

Zoneverdediging aan elastiek *1012



Doel

- Zoneverdediging, onderlinge afstanden bewaken van de verdedigers en de twee controlerende middenvelders

Organisatie

- zes elastieken, die van 8 meter tot 12 meter kunnen uitrekken

Coaching

- 'Coaching naar elkaar om de afstanden in orde te houden.'
- 'Coaching naar elkaar welke kant je op gaat.'
- 'Duidelijkheid, korte woorden, krachtig en samen afspreken in welke taal je praat.'

Trainer Alex Pastoor

Alex Pastoor: "In deze oefening proberen de verdedigers en controlerende middenvelders te voorkomen dat de speler in het zwart wordt aangespeeld. Centraal staat het gezamenlijk doen van een aanval op de bal, op het juiste moment. Het bepalen van dat moment is bij ons een essentie binnen het verdedigen. Vanzelfsprekend wordt er dus een beroep gedaan op het geduld van de spelers. Want zodra een verdediger uitstapt, worden de kansen op een steekbal voor de tegenpartij

www.voetbaltrainer.nl **DeVoetbalTrainer**

vergroot.”

Ten opzichte van elkaar

Alex Pastoor: “In deze vorm staat de trainer in de cirkel. Hij probeert een pass te geven op de trainer die zich tussen de verdedigers en middenvelders door beweegt, zowel in de lengte als in de volledige breedte van het veld. De vier verdedigers proberen dat aanspelen, samen met de beide controlerende middenvelders die kort voor ze staan, te voorkomen. Deze zes spelers zijn door middel van elastieken aan elkaar verbonden. Deze elastieken hebben een lengte van zo’n acht meter en als ze vol op spanning staan, kunnen dat er twaalf worden. Ik wil niet dat de elastieken tijdens deze vorm de grond raken, want dat betekent dat de spelers te dicht bij elkaar zijn gekomen en daardoor op een ander deel van het veld te veel ruimte weggeven. Ik ben zo’n zeven of acht jaar geleden begonnen met deze vorm en vier jaar geleden hebben we dit van bovenaf gefilmd met een drone. Daarmee willen we bereiken dat spelers inzien hoe belangrijk het ten opzichte van elkaar bewegen is. Spelers moeten snappen waar het om gaat en dat lukt pas, zodra ze het belang ervan inzien. En zodra spelers het belang ervan inzien gaan ze ernaar handelen. Pas dán boek je verbetering.”

Instappen

Alex Pastoor: “Bij Sparta Rotterdam zijn we dit seizoen uitgegaan van zoneverdediging. Een voordeel daarvan is dat we, ongeacht hoe een tegenstander aanvalt, grotendeels uit kunnen blijven gaan van onze eigen [principes](#). Binnen die zoneverdediging willen we dat onze verdedigers min of meer op dezelfde afstand van elkaar blijven spelen. Dat is iets wat duidelijk terugkomt in de vorm met de elastieken, maar ook in het partijspel 7:8. Wat we bij die zoneverdediging niet willen, is dat verdedigers zomaar instappen op een diepe middenvelder. De afspraak is dat je er pas heen gaat, op het moment dat de bal onderweg is. Dat instappen is namelijk gevaarlijk, want je geeft de tegenstander daardoor betere mogelijkheden om een steekbal te geven. Want als je instapt, moeten de overige drie verdedigers de hele breedte van het veld verdedigen. Door dit [principe](#) van het uitstappen veelvuldig terug te laten komen merken we dat er steeds minder fouten in worden gemaakt. In eerste instantie proberen we tegenstander ver van het doel te houden. Maar rond of in het strafschopgebied gaat zonedekking over in mandekking. Er wordt dan niet meer aan elkaar overgegeven, tenzij er duidelijk gecoacht wordt.”