



Nieuwsbrief 3

Dit is wat ik leerde van Thomas Tuchel

Door [Willem Weijs](#)

Thomas Tuchel is het seizoen voortvarend begonnen met Paris Saint Germain. Alle negen wedstrijden in de Ligue 1 werden met attractief voetbal gewonnen, met als voorlopig hoogtepunt de 5-0-zege in de topper tegen Olympique Lyon. In mei 2017 was ik aanwezig bij een presentatie van Thomas Tuchel voor de KNVB. Ik nam drie belangrijke lessen mee naar huis, waar ook andere trainers wat van op kunnen steken.

Les 1: Train moeilijk, speel simpel

In zijn keynote in Zeist maakte Thomas Tuchel van meet af aan duidelijk hoe hij zijn trainingen vormgeeft: gevarieerd, uitdagend en onder weerstand. Voor een belangrijk deel heeft hij die kennis aan de Nederlandse jeugdopleiding te danken. Als jeugdtrainer was hij gefascineerd door videobanden van de Ajax-opleiding, de vermaarde oefenstof van Wiel Coerver en videomateriaal van Foppe de Haan. Daarnaast vertaalde hij met een klein woordenboekje artikelen uit De Voetbaltrainer om nog meer kennis over het Nederlandse voetbal, en dan vooral de opleiding, te verwerven. Het is geen toeval dat Tuchel vandaag de dag nog steeds over een PSV- en Ajax-pass (hij gaf hier geen verdere uitleg bij) rept bij PSG. Wiel Coervers oefeningen komen nog terug in de warming-up van PSG.

Al met al: Tuchel verzamelde heel veel kennis over oefenstof.

Droge pass- en trapvormen? Onzinnig, als we Tuchel mogen geloven. Passen en trappen kun je beter oefenen in een positiespel. Op de training bij PSG kiest hij liever voor een positiespel vijf-tegen-twee. Bij een positiespel trainen spelers name-

lijk onder weerstand, terwijl ze bij een droge passioefening niet gedwongen worden rekening te houden met een tegenstander of de keuzes van anderen – je passt slechts de bal naar de andere kant van het veld. Veel beter voor de ontwikkeling van de speler, en waarschijnlijk nog leuker ook.

Dat kan ik het beste verduidelijken met een voorbeeld. Stel je voor dat jij rijles volgt bij een rijkschool die beschikt over een eigen oefenterrein. Zonder gestoord te worden door andere automobilisten leer je daar alles over de auto. Gas geven, schakelen, remmen, sturen, inparkeren: alles komt aan bod. Wanneer je dit allemaal beheerst, krijg je een rijbewijs en word je de weg opgestuurd. Lukt het je hierna om je staande te houden in het verkeer?

Waarschijnlijk niet. De kans is klein dat je er dan in slaagt om te anticiperen op steeds veranderende situaties. En zo werkt het op een voetbalveld ook. Trainingen moeten daar dus op afgesteld worden: spelers moeten continu met weerstand en andere situaties te maken krijgen.

Dus als Tuchel dan een positieospel uitzet op de training, dan weten zijn spelers nooit wat hun te wachten staan. Hij varieert eindeloos: dat kan in het aantal keer raken zitten, in de grootte van het veld, en ga zo maar door. ‘Train nooit twee keer dezelfde oefening achter elkaar’, stelde de jonge Duitse trainer zelfs. Spelers gaan zich vervelen, waardoor ze zich minder ontwikkelen. Bovendien leren spelers steeds andere situaties kennen als ze gevarieerd trainen. Het is dus belangrijk om spelers uit hun comfortzone te halen.

Naast dat hij zijn spelers ontwikkelt door ze uit hun comfortzone te halen, eist hij ook van zichzelf dat hij dit doet. Tuchel probeert elke dag te leren, door steeds nieuwe oefeningen en tactieken uit te proberen. Hij zou ook voor een afwerkoefening die al tien keer eerder werkte kunnen opteren. Daar gelooft hij echter niet in: om een betere trainer te worden is *trial and error* noodzakelijk. Tuchel: ‘Als iemand vraagt waarom ik iets nieuws probeer antwoord ik met “Waarom niet?”’

Les 2: Overtuig door de omstandigheden te veranderen

Een tweede les die Tuchel helder naar voren bracht in het KNVB Trainingscentrum ging over het overtuigen en enthousiasmeren van spelers. Het is belangrijk dat je daar veel energie in steekt, maar zorg vooral dat je de confrontatie met je spelers ontwijkt.

Het helpt mee dat Thomas Tuchel een energieke man is. Hij heeft enorme drive en praat met zichtbare passie over het spel. Geef hem een stift, 22 magneten en een magneetbord en hij praat je een uur lang de oren van je kop. Pas bij het vragenrondje aan het einde neemt hij zijn eerste slok water.

Hij springt in het Trainingscentrum in Zeist van de hak op de tak. Hij vertelt een anekdote over Xabi Alonso, die volgens Pep Guardiola ondanks zijn leeftijd 'eewig nauwkeurig past' waardoor Arjen Robben een halve seconde eerder de één-tegen-één op kan zoeken. Op aanvraag van Frank de Boer begint hij te vertellen over De Haaienbek, een Duitse benaming voor het 4-2-2-2-systeem (bijvoorbeeld gebruikt door Leipzig). Tegen teams die dat systeem spelen is het moeilijk aanval- len, doordat ze de ruimtes klein houden en steeds kantelen. De oplossing ligt vol- gens Tuchel in het snel wisselen van kant, om de buitenspeler in de één-tegen-één te krijgen. (Dat lukte in de wedstrijd toen ook: Ousmana Dembélé kwam in de één-versus-één en gaf een voorzet waaruit gescoord werd.)

Naast dat het inspirerend is om naar zo'n energieke man te luisteren, blijkt die drive ook in het trainersvak van pas te komen. Sterker nog, Tuchel acht het van fundamenteel belang om spelers te motiveren. Jonge miljonairs krijg je vooral mee in je speelwijze door een aanstekelijke vorm van enthousiasme te tonen. Trainer en speler hebben immers één eigenschap gemeen: ze houden allebei ziels- veel van voetbal.

Op sommige gebieden is het echter lastig om spelers mee te krijgen in jouw visie. Als voorbeeld noemt de ['laptoptrainer'](#) een (fictieve) rechtsback met meer dan honderd Bundesliga-duels. Als hij al jaren gewend is om de bal naar de rechtsbui- ten te spelen, terwijl jij dit niet wil, heeft het vaak weinig zin de confrontatie met hem op te zoeken. Een training waarbij je hem expliciet uitlegt dat je wil dat hij naar het centrum speelt zal – volgens Tuchel – een averechts effect hebben. Beter is het om hem onbewust te leren de bal naar het centrum te spelen. Dit staat be- kend onder de term [impliciet leren](#).

In plaats van dat je uitlegt wat de bedoeling van de oefening is, pas je de oefening zodanig aan dat de speler gedwongen wordt zich aan te passen. Tuchel had een mooi voorbeeld over de ervaren rechtsback in petto voor de aanwezigen. Hij legt het veld in de vorm van een ruit in plaats van een rechthoek. Daardoor is het vrij- wel onmogelijk voor een rechtsback om de bal recht vooruit langs de zijlijn te spe- len. Hij moet wel diagonaal spelen. Het idee is dat hij het daardoor in de wedstrijd ook zo gaat doen.

Daarnaast introduceerde hij de tennisballen die spelers vast dienen te houden tij- dens zware (voetbal)conditietrainingen. Aan het einde van zo'n training konden spelers het raakten spelers fysiek uitgeput en dus gingen ze aan het shirtje van hun directe opponent trekken. Hierdoor is Tuchel genoodzaakt om op te treden als scheidsrechter. Zo ontstonden er discussies tussen trainer en speler over of er wel of niet een overtreding werd gemaakt. In die discussies had Tuchel helemaal geen zin. Door tennisballen in de handen van spelers te duwen, moesten ze wel met hun voeten verdedigen – ze hadden immers geen andere optie meer.

Een andere, abstracte les van Tuchel over spelers ontwikkelen heeft met de mindset van een trainer te maken. ‘Probeer je te bekommeren om je spelers, probeer ze niet te ontwikkelen.’ Als trainer weet je volgens Tuchel namelijk nooit hoe ver je invloed op de ontwikkeling van je spelers reikt. Als voorbeeld noemde hij Sami Khedira, ‘begeleid’ door Tuchel in de U14 en U19 van Stuttgart. Khedira veranderde gedurende zijn loopbaan enorm (in positieve zin) – volgens Tuchel kan hij onmogelijk weten hoe groot zijn invloed op Khedira was.

Les 3: Wees flexibel

Toen Tuchel tussen 2009 en 2014 hoofdtrainer bij FSV Mainz 05 was, paste hij zich bijna wekelijks aan aan de tegenpartij. Zijn spelers bleken snelle leerlingen. Hij dacht dat hij veel tijd zou moeten besteden aan het inslijpen van een nieuwe tactiek, maar spelers hadden vaak maar één video nodig om een speelwijze onder de knie te krijgen. Tuchel kwam er achter dat spelers een groot aanpassingsvermogen bezitten. Het was de basis van zijn ‘vloeibare speelwijze’: verschillende formaties, met dezelfde principes.

De spelprincipes zijn namelijk de basis van alles wat Tuchel bij Dortmund doet. Natuurlijk heeft hij de spelprincipes wel precies aangepast aan dit team, deze spelers en dit moment. De spelprincipes zijn te beschouwen als een soort richtlijnen die altijd gelden (maar ze kunnen wel aangepast worden), ongeacht de formatie waarin Dortmund of de tegenpartij speelt. Tuchel deelt de principes verder in: hij heeft aparte principes voor de teamfunctie aanvallen en verdedigen. In Zeist somde hij de principes voor aanvallen op:

1. Passcherpte: boodschap meegeven met de pass, bijvoorbeeld kaatsen of doordraaien. Doordat hij de bal op een bepaald been krijgt, weet de ontvanger naar welke kant hij open kan draaien of juist moet kaatsen.
2. Juiste voet inspelen: dit zorgt voor minder handelingen en dus een hoger tempo.
3. Schuine ballen: hierdoor kun je opendraaien en beter om je heen kijken.
4. Offensieve controle: probeer met een pass zoveel mogelijk tegenstanders voorbij te spelen. Tuchel gaf aan dat ze hier software voor hebben om te meten in hoeverre spelers hierin slagen. Dit doet denken aan het in Duitsland ontwikkelde [Packing](#). Deze statistiek meet hoeveel spelers een speler voorbij speelt met een bepaalde pass of dribbel.
5. Loopacties: diepgang zonder bal als iemand opgedraaid is met de bal.

6. Snelle kantwissels: als tegenstander mee kantelt, weten de spelers dat er veel ruimte is aan de andere kant.

Ik kan deze spelprincipes het beste illustreren met een voorbeeld. In de Champions League-wedstrijd tegen Real Madrid had Borussia Dortmund een prachtige counter waarin een aantal van Tuchels principes terugkwamen. Allereerst de passcherpte (principe 1): Weigl speelt strak in op Guerreiro, waardoor hij de bal eenvoudig kan verlengen. Bovendien speelt hij de bal op de linkervoet van Guerreiro in, zijn goede been (2). Zijn pass is diagonaal over het veld gegeven (3), waardoor er meerdere opties voor Guerreiro zijn. Bovendien speelt Weigl met zijn pass veel tegenstanders voorbij (4), zeker één linie. Op de linkerflank is er een diepe loopactie van André Schürrle (5). Tot slot zorgt de pass van Weigl voor een snelle kantwissel (6).

Spelprincipes maken het werk voor een trainer veel flexibeler. [De Voetbaltrainer](#) komt tot vier voordelen: ze zijn makkelijker te onthouden voor spelers, het maakt een team onafhankelijker van de tegenstander, je kunt variëren in formaties en het is eenvoudiger op de training, omdat je niet steeds 22 man nodig hebt.

En dus wisselt Tuchel bij Dortmund eenvoudig van formatie, als de situatie daar om vraagt. Tegen een moeilijke tegenstander in de Champions League kon hij bijvoorbeeld voor een 5-3-2-formatie kiezen, tegen een laagvlieger in de Bundesliga voor 4-3-3. Het vasthouden aan spelprincipes houdt natuurlijk niet in dat er geen variatie mogelijk is. Integendeel, het is juist eenvoudig aanpassingen te maken en accenten te leggen. De basisstrategie staat namelijk al, waardoor je niet steeds een compleet nieuwe tactiek in hoeft te slijpen.

Tuchel bewees zelf als trainer dat hij flexibel is. Zo leerde hij pas na zijn overstap van Mainz naar Dortmund dat het goed organiseren van de restverdediging cruciaal is om counters te voorkomen bij het spelen van aanvallend voetbal en veel ruimte achter de verdediging. Dat was eerder bij Mainz amper nodig.

‘Ik weet helemaal niks.’ Met die woorden begon Tuchel zijn verhaal in Zeist. Het kenmerkt zijn leergierigheid, nieuwsgierigheid en ambitie. Na een ruim een uur ademloos aan zijn lippen hangen denk ik over die uitspraak toch compleet anders.