

1

Kennissessie 1

HOE CREËER JE EEN WINNEND TEAM?

—
Door Peter Bosz, voormalig trainer/coach AFC Ajax

De voormalig hoofdcoach van Ajax was uitgenodigd om aan de hand van zijn succesvolle seizoen bij Ajax te vertellen over de wijze waarop je een winnend team creëert. Bosz begon zijn presentatie echter met de opmerking dat hiervoor niet één manier bestaat, dat er niet één sluitend antwoord is op deze vraag. "Dé manier bestaat niet, je moet je eigen idee hebben."

In de ogen van Bosz begint dit proces bij een visie op voetbal. Deze visie is in de praktijk ingegeven door:

- de cultuur van de club waar je als trainer aan de slag gaat;
- de trainers waar je mee werkt;
- het spelersmateriaal dat je tot je beschikking hebt:
 - dat aanwezig is en
 - dat je kunt aantrekken.

Centraal hierin staat de manier van spelen. Bosz: "Dat is mijn houvast, en dat van mijn spelers." Deze manier van spelen werkt overal in door, zo legt hij uit; van de conditietrainingen (korte sprints) en de scouting tot en met het verzamelen van data, et cetera. De manier van spelen vertaalt zich bij verdedigen naar drie principes:

- hoog druk zetten;
- compact spelen;
- de vijfsecondenregel.

Hij licht de drie principes toe.

1. Hoog druk zetten

De drie spitsen beginnen met druk zetten, legt Bosz uit, om de middenveldbezetting op orde te houden. Hierin speelt communicatie een belangrijke rol; de middenvelders zien dingen voor zich gebeuren en zij moeten daarom de aanvallers verbaal 'sturen'.

De middenvelders moeten vóór hun man verdedigen. "Spelers moeten dat aanvoelen, dus ik heb voetbalintelligente spelers nodig. En dat we door druk te zetten achterin 1-op-1 komen te staan, daar ben ik niet bang voor. Ik word pas bang als we geen druk meer op de bal kunnen zetten."

2. Compact spelen

"Hoog druk zetten kun je alleen maar doen als je compact staat. Iedere trainer zal het belang daarvan erkennen, maar de grote vraag is: hoe doe je dat? Hoe maak je zo'n algemeenheid concreet? Het komt erop neer dat je het veld klein maakt als de bal over je heen gespeeld wordt, en je moet van achteruit durven doordekken. Vooral met dat laatste ben ik als trainer heel veel bezig. Omdat het een heel natuurlijke reactie is om bij balverlies achteruit te lopen. Terwijl ik juist wil dat spelers vooruitlopen. Ik vind dat onze verdedigers constant met doordekken bezig moeten zijn op het moment dat wij balbezit hebben. Pas dan kun je compact staan.

Bij het klein maken van het veld is een belangrijke taak weggelegd voor de spits. Spitsen wandelen na hun actie vaak terug, terwijl op hun schouder een belangrijke taak rust als de bal weer bij de tegenstander is. Verdedigers vinden het vaak moeilijk en eng om door te dekken, vooral als ze daarbij over de middenlijn komen. Maar toch is dit erg belangrijk, vooral als de vleugelspitsen van de tegenstanders inzakken.

Ik wil ook altijd een sandwich hebben op de spits van de tegenstander die blijft staan. Eén verdediger erachter en een ervoor. Bij corners doen we dat standaard, maar in het spel gebeurt dat vaak niet. Als twee centrale verdedigers allebei achter de spits staan, en er sluiten lopers aan, dan is dat levensgevaarlijk."

3. De vijfsecondenregel

"Bij compact staan hoort ook dat je meteen omschakelt op het moment dat je de bal kwijtraakt. Ik noem het de vijfsecondenregel. Als de tegenstander de bal verovert, duurt het bij hen ongeveer vijf seconden om weer 'groot te kunnen gaan staan', en de bal weer rond te spelen. Binnen die tijd willen wij de bal weer veroveren. Dit betekent dat de spelers die het dichtst bij de bal staan meteen druk op de bal moeten geven. De andere spelers maken het veld klein. Zij moeten dus niet achteruitlopen!

Uitgangspunt bij deze manier van verdedigen is dat de tegenstander er niet toe doet. Immers, als je een matige voetballer de tijd geeft, wordt hij vanzelf een goede speler. Andersom, als je druk zet op een goede voetballer, komen zijn kwaliteiten er ook niet uit."

De manier van spelen vertaalt zich bij aanvallen naar de volgende principes:

1. de opbouw vindt van achteruit plaats. "Dit betekent dat je in principe niet de lange bal hanteert, tenzij de situatie daarom vraagt, bijvoorbeeld omdat de tegenstander ook hoog druk zet en 1-op-1 speelt";
2. voetballen tussen de linies. "Als middenvelder moet je tussen de linies durven staan en daar de bal vragen. Dat betekent dat je heel snel de vervolgoplossing moet zien. Hierbij moeten de spelers goed ingedraaid staan, zodat ze daarnaar kunnen handelen op het moment dat ze de bal krijgen." Bos schetst hoe de juiste invulling van het team hierbij een flinke zoektocht kan zijn. Pas in de bekerwedstrijd tegen Willem II, waarbij hij Lasse Schöne op de nummers 6-positie zette, viel de puzzel voor zijn team toevallig in elkaar. Op dezelfde manier is ook de invulling van de nummer 8 en 10-positie cruciaal;
3. snel van kant wisselen. "Wat je daarmee beoogt is dat je vleugelspitsen 1-op-1 komen te staan. Hiervoor is een hoog tempo van groot belang; één of twee keer raken en dan moet de bal aan de andere kant zijn. Dat kan alleen maar met een goede veldbezetting";
4. lopers achter de verdediging krijgen. "Dit kan door buitenspelers die van buiten naar binnen komen, en door middenvelders die buitenom bewegen."

Daarna ging Bosz in op zijn trainingsprincipes. "In principe begin ik nooit met een warming-up. Ik vind dat zonde van mijn tijd, je wordt er immers geen betere speler van. Ik heb nooit gemerkt dat dit tot blessures leidt. Ik begin vaak met een klein positiespel en maak dat gaandeweg steeds groter. Hierbij staat de positie van de spelers centraal. Vroeger dacht ik: spelers moeten steeds bewegen. Totdat ik Albert Capellas tegenkwam bij Vitesse, hij had acht jaar in de jeugdopleiding van Barcelona gewerkt. Hij vertelde dat ze bij het positiespel de spelers altijd op hun eigen positie 'wegzetten'. Alleen bij balverlies sprint je naar binnen om gelijk druk op de bal te krijgen. Krijg je de bal, dan sprint je weer naar de buitenkant om het veld weer zo snel mogelijk groot te maken. En dat zijn precies de principes die wij nu ook hanteren.

Twee dagen per week trainen we tactisch, 11 tegen 11. Deze training filmen we vanaf een hogere positie, dat levert een beter beeld op dan vanaf de zijlijn."

Bosz heeft een duidelijke mening over periodiseren. "Periodiseren vind ik het minst leuke onderdeel van het trainen. Maar ik voel dat deze fysiologische leer werkt in de praktijk. Vaak wordt gezegd in Nederland dat we meer moeten trainen. Ik ben het daar niet mee eens. Wel zeg ik: we moeten beter en gericht trainen. Dus liever één keer trainen op honderd procent, dan twee keer trainen op tachtig procent."

Fit en fris? "Of een speler fit en fris is, dat zit dikwijls in het hoofd. Fysiek kunnen spelers zó veel aan. Om te beoordelen hoe een speler eraan toe is ga ik uit van mijn eigen waarneming. Dit leidde er bijvoorbeeld toe dat ik Kasper Dolberg op een maandag vier dagen naar huis stuurde. Ter ondersteuning van zo'n beslissing beschikken we over data, maar het oog van de meester is leidend. En als de situatie erom vraagt, train ik soms maar een half uur.

Sommige trainers kiezen ervoor om in januari extra hard te trainen, om zodoende 'een bodem' te leggen. Ik heb mijn spelers in januari juist extra vrijgegeven. In april trinden we daarentegen harder dan ooit. Dit bevalt goed. Of het ook echt de juiste keuze is, weet je pas daarna. De wijsheid komt achteraf."

Hij licht vervolgens de manier van spelen toe: "Onze manier van spelen gaat uit van veel korte sprints en snel herstellen. Daarpassen we ons positie spel op aan."

En hij gaat in op data: "Bij Heracles maakte ik kennis met Peter Blangé. Ik zag dat er enorm veel informatie beschikbaar was, maar de grote vraag is: wat haal je eruit? Wij kijken, met behulp van SportVU en Inmotio, naar trainingen en wedstrijden, waarbij we met name letten op snelheid en acceleratie van de spelers en op de onderlinge afstand tussen de spelers. Dat laatste is in mijn ogen belangrijk. De onderlinge afstand tussen de spelers moet niet te groot zijn, zowel in de breedte als in de lengte niet. Er wordt vaak geroepen dat er meer gelopen moet worden, daar geloof ik niet zo in, de totale afstand doet er niet zoveel toe."

Ook het selectiebeleid komt aan de orde. "Bij Ajax beschikken we over eigen jeugd en aankopen. Ik let dan op drie zaken:

1. voetbalintelligentie. Een slimme speler kan anticiperen op situaties. Daarnaast groeien ze in wat je ze aanreikt. Capellas zei tegen mij: zet nieuwe spelers ze bij een training in het midden en binnen 30 seconden zie je of ze voetbalintelligent zijn. Dat klopt in de praktijk;
2. technisch vaardig. Deze vaardigheid is in mijn ogen belangrijker dan fysieke kracht;
3. de grootte van de selectie. Ik ga uit van drie keepers, zeven verdedigers, vijf middenvelders en vijf aanvallers. Deze totale selectie van twintig spelers vul ik altijd aan met drie zogenoemde 'stagespelers', spelers uit de opleiding met de potentie om het eerste elftal te halen."

Volgens Bosz kan deze zienswijze verder worden uitgediept. "Er komen gedurende een seizoen altijd momenten dat het niet goed gaat. Ik heb bij mijn vorige teams leren vechten voor mijn visie. Bij Ajax is dat voor het eerst niet het geval.

Ik houd te allen tijde vast aan mijn visie. Ik zeg tegen mijn spelers: 'Je moet je dit eigen maken, of wegwezen.' Ik heb hierbij geleerd om altijd eerlijk te zijn tegen mijn spelers. Anders ben je kansloos."

Vanuit de zaal is de vraag voorgelegd in hoeverre deze visie bij het eerste elftal wordt doorvertaald naar de jeugd. Bosz geeft aan zich hier zelf niet voor in te spannen. Bij Vitesse is op instigatie van Mohammed Allach deze visie wel doorvertaald en voor dat doel op papier gezet.

Binnen deze manier van spelen zijn verschillende speelsystemen, steeds met hetzelfde uitgangspunt, mogelijk, geeft Bosz aan. "En soms moet je bij het vasthouden aan deze visie schijt aan de wereld hebben."

