is dat de verdedigende ploeg de ploeg in balbezit

naar de buitenkant ‘duwt’, zodat het voor de aanvallende ploeg moeilijker wordt om te scoren. (tekening 5) In een tweede fase kan er eventueel één verdediger in deze zones komen verdedigen. Bij deze oefenvorm probeer ik in een derde fase ook mentaal wat

meer druk te leggen bij de verdedigende ploeg. Als een aanvaller in de betreffende zone komt, moet zich er ook een verdediger in bevinden alvorens een kegel omver valt. Als dat niet het geval is, krijgt het aanvallende team vijf punten in plaats van één. Of je





kunt de verdedigende ploeg tien keer laten opdrukken. Het is misschien een beetje ouderwets, maar op die manier push je verdedigers wel om kort te verdedigen en de druk hoog te houden. En je kweekt winnaarsmentaliteit.

In een meer wedstrijdgerichte tussenvorm spelen we 7:4 waarbij twee spelers van de aanvallende ploeg in hun zone in de spitspositie blijven en zich enkel daar aanspeelbaar mogen

maken. De andere vijf spelers hebben vrij spel. De verdedigers moeten drukzetten zodat het spel zich op één kant bevindt om zodoende vervolgens de bal te veroveren. Wanneer de rechter centrale verdediger van de aanvallende ploeg de bal heeft, dient de bal logischerwijze op de voor de verdedigende ploeg linkerkant te blijven. De verdedigende ploeg - die in een ruit acteert - zet druk: diepste speler op de rechter centrale verdediger van de aanvallende ploeg en linkerspeler in

ruit op de rechtsback van de aanvallende ploeg. De verdediger in de ruit snijdt de passlijn naar de spits - in wedstrijdverband is dit de aanvallende middenvelder - af. Daardoor moet de aanvallende ploeg het spel van zijkant proberen te verleggen en traint de defensieve ploeg op dat moment op het kantelen. Belangrijk is wel dat er te allen tijde over de grond wordt gevoetbald.” (tekening 6)

Samenvatting:

- Drukzetten en een blok vormen zijn één geheel.
- De afstanden in de lengteas en breedteas mogen respectievelijk maximaal 25 en 30 meter zijn.
- Via een driemansdefensie laat je spelers inzien dat een blok vormen cruciaal is.
- Spelers moeten zelf momenten herkennen.

Online

Profiel Bart Plasschaert: <http://iturl.nl/snuvV>

Jeugdwebsite SV Zulte Waregem: <http://iturl.nl/snHIUhy>

