

Jan Vogels (FC Eindhoven) over meerwaarde zaalvoetbal in opleiding

Sneller denken en sneller handelen



In het jeugdkatern van De Voetbaltrainer 246 vertelde Jan Vogels van FC Eindhoven al over de manier waarop de club zaalvoetbal integreert in de jeugdopleiding. Dat verhaal vroeg (nee, schreeuwde) om een inhoudelijke verdiepingsslag, al was het alleen maar om voorzichtig in de stemming te komen voor het Europees Kampioenschap futsal 2022 dat in ons land wordt georganiseerd. Verder wil ook buurman PSV met FC Eindhoven meedenken over zaalvoetbal(competities) in de onderbouw.



Jan Vogels doorliep de jeugdopleiding van PSV en speelde vervolgens twaalf jaar op het hoogste amateurniveau van Nederland. Op 17-jarige leeftijd maakte hij bij FC Eindhoven kennis met futsal, en werd met die club als speler een aantal maal landskampioen.

Vanwege blessures rolde Vogels al vroeg het trainersvak in. Tussen 2014 en 2016 was hij Hoofd Opleiding bij FC Eindhoven, rondde tegelijkertijd de futsaltrainersopleiding af en is inmiddels vier jaar hoofdtrainer bij de zaalvoetbaltak die uitkomt in de Eredivisie. Verder is hij ook werkzaam als Technisch Coördinator Zaal. Bij de veldafdeling is Vogels assistent-trainer bij Onder 19.

Sneller handelen

Jan Vogels: 'In de academie van FC Eindhoven gebruiken we het zaalvoetbal als middel om nóg betere voetballers op te leiden. Want in die zaal komen, ongeacht de leeftijdsgroep, elementen uit veldvoetbal terug die als het ware versterkt worden aan-

geleerd. Denk aan het baas worden over de bal, aan het kijkgedrag, aan de duels 1:1 aanvallend en verdedigend, maar zeker ook het sneller denken en sneller handelen in algemene zin. Om een voorbeeld te geven: een rechts-back krijgt op het veld in de hele wedstrijd misschien twintig, dertig keer de bal. In de zaal gebeurt dat vele malen vaker. Meer balaannames, meer passes, vaker situaties inschatten en dat ook nog eens onder hogere druk. In de

Gedoseerd voetballen

'Een ander aspect van het opleiden en spelen in de zaal is dat bepaald aangeleerd voetbalgedrag dat op het veld plaatsvindt, verbeterd wordt. Zo kregen we dit seizoen bij Onder 15 op het veld een nieuwe speler, een krachtige en bonkige spits. Die jongen heeft erg veel ruimte nodig om zijn acties te maken, is wat onrustig aan de bal. Dankzij de trainingen en wedstrijden die hij in de zaal speelt,

'Zaalvoetbal is voor kinderen een heel belangrijke manier om hun vaardigheden en inzicht in het spel te ontwikkelen' (Ronaldinho)

zaal komt zo'n speler vaker in soortgelijke situaties terecht, waardoor zijn brein spelsituaties beter leert herkennen. Op het veld heeft hij daar weer voordeel van.'

is hij in de loop der tijd rustiger geworden. Hij voetbalt niet langer op hetzelfde hoge tempo, maar heeft wat meer leren doseren. Los van het feit dat dit komt doordat zijn technische

vaardigheden zijn verbeterd, heeft dat doseren er ook voor gezorgd dat hij voor tegenstanders onvoorspelbaarder is geworden.'

Temporiseren en (on)voorspelbaarheid, het zijn al twee begrippen die zowel in de zaal als op het veld aan de orde zijn. Vogels legt dat in het volgende gedeelte uit.

Scenario's

'Bij Ajax is de boogbal van Ziyech op Promes, die bij de tweede paal opduikt, inmiddels een sterk wapen gebleken. Ze hebben er al meerdere keren uit gescoord en ook al weten de tegenstanders dat ze erop azen, er is niet zomaar iets aan te doen. In de zaal is dit principe van het mikken op de tweede paal eigenlijk nóg belangrijker en het is ook goed trainbaar. In de tijd dat ik zelf speler was, heb ik daar enorm veel doelpunten door gemaakt. Bij ons is het uitgangspunt dan ook: bij een aanval is die tweede paal bezet. Op het veld is de wijze waarop je bij die tweede paal komt best lastig te bepalen, want je hebt met een grote afstand te maken en met veel tegenstanders. Maar, en dát is voor trainers

interessant, je kunt zo'n opzet in de zaal wél heel gericht trainen en daarna ook in wedstrijden terug laten komen. Daarbij is het wel een vereiste dat je meerdere scenario's bedenkt.'

Aanvallen

Vogels haalde de term 'voorspelbaarheid' al aan in het eerste gedeelte van dit artikel. Waar het juist de kunst is om voor een tegenstander ónvoorspelbaar te zijn, betekent het inslijpen van aanvalspatronen tegelijkertijd dat er bij de eigen ploeg wél gestreefd

wordt naar voorspelbaarheid. Door enkele aanvalsvarianten uit te werken worden vastigheden gecreëerd en dat geeft vertrouwen. Vogels geeft daartoe nu eerst een aantal voorbeelden bij het aanvallen op de helft van de tegenstander.

Meer nog dan op het veld komen alle spelers in scoringsposities. In tekening 3 is het de verdediger (3) die door een mooie loopactie een schotkans krijgt. Voorwaarde is wel dat patronen vanaf de eigen helft ingeslepen zijn en dat



Tekening 1: Aanvalsvorm op helft tegenpartij (optie A)

- 3 speelt de bal naar 4
- 5 maakt ruimte voor 2
- 4 speelt diagonaal op 2
- 2 zet voor of werkt af



Tekening 2: Aanvalsvorm op helft tegenpartij (optie B)

- 3 speelt de bal naar 4 en loopt met een grote boog om 2 heen
- 2 loopt eerst diep, maar haakt dan snel af
- 4 speelt op 5, die teruglegt op 2
- 2 kan van hieruit schieten of breed leggen op de meegekomen 3



Tekening 3: Aanvalsvorm op helft tegenpartij (optie C)

- 3 speelt de bal naar 4 en neemt positie van 2 over
- 4 speelt de bal terug naar 3 (ballijn 2)
- 2 is eerst diep gelopen, maar haakt af voor het eentweetje met 3
- 3 loopt door en schiet op doel

spelers van elkaar weten waar ze zijn. Daar komt kijkgedrag om de hoek.

Kijkgedrag

'Het rustiger worden aan de bal, of het sneller kunnen handelen, komt voor een groot deel voort uit het kijkgedrag. In de zaal zijn spelers als het goed is constant in beweging en constant om zich heen aan het kijken. Wie loopt waar? Waar is de ruimte en waar ontstaat ruimte? Spelers komen zoals al eerder gezegd ook vaker in dezelfde situaties terecht, leren daardoor spelsituaties herkennen. Neem tekening 4, waarin je de gele 4 kunt zien als de linksback of als de linker middenvelder. Onder druk moet die speler beslissingen nemen en dat kan het beste als hij zoveel mogelijk informatie heeft verzameld. Waar is de tegenstander? Waar zijn mijn medespelers? Als spelers zichzelf aanleren om van tevoren te kijken, verschaffen ze zichzelf meer tijd om de juiste afweging te maken. Dit kan in de zaal doorslaggevend zijn, maar dit geldt natuurlijk ook op het veld.'

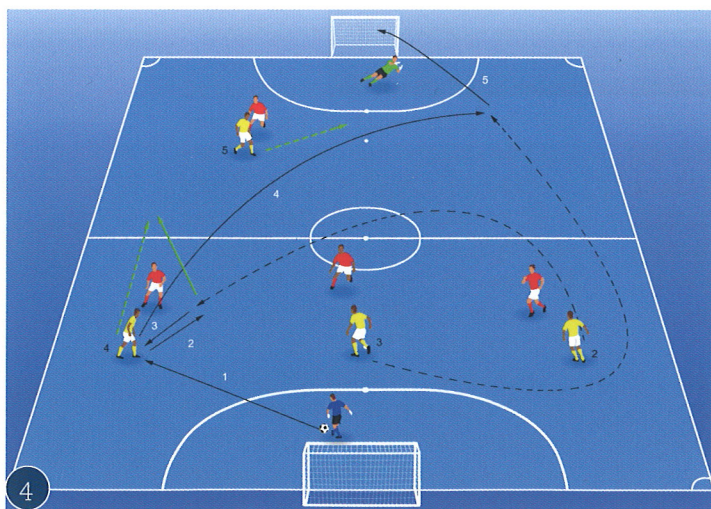
In tekening 4 komt een tot zover onbesproken typerend aspect uit het zaalvoetbal terug, namelijk het 'binden' van tegenstanders. Vogels vertelt over het belang van dat 'binden' en ook wat dat op het veld voor voordelen geeft.

Binden

'Het 'inspelen-doorbewegen' dat we ook van spelers op het veld graag willen zien, krijgt in de zaal nadrukkelijk vorm. Het moment waarop je inspeelt en doorbeweegt, bepaalt voor een groot deel het succes. Zodra je de bal hebt, probeer je een tegenstander iets naar je toe te lokken. Voorwaarde is dat je durft te wachten met inspelen en dat kan alleen als je van tevoren goed gekeken hebt én wanneer je balbehandeling goed is. Wanneer de tegenstander eenmaal voldoende dichtbij is, zeg maar op een halve meter afstand (tekening 5a), speel je af en beweeg je snel door waarbij je na

een eentweetje door kunt voetballen. Speel je te vroeg af, bijvoorbeeld wanneer de tegenstander nog op twee meter afstand staat (tekening 5b), kan hij eenvoudig meelopen of je opvangen, want hij ziet je vertrekken. De denkfout die in zaalvoetbal af en toe gemaakt wordt, is dat je altijd maar snel moet afspelen om het tempo hoog te houden. Juist door te temporiseren, de tegenstander te lokken, daarna snel af te spelen en op tempo door te bewegen zorgt ervoor dat je binnen een paar tellen bij het vijandelijke doel bent. We noemen dit principe 'binden' en dat is heel goed trainbaar. Je hoeft er geen aparte vormen voor te verzinnen, door er in je coaching op te letten maak je spelers hier al van bewust.'

Een van de vormen waarin binden terugkomt is een partijspel 3:3:3. Naast binden is er ook aandacht voor het onder de druk uitkomen, het op elkaar afstemmen van loopacties en het aan-



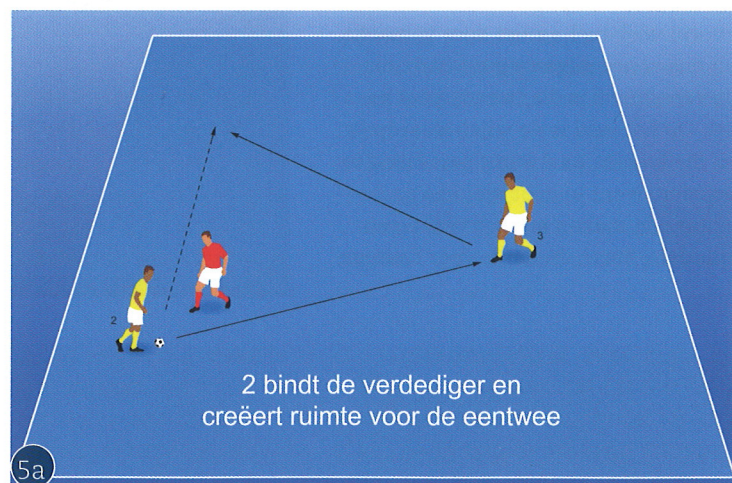
Tekening 4: Aanvalsvorm vanaf eigen helft

Optie 1, zwarte lijnen

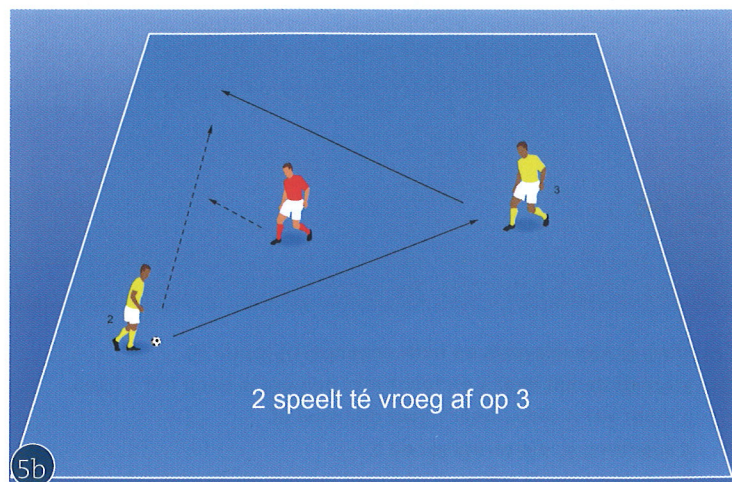
- keeper speelt de bal op 4
- 2 loopt in een boog richting 4
- 3 loopt in een boog de diepte in
- 4 speelt op 2 die kaatst (ballijnen 2 en 3)
- 4 speelt die op 3, die op doel schiet (ballijn 4)

Optie 2, groene lijnen

- als 4 de bal niet diep kan geven op 3, maakt hij een eentweetje met 2
- speler 5 maakt in dat geval ruimte door naar rechts te bewegen



Tekening 5a: 2 bindt de tegenstander



Tekening 5b: 2 speelt té vroeg af op 3



Tekening 6: Partijspel 3:3:3

- het gele drietal krijgt de bal van de keeper, probeert het rode drietal uit te spelen om zodoende de bovenste speelhelte te bereiken
- lukt het ze de bovenste helft te bereiken, dan proberen ze ook het witte drietal uit te spelen en te scoren
- als het rode drietal de bal verovert, kunnen ze scoren in het doel bij de blauwe keeper
- als het witte drietal de bal verovert, proberen zij de onderste helft te bereiken, waar ze opgewacht worden door de 3 rode verdedigers
- na een onderschepping heeft een drietal 7 seconden om tot scoren te komen (tempo)

gaan van het duel 1:1. Een methodische stap die Vogels neemt, zeker bij de senioren, is het verplaatsen van de doelen. 'Bij jeugdelftallen beginnen we op een groot veld, maar sowieso bij de senioren kun je de doelen op de rand cirkel zetten. Op die manier wordt het veld nog kleiner en worden spelers gedwongen om nóg sneller te handelen.'

Verdedigen

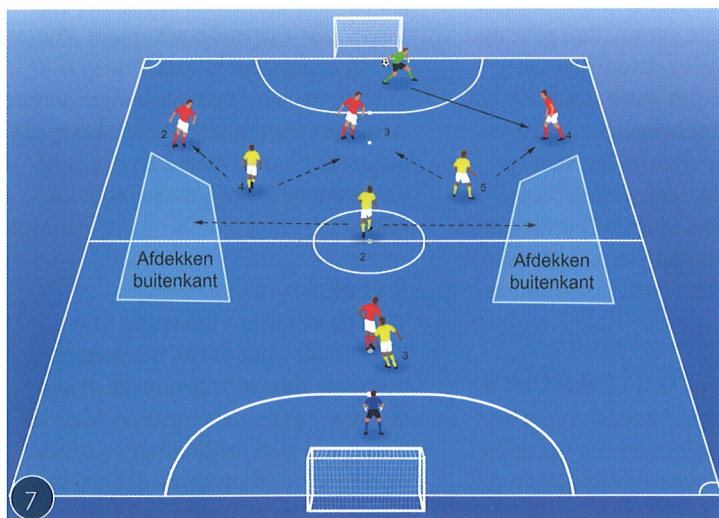
Na de nodige aandacht voor het aanvallende gedeelte maakt Vogels nu een switch naar het verdedigen. Ook hier zijn goed afspraken maken en is

het uitdenken van varianten cruciaal voor een goede uitvoering.

Buitenkanten dicht

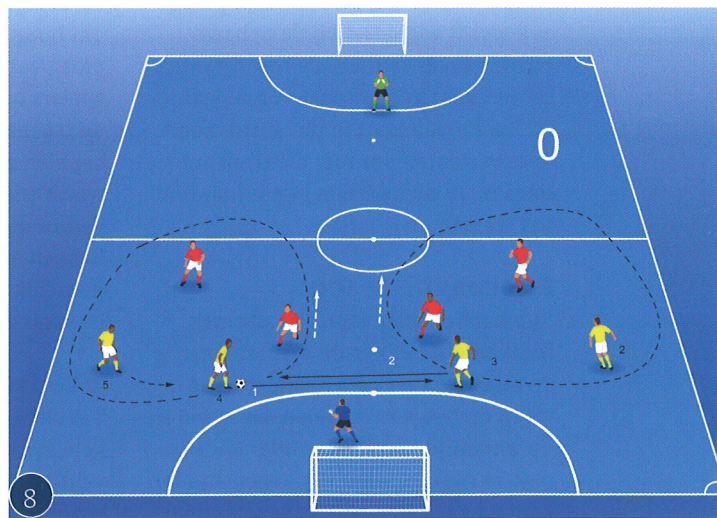
'Ons uitgangspunt tijdens het verdedigen is om altijd met druk naar voren te spelen. We veroveren de bal het liefst zo dicht mogelijk bij het doel van de tegenstander. Binnen dat drukzetten hebben we, ook al is elke situatie net weer iets anders, opnieuw bepaalde uitgangspunten geformuleerd. Zo starten we in een Y-vorm, waarbij we met twee spelers de drie verdedigers van de tegenstander vast-

zetten. Als het gaat om het drukzetten op de helft van de tegenstander, willen we de buitenkanten dichthouden. De bal mag door rood niet langs de lijn worden gespeeld, waarmee we voorkomen dat onze 3 uit positie wordt gespeeld. Wordt die 3 namelijk wél uit positie gespeeld, ontstaat er ruimte voor lopende mensen van de tegenpartij. Als we praten over drukzetten op de eigen helft, dan houden we wel de binnenkant dicht, net zoals op het veld.'



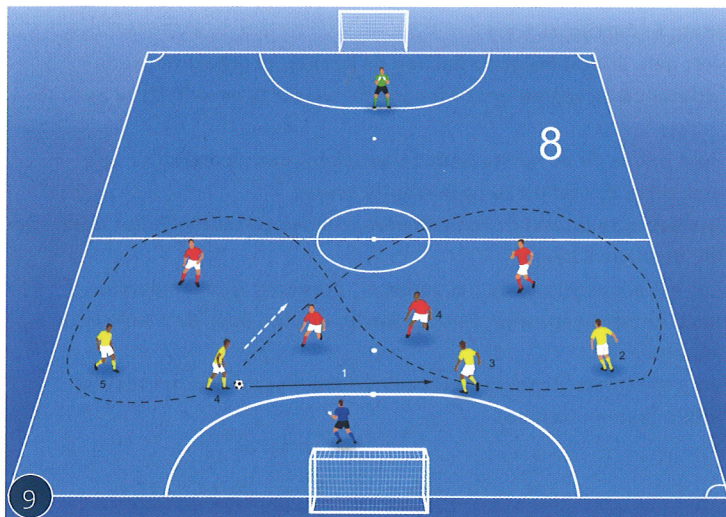
Tekening 7: Verdedigen op helft tegenstander in de Y-vorm

- spelers stellen zich op in de Y-vorm
- als de bal van de keeper naar de rode 4 gaat, zet de gele 5 druk
- tegelijkertijd zet de gele 4 druk op de rode 3
- gele 2 houdt de passlijn naar de diepe spits dicht
- gele 2 pakt eventueel de diep lopende 2 of 3 van rood op
- in het geval dat de tegenstander zich anders opstelt (bijvoorbeeld met 2 diepe spelers) dan zakt speler 2 wat meer in



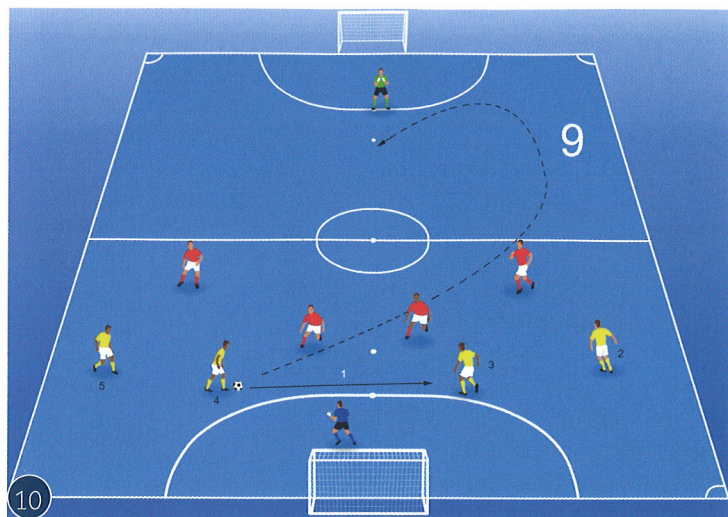
Tekening 8: het lopen in een o

'De spelers starten op lijn, waarbij de 4 inspeelt op 3. De 4 loopt gelijk door richting de middencirkel en hoopt de bal van 3 terug te krijgen. Lukt dat niet, dan beweegt hij ter hoogte van de middenlijn schuin achterwaarts zodat hij opnieuw een kans heeft om aangespeeld te worden door 3. Lukt dit ook niet, dan loopt de 4 langs de lijn terug naar de positie van 5. Die 5 is trouwens al lang weer doorgelopen naar de positie waar 4 de aanval is gestart. Eigenlijk verloopt de opbouw dan opnieuw met de pass van 3 op 5. Dit alles gebeurt in een split-second, elke speler is constant in beweging.'



Tekening 9: het lopen in een 8

'Net als bij de 0 is ook hier iedereen in beweging. De loopactie van 4 gaat nu echter schuin rechtdoor zodat 3 twee opties heeft om diep te spelen: hij kan de bal zowel links als rechts van de rode 4 spelen. Op het moment dat die 4 de bal inspeelt op 3, komen de 5 en 2 al naar binnen. De 3 kan weer op 5 spelen, net als bij de 0 het geval was.'



Tekening 10: het lopen in een 9

'Een derde mogelijkheid voor de 4 is om na zijn inspeelpass de diepte in te lopen. Want waar hij bij de 0 en de 8 eventueel weer terug in positie komt, wordt nu nadrukkelijk de ruimte achter de rode ploeg gezocht. Door zijn loopactie ontstaat er een soort 3:1, waarbij de doorgelopen 4 rond de penaltystip en kop cirkel als aanspeelpunt fungeert. Na een diepe bal kan een gele speler bijsluiten.'

Met het voorbeeld van de Y-vorm illustreert Vogels hoe je een tegenstander vast kunt zetten indien de situatie daarom vraagt. FC Eindhoven hanteert zonedekking, met vooral als doel om passlijnen dicht te zetten. In tekening 7 komt dat principe duidelijk terug. In de praktijk maakt Vogels echter ook mee dat zijn ploeg zélf wordt vastgezet bij de opbouw, bijvoorbeeld wanneer de tegenstander bij een achterstand naar voren gaat. FC Eindhoven kent in dat geval meerdere varianten om met die druk om te gaan. In dit gedeelte legt hij uit hoe het werkt.

Succesvol recept

'We hebben afspraken en patronen, maar uiteindelijk is de manier waarop de tegenstander speelt van grote invloed op hetgeen we doen. De stand in de wedstrijd heeft hier onder andere mee te maken, want een tegenstander kan al naar gelang de tussenstand en de resterende speeltijd hun speelstijl aanpassen. De meeste ploegen blijven tegen ons op hun eigen helft staan en wachten ons rond de middenlijn op. Maar als wij voorstaan, zullen ze toch wat uit hun schulp moeten kruipen. Indien dat gebeurt, gebruiken wij het principe van het binden om ze vervolgens in de ruimte op hun eigen helft

pijn te doen. Op het eerste gezicht doet het wat vreemd aan, zo met vier man op lijn dichtbij de eigen keeper opbouwen. Toch is dit systeem een veelbeproefd en succesvol recept gebleken.'

Stel dat FC Eindhoven een voorsprong verdedigt en de tegenstander besluit om hoog druk te zetten, dan gaat de ploeg van Vogels achterin met vier spelers op een lijn staan. Gelet op hoe de tegenstander beweegt en drukzet, bepalen zijn spelers welke variant wordt gespeeld. Men onderscheidt daarin de 0, de 8 of de 9. Die varianten hebben één belangrijke overeenkomst, namelijk dat elke speler constant in beweging is.

Standardsituaties

Tot slot uiteraard aandacht voor enkele standardsituaties. Zowel op het veld als in de zaal een middel om tot scoren te komen. Voor Vogels is het trainen op vrije trappen en corners dan ook een absolute noodzaak. Het (reglementair) blokken van tegenstander lijkt daarbij een toverwoord.

Blokken

'Net als het binden heeft ook 'blokken' een functie. Door het blokken van tegenstanders willen we bepaalde ruim-

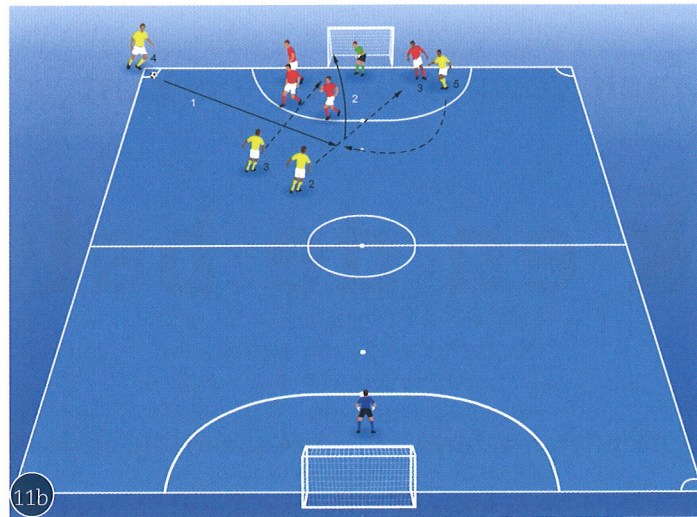
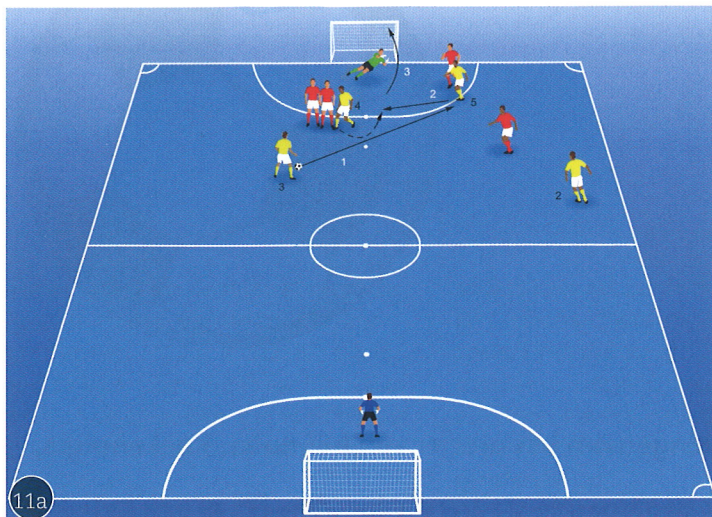
tes vrij krijgen of vrij houden, zodat andere spelers daar weer van kunnen profiteren. Dit zie je terug bij standdaardsituaties zoals bijvoorbeeld deze vrije trap (tekening 11a). Een belangrijke rol bij deze variant is weggelegd voor de gele 4. Door náást de muur te gaan staan blokt hij de rode verdediger in de muur, zodat die de bal van 3 op 5 niet kan onderscheppen. Zodra de bal is ingespeeld draait de gele 4 om zijn as, houdt de verdediger achter zich, ontvangt de door 5 gekaatste bal en werkt af. De 2 stelt zich dreigend op en vraagt de bal, maar krijgt 'm niet.'

Ruimte

'Ook bij de corner (tekening 11b) wordt door middel van blokken een bepaalde ruimte vrijgemaakt. Zodra de corner genomen wordt, rennen de 2 en 3 van geel de cirkel in en maken daardoor ruimte voor de 5 die een omtrekkende beweging heeft gemaakt. De 2 blokt de rode 3, waardoor er ruimte ontstaat voor de loopactie van de 5. De rode verdedigers kunnen nu niet makkelijk meer in de ruimte komen van waaruit de 5 op doel gaat schieten.'

Omgaan met ruimte

'Bij zaalvoetbal is elke speler continu



in beweging en door die beweging ontstaan ruimtes. Dit principe van het creëren van ruimte zie je ook terug op het veld. Kijk bijvoorbeeld naar Messi bij FC Barcelona, die meestal in de bal komt om ruimte te maken voor een ander. Maar ook flankspelers die van positie wisselen, backs die daar weer overheen komen, het benutten van ruimte is een wezenlijk onderdeel van

voetbal. Je merkt alleen wél dat des te hoger het niveau wordt, des te minder tijd en ruimte er is om te handelen. Dat omgaan met ruimte leren spelers in versnelde en versterkte vorm door in de zaal te gaan spelen. Bovendien maken ze, doordat ze ook eens op andere posities neergezet worden, op nieuwe manieren kennis met drukzetten, met onder druk aannemen van

een bal. Bij FC Eindhoven kiezen we er bewust voor om al op jonge leeftijd met spelers de zaal in te gaan. In onze ogen is het opleiden in de zaal dan ook een mooie aanvulling op hetgeen we op het veld al doen. Alle jeugdspelers worden er betere voetballers door, en uiteindelijk is het ons daar natuurlijk om te doen.' ⚽



'Je brein werkt als een computer: het beseft dat het eerder in deze situatie heeft gezeten en probeert de juiste oplossing te vinden – de juiste pass of het juiste schot. In het zaalvoetbal beland je vaak in dit soort situaties en daarom word je zoveel beter als je het doet'
(Arsène Wenger)