

Jeroen de Zwaan: Spelers gefaseerd laten instromen

Dinsdag 27 Oktober 2020



Ook bij De Merino's trainen ze door in groepen van vier. Jeroen de Zwaan, trainer-coach van De Merino's, kiest ervoor om spelers gefaseerd naar de club te laten komen.

Tekst: Paul van Veen

“We gaan twee keer in de week trainen, waarbij we ervoor zorgen dat de groepen herkenbaar zijn, dus ieder groepje krijgt een eigen kleur hesje. We kiezen voor een circuitvorm, waar iedereen dezelfde volgorde doorloopt. De eerste groep komt om half acht, deze groep begint in het eerste vak bij de verzorger en daarna draaien ze door naar het volgende vak (met de volgende trainer). Op het moment dat zij naar het volgende vak gedraaid zijn, komt het volgende groepje binnen op het sportpark en die beginnen dan ook weer bij de verzorger. Zo gaan we met vier groepen door. Dit heeft twee voordelen. Ten eerste komen de spelers gefaseerd op het sportpark en gaan ook weer gefaseerd weg. Ten tweede kunnen we de training in een logische volgorde aanbieden.”

Vijf groepen

“We hebben twintig spelers die we opgedeeld hebben in vijf groepen van vier. Iedere groep krijgt een nummer en we kiezen ervoor om een schema te maken waarbij er iedere avond er vier groepen trainen, anders vinden we het te druk worden. Een van de groepen heeft dus ‘vrij’. Van die groep wordt wel verwacht dat ze buiten het sportpark iets voor zichzelf te doen, ze mogen hierbij zelf kiezen wat ze doen.”

“Ik heb de groepjes zo ingedeeld dat ze competitief zijn aan elkaar. Ik heb daarbij vooral gekeken hoe spelers er mentaal in staan. Als je een groepje maakt met alleen maar jongens die altijd vol gas gaan, dan is dat groepje een heel goed groepje, maar je wilt natuurlijk dat ook de andere groepen volle bak arbeid leveren. Daarom heb ik de groepen zo ingedeeld dat alle groepen in balans zijn en er in iedere groep een aantal spelers zitten die de kar trekken.”

Vaste groepen

“Voorlopig gaan wij met vaste groepen werken, om er zo voor te zorgen dat het aantal contacten per speler beperkt blijft, ook al zijn de regels wat precies mag daarin wat onduidelijk. Misschien dat we dit anders gaan doen als het langer duurt, maar het belangrijkste is nu eerst dat er met ieder groepje goed getraind wordt.”

Hierbij delen we het op in vier blokken:

- Blok 1 is warming-up en kracht
- Blok 2 is gericht op de inhoud met bal. Denk hier aan passvormen en eventueel afronden op doel
- Blok 3 is het conditionele blok, waar de VCT centraal staat
- Blok 4 is het sport en spel blok, hier kunnen we bijvoorbeeld voetvolley doen

“Als er iemand in het groepje van vier niet kan trainen, dan houden we de groepjes toch intact. Mochten we voor een bepaalde vorm toch een vierde speler nodig hebben, dan kan altijd een speler van het tweede oversluiten of een assistent-trainer instromen bij dat groepje. Gelukkig hebben we in de staf diverse trainers die zelf nog goed tegen een bal aan kunnen trappen.”

Vrij

“In de weekenden kiezen we er vooralsnog voor om de spelers vrij te geven. Dit heeft er vooral mee te maken omdat je niet weet hoe lang dit gaat duren. Zodra er meer zicht komt waar je naartoe werkt, dan kunnen we dit wellicht gaan inplannen. Anders loop je misschien kans dat spelers zich gaan vervelen op de trainingen.”

Verschillen

“Er zijn zoveel manieren waarop je nu kunt werken, wij kiezen voor deze manier. We gaan er eerst maar eens voor zorgen dat de spelers twee keer in de week hun sportmoment hebben, in de hoop dat ze nog een keer naar de sportschool gaan, dan hou je fysiek je spelers in ieder geval nog op niveau.”

Volgende week zullen we Jeroen wederom spreken over de eerste ervaringen.