

## Ron Jans over het bouwwerk FC Groningen

Tekst/  
Paul Geerars  
Henny Kormelink

Het bouwwerk FC Groningen is nog niet af voor trainer Ron Jans. Dan zou het volgens hem tijd zijn op zoek te gaan naar een nieuwe uitdaging en zo voelt het nog niet aan. Voor de nieuwe accommodatie, de Euroborg, geldt dat de club nog steeds bezig is dingen te verbeteren: meer foto's aan de muur, geen lekkages meer, nog meer sfeer aanbrengen. Ron Jans: "Zo blijf je bezig en zo is het ook met mijn team. Het geraamte staat er wel en daar kan ik op verder bouwen."



## 'Spelers zijn zelf verantwoordelijk'

Ron Jans: "Ik ben mezelf nog steeds aan het ontwikkelen als trainer. Door ervaring, door open te staan voor nieuwe ontwikkelingen, door samen te werken met anderen en door al deze zaken te evalueren met andere mensen. Daar ben ik dagelijks mee bezig. Het werken met buitenlandse spelers ervaar ik als een verrijking. Er zit wel een grens aan, want ik wil in mijn contacten met spelers gewoon Nederlands kunnen blijven praten. Daarom kijken we eerst in onze eigen jeugdopleiding, daarna in Nederland of naar Nederlandse spelers in het buitenland, naar buitenlandse spelers die Nederlands spreken, naar Scandinavische spelers en pas als laatste naar 'echte' buitenlanders'. Verder ontwikkel ik me door sport- en vakbladen te lezen. Ik pik er dan uit wat ik denk te kunnen gebruiken. Ik weet steeds beter wie ik ben en wat ik goed kan. In de vakantie heb ik het boek van Sven Goran Eriksson gelezen, Over Voetbal. Dan lees ik veel overeenkomsten met onze werkwijze als het gaat om het beter maken van spelers. Eriksson hecht ook veel waarde aan het geven van vertrouwen en verantwoordelijkheid aan spelers. Ik vind het een fijne ontwikkeling dat het trainerschap zich niet meer be-

perkt tot het geven van training en het maken van een opstelling. Er wordt tegenwoordig veel meer van je gevraagd. Bijvoorbeeld het omgaan met alle media-aandacht of het leiding geven binnen de club aan je staf, maar ook het geven van beleidsadviezen en het begeleiden van de groepsprocessen. Die veelzijdigheid, opgeteld bij het training geven en coachen, maakt het voor mij aantrekkelijk om trainer te zijn. Alleen sommige nederlagen kunnen heel vervelend zijn. Daarmee moet je maar leren te leven en om te gaan, want anders moet je voor een ander vak kiezen. Ik heb ook geleerd van de vervelendste periode die ik bij FC Groningen heb gekend. Dat was de nasleep binnen de groep van de ruzie tussen Regilio Vrede en Paul Mathijs. Er was toen sprake van groepjesvorming en dat is nooit goed. Ik heb ervan geleerd dat het niet goed is om één speler in een te grote uitzonderingspositie te brengen en dat was met Regilio op fysiek en mentaal gebied wel het geval. Dat is niet goed geweest voor de groep, hoe zeer ik zelf wel begreep waarom ik die keuzes had gemaakt. De spelers begrepen het niet en omdat ik de trainer ben, hoor je dat niet direct. Ik kan wel zeggen dat ik tegenvoor-

dig veel losser en opener omga met regels. Als een speler bijvoorbeeld zijn shirt op het veld had achtergelaten, dan kwam hem dat op een boete te staan. Dit had als gevolg dat spelers het 'mooi' vonden als ze elkaar daarmee een oor konden aannaaien. Dat vond ik raar. Als je een echt team bent, probeer je te voorkomen dat je medespeler een boete krijgt. Die omslag hebben we wel gemaakt. We geven nog steeds boetes. Dat is vooral om aan te geven dat we iets niet willen. Ik geloof niet dat we hiermee ook daadwerkelijk gedrag kunnen veranderen. Dat doen we dus op een andere manier. De vraag 'is dat wat jij doet, goed voor het team?' staat hierbij centraal. Behalve voor het team en individuele spelers formuleer ik ook voor mezelf als trainer doelstellingen. Eén van onze technische doelstellingen is het zo snel mogelijk uitbouwen van wat vorig jaar is neergezet. Wat betreft de spelers wil ik dat sommige spelers zichzelf tijdens de wedstrijden een meer verantwoordelijke rol toebedelen. Het vertrek van Gijs Luirink moet immers wel opgevuld worden en Kruiswijk en Sankoh hebben nog onvoldoende een coachende rol in het veld.

Ook onze speelwijze is in ontwikkeling. We spelen nu met FC Groningen in principe 1:4:4:2 met een ruit op het middenveld. Dat baseer ik altijd op de spelersgroep. Zelf heb ik niet een sterke voorkeur voor een of ander systeem. Toen ik bij de club kwam, speelde het team 1:4:3:3 en dat hebben we een tijdje volgehouden. Ik was echter niet tevreden over het aanvallende rendement van de vleugelaanvallers. Vervolgens kwam Nevland erbij en we vonden dat hij samen met Salmon het beste tot zijn recht kwam in een tweespitsensysteem. Als één van beide spitsen geblesseerd was, speelden we vaak met Youri Cornelisse als linksbuiten, met een spits en met een hangende rechterkant. De kwaliteit van de spelers bepaalt hoe we spelen. Niet de trainer of de club. Neem bij-

voorbeeld het verschil tussen Fledderus of Levchenko. Met Levchenko in de opstelling gaat de opbouw van achteruit veel meer over links, omdat hij veel in de bal speelt en goed samspeelt met Lindgren in het positie spel. Fledderus' grootste kracht ligt vooral in de diepte en het maken van acties. Dat moet je dus ook kijken naar de balans op het middenveld. Een ander voorbeeld is de kwaliteit van onze aanvallend ingestelde spelers, namelijk dat ze langdurig de bereidheid hebben om druk te zetten op de tegenstander. Dan kun je dus persievoetbal spelen, omdat je daarvoor de spelers hebt.

Aan het einde van het vorig seizoen werd de diepgaande middenvelder van de tegenstander vaak overgenomen door onze centrale verdediger.

Dat deden we ook tegen de topclubs. Kantelen op het middenveld was een andere oplossing, maar we kozen in principe voor doordekken. Dat kan alleen als je met zijn allen druk op de bal zet. Dat ging goed, maar het kostte kracht door een relatief korte rust tijdens de play-offs.

Ik heb ontdekt dat als ik mijn verdedigende linie verder vooruit op het veld zet, de spelers meer geneigd zijn om aanvallend te spelen. Als ik ze verder terug laat zakken, dan zijn ze meer geneigd verdedigend te denken.

'k hamerde altijd op de tactische discipline, maar nu volg ik de weg van de 'discipline in vrijheid'. Vooral de beste spelers komen niet tot hun recht als je ze in een keurslijf perst."

## ordelijk voor hun ontwikkeling'



## Teamontwikkeling

**Ron Jans:** "Ik hoor of lees vaak dat profvoetballers vooral met zichzelf bezig zijn. Ik ga graag de strijd aan met dat beeld. Ik wil spelers leren dat ze denken aan het resultaat dat moet worden behaald met een hele selectie. Niet met één speler of door slechts de basiself. Het moet met elkaar gebeuren. Dat idee zit nu eenmaal in mij. Nu kan ik dat wel zeggen, maar de staf moet daar dan ook achter staan en zelf moet ik ook vorm kunnen geven aan dit idee. Daar heeft 'teamontwikkelaar' René Felen mij bij geholpen. Hij is er eigenlijk veel meer voor de trainer dan voor de spelers. Hij heeft vooral een adviserende rol. Als er iets met spelers moet gebeuren, dan doen wij dat als trainers. René praat ook met spelers, maar dan wel op verzoek van de spelers die daarvoor open staan. Ze praten dan

bijvoorbeeld over hun eigen rol in het team of over hoe ze onderling met elkaar kunnen omgaan. Centraal daarbij staat de teamgedachte. Een team bestaat uit individuen en iedereen moet vooral doen wat hij zo goed mogelijk kan. Dat moet je dus wel van elkaar weten. Natuurlijk besef ik ook wel dat in periodes van aflopende contracten het individuele belang, hopelijk tijdelijk, wat groter wordt. Hoewel het om individuen gaat, staat de vraag centraal of iets goed is voor het team. Ik hou van discipline, maar niet van kadaverdiscipline. Ik hou van normaal gedrag. Ik vind het normaal dat je op tijd komt, dat je elkaar groet, dat je elkaars fouten goed maakt, dat je elkaar op een goede wijze wijst op gemaakte fouten. Dat laatste kan nog wel beter bij FC Groningen. De ander moet goed begrijpen dat er iets tegen hem wordt gezegd om te helpen.

We hebben het over coachen. En coachen is elkaar helpen. Gaat het er dan om wát je zegt? Ook. Maar vooral gaat het er om hóe je het zegt en tegen wie je het zegt. Tegen Danny Buijs kon ik gerust schreeuwen, terwijl dat niet goed zou uitpakken bij sommige andere spelers. Daarvan moet ik me dan wel bewust zijn. Dat geldt ook voor spelers onderling. In dat proces zijn we nu grote stappen aan het maken. Gibril Sankoh is een trotse Afrikaner. Stap voor stap leert hij om te gaan met openlijke kritiek waar anderen bij zijn. Ik ben ervan overtuigd dat hij een nog veel betere voetballer gaat worden als hij zich op dit vlak ontwikkelt. Een ander aspect is de vraag hoe je er als trainer voor kunt zorgen dat spelers hun eigen verantwoordelijkheid nemen voor hun ontwikkeling. Een voorbeeld. Sankoh maakte de overstap van Telstar naar FC Gro-

# Teamontwikkeling

René Felen was aanvankelijk actief binnen de jeugdafdeling van FC Groningen. Hij keek naar de manier van coachen bij de A1, B1 en C1. Binnen de jeugd van FC Groningen had men in die tijd al een aantal kernbegrippen geformuleerd, over wat ze in de jeugdopleiding belangrijk vonden.

**René Felen:** "Strijdlust, initiatief en discipline waren en zijn belangrijke begrippen in de club. Ook hecht men waarde aan de teamgedachte. Voor elkaar gáán. Wat betekent dit nu voor de coach? Hoe kan hij dan het beste zijn wedstrijdbespreking inrichten? Hiermee heb ik eerst de jeugdtrainers ondersteund.

Na een half jaar binnen de club gewerkt te hebben, raakte ik meer in contact met Ron Jans. We hadden het dan over



onze beide ideeën over het begrip 'team' en over de factoren die een rol spelen bij het formeren van een succesvol team. Ik keek naar wedstrijden, het contact werd intensiever en twee seizoenen geleden ben ik een keer meegegaan naar een wedstrijd. Ik ging toen ook mee de kleedkamer in om het proces van dichtbij mee te maken.

Samen met Ron Jans heb ik het ook gehad over de coach. Als coach moet je eerst begrijpen, voordat je begrepen kunt worden. Je moet goede vragen kunnen stellen, goed observeren en je afvragen of je voldoende weet van je spelers. In het amateurvoetbal heeft een trainer minder intensief contact met zijn spelers, maar kan het bijvoorbeeld nooit kwaad te weten wat voor werk iemand doet. Of kan de coach bijvoorbeeld proberen te achterhalen wie de 'voorbeldspeler' voor een voetballer is en waarom? Waarom spelen ze bij jouw club, waarom presteert iemand beter op de training dan tijdens de wedstrijd? Met deze informatie wordt het makkelijker om spelers te begrijpen en wordt het voor de coach eenvoudiger om zijn verwachtingen af te stemmen."

## Vier teamfasen

**René Felen:** "Tegenwoordig ben ik ook zo veel mogelijk bij de voor- en nabesprekingen aanwezig. Ik kijk dan onder meer naar wat Ron Jans zegt, hoe hij het zegt, welke structuur er in zit en hoe lang het duurt. De manier van voor- en nabespreken heeft weer te maken met in welke teamfase een team zich bevindt. In totaal zijn er vier fasen en in iedere fase moet je je als coach anders opstellen. Eerst is er de beleefdheidsfase. Er moet nog met alles en iedereen worden kennisgemaakt. En de sfeer kenmerkt zich het beste als leuk en gezellig en conflicten worden vermeden. De sfeer is



ningen, nadat we hem uitvoerig gescout hadden. Kort daarvoor speelde hij nog bij de amateurs. Door een blessure kwam hij al snel in de basis. Hij deed het echter niet goed genoeg en toen de geblesseerde weer terugkwam, verloor hij zijn plek. Ik probeerde met hem daarover in gesprek te komen. We hadden het bij zijn sollicitatiegesprek ook al over dit scenario gehad en toen was het allemaal 'ja, ja, ja'. Maar nu was het werkelijkheid geworden en stond hij wissel. Op trainingen en wedstrijden van het tweede team ging hij niet meer maximaal. Samen met zijn zaakwaarnemer hebben we hem duidelijk gemaakt dat we alles proberen om hem te helpen in zijn ontwikkeling. Dat wij hem niet straffen door hem wissel te zetten. Voor zijn gevoel had hij echter te weinig gespeeld. In de volgende voorbereiding ging het weer verkeerd.

Hij zat niet goed in zijn vel. Dat kon ik zien aan harde overtredingen. Ik begreep hem niet en hij begreep mij niet. Dat kon zo niet verder. Stapje voor stapje is het echter beter gegaan. Dit is een voortdurend proces van praten en beïnvloeden geweest. Hét belangrijkste moment in dit proces is geweest dat hij door een blessure in ons centrum weer een kans kreeg. Hij deed het niet slecht, maar verloor toch weer zijn plek aan de speler die terugkwam. Snel daarna raakte de andere centrale verdediger geblesseerd. Gibril kwam er voor hem in en hij deed het nu ronduit goed! Met als gevolg dat ik hem ook liet staan toen de geblesseerde speler weer fit was. Ik zag echter dat hij weer zenuwachtig werd, omdat hij voor zijn plek vreesde. In een goed gesprek maakte ik duidelijk dat ik vertrouwen in hem had. Zo'n proces is nooit klaar."

### Krachttraining

**Ron Jans:** "Toen ik begon bij FC Groningen, heb ik de groepskrachttraining geschrappt. Daarvoor in de plaats kwam meer linie- en techniektraining. In de loop van de jaren werd me duidelijk dat er behoefte was aan krachttraining. Bij sommige spelers dan. Als andere teamgenoten het veld op gingen, gingen zij aan krachttraining doen. Dat beviel mij uiteindelijk niet. We deden alles, maar we deden alles eigenlijk maar half. Daarom hebben we vorig jaar in september een krachttrainer aangesteld, Jan Arend Vredeveld.

Het lukt hem veel verantwoordelijkheid bij de spelers zelf te leggen. Daar hou ik van, dat past dus in onze werkwijze. Spelers krijgen ook huiswerk mee. Als een speler bijvoorbeeld dagelijks tien minuten stabiliteitsoefeningen doet voor zichzelf, dan kan

## 'Voor elkaar gaan'

voor de spelers dan erg belangrijk. De trainer kan dan het beste op instruerende wijze vragen stellen. Daarna volgt de positioneringsfase. De sfeer wordt grimmiger, de rolverdeling wordt duidelijker. Er ontstaan de eerste conflicten binnen het team. In deze fase kan de trainer het best confronterende vragen stellen. Vraag bijvoorbeeld aan spelers wat hen tegenhoudt om iets wel of niet te doen. In de derde fase, de normeringsfase, gaat het team meer zijn eigen taal ontwikkelen. Bijvoorbeeld woorden als 'strijd', 'trots' krijgen een bepaalde lading voor de leden van het team. Ze weten precies wat er in hún context wordt bedoeld met zo'n woord, terwijl de woorden voor anderen niets of iets anders betekenen. De trainer moedigt spelers aan in deze fase. Spelers begrijpen ook steeds beter wat hun gedrag met anderen doet. De presteerfase is de laatste fase. Het team is volwassen geworden en de verantwoordelijkheden zijn duidelijk. De trainer kan nu echt taakinhoudelijke vragen stellen.

Veel trainers doen alsof zij met hun team al in de vierde fase zijn, maar bevinden zich in werkelijkheid nog in een eerdere fase. Dit teamproces heb ik dus samen met Ron Jans besproken. Overigens wist en deed hij al 80% van de zaken waarover ik het nu heb en kon ik een deel aanvullen. Voor een groot deel werd hij dus bevestigd in zijn functioneren als begeleider van het teamproces en het helpt al als je het er gewoon over hebt met iemand. Zo zie ik mijn taak dan ook. Als coach van de coach. Ik help de coach om een leeromgeving zo optimaal mogelijk in te vullen."

### Spelers

**René Felen:** "Aanvankelijk was er een gereserveerde houding van de spelers ten opzichte van mij. Maar na verloop

van tijd kwam er wel steeds meer interesse en deze interesse groeit nog steeds. Ik kreeg steeds meer contact met spelers, maar niemand werd daarbij gedwongen. Ron Jans liet de spelers geheel vrij om al dan niet met mij in contact te treden. Nu praat ik met spelers over de manier waarop ze hun verantwoordelijkheid kunnen nemen, hoe ze het beste kunnen omgaan met een bepaalde speler. Of een speler heeft een boek gelezen over mentale aspecten in de sport en wil dat met mij bespreken. Alles is daarbij gericht op het geven van inzicht over ieders rol binnen de teamontwikkeling. Hun rol wordt gevormd door concreet gedrag en daar hebben we het dus over. Daarbij staat het wij-denken voorop en dat past ook weer bij uitstek bij de trainer Ron Jans."



hij daar groot voordeel uit halen. Die keuze is aan de speler zelf. De krachttraining bestaat uit een algemeen programma voor de gehele groep, waarna iedereen zijn eigen programma volgt. In de voorbereiding op dit seizoen heeft krachttraining een belangrijke rol gespeeld als het gaat om blessurepreventie. Ik hoef niet uit te

vermogen. Als we op zondag spelen, is deze specifieke krachttraining op de woensdagochtend. Dat is een groepstraining. Van individualiseren is dan in zoverre sprake dat sommige spelers twee keer krachttraining doen, aan de hand van hun eigen programma in overleg met Jan Arend. Ik ben heel tevreden over hoe dat gaat.

een betere combinatie geweest met de krachttraining.”

### Video-analyse

**Ron Jans:** “We beschikken nu over goede apparatuur voor video-analyses. Hier maken we gebruik van in de voor- en nabesprekingen. Uit testen weten we dat onze spelers vooral leren door te zien, leren van elkaar en daar past dan uitstekend het beeldmateriaal bij. Op dit moment selecteren we meestal op woensdag een aantal interessante fragmenten, vaak gebaseerd op een thema. Bijvoorbeeld het drukzetten op de achterhoede van de tegenpartij, een specifieke kwaliteit van ons team. De eerste keer dat we dat deden, richtten we ons op de samenwerking van de spitsen. We konden toen goed bepalen en laten zien of die tegenstander die wij graag aan de bal wilden laten komen ook daadwerkelijk aan de bal werd gelaten. De tweede keer ging het ons om het middenveld en de achterhoede. Doet iedereen op een juiste manier mee met het drukzetten? Vervolgens komt zo'n thema ook weer terug in de training(en) van dat moment, in de voorbereiding op een wedstrijd. Na een wedstrijd baseren we er niet zo snel een training op, want dan moeten we bezig zijn met de volgende wedstrijd. Dan kunnen wel eens heel andere zaken van belang zijn. Rondom onze eerste competitiewedstrijd, tegen Feyenoord, stond onze eigen opbouw tegen een verdedigende ploeg centraal. Daarbij kwamen we 2:1 te spelen in het centrum tegen Van Hooijdonk. Dit hebben we ‘Masterclass Arnold Kruiswijk’ genoemd. Hij werd namelijk vaak vrijgelaten tijdens onze opbouw. We vonden zeker tien momenten om te bekijken of hij initiatief en lef toonde of hij durfde in



Een mogelijkheid om een 4:4 situatie op de helft van de tegenpartij uit te spelen

leggen dat juist blessures een enorm obstakel zijn in een voorbereidingsperiode. Naast periodiseren kan ook de krachttraining daarbij helpen. Ik kan het niet bewijzen, maar we hebben de afgelopen periode weinig spierblessures gekend.

De krachttrainer zorgt ook voor de transfer op het veld, want uiteindelijk wil je dat spelers functioneel sterker, sneller worden. Na de krachttraining verzorgt hij aansluitend een training op het veld van het Oosterpark, waar de omzetting centraal staat. Dan moet je denken aan het gebruik van de medicinbal of de weerstandssprint aan het elastiek. Het zijn allemaal kwaliteitsoefeningen, gericht op

Ook krachttraining moeten we periodiseren. Gedurende de weken dat we een dubbel programma draaien vanwege Europees en bekervoetbal, schrappen we in principe de krachttraining. In die weken komen we niet aan de gebruikelijke zeven trainingen per week. Daarnaast moet ik in de training of zelfs trainingen ná de krachttraining rekening houden met de belasting. Laatst stond er in de middag na de krachttraining een 9:9 partijspel extensieve duur op het programma. We speelden drie keer 12 minuten, in de grote ruimte, op een nat en drassig veld. De bezieling en fitness was niet optimaal, maar daar was ik me als trainer van bewust. Afwerk oefeningen op snelheid hadden op dat moment beter gepast. Dat was





te dribbelen. Het ging vervolgens niet alleen om Kruiswijk, want hij heeft op die momenten ook met zijn medespelers te maken. Lopen zij op tijd schuin weg uit de rug van hun tegenstander,



als die bijvoorbeeld doordekt? Worden onze aanvallers op die momenten snel gezocht of duurt het te lang? Wat moet je doen als onze spitsen één tegen één staan? Dit doen we met de hele groep, want veel dingen gelden voor meerdere spelers. Bij een voetbalsituatie zijn vaak meerdere spelers betrokken. Acties van de één hebben consequenties voor de ander. Dat moeten spelers zich bewust worden. En beelden kunnen helpen om taalproblemen te verminderen. Dat is dit seizoen van belang vanwege het toegenomen aantal nationaliteiten in ons team.

Vooraf in de tweede helft tegen NEC hebben we een aantal mogelijkheden gehad om 4:4 of 5:5 op de helft van de tegenpartij uit te spelen, maar dat deden we steeds niet. Dat kwam vooral



door het maken van verkeerde keuzes of een matige technische uitvoering. Denk aan het in de bal komen in plaats van diep gaan, een slechte technische aanname, een slechte pass, te veel kiezen voor de breedtepass. Beelden kunnen daarbij dan echt confronterend zijn en dus helpen. We waren te snel tevreden met 'controle' terwijl ik liever had gezien dat we écht een doelpunt wilden maken. Ik ben dan een trainer die tijdens die video-analyses vooral vragen stelt en

niet eerst mijn eigen mening geeft. Ik wil dat spelers zelf analyseren, zelf met oplossingen komen. Dan blijft het allemaal veel beter hangen. In het begin vonden spelers het wel eens raar, al die vragen. Dat is een kwestie van wennen geweest. Dat is dus één van de voordelen als je als trainer langer bij een club zit. Je kunt echt iets opbouwen. Op allerlei gebied. Op een gegeven moment weten de spelers waarom zij bepaalde dingen zelf moeten doen of zeggen."

### Periodisering

**Ron Jans:** "Wat betreft het periodiseren word ik steeds minder bijbelvast. Ik hecht steeds meer waarde aan ons inzicht en onze waarnemingen dan aan de bekende schema's. De periodisering van zes weken geeft mij een prima houvast. Verder pas ik ook de principes toe van langere arbeid en kortere rust gaandeweg het seizoen. Wij kiezen ervoor om in elke cyclus een mix van intensieve en extensieve intervaltraining te doen, hoewel de intensieve interval uit de schema's geschrapt is. Ik vind het één tegen één wel zo belangrijk dat we dat doen. Laatst deden we dat in een soort toernooitje 1:1, gevolgd door 2:2 en 4:4. De spelers waren helemaal kapot. Dat kan ook niet anders als je één minuut lang 1:1 speelt of 2 minuten lang 2:2, ook al heb je 3 minuten rust. Ze mochten niet terugspelen op de keeper en er waren voldoende ballen rondom de veldjes om het tempo hoog te houden. Er werd dus verzuurd en dat hoort eigenlijk niet. Toch hebben we dat bewust gedaan om in te kunnen schatten hoever we konden

gaan. Mentaal was het héérlijk. De spelers zaten helemaal stuk, maar waren voldaan. Dat is ook best wel eens goed. En niet onbelangrijk: we hebben er toch geen blessures aan over gehouden. Na afloop van de training –het was een woensdagmiddag– hebben we ook aangegeven aan de spelers dat ze tijdens een wedstrijd nooit zo kapot zullen zitten als nu al tijdens die training. Ook hebben we uitgelegd dat ze die volgende dag niet trainbaar zouden zijn op het gebied

van explosiviteit, duels, sprinten en snel herstellen. Maar ook op vrijdag zat het nog aardig in de benen. We moesten tegen Telstar spelen en de eerste helft was gewoon slecht. Vooral de spitsen raakten geen bal. Ze waren duidelijk nog niet hersteld. Achteraf kunnen we zeggen dat we die eerste helft misschien kunnen beschouwen als een uitlooptraining. In de tweede helft ging het veel beter en bogen we de 1-0 achterstand om naar een 5-1 overwinning. Die week daarna hebben we weer zo'n 1:1/2:2/4:4-serie gespeeld, maar met beter afgestemde arbeidsrustverhoudingen. Dat doe je dan op basis van inzicht en ervaring."

### Positiespel

**Ron Jans:** "Eén training in de week staat bij ons geheel in het teken van positiespel. Meestal is dat donderdagochtend. Raymond Libregts heeft de leiding over dit positiespel en ik observeer de groep op die momenten. In onze positiespelen kan van alles centraal staan. Het ligt ook aan de periodisering van dat moment, maar wel op onze manier ingevuld. Als we bijvoorbeeld over extensieve duur pra-



De Voetbaltrainer nr. 140 2006

ten, doen we vaak het positieospel in twee groepen in relatief kleine ruimtes. Wij vinden dat je elke week elk systeem in het lichaam moet trainen. Spelen we in een week 1:1 tot 4:4, dan zullen we het positieospel juist in een grote ruimte spelen.



Ik maak positiesspelen steeds eenvoudiger. Natuurlijk kun je met kaatsers werken, met vakken of met positiewisselingen na het inspelen van een kaatser. Wij zoeken het niet standaard in dergelijke variaties. We doen bijvoorbeeld 7:7 met drie neutrale spelers, gevolgd door 8:8 met één neutrale speler. Dan zijn we niet zo zeer bezig met het bewaken van de spelregels, maar kunnen we veel beter coachen: het maken van driehoekjes, zoeken van de vrije ruimte, snel zoeken van diepte, in de bal komen, ruimte maken voor elkaar, creëren van afspeelmogelijkheden of gericht druk op de bal zetten. We zoeken als technische staf dus niet zulke 'moeilijke' positiesspelen uit om gericht te kunnen coachen. In 'simpele' vormen kunnen we namelijk voldoende, zelfs enorm veel variëren. Zoveel keer rondspelen, minimaal twee keer raken, verplicht twee keer raken, met

scoren op grote of kleine doelen en altijd eindigen met vrij spel, met winnaars en verliezers. Dat moet er altijd in zitten. Er zit ook altijd richting of diepte in onze positiesspelen. We spelen niet in een vierkant. Verder ervaren we het positieospel op donderdag niet zozeer als conditietraining. Spelers hoeven niet kapot te gaan, het gaat vaak om de kwaliteit van de uitvoering. We hebben het wel eens gedaan hoor, dus dat we met vakken speelden en spelers zich moesten verplaatsen. Veel schakelmomenten dus, maar dit is niet standaard. Ik vergelijk het positieospel met schaken: het gaat erom dat je je stukken zo goed mogelijk ontwikkelt zodat je op het veld zoveel mogelijk opties krijgt."

### Wedstrijd

Ron Jans: "In de voorbereiding op de uitwedstrijd tegen NEC hebben we aan de spelers gevraagd hoe wij nu ook in een uitwedstrijd in onze kracht kunnen spelen. We waren het er al snel over eens dat ons team er echt 'staat', terwijl veel andere teams nog zoekende zijn. Een van onze krachten is het drukzetten en dat was dus ook het plan tegen NEC. De 3-0 overwinning op Feyenoord hebben we toen als houvast gebruikt. De besprekingen met het team vind ik leuk om te doen. Vaak hang ik het op aan een thema. Men legde mij ooit eens uit dat ik gebruik maakte van metaforen, dat wist ik zelf niet eens.



Op de laatste training voor dat duel hebben we onder andere op spelhervattingen getraind. De ene ploeg waren wij zelf, de andere ploeg bootste NEC na. Ieder team kreeg twee corners van links, twee corner van rechts, twee vrije trappen van links, twee vrije trappen van rechts en drie vrije trappen centraal. Dit gebeurde dus in competitievorm en de uitslag was 0-0. We zijn al jaren bezig om een hoger rendement te krijgen uit spelhervattingen. Om te beginnen was het al een probleem dat de bal niet goed voor kwam. Dat gaat nu steeds beter. Wat ik nu veel meer dan voorheen doe, is een geintje maken vlak voor een wedstrijd. Even lachen, even de spanning breken. Dat was vroeger not done, maar ik denk nu dat een top-prestatie volgt uit een goede balans tussen spanning en ontspanning. De spelers weten de opstelling twee dagen voor de wedstrijd, dus een dag voor de tactische training. Ik wil namelijk dat de dag voor de wedstrijd

ook de wisselers hun taak optimaal uitvoeren. Dat is best lastig, zeker als je net voor de tactische hebt gehoord dat je morgen wissel staat. Om mezelf te helpen herinneren, maak ik zelf tijdens wedstrijden aan-





tekeningen. Toch kijk ik nauwelijks in mijn boekje terug, omdat het dan wel in mijn hoofd zit. Ook als ik andere wedstrijden analyseer, schrijf ik alleen wat hoofdpunten op, bijvoorbeeld de zwakke en sterke punten van een ploeg.

Na de rust van een wedstrijd moet iedereen met een goed gevoel naar buiten gaan. We beginnen kritisch en we eindigen weer met iets goeds. Datzelfde principe hanteren we trouwens bij de video-analyses. In de rust van wedstrijd tegen NEC begon ik bijvoorbeeld met de opmerking dat we niet goed begonnen aan de wedstrijd. Het doordekken moest beter en dat gold ook voor het omgaan met de positiewisselingen van NEC. Ons positieospel was uitstekend, ons doelpunt was prima uitgespeeld. Het mocht allemaal wel iets doelgerichter zijn.

Na de wedstrijd hebben we geen expliciete regels als het gaat om de eerste reactie richting de media. Onze spelers blijken op die momenten, direct na de wedstrijd, goede teksten te hebben en vallen collega's niet af. Zo lang dit zo blijft, vind ik dat prima. Als we in de bus zitten, verbied ik spelers niet om eigen muziek op te hebben. Zelf doe ik dat niet. Ik zit voorin, luister naar Langs de Lijn of heb overleg met de staf over de organisatie van de komende week. Als ik spelers zou verbieden om naar hun eigen muziek te luisteren, dan leg ik hen dus eigenlijk op dat ze moeten luisteren wat er in de bus klinkt. Dat is ook weer van 'cultuur' afhankelijk. In Groningen, of eigenlijk heel Nederland, zie ik de spelersgroep niet zo snel de Braziliaanse samba doen in de bus op weg naar de wedstrijd."

## WK 2006

**Ron Jans:** "Ik heb niet genoten van het WK. Ik heb sterk de indruk dat 'andere belangen' een steeds grotere invloed krijgen op het voetbal en dat vind ik jammer. Neem bijvoorbeeld Nike en Ronaldo. Verder is het mo-



ment voor zo'n groot eindtoernooi niet optimaal: spelers zijn na een slopend seizoen niet meer op hun best, maar ik ben me ervan bewust dat dit moeilijk anders kan. Het beste voetbal wordt echter niet in juni gespeeld. Ook zie je dat de commerciële, financiële belangen zó groot zijn, dat er vaak door de coaches voor een behoudende tactiek wordt gekozen. Ik heb wél genoten van Mexico, bijvoor-

beeld in de eerste helft tegen Argentinië. Direct druk op de bal. Het leek FC Groningen wel...

Verder heb ik me geërgerd aan Argentinië dat zo goed kon voetballen, maar volledig verzaakte tegen Duitsland. Geen initiatief, veel afwachten, behoudend wisselbeleid. Duitsland vond ik een team met avontuur. Ze hebben het maximale er wel uit weten te halen, want het team kende natuurlijk een gebrek aan extra individuele klasse. Jürgen Klinsmann is echt zijn eigen weg gegaan en dat vind ik mooi. Weliswaar een andere weg dan ik zou hebben genomen, namelijk zonder die Amerikanen, maar dat maakt niet uit."

## Langer dienstverband

**Ron Jans:** "Je zult mij niet horen zeggen dat ik ooit een trainer van een topclub zal worden. Maar ik zal wel open staan voor zo'n uitdaging. Ik zie wel hoe het komt. Je kunt het toch niet plannen. Ik ben nu een jaar of vijftien trainer en ik denk wel dat ik een echte ontwikkeling heb doorgemaakt. Als anderen dat ook vinden, dan komen verdere mogelijkheden vanzelf. Ik ben nergens bang voor. Ik ben ook niet bang voor een korte houdbaarheidsdatum van trainers. Ik zie zo veel voordelen van een langer dienstverband. We zijn nu al bezig met het volgende seizoen. Dat is een goed teken. Volgens mij kan ik langdurig met spelers werken. We weten dan steeds beter van elkaar wat we willen. Ik knijp spelers niet uit als een citroen. Ik maak er langzaam een goede sap van."

