

## A-selectie v.v. Zwaluwen sparringpartner tijdens studiebijeenkomst V.V.O.N.



Sinds het najaar van 2009 is technisch coördinator Jan de Gier lid van het districtsbestuur West II van de V.V.O.N. Zijn portefeuille bestaat uit Scholing en Vorming en arbeidsconflicten. Dit nieuwe districtsbestuur West II van de V.V.O.N. organiseerde op woensdag 10 maart jl. haar 2<sup>e</sup> studiebijeenkomst voor trainers. Bij de eerste studiebijeenkomst op 4 november 2009 in Naaldwijk, waar Raymond Verheyen het onderwerp “Periodisering” uitvoerig belichtte, mocht het bestuur reeds 160 deelnemers begroeten. De opkomst bij de 2<sup>e</sup> studiebijeenkomst van jl. woensdag overtrof alle verwachtingen. Het aantal van 273 deelnemers

kwam af op het thema “Druk zetten”, gepresenteerd door het enthousiaste Feyenoord trainersduo Mario Been en Leon Vlemmings, met ondersteuning van de fysieke trainer Toine van de Goolberg. Opmerkelijk was dat ook vele leden uit andere districten, zelfs uit Zuid I, de moeite hadden genomen deze studiebijeenkomst bij te wonen. Waarschijnlijk niet in de laatste plaats om de zo broodnodige studiepunten te vergaren. Gediplomeerde trainers dienen in vijf jaar 12 studiepunten te behalen.

SBV Excelsior, waar Mario Been zijn trainerscarrière ooit begon, stelde haar accommodatie gratis ter beschikking, waardoor alle randvoorwaarden aanwezig waren om er een mooie en leerzame avond van te maken.

Bestuurslid Jan de Gier, die samen met Ruud de Groot verantwoordelijk was voor de organisatie van deze studiebijeenkomst, heette om ± 19.30 uur iedereen hartelijk welkom. Mario Been gaf daarna op zijn eigen karakteristieke wijze uitleg wat de aanwezige leden deze avond konden verwachten. Het thema “Druk zetten” zou van verschillende kanten worden belicht. Aansluitend gaf Leon Vlemmings, aan de hand van een 20-tal videofragmenten tekst en uitleg, over genoemd onderwerp. Vanaf dag één is men bij Feyenoord bezig geweest met dit thema. Belangrijke aspecten zijn o.a.: het moment van druk zetten, de afstand tussen de linies, het ‘als team’ druk zetten, het doordekken, etc. Aan de hand van de videobeelden liet Leon Vlemmings zien dat Feyenoord op dit vlak enorme progressie heeft geboekt. Centraal stond: “bal in beweging, team in beweging”. Daarna was het tijd om de theorie in de praktijk te brengen.



De A-selecties van de v.v. Zwaluwen uit Vlaardingen (onder leiding van trainer Peter Wubben) en de v.v. Spijkenisse (onder leiding van Adrie Poldervaart) verleenden hun medewerking. Het toeval wilde dat beide ploegen elkaar 3 dagen later in competitieverband zouden treffen. De uitslag pakte helaas voor ons totaal verkeerd uit. Toine van de Goolberg verzorgde de warming-up van beide ploegen. Allerlei loopvormen, stabiliteitsvormen, snel voetenwerk via de ‘ladder’ maakten deel uit van de warming-up.

Daarna was het woord aan Mario Been. In een positiespel 10 : 8 in twee grote vakken van 32 bij 40 meter (middenlijn – 16 m. lijn en de verlengden van het 16 m. gebied) kwam het druk zetten van het 8-tal t.o.v. het 10-tal aan de orde. Bij balverovering door het 8-tal werd direct met een lange pass het achtergebleven 2-tal in het andere vak aangespeeld. Iedereen moest dan overkomen(=aansluiten) naar het andere vak,



behalve een 2-tal van het 10-tal dat de bal verloren had. Daarna kwam het “druk zetten”, ook een favoriet spelonderdeel van onze trainer Peter Wubben, in een normale partij 10 : 10 aan de orde. Zwaluwen speelde, als drukzettende ploeg, in een 1:4:3:3 formatie met de punt naar voren en Spijkenisse in een 1:4:3:3 formatie met de punt naar achteren. Zwaluwen moest dus ‘druk zetten’ op de opbouw van Spijkenisse. Met name aspecten als: “het moment van druk zetten”, het “als team druk zetten” en “de onderlinge afstand tussen de linies” kwamen weer uitgebreid aan bod. Opvallend was dat Mario Been op een zeer duidelijke en gestructureerde manier de verschillende momenten naar voren wist te halen. Op deze toch wel zeer koude woensdagavond wist Mario Been, door zijn zeer onderhoudende manier van coachen, de aandacht van de toeschouwers vast te houden.



Daarna vond de afsluiting van de studiebijeenkomst plaats in de sponsor-/businessruimte. De aanwezige leden kregen nog de gelegenheid Mario Been de nodige vragen te stellen. Bestuurslid Jan de Gier bedankte namens het districtsbestuur en alle aanwezige leden Mario Been, Leon Vlemmings en Toine van de Goolberg voor de zeer leerzame avond. Ook de coaches Peter Wubben en Adrie Poldervaart werden bedankt voor hun bijdrage aan deze zeer geslaagde studiebijeenkomst. Allen ontvingen een bos bloemen. Velen bleven daarna nog gezellig, onder het genot van een drankje, napraten over allerlei voetbalonderwerpen.

Jan de Gier  
bestuurslid district West II  
portefeuille Scholing & Vorming

N.B.: alle foto's m.b.t. deze studiebijeenkomst zijn te zien op: [www.emmaphotographics.nl](http://www.emmaphotographics.nl)  
(sport – voetbal – voetbal fotoverslagen v.v. Zwaluwen)  
De uitwerking van demonstratietraining verschijnt binnenkort op de VVON-site.