

Maandelijks uitgave • verschijnt niet in februari - mei - juli en oktober • afgiftekantoor Mechelen 1

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&G Partners
Partners in Sports

23

7e jaargang • Dug-Out nr. 23 • december 2004
Een samenwerking van de KBVB en F&G Partners bvba



Franky Vander Elst “Hele dag op de club heeft weinig”

U15

Winterstop voor R. Capellen

Uefa conventie

De Ajax jeugdopleiding

TIN G
EREN
WANDER

BFC bezoekt Germinal-
Beerschot in januari
(zie voorwoord)

Win een cd van de
TRAINERS ASSISTENT

jarta

Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen ... weg met de borden en flipovers ... hier is ...
de Trainers Assistent ...
 dé cd-rom voor de moderne voetbaltrainer!

de Trainers Assistent 2.1
 ... trainingssituaties helder in beeld
l'Assistant de l'Entraîneur 2.1
 ... situations d'entraînement en images



F&G Partners
 Partners in Sports

DUG-OUT

ANTWOORDKAART

- ☐ Ja, ik bestel hierbij ... ex. van de Trainers Assistent aan de eenheidsprijs van € 50,76 (incl. 21% btw - excl. verzendingskosten. Na de betaling van de factuur ontvang ik mijn cd-rom op volgend adres:

Voornaam en naam:

Functie:

Straat: Nummer:

Postcode: Gemeente:

Tel.: Fax:

E-mail:

Datum:

Handtekening:

Prijswijzigingen voorbehouden. Vermelde prijs is incl. btw maar excl. verzendingskosten. De verzendingskosten zijn afhankelijk van het aantal bestelde producten. De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in de bestanden van F&G Partners, Leiebos 25, bus A2, 2170 Antwerpen. Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van uw contractuele relatie met ons en om u op de hoogte te brengen van onze producten en diensten. De Privacy-Wet verleent u het recht om kosteloos mededeling en verbetering van uw gegevens te vragen. O Kruis aan indien u geen informatie m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners wenst te ontvangen.

DUG-OUT

NR. 23 — DECEMBER 2004



Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

sprl F&G Partners bvba
Partners in Sports
Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen/Anvers
Editorial: +32 (0)486/85.15.73
Service: +32 (0)476/51.00.89
BTW 866.474.571

in samenwerking met



Hoofdredacteur

Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

Redactieraad

J. Peeters, Dr. M. D'Hooghe, M. Sablon,
F. Masson, A. Anthuenis, M. Van Geersom,
B. Browaers, Prof. P. De Knop, Prof. M. Cloes,
Prof. R. Philippaerts, Prof. W. Helsen,
Prof. T. Marique, Pr. J. Duchâteau,
F. Colin, J.-L. Donnay, G. Steens, K. Geeraerts.

Redactiecomité

Hans Saris, Jean-Marie Saeremans,
Bob Browaers, Danny Aerts, Frank Ludolph,
Kristof Geeraerts, Prof. Werner Helsen

Uitgever

Dug-out is een samenwerking
van F&G Partners en de Koninklijke
Belgische Voetbalbond.

Klantservice

+32 (0)476/51.00.89

Prijs

jaargang 2004
€ 75,88
(inclusief BTW en verzendkosten)

Reclameregie

FG-Partners@telenet.be

Verantwoordelijke uitgever

Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen

© 2004 F&G Partners
Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoerd, of anderszins in een geautomatiseerd gegevensbestand of anderszins openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

De redactie streeft naar betrouwbaarheid van de gepubliceerde informatie, waarvoor ze echter niet aansprakelijk kan worden gesteld.

Vragen staat vrij:

U kan schriftelijk al uw vragen over voetbaltraining voorleggen aan de redactie. Met deze vragen zal zoveel mogelijk rekening gehouden worden bij de inhoudelijke samenstelling van de volgende nummers.

IN DIT NUMMER

Standpunt Franky Van der Elst "Hele dag op de club heeft weinig zin" **5**

Thematraining Thematraining van Franky Van der Elst **8**

Nationale U15 (spelers geboren in 1990): een eerste kennismaking **9**

Jeugd ploegen met de teamactics

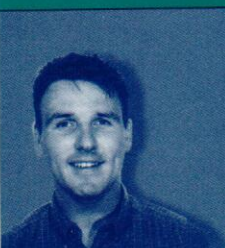
Reportage Hoe brengen de spelers van R. Cappellen F.C. de winter- en zomerstop door? **16**

UEFA Uefa-conventie over de wederzijdse erkenning van de trainerskwalificaties **21**

Jeugdvoetbal Snelheid van uitvoering en andere aspecten binnen de opleidingsvisie en het doorstromingsbeleid van Ajax **25**

Sportrecht R.S.Z. voetbalclubs **33**

Thema / Praktijk Quiz: de voetbalvragen en antwoorden **34**



VOORWOORD

Franky Vander Elst kent moeilijke tijden in Lokeren, waar hij de ploeg niet 100 % op de rails krijgt. Hans Saris trok naar deze voetbalgrootheid en sprak over zijn benadering van een spelersgroep, over trainingsarbeid, sfeer en de problemen van het Belgische voetbal.

Bob Browaens werkt al jaren als coördinator aan het Departement Opleidingen van de KBVB. Momenteel is hij trainer van de U15, een leeftijdscategorie die voor het eerst in aanraking komt met teamtactics. Wat moeten spelers op deze leeftijd kennen over de basics bij balbezit en balverlies? Aansluitend presenteert Browaens een thematraining waarin de teamtactics keurig in verwerkt werden.

Bart De Roover, zelf ex-profvoetballer, traint derdeklasser Cappellen. Hoe pakt hij dit aan en hoe overbrugt hij een zomer- en een winterstop? "Vergeet vooral het sociaal aspect niet" luidt zijn boodschap.

Frank Ludolph, manager van de UEFA Technische opleiding, geeft een bondig overzicht en inzicht over de wederzijdse erkenning van de trainerskwalificaties. Een rondleiding op hoog niveau....

...en als we over hoog niveau spreken in het jeugdvoetbal is Ajax de maatstaf. De redactie van Dug-Out trok naar Amsterdam om er uitvoerig met Danny Blind, hoofd jeugdopleiding, te praten over snelheid van uitvoering, basistechniek, over enkele aspecten binnen de jeugdopleiding en het doorstromingsbeleid van Ajax.

Goed BFC nieuws: op woensdag 26 januari worden de leden van het BFC hartelijk uitgenodigd op een dag Germinal-Beerschot. Wat staat er op de agenda?

- 09.00 u Aankomst stadion Germinal-Beerschot
- 09.30 u Krachttraining gevolgd door snelheidstraining op het oefenveld
- 12.00 u Broodmaaltijd in het stadion
- 13.15 u Onderhoud met technische staf
- 14.30 u Veldtraining
- 16.00 u Einde BFC-dag

Gelieve tijdig aanwezig te zijn, aangezien de trainingsvelden zich op ongeveer 1,5 km van het stadion bevinden.

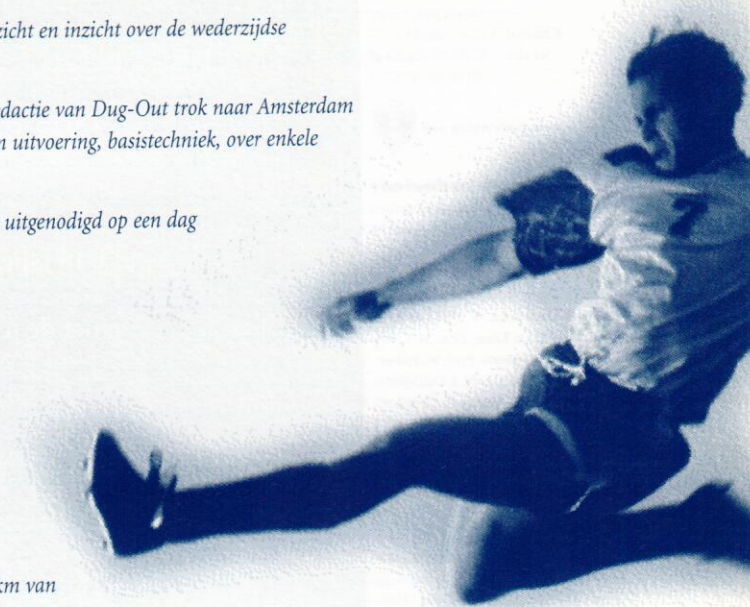
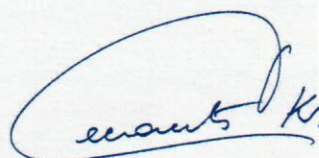
Info

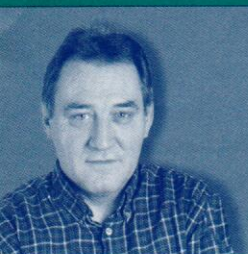
Inschrijving: 10 _ (inclusief maaltijd) op rekeningnummerr.735-0059918-57 met vermelding "GBA" en dit ten laatste op 21/01/2005. Olympisch Stadion Germinal-Beerschot - Atletenstraat 80 - 2029 Antwerpen.

Tot slot geeft F&G partners extra prijzen weg aan de winnaars van de Quiz, de TRAINERS ASSISTENT, dé cd-rom voor de moderne voetbaltrainer. Een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen. Weg met de borden en flipovers. Stuur snel je antwoorden door naar: fg.partners@telenet.be

Veel succes en leesgenot.

Kristof Geeraerts
Rédacteur en chef





STANDPUNT

Franky Vander Elst "Hele dag op de club heeft weinig zin"

Hans Saris, voetbaljournalist

Bijna de helft van de huidige trainers in eerste klasse zijn oud-internationals. Het zou een kwaliteitsgarantie moeten bieden, maar door kortzichtigheid van de buitenwacht staat het spelniveau op het hoogste vlak niet zondermeer in verhouding tot de potentiële inbreng van het selecte kransje topvoetballers dat met een Prolificence op het hoogste niveau aan de slag is. In ons land wordt de ervaring van zestig, zeventig interlands en tientallen jaren voetbal in eerste klasse, nog steeds vaak afgebluft door dikke portefeuilles in de bestuurskamer. Dat het inzicht van oude voetbalgrootheden niettemin de redding van ons voetbal kan betekenen, bewijst ook een gelouterde jongen als Franky Vander Elst. Feeling voor het spelletje en kwaliteit als trainer. Meer moet dat eigenlijk niet zijn.

Bijna de helft van de huidige trainers in eerste klasse zijn oud-internationals. Het zou een kwaliteitsgarantie moeten bieden, maar door kortzichtigheid van de buitenwacht staat het spelniveau op het hoogste vlak niet zondermeer in verhouding tot de potentiële inbreng van het selecte kransje topvoetballers dat met een Prolificence op het hoogste niveau aan de slag is.

In ons land wordt de ervaring van zestig, zeventig interlands en tientallen jaren voetbal in eerste klasse, nog steeds vaak afgebluft door dikke portefeuilles in de bestuurskamer. Dat het inzicht van oude voetbalgrootheden niettemin de redding van ons voetbal kan betekenen, bewijst ook een gelouterde jongen als Franky Vander Elst. Feeling voor het spelletje en kwaliteit als trainer. Meer moet dat eigenlijk niet zijn.

Dug-Out: "Hoe dicht sta jij als oud-speler nog bij je spelersgroep?"

Franky Vander Elst: "Ik sta er, denk ik, relatief dicht bij, maar je mag toch niet te close worden. Dat kan bepaalde beslissingen die je moet nemen, in de weg staan. Je moet zorgen voor een goede relatie met de groep, maar op zo'n manier dat je wanneer het er op aankomt, onbevangen kunt beslissen over de opstelling, eventueel corrigerende maatregelen die je moet opleggen, enzovoort".



Je moet als trainer voor een goede relatie met de groep zorgen, maar op zo'n manier dat je wanneer het er op aankomt, onbevangen kunt beslissen over de opstelling en eventueel corrigerende maatregelen kan opleggen (Photonews).

Dug-Out: "Dat wil niet zeggen dat je geen pint met je spelers kunt gaan drinken?"

Franky Vander Elst: "Absoluut niet.

Bij Beerschot had ik bijvoorbeeld ook de gewoonte om af en toe eens mee een kaartje te leggen en dat belette me niet om een half uur later gewoon weer de nodige afstand als trainer te scheppen. Nu neem ik eerlijk gezegd wel iets meer afstand, omdat ik na twee jaar Beerschot ondervond dat ik wellicht toch een tikje te dicht bij de spelersgroep was komen staan.

Daardoor kon ik bij momenten niet streng genoeg zijn. Het vreemde daarbij is dat ik als trainer nooit zo scherp ben geweest als in die periode. Voor een stuk omdat ik me wilde bewijzen, ja. Laten zien dat ik alles onder controle had. Vooral op het veld. Die striktheid toon ik nu minder. Alleen wanneer ik voel dat het nodig is".

Dug-Out: "Waarom heb je dat laten varen?"

Franky Vander Elst: "Je leert snel een aantal dingen. Bijvoorbeeld dat je toch controle



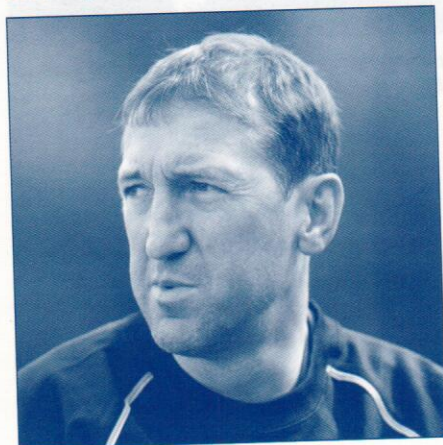
Het is niet het aantal uren dat je traint dat telt, wel de kwaliteit van de training die je afwerkt. Bij een onderzoek in de Bundesliga bleek dat de spelers van Wolfsburg de minste uren op de club versleten, maar Eric Gerets stond met zijn ploeg wel bovenaan (Photonews).

hebt, zonder dat je tot in elk detail alles op papier moet hebben staan. Je kunt net zo goed alles op de club doen. Ik ben minstens anderhalf uur voor elke training hier en samen met Rudy (Cossey). Ik werk dan alles wat ik mijn hoofd heb met hem door.

Toen ik begon als trainer hadden we voor het seizoen een week of zes vakantie. Heel die tijd was ik in gedachten met mijn werk bezig, maar pas de laatste week begon ik allerlei dingen op te schrijven. Omdat ik toen vond dat dat moest. Door praktijkervaring ben ik daar vanaf gestapt".

Dug-Out: "Omdat je inmiddels wat meer métier hebt gekregen?"

Franky Vander Elst: "Ja, alhoewel ik niet van mezelf vind dat ik reeds een ervaren trainer ben. Dat mag je na amper vijftien jaar nog niet van jezelf zeggen. Maar de overgang van speler naar trainer is wel achter de rug. Het als speler alleen met jezelf bezig moeten



Een voorbereidingsperiode dient er toe om heel je groep fysiek competitieklaar te krijgen en daarna is het een beetje kijken en aanvoelen: hoe zit het met de groep, wat is er nodig, waar moet bijgestuurd (Photonews).

zijn, naar het voor een hele groep moeten denken als coach. En je moet ook leiding geven. Want als je op de club komt, staat er een hele groep mensen op je te wachten met een blik van: okee trainer, vertel het nu maar eens"!

Dug-Out: "Waarbij je ook wordt getest?"

Franky Vander Elst: "Dat gevoel heb ik nooit gehad. Ook omdat ik, als ik iets over mezelf mag zeggen, toch altijd controle over mijn groep heb gehad. Ook toen het het laatste jaar bij Beerschot wat minder ging, heb ik nooit het gevoel gehad van; oei, nu ben ik de controle kwijt".

Dug-Out: "Klonken er wel verwijten over te weinig trainingsarbeid".

Franky Vander Elst: "Ja. Maar ik heb zelf zestien jaar topvoetbal gespeeld. Dan weet je wel wat nodig is. Ook bij trips naar het buitenland voor de Prolifence heb ik nooit gemerkt dat wij minder trainen. Bij een onderzoek in de Bundesliga bleek dat de spelers van Wolfsburg de minste uren op de club versleten, maar Eric Gerets stond met zijn ploeg wel bovenaan. Het aantal uren is ook niet het belangrijkste, wel wat je tijdens de trainingen doet. Je moet vooral kwaliteit bij je trainingen proberen na te streven".

Dug-Out: "Met een duidelijke opdeling in seizoensvoorbereiding en gewone trainingen daarna?"

Franky Vander Elst: "Ja. De voorbereidingsperiode dient er toe om heel je groep fysiek competitieklaar te krijgen en daarna is het een beetje kijken en aanvoelen: hoe zit het met de groep, wat is er nodig, waar moet

bijgestuurd. Een beetje van week tot week bekijken".

Dug-Out: "De aanpak kan verschillen per club, in functie van de doelstelling?"

Franky Vander Elst: "Natuurlijk. Als je nu bijvoorbeeld kijkt naar Brugge en Anderlecht die de voorronde van de CL moeten spelen, weet je dat ze er veel vroeger moeten staan dan jaren geleden. Dat vraagt een andere voorbereiding. Wat intensiever en intenser, terwijl Lokeren er alleen maar voor hoeft te zorgen dat het er de eerste dag van de competitie staat.

Wij moeten niet pieken. Alleen zorgen dat we er elke week staan. Ik hoor links en rechts ook wel eens dat je het wat rustiger aan kunt doen voor een wedstrijd tegen een tegenstander die je normaal wel aankunt, maar zo kun je bij een doorsnee ploeg niet denken. Vraag is óf je zo wel mag denken want het is precies door zo'n gedachtegang dat grote en sterkere ploegen door kleintjes worden verrast. Je moet gewoon elke tegenstander ernstig nemen. Ik weet ook wel dat je als trainer van het huidige Brugge, soms op de bank kunt gaan zitten met een gevoel van: vandaag winnen we. Maar dan moet je nog oppassen dat wanneer het nodig is, je de omslag kunt maken".

Dug-Out: "Ook jij vindt sfeer heel belangrijk. Betekent dat ook dat je ad hoc je trainingsplanning soms omgooit?"

Franky Vander Elst: "Dat niet, maar wij trainen regelmatig met heel weinig mensen en dat houdt in dat je moet opletten voor overbelasting. We hebben al niet zo'n uitgebreide kern. Momenteel 19 man, waarvan vier keepers... Daar zitten dan nog wat Afrikaanse en IJslandse internationals bij. Tel er ook regelmatig nog eens wat geblesseerden bij, en je kunt regelmatig maar met een heel kleine groep werken. Ik heb soms niet eens elf man gehad op training.

Op die momenten moet je wat andere elementen in je training stoppen om te voorkomen dat je iemand in het rood jaagt. Je kunt ook met een kleine groep wel intensief trainen, maar niet op de manier waarop je met een volledige selectie werkt. Ook de samenstelling van een groep speelt een rol. Als je met allemaal jonge jongens zit, kunnen die doorgaans meer verdragen dan wanneer je er ook een aantal ouderen tussen hebt lopen. Daar moet je toch rekening mee houden. Het is een constant denken".



Als je op training met allemaal jonge jongens zit, kunnen die doorgaans meer verdragen dan wanneer je er ook een aantal ouderen tussen hebt lopen (Photonews).

Dug-Out: "Nieuwe tendens is, spelers de hele dag verplichten op de club te blijven. Beerschot nu, Brio tot zijn ontslag bij Bergen. Heilzaam?"

Franky Vander Elst: "Voor mij hoeft dat in ieder geval niet. Ik heb vijftien jaar bij Brugge gespeeld. De trainers die ik daar heb gehad, waren toch niet van de minste: Leekens, Gerets, Broos, Houwaert. Geen enkele heeft ooit gezegd: je moet hier om negen uur zijn en je gaat pas om halfzes naar huis. Je kunt dat doen, maar dan moet je er wel voor zorgen dat er voldoende ontspanningsmogelijkheden zijn.

Zeggen: nu moet je twee uur in een zeteltje gaan liggen... Nee, dat is niet mijn stijl. Ik weet niet meer wie het vertelde, maar iemand zei me eens: *wij moesten zoveel rus-*



Ik stel met ondermeer René Vandereycken vast, dat je jongens uit de jeugd in je selectie krijgt die je als het ware nog alles moet leren. Een van je taken als trainer is natuurlijk proberen spelers beter te maken, maar op het moment dat ze de stap zetten van Uefa of -19 naar A-kern, zijn er gewoon nog veel te veel gebreken (Photonews).

ten dat we er moe van werden! Op die manier kan verplichte aanwezigheid contra productief werken. Verplichting mag niet tot verveling leiden. Ik weet wel hoe sommige mensen denken. Als je de spelers op de club houdt kun je ze in de gaten houden en anders gaan ze overal naar toe... Tja, je moet ze ook wat vertrouwen geven. Je werkt tenslotte met volwassen mensen".

Dug-Out: "Van Afrikaanse spelers wordt gezegd dat ze zich zo niet gedragen".

Franky Vander Elst: "Ik heb er toch niet speciaal veel moeite mee. Je weet natuurlijk niet altijd wat ze doen, maar dat weet ik van een Belg ook niet. Zolang ze goed trainen, niet toekomen met ogen waarvan je denkt: *die heeft de hele nacht gewallebakt* en ze tonen geen vormverlies, is er voor mij geen probleem. We controleren elke week het gewicht en het vetpercentage. Als je daar geen vreemde waarden krijgt, moet je je spelers vertrouwen geven.

Als ik jongens als De Wilde, Hendriks en Doll hoor zeggen dat ze verwonderd zijn hoe professioneel er bij Lokeren gewerkt wordt, doet je dat plezier als trainer en het geeft toch ook aan dat je niet slecht bezig bent. Dat zijn tenslotte toch jongens die van Anderlecht komen".

Dug-Out: "Ik stel een contradictie vast. We hebben steeds en beter geschoolde trainers en ons voetbal wordt steeds slechter..."

Franky Vander Elst: "Tja, wat moet ik daar op antwoorden? Je hoort steeds weer dezelfde argumenten. Te veel buitenlanders, te veel goedkope buitenlanders! Ik denk niet dat het precies daar aan ligt. Je moet gewoon veel strenger worden op kwaliteit".

Dug-Out: "Onbetaalbaar, luidt de reactie".

Franky Vander Elst: "Ja. Als je er niet voor kunt betalen, heb je inderdaad een probleem. Maar ik stel met ondermeer René Vandereycken vast, dat je jongens uit de jeugd in je selectie krijgt die je als het ware nog alles moet leren. Een van je taken als trainer is natuurlijk proberen spelers beter te maken, maar op het moment dat ze de stap zetten van Uefa of -19 naar A-kern, zijn er gewoon nog veel te veel gebreken".

Dug-Out: "Kortom, geen goede opleiding?"

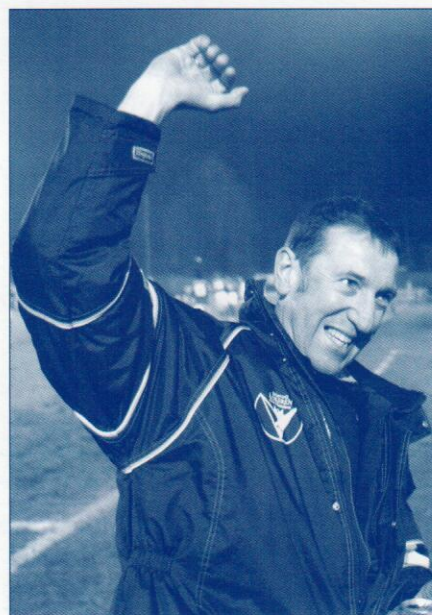
Franky Vander Elst: "Daar komt het in wezen op neer. Wat lees je meer en meer? De organi-

satie stond er! Ja, dat zal wel en je hebt ook een bepaalde organisatie nodig, maar het staat heel dikwijls goed voetbal in de weg. Aan de basis moet je niet met organisatie bezig zijn, maar met techniek. Een keer dat een jongen naar de A-kern komt, is het te laat.

Daar mag je dan nog mee trainen van nu tot 's morgens vroeg; het is te laat. Finito. Je kunt ze wel nog leren spelen in een kleine ruimte, benadrukken dat ze wat sneller moeten spelen en dat de controle wat verzorgder moet, maar individueel-technisch? Vergeet het".

Dug-Out: "Er wordt in de Federale trainersschool nu wel werk gemaakt van de opleiding van jeugdtrainers".

Franky Vander Elst: "De initiatieven moeten in ieder geval vanuit de bond komen. Vroeger heeft Ariël Jacobs daar veel in beweging willen zetten, maar het niet in gang gekregen. De bond moet daar nog harder aan werken. Goed opgeleide jeugdtrainers kunnen op termijn het verschil maken, maar je moet dan ook weer kijken naar wat die mensen kunnen verdienen.



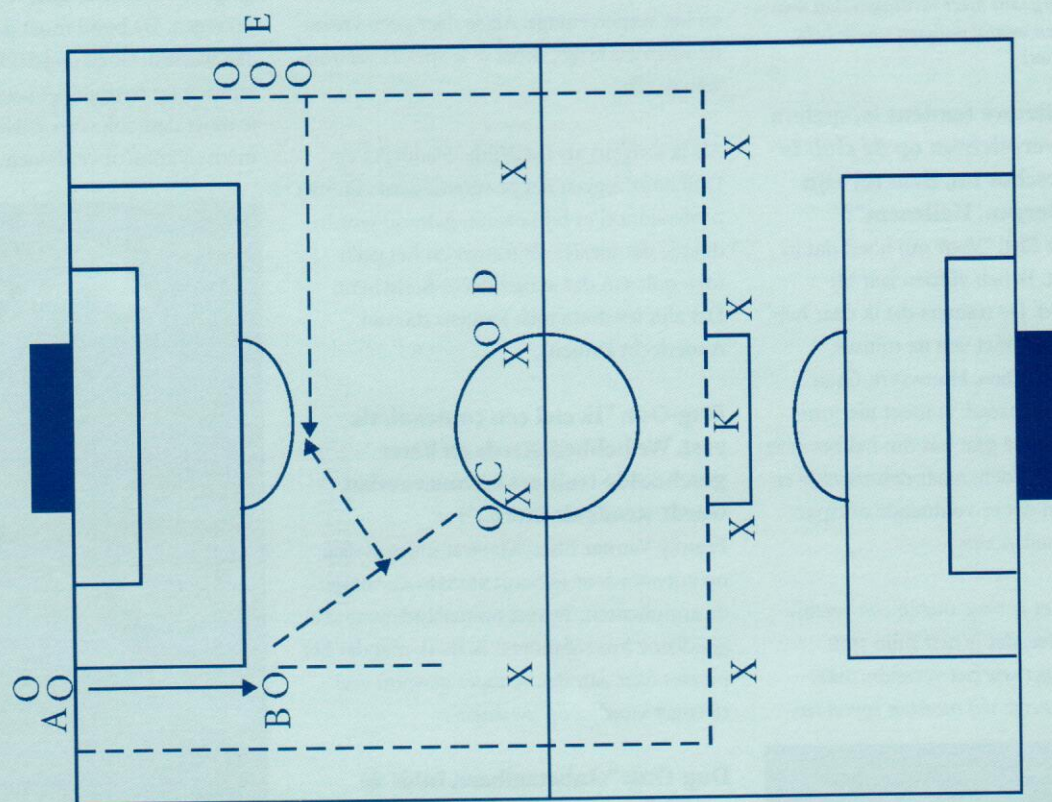
Aan de basis moet je niet met organisatie bezig zijn, maar met techniek. Een keer dat een jongen naar de A-kern komt, is het te laat (Photonews).

Als je ze voor een wedstrijd en drie, vier keer per week naar de club komen voor de training, maar een paar honderd euro per maand betaald, zullen er heel wat zijn die zeggen: ik ga liever ergens in provinciale een eerste ploeg trainen!

Daar krijgen ze dan drie- of vierduizend euro voor... Nu, er zijn ook jongens die gemotiveerd met jeugd willen werken en voor zichzelf uitgemaakt hebben dat een eerste elftal trainen niets voor hen is".

THEMATRAINING

Thematraining van Franky Van der Elst



Aantal spelers: 8 verdedigers (x)
8 aanvallers (o)

Terrein : Een tweede doel net over de middenlijn.
Terrein smaller dan normaal terrein.

A speelt de bal naar B.
B neemt de bal aan, draait naar binnen en speelt de bal in op de afhakende spits C.
C kaatst bal in 1 tijd naar de naar binnen komende flankspeler E.

De spitsen (B – C – D – E) trachten te scoren.

De verdedigers spelen in zone en trachten het scoren te beletten.

Coachingspunten:

- Doorschuiven van flankverdedigers naar de kant van de bal.
- Onderlinge dekking verzorgen.
- Coaching.



NATIONALE JEUGDPLOEGEN

U15 (spelers geboren in 1990): een eerste kennismaking met de teamtactics

Bob Browaeys, nationaal trainer U15 en coördinator Departement Opleiding KBVB

In dit nummer belichten we het werk van de U15 (1990) tijdens een 3-daagse stage te Brugge begin februari. Een 120-tal spelers kregen voordien tijdens regionale trainingen en wedstrijden tegen clubelftallen van 1 jaar ouder de kans hun voetbalkwaliteiten te tonen met het oog op het bekomen van een selectie voor de nationale ploeg U15. Voor deze allereerste stage wordt een kern van 20 spelers samengesteld die tijdens 4 trainingen en 1 wedstrijd een reeks teamtactics op het terrein trachten uit te voeren. Teamtactics zijn een geheel van richtlijnen die de spelers begeleiden om in ploegverband zo goed mogelijk te functioneren.

Bij aanvang van iedere training worden per teamtactic videobeelden aan de groep getoond. Deze videobeelden hebben betrekking op juiste uitvoeringen van de teamtactics van interlands gespeeld door de lichting spelers geboren in '87, die Bob Browaeys voordien als U16 en U17 onder zijn hoede had. Door de spelers met die videobeelden te confronteren weten ze wat van hun concreet op het terrein verwacht wordt.

In dit artikel zal eerst een algemeen overzicht gegeven worden van alle teamtactics bij balbezit (T1+, T2+ en T3+), balverlies (T1-, T2- en T3-) en omschakeling (T4+ en T4-). Daarna geven we per training die

principes weer die tijdens de 1^{ste} stage aan bod komen om vervolgens de 1^{ste} training van de stage uit te werken. Tenslotte worden de teamtactics die tijdens die eerste training ingeoeft worden, in detail uitgelegd.

Indeling van de teamtactics

De 50 teamtactics die hier opgesomd worden zijn gericht naar het spelen in zone en het 1 - 4 - 3 - 3 spelsysteem.

Dit moet gezien worden als een verlengstuk van de basics en kadert volledig in de filosofie van de Federale Trainersschool betreffende de opleiding van de jeugdvoetballer.

Teamtactics zijn een geheel van richtlijnen die de spelers begeleiden om in ploegverband zo goed mogelijk te functioneren.

BALBEZIT

T1+ Opbouwzone beheersen

AANSPEELBAARHEID

- Openen: BREED (1)
- Openen: DIEP (2)
- Driehoekspel met evenredige onderlinge afstanden (3)
- Ruimte creëren voor zichzelf (4)
- Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan (5)

BALCIRCULATIE

- Geen "dom"balverlies waardoor de tegenpartij een doelpunt krijgt (6)

BALVERLIES

T1- Zone bal-doel beheersen

BLOKVORMING

- 35m op 35m: speelruimte verkleinen (= SLUITEN) (26)
- Evenredige onderlinge afstanden (compact blok) (27)
- Medium blok: de middenvelders bevinden zich t.h.v. de middellijn (28)
- Centrale verdediger die zich het dichtst bij het duel bevindt, bepaalt de off-side lijn (29)

GEVAARLIJKE DIEPTEPASS VERHINDEREN

- Positieve pressing op de baldrager (30)
- Negatieve pressing op de baldrager (31)

Door de spelers met videobeelden te confronteren weten ze wat van hun concreet op het terrein verwacht wordt.





• Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen (7) • Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen (8) • Diagonale IN & OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij (9) • Een speler of een lijn overslaan (10)	• De dekking door de dichtste medespeler(s) (32) • Geen kruisbeweging maken met naburige speler (33) • Het schuiven en kantelen van het blok (34) • Een meeschuivende doelman (hoge positie) (35)
T2+ Infiltratie naar waarheidszone • Wanneer infiltreren: ruimte + op het juiste moment (11) • Infiltratie zonder bal: give & go (12) • Infiltratie met bal: geen kans op onmiddellijk en/of gevaarlijk balverlies (13) • Infiltratie met bal (leiden of dribbel) : challenge (14)	T2- Recuperatie van de bal • Het duel nooit verliezen (36) • Het duel proberen winnen bij 100 % zekerheid (37) • De bal recupereren door interceptie (38) • Collectieve pressing bij kans op balrecuperatie (39)
T3+ Waarheidszone beheersen • Een doelkans creëren via een individuele actie (15) • Een voorzet trappen die bruikbaar is voor een speler vóór doel (16) • Subtiële eindpass in de diepte (17) • Efficiënte bezetting bij voorzet: 1^{ste} – 2^{de} paal en 16m (18) • Strikte dekking ontvluchten snel bewegen! (19) • Diepte induiken maar opgelet off-side (20) • Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans (21)	T3- Waarheidszone beheersen • Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie (40) • Een voorzet beletten (41) • Een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten (42) • Efficiënte bezetting bij voorzet: 1^{ste} – 2^{de} paal en 16m (43) • Kortere dekking: split-vision (bal + tegenspeler) (44) • Geen systematisch off-side door stap te zetten (45) • Doelpoging afblokken (46)
T4+ Omschakeling B+↔B+ Gevaarlijke tegenaanval opzetten • De verste spelers lopen zich vrij (loshaken/uit blok) (22) • Balrecuperatie: 1^{ste} actie is DIEP (23) • DIEP blijven spelen (24) • In blok spelers: enkelen infiltreren (=SPRINT) (25)	T4- Omschakeling B+↔B- Gevaarlijke tegenaanval beletten • Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 4 spelers + K (47) • Drukzetten en dieptepass verhinderen (48) • "T-vorm": de tegenaanval afremmen (49) • "Niet-T-vorm" spelers: zo snel mogelijk in het blok terugkomen (50)

Overzicht inhoud van de trainingen

TR 1: maandagvoormiddag
7 februari 2005

AANSPEELBAARHEID

- Openen: BREED (1)
- Openen: DIEP (2)
- Driehoekspel met evenredige onderlinge afstanden (3)

BALCIRCULATIE

- Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen (7)
- Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen (8)
- Diagonale IN & OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij (9)

TR 2: maandagnamiddag 7 februari 2005
GEVAARLIJKE DIEPTEPASS VERHINDEREN

- Positieve pressing op de baldrager (30)
- Negatieve pressing op de baldrager (31)
- De dekking door de dichtste medespeler(s) (32)
- Geen kruisbeweging maken met naburige speler (33)
- Een meeschuivende doelman (hoge positie) (35)

TR 3: dinsdagvoormiddag 8 februari 2005
AANSPEELBAARHEID

- Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan (4)
- Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan (5)

BALCIRCULATIE

- Geen "dom"balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt (6)
- een speler of een lijn overslaan (pass in de 2de graad) (10)

TR 4: dinsdagnamiddag 8 februari 2005

BLOKVORMING

- 35m op 35m: speelruimte verkleinen (= SLUITEN) (26)

- Evenredige onderlinge afstanden (compact blok) (27)
- Medium blok: de middenvelders bevinden zich t.h.v. de middellijn (28)
- Centrale verdediger die zich het dichtst bij het duel bevindt, bepaalt de off-side lijn (29)
- Positieve pressing op de baldrager (30)
- Dekking door de dichtste medespeler (32)
- Het schuiven en kantelen van het blok (34)

Voorbeeldtraining

Als voorbeeldtraining geven we de oefenstof weer die tijdens de 1ste training op de stage gegeven wordt.

Voorbeeld : bespreking teamtactics van de 1ste training

Bij wijze van voorbeeld bespreken we nu in detail de teamtactics die tijdens de 1ste training aan bod komen.

AANSPEELBAARHEID

Er bestaan een aantal teamtactics waarbij initieel de spelers reeds "zo gunstig mogelijk" opgesteld staan, los van de opstelling van de tegenpartij (= aanspelbaar staan). De 1-4-3-3 veldbezetting laat de spelers toe de volgende 3 principes relatief gemakkelijk uit te voeren.

- **Openen: BREED (1)**
 - Er wordt zo veel mogelijk ruimte in de breedte gecreëerd wanneer 2/5 en 7/11 open gaan tot tegen de zijlijn.
 - De tegenpartij is verplicht om breder te verdedigen waardoor er ook centraal meer ruimte komt.
- **Openen: DIEP (2)**
 - De werkelijke speelruimte wordt in de diepte zo groot mogelijk gehouden doordat 7/9/11 initieel op de buitenspel lijn staan.
 - Hierdoor ontstaat er meer ruimte voor de aanvallers om los te haken, voor de middenvelders om in het middenveld te combineren en voor de flankverdedigers om in te schuiven.
 - Als 7/9/11 op de buitenspel lijn opgesteld staan, profiteren ze maximaal van hun hoge positie bij een diepe bal in de rug van de verdediging.
- **Driehoekspel met evenredige onderlinge afstanden (3)**
 - Het driehoekspel is de basis voor combinatievoetbal want de speler aan de bal heeft steeds 2 afspeelmogelijkheden.

- Alle onderlinge afstanden zijn ongeveer evenredig aan elkaar en bedragen 15m à 20m wat de ideale passafstand is voor een nauwkeurige balcirculatie.
- De verdediging staat in boogvorm – d.w.z. de flankverdedigers staan hoger dan de centrale verdedigers - zodat de diagonale passing tussen centrale verdedigers en flankverdedigers mogelijk is (zie verder).

BALCIRCULATIE

Een vlotte balcirculatie is geen doel maar een middel om te komen tot dieptespel en tot kansen creëren. De tegenpartij belet door een goede blokvorming, pressing op de balbezitter en onderlinge dekking dat er niet diep kan gespeeld worden. Door een efficiënte balcirculatie wordt toch een oplossing om diep te spelen gevonden. De volgende richtlijnen laten een dergelijke balcirculatie toe.

- **Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen (7)**
 - De balcirculatie waarbij in 1 tijd gespeeld wordt, is de snelste maar ook de moeilijkste.
 - In 2 tijden de bal rond spelen, nl controle – pass, verloopt veel nauwkeuriger en is bijna even snel als in 1 tijd spelen op voorwaarde dat de tijd tussen de balaanname en de pass zo klein mogelijk is.
 - De richting van de balaanname dient in functie van de verderzetting van de opbouw te gebeuren (zie basics gerichte balcontrole). Het juist ingedraaid staan laat een snelle balcirculatie toe.
 - Een slechte inspeelpass dient eerst nauwkeurig gecontroleerd te worden vooraleer door te spelen. Op dit moment is het behouden van de bal belangrijker dan het ontwikkelen van een hoge balcirculatie.
- **Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen (8)**
 - De snelheid van de bal wordt zo hoog mogelijk gehouden als de bal hard en juist inge-



speeld wordt naar de passontvanger die in de beste omstandigheden kan verder spelen (Zie basics passing: juiste balsnelheid/juiste voet/in de loop/over de grond).

• **Diagonale IN & OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij (9)**

- In & out passing betekent dat wanneer de bal zich op de flank bevindt, de oplossing centraal wordt gezocht. Als de bal centraal is, wordt de oplossing op de flank gezocht. Concreet betekent dit dat de volgende passen aangewezen zijn: 2 naar 9/10 (diagonaal vooruit) of 2 naar 1/3 (diagonaal achteruit).
- Een diagonale passing vooruit is niet alleen efficiënt (terreinvinst) maar laat de passontvanger ook toe zich net vóór de balaanname

in te draaien en verkleint de kans op gevaarlijk balverlies.

- Een diagonale passing achteruit kan een goede voorbereidende pass zijn tot een snelle vleugelverandering want de passontvanger ziet het spel voor zich en staat minder onder druk. Vandaar dat de flankverdedigers hoger dienen te staan dan de centrale verdedigers (verdediging staat in boogvorm).
- Op de sterke zone van de tegenpartij is diep spelen vaak onmogelijk, op de zwakke zone wel. Het doel is door een snelle balcirculatie en vleugelverandering de bal van de sterke naar de zwakke zone te brengen. Het schuivend defensief blok van de tegenpartij heeft tijd nodig om zich te verplaatsen en er kunnen bij het schuiven openingen

TR 1: 07/02/05 (1u30min) 18 veldspelers + 2 keepers

Materiaal:

- 10 ballen
- 1 set van 40 potjes
- 2 stellen genummerde overgooiers van 1 t.e.m. 11

Doelstelling:

= Beheersen van de eigen opbouwzone bij balbezit

Coachingspunten:

AANSPEELBAARHEID

- Openen: BREED (1)
- Openen: DIEP (2)
- Driehoekspel met evenredige onderlinge afstanden (3)

BALCIRCULATIE

- Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen (7)
- Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen (8)
- Diagonale IN & OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij (9)

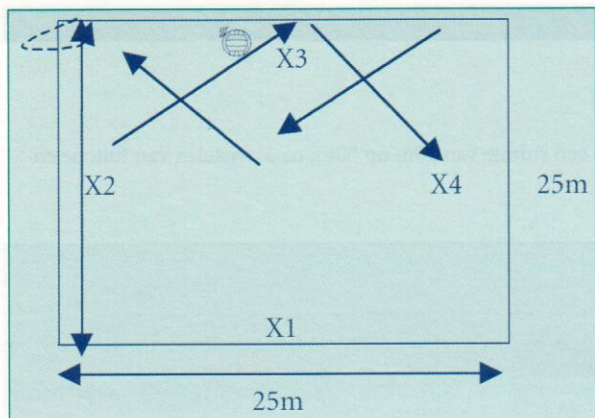
Coachingswoorden:

- open
- diep
- rug
- alleen
- geef (voet)
- vraag
- achteruit
- steun
- zak uit
- verander

Opwarming (25'):

1. Loslopen in groep : (3 rondjes) (5')
2. Oefeningen met bal (20')

veldspelers + keepers samen: 5 groepen van 4 spelers; 1 bal per 4; opstelling spelers in ruitvorm (in het midden op de zijde van een vierkant van 25m op 25m); 4 reeksen oefeningen; na iedere reeks stretching, telkens geleid door 1 van de 4 spelers



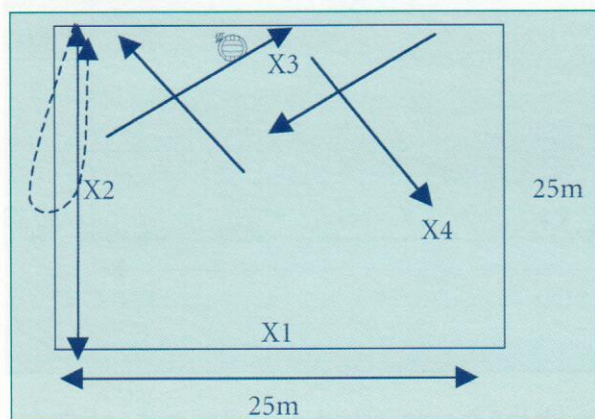
Oefening 1: controle – pass (2 tijden)

nauwkeurigheid: juiste voet

speler voert na iedere pass opwarmingsoefeningen ter plaatse uit

Opm:

- voor balaanname goed ingedraaid staan i.f.v. verderzetting
- beide richtingen uitvoeren



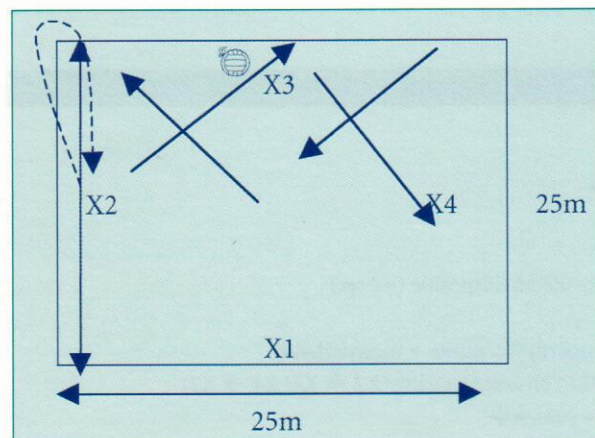
Oefening 2: controle – pass (2 tijden)

nauwkeurigheid + balsnelheid: in de loop

speler loopt na iedere pass rond de hoek van vierkant (= richting van waar de pass kwam)

Opm:

- voor balaanname oogcontact met speler naar wie gepast wordt
- beide richtingen uitvoeren



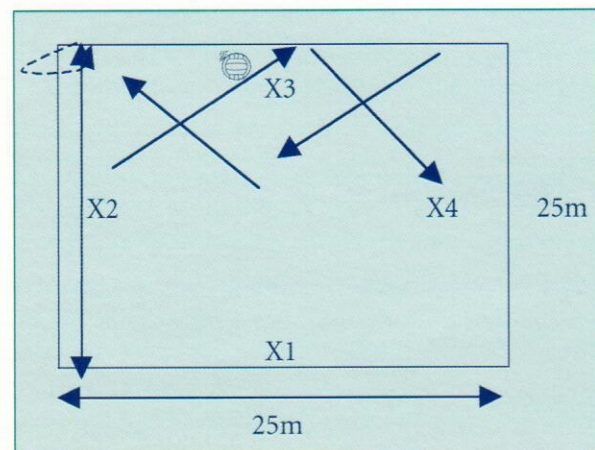
Oefening 3: controle – pass (2 tijden)

nauwkeurigheid + balsnelheid: balaanname na loshaken

speler loopt na iedere pass rond de hoek van vierkant (= richting naar waar de pass wordt gegeven)

Opm:

- voor balaanname oogcontact met speler naar wie gepast wordt
- beide richtingen uitvoeren



Oefening 4: controle – pass (2 tijden)

nauwkeurigheid + balsnelheid:

balaanname na in & out

speler voert voor balaanname een explosieve richtingsverandering uit

Opm:

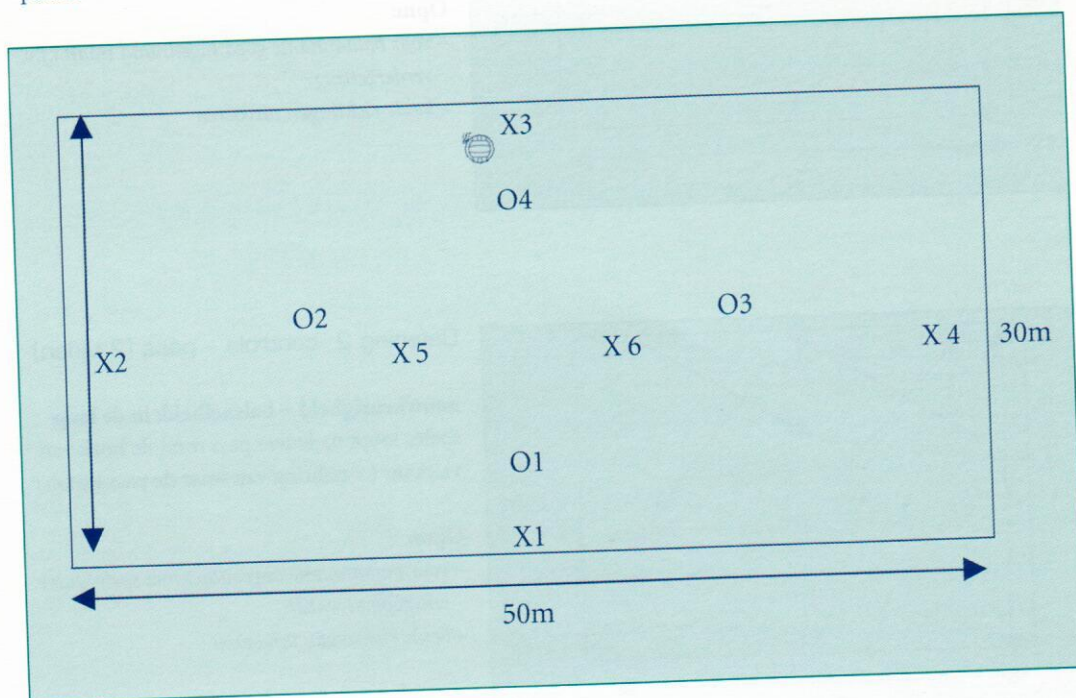
- verplaatsing weg van de bal voordat passgever kijkt
- verplaatsing naar de bal als passgever kijkt (oogcontact !)
- beide richtingen uitvoeren

Kern

Blok 1:

(15') positiespel 6 tegen 4

2 groepen van 10 spelers; iedere groep speelt op een ruimte van 30m op 50m; na 3' wisselen van functie en positie



ploeg van 6 staat opgesteld in ruitvorm met 5de en 6 de speler centraal in de ruit en speelt op balbezit

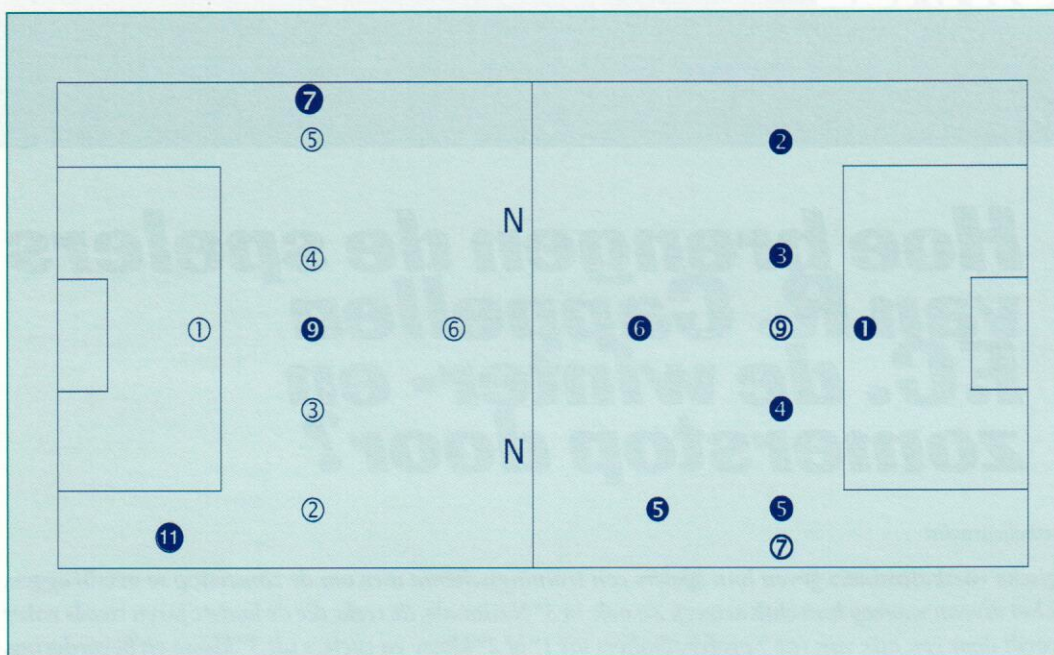
ploeg van 4 verdedigt in ruitvorm en probeert na balrecuperatie met bal aan de voet de speeloppervlakte te verlaten

Specifieke coaching [ploeg van 6 spelers]:

- maximale aanspelbaarheid:
 - X1, X2, X3, X4: open
 - X5 & X6: driehoek met buitenste spelers
- snelle balcirculatie:
 - geen balverlies in rechthoek in numerieke meerheidspositie (+2 sp.)
 - diagonale passing
 - => richting zwakke zone tegenpartij (= ruimte + meerderheid)
 - => afwisselend korte (via X5/X6) en lange passing (X2 → X4/ X4 → X2)
 - balcirculatie ↑↑: tijd gerichte controle – pass ↓↓
 - balcirculatie ↑↑: kwaliteit van de passing ↑↑
- aandacht voor coachingswoorden: open – verander – alleen – rug – geef (voet) – vraag

Blok 2 (20'): Wedstrijdvorm 8 + 2N + K tegen 8 + K (volledig veld)

2 Aanvallende middenvelders spelen als neutrale spelers mee met de ploeg in balbezit. De veldbezetting bij beide ploegen is 1-4-1-3 met per ploeg 1 vaste verdedigende middenvelder.

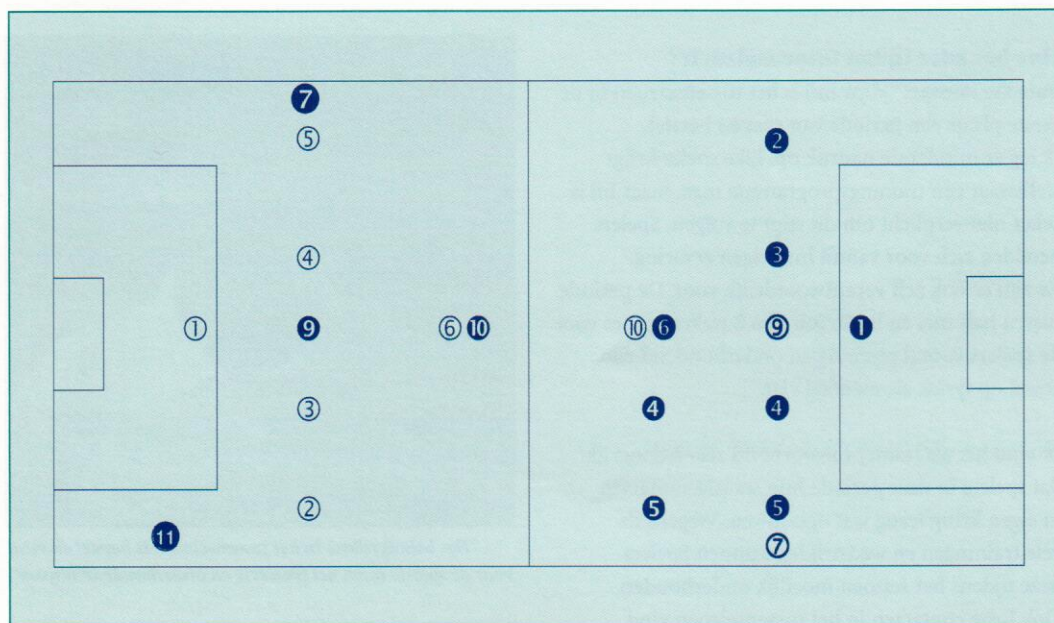


Specifieke coaching (ploeg in balbezit):

Zie hoger vermelde coachingspunten + aandacht voor coachingswoorden

Blok 3 (20'): Wedstrijdvorm 9 + K tegen 9 + K (volledig veld)

De beide ploegen spelen in een 1-4-2-3 veldbezetting met 1 verdedigende en 1 aanvallende middenvelder.



Specifieke coaching (ploeg in balbezit):

Zie hoger vermelde coachingspunten + aandacht voor coachingswoorden

Cooling-down (10')

Uitlopen in groep (5') + stretching (5')

Hoe brengen de spelers van R. Cappellen F.C. de winter- en zomerstop door?

Danny Aerts, voetbaljournalist

Zeer veel Belgische voetbaltrainers geven hun spelers een trainingsschema mee om de zomerstop te overbruggen, onafhankelijk het niveau waarop hun club acteert. Zo ook in 3° Nationale, de reeks die de laatste jaren steeds vaker gekenmerkt wordt door een mix van (ex-) profvoetballers uit 1° of 2° klasse en spelers uit 3° klasse en bevordering. In welke mate houdt de hoofdtrainer rekening met deze spelersmix? Overbruggt een (ex-) prof op dezelfde manier de zomerstop als een speler die naast het voetbal nog een voltijdse baan uitoefent, en, houden studerende voetballers rekening met een trainingsschema tijdens hun eindexamen in juni? Inhoeverre worden trainingsschema's voor de winter- en zomerstop afgestemd op de individuele belastbaarheid van de spelers? Wat met het recuperatievermogen? En de mentale belasting? Op het einde van het seizoen kunnen al deze elementen een belangrijke rol spelen bij het opstellen van het trainingsschema voor de zomerstop. En hoe pakt men de winterstop aan? Dug-Out trok naar R. Cappellen F.C., een club waar deze spelersmix nadrukkelijk aanwezig is, en sprak er met hoofdtrainer Bart De Roover, ex-profvoetballer, over zijn benadering en aanpak van het tussenseizoen en de winterstop.

Hoe benader jij het tussenseizoen ?

Bart De Roover: "Voor mij is het tussenseizoen in de eerste plaats een periode van rust en herstel. Ik leg er minder de nadruk op. Elke speler krijgt weliswaar een trainingsprogramma mee, maar hij is zeker niet verplicht om dit stipt te volgen. Spelers bereiden zich voor vanuit hun eigen ervaring. Ze zijn er ook zelf verantwoordelijk voor. De periode tussen half mei en begin juli (6 à 8 weken) moet voor de spelers vooral plezierig en onderhoudend zijn, zowel op fysiek als mentaal vlak.

Ik vind het als trainer bijvoorbeeld zeer belangrijk dat spelers in deze periode hun sociale contacten in eigen kring terug wat opbouwen. Wegens de vele trainingen en wedstrijden kunnen Spelers deze tijdens het seizoen moeilijk onderhouden. Ook losse contacten in het tussenseizoen vind ik belangrijk, alhoewel ze soms wel schaars zijn.

Ik kan echt genieten wanneer ik midden juni een speler ontmoet in een totaal andere omgeving, waarbij we dan lekker ontspannend en gezellig met elkaar kunnen praten over andere dingen des levens. Als je elkaar dan kan ontmoeten in een andere sfeer kan dit voor beide partijen wel eens verhelderend werken".



"Het belangrijkste in het tussenseizoen is herstel en rust! Voor de spelers moet het plezierig en onderhoudend blijven".

Naam :	Bart De Roover
Leeftijd :	37 jaar
Beroep :	Commerciël
Clubs als speler :	Zwarte Leeuw, Lokeren, Gent, Lierse, Nac
Nat. selecties :	6
Clubs als trainer :	Wuustwezel, Cappellen
Andere hobby's :	tennis, joggen

En de winterstop?

Bart De Roover: "Deze staat volledig in het teken van mentale rust. We voorzien wel een 3-tal trainingen tijdens de 2^e week. Afhankelijk van de weersomstandigheden kunnen dit eventueel zaaltrainingen zijn".

Wat zijn jou uitgangspunten voor het opstellen van het trainingsschema voor de zomerstop?

Bart De Roover: "De eerste 3 weken na de competitie nemen de spelers volledige rust, ze zijn dan totaal vrij. Ik ben me wel bewust dat dit voor studerende voetballers niet mogelijk is wegens de examenperiode. Vanaf de 4^e week, dus ca. 5 weken voor de aanvang van de collectieve voorbereiding, wordt de algemene conditie onderhouden en stapsgewijze terug opgebouwd als basis voor het nieuwe seizoen.

Naast de looparbeid uit het trainingsschema zijn er spelers die in deze periode tennissen of die deelnemen aan kleine plaatselijke voetbaltoernooien waarbij men 4/4 of 5/5 speelt. Ik plan af en toe duurlopen.

Dit doe ik trouwens niet in de collectieve voorbereiding: vanaf de eerste training wordt er gewerkt met bal, dus specifieke voetbaltraining. Nogmaals, als je een zware collectieve voorbereidingsperiode van 6 à 7 weken voor de boeg hebt moet je als speler zowel fysiek als mentaal fris aan de start kunnen verschijnen. Ik vind het dan ook niet opportuun om mijn spelers tijdens hun vrije periode op te zadelen met verplichte duurlopen. Ieder handelt naar zijn eigen doelstelling".

Neem je na de competitie conditietesten af en stel je aan de hand hiervan individuele trainingsschema's op?

Bart De Roover: "Voor beide geldt: neen! Meer nog, er worden zelfs bij de eerste collectieve training geen testen afgenomen. Je kan je snel miskijken op testresultaten. Natuurlijk heeft een wetenschappelijke benadering van conditie en de trainingsmethoden zijn nut, maar je mag (en kan ?!) er op ons niveau niet te ver op ingaan".

"Momenteel biedt het budget van de club geen ruimte om 3 à 4 keer per seizoen conditietesten uit te voeren. Ik bedoel dan een grondig medisch onderzoek met o.a. de klassieke loopbandtest en lactaatbepaling. Als je kiest om conditietesten te integreren in je training vind ik het een verplichting om met specialisten ter zake te werken.

Waar vind je deze? En kunnen we ze betalen? Een bijkomend probleem vormt tijdsgebrek. Als je testen uitvoert moet je ook met de resultaten aan de slag. Hierbij denk ik o.a. aan het trainen met hartslagmeter. Maar, in hoeverre kan je inspelen op de resultaten als je per week slechts 4 keer traint?

Ik vind dit allemaal een beetje te professioneel. Met het stellen van de juiste prioriteiten in je training

bereik je volgens mij een hoger elftalrendement. Toen ik nog profvoetballer was heb ik deze testen jarenlang zelf uitgevoerd. En ja, deze brachten wel iets. Maar je kan de omkadering van een profclub helemaal niet vergelijken met de mogelijkheden die een derde klasser zoals Cappellen biedt".

Dus een collectief programma voor de zomerperiode?

Bart De Roover: "Ja. Het is een vrij algemeen programma, voor ieder wat wil. Mijn ervaring leert dat je jezelf gelukkig mag prijzen als 20 % van de spelers dit volgt. Het dient gezegd dat wij hierop geen enkele controle uitoefenen.

Vooraf jongere spelers houden zich aan het schema. Oudere, en ook spelers die op een hoger niveau gevoetbald hebben, weten zelf wel hoe ze het best het tussenseizoen overbruggen. De ervaring leert wel dat spelers tijdens de zomerstop meer trainen wanneer de club een nieuwe trainer heeft aangesteld!

We geven bvb. ook geen voedingsadvies mee. Zelfs een gewichtscntrole doen we niet. Iedereen moet dit voor zichzelf uitmaken, waarbij gezegd dat je bij het ouder worden sowieso meer aandacht schenkt aan je lichaam.

Gekwetste spelers dienen uiteraard wel een aangepast programma te volgen, vb. aquajogging, en dit in samenspraak met dokter en kinesist. Hier wordt niets aan het toeval overgelaten. Ze worden ingelicht over de manier van trainen. Er is altijd contact tussen de spelers en de trainer om zaken te bespreken".

"Ik vind het belangrijk dat een trainer veel individuele gesprekken heeft met zijn spelers over hun conditie en hoe ze zich voelen. De balans tussen de mentale en fysieke gesteldheid van de speler moet zoveel mogelijk in evenwicht zijn en blijven! Dit geldt niet enkel tijdens het seizoen, maar ook zeker tijdens de winter- en zomerstop.

Als trainer kan je hiertoe bijdragen, waarbij je minimaal dit evenwicht op alle momenten dient te respecteren. Dit is een continu proces en vergt van de trainer extra inspanningen. In dit kader kan het bvb. belangrijk zijn dat je rekening houdt met het beroep dat spelers uitoefenen.

Bij fysiek belastende beroepen, zoals bouwvakker of havenarbeider, zullen bepaalde spiergroepen sterker ontwikkeld zijn dan bij een administratief bediende. De mate waarin je hier tijdens de trainingen op inspeelt kan een positieve invloed hebben op het gevoel van de speler en op de wederzijdse relatie.

Het belangrijkste ter voorbereiding van het tussenseizoen is voor mij het gesprek dat ik heb met de

"Laat je niet misleiden door testresultaten. Observatie en een goed contact met de spelers vind ik zeker zo belangrijk"!!

"Elke speler heeft voor zichzelf lichamelijke en mentale behoeften. Tracht hem zover te brengen dat hij zich bewust wordt van deze behoeften"!



"De zomerstop is voor de speler, de voorbereiding voor de trainer!"

spelers op het einde van het seizoen. Natuurlijk wordt hierbij ook het trainingsschema toegelicht.

"Het lichaam voorbereiden op zware inspanningen" is de basis. De elementen moet voor iedereen duidelijk zijn: aëroob loopwerk, basissnelheid en blessurepreventie. Er zijn een aantal explosieve elementen opgenomen, kracht- en lenigheidsoefeningen zijn niet vervat. Ook specifieke technische oefeningen om zwakheden weg te werken of te verbeteren worden niet meegegeven: het bijschaven dient niet in de zomerstop te gebeuren, maar wel gedurende de 10 maanden op de club.

Ik heb het reeds vermeld: als je de spelers beter kent kan je ze ook beter begeleiden.

Deze troef speel ik zeker uit tijdens de bespreking van het zomerstopprogramma.

Als ze terugkeren van de zomerstop hebben ze gewerkt aan hun "individuele" conditie, welke tijdens de voorbereidingsperiode nog verder wordt opgebouwd. Een speler dient echter ook fysieke capaciteiten te hebben die belangrijk zijn in functie van het elftal. Je zou deze kunnen omschrijven als "collectieve" conditie.

Bijvoorbeeld: een speler kan wel een goede aërobe uithouding hebben, maar als hij duelkracht tekort komt dan ben je daar collectief niet veel mee! Je moet aandacht hebben voor deze collectieve fysieke eigenschappen, waarbij voor mij opnieuw "het oog van de trainer" geldt.

Ik besteed veel aandacht aan het inschatten van de spelersgroep: wat zijn de blessures? Hebben ze last van bepaalde spiergroepen? Is er meer nood aan hersteltraining? Moeten we de aandacht aan blessurepreventie opdrijven?, ... enz.

Het trainingsschema voor de zomerstop wordt afgestemd op de kalender van de voorbereidingsperiode. Het kan zijn dat we in de eerste week al tegen een eersteklasser spelen. Dit vereist natuurlijk een hoger basisniveau. Langs de andere kant is het ook niet de bedoeling dat de spelers al "teveel" gedaan hebben in het tussenseizoen. Ze dienen echter wel te beseffen dat de trainingsintensiteit (piekbelasting), wanneer je slechts 4 keer per week traint, hoger ligt dan bij een "rustigere" opbouw binnen een profclub.

Programma van de winterstop

	Datum	Activiteit
zo	19/12/04	Cappellen-Denderleeuw
ma	20/12/04	Vrij
di	21/12/04	Vrij
wo	22/12/04	Vrij
do	23/12/04	Vrij
vrij	24/12/04	Vrij
za	25/12/04	Vrij
zo	26/12/04	Vrij
ma	27/12/04	Vrij
di	28/12/04	Training om 18:30h
wo	29/12/04	Vrij
do	30/12/04	Training om 18:30h
vrij	31/12/04	Vrij
za	1/01/05	Vrij
zo	2/01/05	Vrij
ma	3/01/05	Training om 18:30h
di	4/01/05	Training om 18:30h
wo	5/01/05	Vrij
do	6/01/05	Training om 18:30h
vrij	7/01/05	Training om 18:30h
za	8/01/05	Vrij
zo	9/01/05	Sporting West-Cappellen

Programma van de winterstop

"De winterstop omvat 3 weken. In de derde week pikken we terug het normale trainingsritme op. Deze week staat in het teken van de verdere wederopbouw van de conditie en de voorbereiding van de volgende competitiewedstrijd".

Week 1

- In deze week zijn de spelers volledig vrij, er wordt geen trainingsactiviteit voorzien. Deze periode staat in het teken van volledige rust, zowel fysiek als mentaal.
- De praktijk leert dat een aantal spelers reeds na enkele dagen terug een rustige bosloop doet of wat gaat fietsen.
- Andere maken van de gelegenheid gebruik om met de familie een weekendtrip te doen.
- Er zijn 3 spelers die in deze periode naar hun thuisland gaan.

Week 2

- In deze week wordt er twee keer getraind.
- De trainingen wijken betreft inhoud en intensiteit niet af van deze in het seizoen.
- De trainingen zijn steeds met bal, er wordt geen opbouwende looptraining voorzien.

Training 1

- Er wordt een lange collectieve opwarming voorzien (min. 30'), met bal, geleid door de trainer.
- Fysieke modaliteit: volledig aëroob.

Pas- en trapvormen

- Er wordt onmiddellijk een nauwkeurige uitvoering vereist bij
 - de aan- en meename;
 - het inspelen;
 - het kaatsen.

- Duur : 30'.
- Tempo : ca. 75 %.
- De concentratie bij de geïsoleerde pas- en trapvormen dient optimaal te zijn.
- Thema : het aanspelen van de 3^o man.
- Organisatie : steeds in groepen van 4.

Wedstrijd

- Vanuit de organisatie (dus niet vrij)

Training 2

- Fysieke modaliteit: aëroob met anaërobe momenten.
- Thema : positiespel.

Pas- en trapvormen

- Variatie training 1.

Positiespel

- Vanuit de organisatie.
- Per 4 (ruitvorm).
- In kleinere ruimte.

Week 3

- Vanaf de dinsdagtraining wordt de conditieopbouw verscherpt door 90' te trainen in blokken van 12', zonder rustperioden.
- Organisatie : 6/6 in verschillende vormen. De andere 6 spelers (beurtrol) voeren technische oefeningen uit.

Programma voor de zomerstop

"Het zomerstop omvat 5 weken. Na de 3 weken volledige rust (als de voetbalhonger dit toelaat!) volgen er 2 weken waarin de speler zijn aërobe uithouding terug opbouwt. De speler bepaalt zelf op welke manier hij dit doet: zijn ervaring, kennis van zijn lichaam en hoe hij zich op dat moment voelt, bepalen het aantal en de inhoud van zijn trainingen.

Het doel is 40' lopen aan 70 %, maar dit is slechts een richtwaarde. Nogmaals : elke speler weet wat voor hem het beste is en waar zijn behoeften liggen. Hij werkt dus deze opbouw volledig af in eigen beheer. Spelers die trainen met een hartslagmeter kunnen dit als basis nemen, anderen kunnen zich richten naar het looptempo".

Meestal begint de conditie af te nemen na 1 week inactiviteit. De mate van dit verval is per speler afhankelijk. Het is dus belangrijk dat de moeizaam verworven inspanningscapaciteit gedurende het seizoen niet volledig verloren gaat door een aantal weken niets te doen!

Een goede aërobe uithouding voor voetballers op dit niveau houdt in dat de anaërobe drempel in de buurt of net onder een loopsnelheid van 15 à 16 km/h ligt. (Opm.: voor profvoetballers hanteert men ook deze grens, maar dan als minimum, liefst erboven).

Loop niet te lang en te langzaam. Dit vermindert de explosiviteit, het maakt voetballers "traag" (de spiersmassa en spierpanning neemt af, de kans op blessures neemt toe).

"Na deze periode volgen er 3 weken met in totaal 9 trainingssessies. De trainingen worden zo evenwichtig mogelijk verdeeld (3 per week : zie schema).

Looptraining:

- modaliteiten training 1 en 2: opwarming + intensieve duur + uitlopen (jogging)
- 3: opwarming + intensieve interval met lange rust + intensieve duur + extensieve duur (duurloop)

De duur en tempo van de afsluitende duurloop wordt door de speler zelf bepaald.

Het is belangrijk dat er voldoende recuperatie wordt genomen, zowel tijdens de training als tussen de trainingssessies.

Er wordt afgeraden om aan echte sprinttraining te doen tijdens de zomerstop. Wel wordt er elke 3^o training 6 x 100m. gelopen aan een submaximaal tempo.

Krachttraining:

Door regelmatig deze oefeningen te doen blijft de spierkracht van deze grote spiergroepen op een behoorlijk niveau. Uiteraard is het ook nuttig wanneer de speler 1 à 2 maal per week de fitnessruimte bezoekt voor een rustige krachttraining.

Lenigheids- en stabilisatieoefeningen:

Deze zijn niet opgenomen in het programma. De speler kan deze zelf integreren in de trainingen".



Programma van de zomerstop

R. Cappellen F.C.

Vorbereidingschema (5 weken voor start clubtrainingen)

I Uithouding

Bouw je conditie op tot je een duurloop van 40' aankan aan 70% (2 weken)

II Looptraining

Na je uithoudingsprogramma volgen de typen trainingen: (3 dagen per week van de 3^o tot de 5^o week)

- 1) 10' opwarming + stretchingoefeningen
6 x 4' aan 75% met 2' uitlopen tussen iedere inspanning
10' joggen als einde van de typentraining
- 2) 10' opwarming + stretchingoefeningen
8 x 3' aan 75% met 2' uitlopen tussen iedere inspanning
10' joggen als einde van de typentraining

- 3) 10' opwarming + stretchingoefeningen
6 x 100m in 16" met 1'30" uitlopen tussen iedere inspanning
4 x 4' aan 75% met 2' uitlopen tussen iedere inspanning
Aangevuld met een duurloop

III Kracht

Vergeet zelf je oefeningen niet te doen tijdens de ganse periode voor:

- buikspieren
- rugspieren
- beenspieren

IV Info

Gebruik aangepast schoeisel, en bij eventuele kwetsuren, gelieve die dan ook te melden aan de trainer.

Let gedurende de ganse tussenperiode op je voeding en gewicht!

Sociale activiteiten georganiseerd door de club

Winterstop : de club organiseert geen specifieke activiteiten tijdens de winterstop voor het eerste elftal. Er is wel een kerstfeest voor de jeugd waarop de spelers van het eerste elftal uitgenodigd worden. Na de winterstop wordt er wel een nieuwjaarsreceptie gehouden.

Zomerstop : 1 week na de competitie wordt er een weekend ingericht (van zaterdagmorgen tot zondagavond) voor de spelers en hun vrouwen, en dit op kosten van de sponsor(s). Afgelopen seizoen was dit een weekend aan de kust.

Vorbereidingsperiode : na de eerste week wordt er door de club een barbeque ingericht waarop ook de spelersvrouwen worden uitgenodigd.

Tijdens het seizoen : er worden veel sociale activiteiten georganiseerd vanuit de spelersgroep zelf en waarbij de spelers zelf de kosten dragen. Vb.: de spelersvrouwen bereiden samen iets lekkers om het nadien samen met de spelers te nuttigen. Een ander origineel initiatief was om bij de competitie-start de ouders van de spelers samen te brengen voor een gezellig etentje.

Bart De Roover : "Ik vind het zeer belangrijk dat bij alle initiatieven de spelersvrouwen betrokken worden. En ik houd mij hieraan!"



Uefa-conventie over de wederzijdse erkenning van de trainerskwalificaties

Frank Ludolph, Manager van de UEFA Technische opleiding

Trainers, en vooral Franse trainers, herhalen maar al te graag de woorden van Aimé Jaquet onmiddellijk na de overwinning van "Les Bleus" tijdens de Wereldbeker van 1998. De voormalige trainer van de Franse ploeg die momenteel Technisch Directeur van de Franse Voetbalfederatie is, zei toen dat het succes van de Fransen in de eerste plaats te danken was aan de technische staff, anders gezegd de trainers.

Deze opmerking is van cruciaal belang geweest voor de erkenning van dit beroep en de status van de trainer! Inderdaad, het zijn de spelers die op het terrein de bal in doel schotten. Echter, hoe kunnen spelers van topniveau opgeleid worden die zich ontplooiën binnen een team zonder een goede trainer? Trainers worden niet als trainer geboren, ze zijn het resultaat van een kwalitatief hoogstaande opleiding tot voetbaltrainer.

En hier komt de UEFA op de scène: de UEFA streeft er voortdurend naar om de kwaliteiten van het Europese voetbal te verzekeren en te verbeteren. Een centraal thema tijdens de UEFA zijn inspanningen is vervat in de UEFA Conventie over de wederzijdse erkenning van de kwalificaties van een trainer.

Ontstaan van de Conventie

Begin 1990 heeft het uitvoerend Comité van de UEFA de noodzaak erkend om een conventie op te richten over de kwalificaties van de trainer en heeft het Comité de Commissie voor de technische ontwikkeling belast met het ontwerpen van een basisconcept, die door het uitvoerend Comité van de UEFA al in 1991 goedgekeurd werd.

Vervolgens werd er een werkgroep gevormd waarvan de eerste vergadering – in datzelfde jaar onder het voorzitterschap van Dr. Vaclac Jira – twee doelen had: enerzijds het basisconcept finaliseren om een gedetailleerde structuur van de opleiding van een trainer van de UEFA te bekomen, anderzijds om richtlijnen uit te vaardigen met het oog op de harmonisatie van de traineropleiding in Europa door middel van minimumeisen die dienen gerespecteerd te worden en



De voorzitter van de UEFA Lennart Johansson en de directeur-generaal van de UEFA Gerhard Aigner.

geconcretiseerd onder de vorm van een Conventie over de wederzijdse erkenning van de kwalificaties van de trainer.

Deze werkgroep bestond uit verantwoordelijken voor de opleiding en experts van verschillende nationale federaties. Op basis van hun ruime ervaring, hebben zij met grote deskundigheid criteria voor de opleiding van trainers in de UEFA context ontwikkeld en geïntegreerd.

Tengevolge van het overlijden van Dr Jira in 1993 werd er beslist om de werkgroep een nieuwe naam te geven: de "Jira Commissie", een eerbetoon aan Dr Jira voor zijn toegewijdeheid tot de licentie van de Europese trainer.

In 1994 heeft de UEFA het bewijs geleverd van het belang van de technische aspecten van het spel en specifiek de opleiding van de trainers door de functie van Technisch Directeur in het leven te roepen. De functie werd toegekend aan een bekende trainer uit

de nationale selectie, die vroeger professioneel speler was. Deze toekenning gebeurde op basis van zijn ruime ervaring in de opleiding van trainers, in de persoon van Andy Roxburgh.

De oud-trainer van Schotland kende het dossier door en door aangezien hij reeds deel uitmaakte van de werkgroep en hierin zijn jarenlange ervaring heeft kunnen aanwenden om de technische activiteiten van de UEFA te ontwikkelen. Hij gaf een aantal nieuwe impulsen aan de activiteiten van de Jira Commissie, die uiteindelijk het statuut van officiële commissie van de UEFA kreeg. Deze nieuwe officiële commissie zetelde voor het eerst in maart 1995 in Parijs.

De Jira Commissie heeft natuurlijk de activiteiten verder gezet waarmee de vorige werkgroep reeds bezig was. De leden van de commissie hebben de details van de richtlijnen en de criteria van de UEFA conventie verder op punt gezet. Hun activiteiten mondden uit in de oprichting van een opleidingssysteem met 3 niveaus, een verplicht model voor de lidstaten van de UEFA bestaande uit licentie B (minstens 120 opleidingsuren), licentie A (ook minstens 120 opleidingsuren) en de Pro licentie (minstens 240 uren onderricht).



Pro	A	B	
Lesuren (minimum)	240	120	120
Theorie (in klaslokaal)	40%	40%	40%
Praktijk (op het terrein)	40%	60%	60%
Stage	20%	---	---
Examens (minimum)	6 h	4 h	3 h

Met een licentie van het type B kunnen juniors en seniors getraind worden tot een laag amateursniveau; met licentie A juniors en amateurs met een hoger niveau alsook semi-professionals. De Pro licentie is noodzakelijk om in het professionele voetbal actief te zijn.

Trainers moeten kunnen bewijzen dat ze minstens 1 jaar actief zijn vooraleer zij kunnen overgaan tot het volgende opleidingsniveau. Daarenboven moeten de kandidaten van de opleidingen telkens slagen in de toelatingsexamens onder de vorm van bekwaamheidstesten die verifiëren of de deelnemers over het vereiste niveau beschikken.

Een datum om te bekronen met een witte steen

Op 17 januari 1998 werd in Gent de Conventie geratificeerd door de zes meest vooruitstrevende landen op het gebied van opleiding van trainers: Duitsland, Denemarken, Spanje, Frankrijk, Italië en Nederland.



Oud voorzitter van de Koninklijke Belgische Voetbalbond Michel D'Hooghe en Secretaris Generaal Jan Peeters.

Vanaf dat moment zijn vele andere landen ook lid geworden.

De inspanningen op het vlak van de opleiding door Technisch Directeur Michel Sablon en Directeur van de Trainersopleiding Frans Masson zijn bepalend geweest aangezien de KBVB volledig toegelaten werd tot de Conventie van 23 september 1999.

De Conventie werd ondertekend door de vroegere voorzitter van de KBVB, Michel D'Hooghe en Jan Peeters, de huidige voorzitter die toen de functie van Algemeen Secretaris bekleed

De uitbreiding van de Conventie

De bonden kunnen volledig toegelaten worden als ze het volledige traject hebben afgelegd (B, A en Pro). Ze kunnen ook slechts gedeeltelijk toegelaten worden. Zo blijven de respectievelijk hogere opleidingsniveaus nog steeds exclusief.

De voetbalbonden hebben ook de mogelijkheid om hun opleidingssysteem progressief te ontwikkelen, intussen maken ze wel al deel uit van de Conventie, maar met bepaalde beperkingen. In december 2004 werden meer dan 143.000 Europese trainers erkend in het kader van de Conventie op een bepaald opleidingsniveau. Vandaag maken 37 van de 52 lidstaten van de UEFA deel uit van de Conventie, waarvan 24 als volwaardig lid.

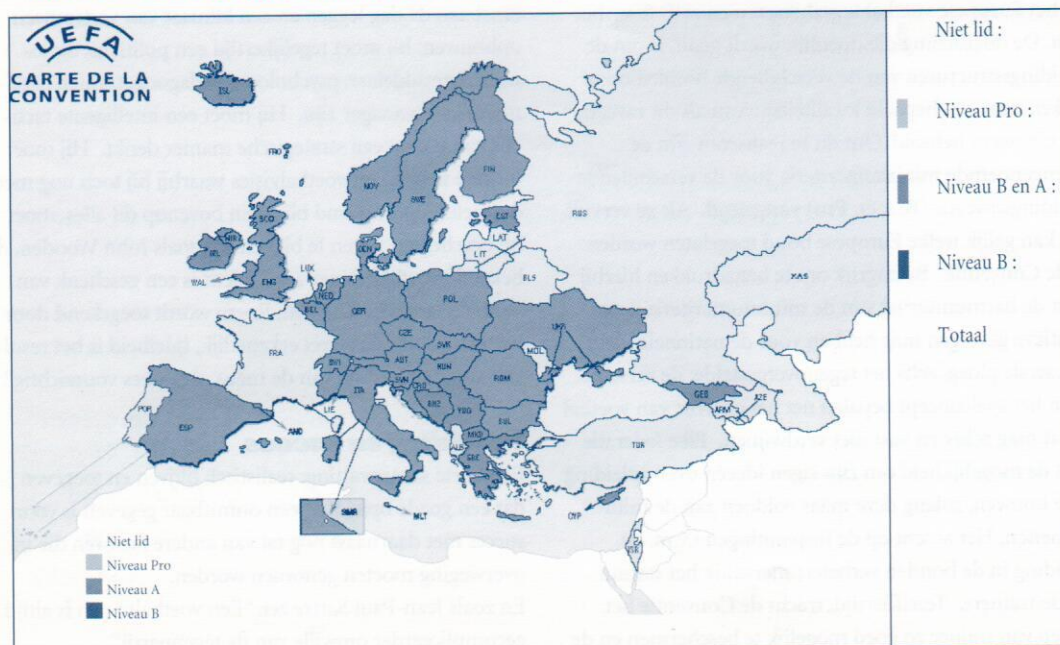
In dit opzicht is het moment aangebroken om toe te lichten hoe de UEFA het Belgische systeem heeft erkend:



Trainersdiploma niveau "professional"	Diploma / Licence Pro van de UEFA
Trainersdiploma niveau "advanced"	Diploma / Licence A van de UEFA
Trainersdiploma niveau "professional"	Diploma / Licence Pro van de UEFA

Associatie lid	B	Datum van bekrachtiging	A	Datum van bekrachtiging	PRO	Datum van bekrachtiging
1 Duitsland	48.290	17.01.1998	3.619	17.01.1998	843	17.01.1998
2 Bosnië-Herzegovina	14	11/12/2003				
3 Engeland	1.430	24.06.1999	397			
4 Oostenrijk	1.675	19.05.1999	1.224	19.05.1999	82	19.05.1999
5 België	2.265	23.09.1999	494	23.09.1999	71	23.09.1999
6 Bosnië-Herzegovina	268	19.01.2001	55	13.12.2002		
7 Bulgarije	525	07.02.2001	124	07.02.2001	15	24.04.2002
8 Cyprus	120	24.04.2002	30	13.12.2002		
9 Kroatië	138	24.04.2002	91	24.04.2002	...	17.09.2003
10 Denemarken	145	17.01.1998	193	17.01.1998	17	17.01.119
11 Schotland	212	13.04.2000	51	13.04.2000	42	13.04.2000
12 Spanje	8.335	17.01.1998	12.137	17.01.1998	2.048	17.01.1998
13 Estland	42	13.12.2002	23	11.12.2003		
14 Finland	1.810	24.06.1999	551	24.06.1999	157	24.04.2002
15 Georgië	48	17.10.2003				
16 Griekenland	558	11.12.2003	122	11.12.2003		
17 Hongarije	1.788	19.01.2001	195	19.01.2001	18	08.11.2002
18 Faroëreilanden	9	31.10.2002				
19 Noord-Ierland	745	31.10.2002	98	31.10.2002	...	16.12.2004
20 IJsland	123	30.07.2003				
21 Italië	19.950	17.01.1998	1.195	17.01.1998	453	17.01.1998
22 Luxemburg	30	01.09.1999	248	01.09.1999		
23 Macedonië	46	31.10.2002	...	11.08.2004		
24 Malta	15	19.01.2001	40	24.04.2002		
25 Noorwegen	2.837	08.02.2001	390	08.02.2001	16	08.02.2001
26 Wales	173	02.02.2000	136	02.02.2000	12	24.04.2002
27 Nederland	2.755	17.01.1998	836	17.01.1998	77	17.01.1998
28 Polen	49	24.04.2002	59	24.04.2002	24	08.11.2002
29 Ierland	500	16.05.2002	38	13.12.2002		
30 Techie	2.238	23.09.1999	436	23.09.1999	114	23.09.1999
31 Roemenië	750	21.06.2000	550	21.06.2000	...	16.12.2004
32 Servië en Montenegro	...	17.10.2003	...	25.10.2004		
33 Slovakije	...	17.09.2003	27	17.09.2003	...	17.09.2003
34 Slovenië	350	19.06.2000	265	19.06.2000	8	08.11.2002
35 Zweden	6.973	23.09.1999	2.428	23.09.1999	13	23.09.1999
36 Zwitserland	7.083	19.05.1999	1.173	19.05.1999	40	19.05.1999
37 Oekraïne	106	13.12.2002	42	13.12.2002	...	16.12.2004

"Kaart" van de conventie van de UEFA



Momenteel volgen 19 nationale bonden de toetredings-procedure om tot de Conventie te behoren op een bepaald opleidingsniveau. Deze kandidaat-bonden worden regelmatig bezocht, hun opleidingstrajecten worden geëvalueerd en ze wordt gestimuleerd om opleidingen voor trainers te ontwikkelen die conform de UEFA criteria zijn. Ze worden bij hun inspanningen ondersteund door de leden van het Panel van het Jira project (de nieuwe naam van de commissie tengevolge van de herstructurering van de UEFA). Hierbij de samenstelling voor de periode 2004/2006:

Leden :

Lars Lagerbäck,	ZWEDEN
Piotr Maranda,	POLEN
Dr György Mezey,	HONGARIJE
Mariano Moreno,	SPANJE
Andreas Morisbak,	NOORWEGEN
Erich Rutenmüller,	DUITSLAND
Dany Ryser	ZWITSERLAND
Michel Sablon,	BELGIË
Henk van de Wetering,	NEDERLAND
Guido Vantaggiato,	ITALIË
Dr Jozef Venglos	SLOVAKIJE
Howard Wilkinson,	ENGELAND

Président:

Andy Roxburgh,	SCHOTLAND
Directeur technique de l'UEFA	

De panelleden vergaderen verschillende keren per jaar om de evolutie van de opleidingsmodellen positief te beïnvloeden, de structuren en inhoud van de opleiding te bespreken en uitspraak te doen over de toelatingsaanvragen van de kandidaat-bonden.

Wat is het doel van de Conventie?

De lidstaten van de UEFA genieten, in het kader van de Conventie, technische hulp en raadgevingen via de Commissie voor het Jira project. De leemtes in de opleiding van de verschillende bonden moeten opgevuld worden en het opleidingsniveau van de trainers moet verhoogd worden tot op Europees niveau om de kwaliteit van het Europese voetbal te stabiliseren en zelfs te verbeteren. De doelstelling die openlijk wordt geuit, is om de opleidingsstructuren van de verschillende bonden op te trekken naar een bepaald kwaliteitsniveau als dit niveau nog niet werd behaald. Om dit te realiseren zijn de bovengenoemde minimumcriteria voor de verschillende opleidingsniveaus (B, A en Pro) vastgelegd. Als ze vervuld zijn, kan gelijk welke Europese bond toegelaten worden tot de Conventie. Belangrijk om te benadrukken hierbij is dat de harmonisering van de minimumcriteria geen negatieve gevolgen mag hebben voor de nationale identiteit van de ploeg, zelfs het tegenovergestelde: de verschillen in het spelconcept bepalen net het charme van voetbal en dat mag zeker en vast niet verdwijnen. Elke federatie heeft de mogelijkheid om zijn eigen ideeën over opleiding uit te bouwen, zolang deze maar voldoen aan de minimumeisen. Het accent op de inspanningen i.v.m. de opleiding in de bonden verbetert merkbaar het statuut van de trainers. Tegelijkertijd, tracht de Conventie het beroep van trainer zo goed mogelijk te beschermen en de

vrije circulatie van gekwalificeerde trainers in Europa te vergemakkelijken – in harmonie met de Europese wetgeving. De UEFA verzamelt het opleidingsmateriaal van de verschillende bonden en stelt die ter beschikking van het Europese voetbal als gemeenschappelijk goed. De Conventie probeert de federaties ertoe aan te sporen om een trainerlicentie te verplichten. Alle ploegen, en meer bepaald de professionele teams, zouden enkel die trainers moeten gebruiken die een traineropleiding gevolgd hebben volgens de regels van de kunst en dus de geschikte licentie hebben. Dit is momenteel nog niet het geval bij alle UEFA leden van de federatie. Echter, dit wordt al- maar belangrijk in het kader van de introductie van de toekenningprocedure van licenties, die de kwalificaties waarover de trainers moeten beschikken, aan de clubs van de UEFA duidelijk definieert.

Opleiding is belangrijker dan ooit

Onafhankelijk van de noodzaak om conform de geldende voorwaarden en reglementen te handelen, is het belangrijker dan ooit dat trainers kunnen voordeel halen uit een aangepaste opleiding. "Goede trainers opleiden en hen voorbereiden om te voldoen aan de eisen en om de moeilijkheden van het moderne voetbal op te lossen" dat is de oproep die de Engelse trainer Roy Hodgson, huidige trainer van de nationale selectie van de Verenigde Arabische Emiraten, enkele maanden geleden heeft gelanceerd tijdens een uiteenzetting aan de opleiders van de trainers van alle lidstaten van de UEFA het thema 'profiel van de hedendaagse professionele trainer'.

Met de pers en het financiële aspect dat hier alom vertegenwoordigd is, kent dit beroep een drastische verandering als men het vergelijkt met enkele decennia terug. Nooit hebben de eisen zo hoog gelegen. Om in de huidige context te slagen, moet de trainer beantwoorden aan een zeer hoog profiel. Gero Bisanz, voorheen verantwoordelijk voor de opleiding van de Duitse Voetbalfederatie, heeft het op de volgende manier samengevat: "Vandaag moet een trainer niet enkel over technische kwaliteiten beschikken, maar ook een sterke persoonlijkheid zijn, in staat zijn om zich uit te drukken, op een logische manier te argumenteren en beslissingen te nemen. Hij moet ernst aan de dag leggen en een klimaat van vertrouwen opbouwen; hij moet tegelijkertijd een politicus, diplomaat, bemiddelaar, psycholoog, pedagoog, trainer, organisator en manager zijn. Hij moet een intelligente tacticus zijn die op een strategische manier denkt. Hij moet intuïtie hebben en voetbalvisies waarbij hij toch nog met de voeten op de grond blijft. En bovenop dit alles, moet hij bescheiden weten te blijven. Of zoals John Wooden, de bekende voetbaltrainer zei: "Talent is een geschenk van God, dus wees bescheiden; Roem wordt toegekend door het mensdom, dus weet erkentelijk, Ijdelheid is het resultaat van de houding van de mens, dus wees voorzichtig".

Opleiding en succes

Een korte samenvatting: realistisch blijven en toegeven dat een goede opleiding een onmisbaar gegeven is voor succes met daarnaast nog tal van andere factoren die in overweging moeten genomen worden.

En zoals Jean-Paul Sartre zei: "Een voetbalmatch is altijd gecompliceerder omwille van de tegenpartij".

Snelheid van uitvoering en andere aspecten binnen de opleidingsvisie en het doorstrotingsbeleid van Ajax.

Danny Aerts, voetbaljournalist & Kristof Geeraerts, hoofdredacteur *Dug-Out*.

Waarom behoort de Ajaxopleiding tot de beste ter wereld? Welke pijlers binnen hun opleidingsvisie zijn bepalend in relatie tot het huidige voetbal? Weerspiegelen hun jeugdtalenten het profiel van de moderne voetballer? Op de laatste vraag is het antwoord zeker "ja", want de praktijk bewijst dit al jaren. Maar hoe slaagt Ajax erin om veel van hun jeugdspelers tot op dit niveau te ontwikkelen? De trainers zijn toch geen tovenaars?

Op zoek naar antwoorden trok *Dug-Out* trok naar "De Toekomst", het prachtige opleidingscentrum in de schaduw van de Amsterdam Arena, en sprak er over specifieke thema's met Danny Blind, Hoofd Opleidingen bij Ajax.

Snelheid van uitvoering als pijler binnen de Ajax-opleiding

Specifieke benadering

Dug-Out: "In het moderne voetbal wordt snelheid van uitvoering in al zijn facetten steeds belangrijker. Techniek in beweging vormt hierbij een basisaspect. Heeft Ajax binnen zijn opleidingsvisie een specifieke benadering naar snelheid van uitvoering en hoe integreren de trainers dit binnen de trainingen en wedstrijden?"

Danny Blind: "Zo specifieke kijk je er niet naar. Bij Ajax bekijken we dit meer in een geheel. Als je spreekt over snelheid van uitvoering dan wordt dit grotendeels bepaald door de technische kwaliteiten en vaardigheden van de spelers".

Techniek

Dug-Out: "Bij de jongste spelers wordt meestal nadrukkelijk op techniek getraind. Hoe blijft Ajax de technische



Dug-Out ging op zoek naar antwoorden over de Ajax opleiding en trok daarom naar het prachtige opleidingscentrum "De Toekomst" (Geeraerts).

kwaliteiten van de spelers verder ontwikkelen tijdens de gehele jeugdopleiding?

Danny Blind: "Wij blijven continu aandacht besteden aan de ontwikkeling van de technische vaardigheden en kwaliteiten. Dit doen we onder andere via de pas- en trapvormen als opwarming voor de training. Hierbij wordt getracht om via geïsoleerde oefeningen in kleine groepjes, of individueel,

de traptechniek continu te ontwikkelen. Het is belangrijk dat de basistechniek onderhouden blijft, en dit geldt ook na de jeugdopleiding, eigenlijk tijdens de hele carrière van een voetballer. En als trainer hoef je hiervoor niet zo'n uitgebreid pakket aan oefeningen te hebben. Persoonlijk grijp ik steeds terug naar dezelfde 6 à 7 oefeningen. Hierbij worden wel wat variaties aangebracht en worden de accenten misschien wat verlegt,



"Tracht zo snel mogelijk te oriënteren en anticiperen! Waar is de bal, waar is mijn man, maar ook, waar ben ik (Geeraerts)?"

maar het doel voor de spelers moet altijd zijn om een correcte technische uitvoering na te streven.

Kijk, bij de jongste spelers is er een groot blok techniektraining. Dit is ook logisch omdat daar de tactische aspecten nog niet echt belangrijk zijn. Maar vaak zie je dat dit technisch blok bijna volledig verdwijnt op het moment dat tactiek belangrijker wordt. Dit is rond de leeftijd van dertien jaar, bij de C-junioren. Wat Ajax tracht te doen is om tijdens de gehele jeugdopleiding dat blok techniek te behouden: het blok tactiek dient als het ware bovenop het blok techniek te komen, als extra, niet als vervanger.

Je moet er ook rekening mee houden dat de spelers aan andere eigenschappen moeten voldoen voor de verschillende posities in het elftal. Dit vertaalt zich ook naar specifieke technische kwaliteiten en vaardigheden per positie, boven de algemene minimale technische basisvaardigheden en -kwaliteiten die elke speler moet bezitten."

Eén-tijd voetbal? Of de bal mag niet stilliggen? Of spelen zonder tijdverlies?

Dug-Out: "Het Ajax van de jaren negentig, waarvan je trouwens nog deel uitmaakte en dat wellicht het beste team in de wereld was, speelde zeer attractief en verzorgd voetbal, met als kenmerk een snelle balcirculatie gebaseerd op technisch vernuft. Maar als je dit analyseert stel je vast dat de ploeg in balbezit 'slechts' enkele passen na elkaar in één-tijd speelden. Het grote Real Madrid van enkele jaren geleden speelde ook niet zo vaak achter elkaar in één-tijd, maar de bal lag bijna nooit stil! De bal was altijd in beweging, ook bij

de balaan- en meenamen. Toch vragen of dwingen vele jeugdtrainers, op alle niveau's, om tien passen na elkaar in één-tijd te spelen, weliswaar in een meerderheidssituatie, vb. zeven tegen vier. Worden de accenten dan wel juist gelegd? Dus: één-tijd voetbal? Wanneer wel? En waarom wel?"

Danny Blind: "Eén-tijd voetbal klinkt allemaal wel heel leuk, maar je

moet het niet als kunst verheffen! Want: het moet een wezenlijk doel hebben!

Persoonlijk voor mij is dat doel dat je de bal steeds maar laat gaan en laat gaan. Als je dit kan uitvoeren door vaak de bal maar één keer te raken moet de tegenstander sneller mee bewegen, sneller anticiperen, sneller oriënteren.

Anticiperen en oriënteren zijn twee hele belangrijke voetbalbegrippen. In eerste instantie oriënteren: waar is de bal, waar is mijn man, maar ook, waar ben ik? Bij dat laatste worden heel veel fouten gemaakt.

Anticiperen op het moment dat de bal wordt gespeeld: hoe reageer ik daarop, hoe plaats ik druk, ... Door de balcirculatie hoog te houden wordt de tegenstander ertoe gedwongen om nog sneller te anticiperen zodat de kans dat hij fouten maakt zal toenemen.

En dat wil niet zeggen dat je ook niet eens een keer-tje mag temporiseren. Soms moet je lokkend spelen om dan vervolgens kort-kort-lang te spelen. Het is altijd gekoppeld aan een doel. En wat is je doel? Je doel is om iets uit te spelen.

Daarom vind ik de oefening 'tien keer in één tijd spelen is een punt' niet zo geschikt. Als het niet in één tijd kan moet de speler wachten tot hij onder

druk komt en dan is het pats-pats. Op het moment dat iemand onder druk komt moet een ploegmaat zich los maken en dan is het juist het moment om in te spelen en door te bewegen".

'Verplichte' uitvoeringen in één tijd?

Dug-Out: Zijn er binnen de voetbaltechnische jeugdopleiding van Ajax uitvoeringen of situaties waarbij jullie de spelers 'verplichten' om deze in één tijd uit te voeren? **Zelfs meer:** zijn er keuzes van acties vast bepaald? **Voorbeeld 1:** het spelen van de kaats. **Voorbeeld 2:** het spelen van een korte één/twee".

Danny Blind: "Ik denk niet dat je dat zo uitgesproken kunt stellen of je die of die actie dan en dan moet uitvoeren. Alles heeft te maken met de keuze. Het voetbal is gebaseerd op het maken van de juiste of de beste of de minst slechtste keuze.

Als de trainer dan zegt dat je een één/twee moet maken of je moet die bal kaatsen, dan is dit afhankelijk van de situatie. De keuze die de speler maakt die de bal gaat krijgen is essentieel. Als jij me aanspeelt, en jij bent onderweg, en ik wil op jou kaatsen met een man in mijn rug, maar mijn man heeft al geanticipeerd, dan moet ik misschien wel wegdraaien i.p.v. te kaatsen! Dus het laat



"Door een snelle balcirculatie verhoogt de kans dat je je doel bereikt, namelijk iets uitspelen" (Geeraerts)!"

zich nooit vertalen dat je zegt "en dan moet je in één tijd spelen". Dat is afhankelijk van de keuze in een bepaalde situatie en op een bepaald ogenblik. Daarom is in positiespel de keuze zo belangrijk.

Laat me wel even zeggen dat we vaak op onze positiespelletjes worden veroordeeld. In Nederland hebben we dit tot kunst verheven! Maar je voert het verkeerd uit als je het positiespel in een te laag tempo speelt omdat je dan niet de intentie hebt om iets uit te spelen. En dat in de essentie van voetbal: iets uitspelen. Ten minste in de Ajax optiek.

Wanneer de druk op de bal groter en groter wordt dan ligt de keuze aan de andere kant van het veld, want: als het hier druk wordt dan wordt het daar minder druk! Als het hier vast komt te staan dan zullen we misschien ergens anders een vrije man hebben, of één tegen één.

Blijven de verdedigers weg dan moet je zo lang als mogelijk twee tegen één of drie tegen twee spelen. Dus het gaat altijd om de keuzes die spelers daarin maken.

In het positiespel neem je die technische accenten mee. Juist die balaanname is belangrijk om een seconde meer tijd te hebben bij die keuze. Het wegdraaien ergens vandaan is essentieel om de juiste keuze te kunnen maken".

Snelheidsverhogende uitvoeringen

Dug-Out: "Voorbeeld: als een flankaanval-
ler zijn directe tegenstrever uitschakelt drib-
belt hij meestal met de bal aan de voet naar
de achterlijn om vervolgens een voorzet te
geven. Hij zou ook de bal enkele meters voor
zich uit kunnen spelen om alzo snelheids-
winst te boeken en voor zichzelf tijd te creë-
ren om de situatie voor doel te bekijken en
de juiste keuze van de voorzet te maken.

Danny Blind: "Het voorbeeld dat je aan-
haalt is correct. De snelste manier is, en zo
trainen wij ook, dat een speler niet dribbelt
maar drijft, de bal enkele meters voor zich
uitspeelt om in eerste instantie tempo te
houden en in tweede instantie geen verwar-
ring te zaaien bij de spelers die positie gaan
kiezen.

Op de momenten dat iemand de bal tou-
cheert kun je dus ook niet weten of hij hem
toucheert om te dribbelen of om te trappen.
Dit betekent dat de snelste manier is dat je

de bal drie, vier, vijf,
zeven meter vooruit legt
en dan de keuze maakt of
je hem strak naar eerste
paal speelt of lang onder-
weg naar de tweede paal.

Als je hem enkele meter
vooruit speelt heb je ook
de tijd om je keuze te
bepalen en te kijken naar
de situatie voor doel en je
inkomende medespelers".

Dug-Out: "De looplijn
naar de bal en de
lichaamshouding van de
speler net voor hij de bal
trapt is anders dan wan-
neer hij met de bal aan
de voet de voorzet geeft.
Trainen jullie dan speci-
fiek op deze techniek"?

Danny Blind: "Wij willen
juist dat voetballers bij die
oefening de bal vijf of zes
meter voor zich uitleggen zodat er gegaran-
deerd snelheid blijft, want met steeds maar
te dribbelen is dat veel moeilijker. Dus de
bal voor je uitleggen om dan de juiste keuze
te bepalen en de juiste voorzet te geven. We
trainen niet specifiek op deze techniek. Ik
denk dat het een vrij natuurlijke beweging is
dat je de bal weglegt en dat je je voet er
omheen draait en vervolgens de voorzet
geeft.

Ik vind dat je, om snelheidsverhogend te
kunnen voetballen, altijd de bal rijp zal
moeten maken.

De bal speelklaar maken, hem prepareren.
Ik coach hierop zelf heel veel: de bal moet
speelklaar liggen, je moet hem dood maken,
klaar voor de volgende actie".

Hoe vaak zie je niet dat spelers de bal mee-
nemen op de flank, half met een stuit, dan
moeten ze nog een keer corrigeren, en nog
een keer, ... Nee, je moet hem aannemen
en dood maken. Dat geldt voor jezelf als je
een individuele actie wil maken, maar dat
geldt ook voor je tegenstander: hij moet
hem eerst controleren en dan kan hij hem
spelen. Nee, de bal moet zonder stuit!

Bij een kaats moet de afhakende spits bij-
voorbeeld de bal "panklaar" leggen, met de
juiste snelheid. Ik moet hem inspelen,
afhankelijk van de keuze die ik maak, en
deze keuze is weer afhankelijk van de ruim-



"In positiespel is de keuze belangrijk" (Geeraerts)

tes en van de positie van de tegenstander.
Moet het een strakke kaats zijn? Moet het
een stoppende kaats zijn? Als je snelheids-
verhogend wil voetballen, als je een snel bal-
tempo wil spelen, gaat het erom dat je
speelklare ballen speelt of dat je de ballen
speelklaar maakt."

Aspecten binnen de opleidingsvisie en het doorstromingsbeleid van Ajax

Flankspelers

Dug-Out: "De laatste decennia werd de
speelwijze binnen het Nederlandse voetbal
gekenmerkt door aanvallend voetbal met
flankspelers: drie spitsen waarvan twee
'echte' buitenspelers. Ajax heeft bij deze
ontwikkeling een vooraanstaande rol
gespeeld. Momenteel zie je een tendens die
terughoudend is met betrekking tot echte
flankspelers. Volgt Ajax deze tendens"?

Danny Blind: "Wij zijn absoluut niet terug-
houdend! Los van hoe een eerste elftal een
vervolg geeft een zo'n formatie of speelwij-
ze, denk ik dat het nog altijd gemakkelijker
is om opgeleid te worden als een specifieke
links- of rechtsbuiten om van daaruit twin-
tig meter terug te spelen als andersom.

Ik vind ook dat ze bij elke jeugdopleiding,
dus in elk land of elke bond met jeugdelftal-



"Ik vind dat het voetbal gebaseerd is op: juiste keuzes maken, op anticipatievermogen en op oriëntatievermogen, en daarom heen, en dat is wel de essentie van voetbal, technische vaardigheid. Dat is de basis van alles in het voetbal: op het moment dat je het ziet en je kunt het niet uitvoeren dan heb je een groot probleem" (Geeraerts).

len, in grote lijnen 4 - 3 - 3 zouden moeten spelen. Dat wil niet zeggen dat je ze al niet op weg kan zetten via een andere formatie. Maar, de linker- en rechterbuitenspelers moeten zeker acties maken, namelijk de achterlijn halen gevolgd door een voorzet. Die actie moeten ze dusdanig goed ontwikkelen! Want, op het moment dat je 4 - 4 - 2 gaat spelen verwacht je dat ook van ze.

Alleen, ze spelen dan wat meer terug, maar je verwacht het wel dat ze als linkse en rechtse doorkomen en dat ze de voorzet geven. Dus dat ze deze individuele actie uitvoeren en ontwikkelen. Hoe kun je dat beter trainen dan de spelers zo diep mogelijk weg te zetten en dat steeds maar uit te voeren, telkens opnieuw en opnieuw".

Op het moment dat het tactisch allemaal wat belangrijker wordt zou je eventueel kunnen aangeven dat de buitenspelers twintig meter inzakken. Maar uiteindelijk wil je wel hebben dat ze de actie maken, alleen vanuit de positie van ingezakte buitenspeler. Dat is dan de keuze van de trainer die zegt dat hij 4 - 4 - 2 speelt i.p.v. 4 - 3 - 3.

Dus ik denk dat het opleidingstechnisch altijd het beste is dat je vanuit een 4 - 3 - 3 basisformatie vertrekt omdat het later veel gemakkelijker is om iets meer in te zakken dan uiteindelijk iets dieper te gaan spelen".

Coördinatie training

Dug-Out: "Wordt er voor de spelers een individueel programma opgesteld m.b.t. coördinatie training?"

Danny Blind: "We doen coördinatie training in zijn algemeenheid omdat dit bevorderlijk is voor het bewegingspatroon van een speler en ook omdat het heden ten dage veel meer onder twijfel staat. Ik bedoel hiermee dat er niet meer, of toch veel minder, op straat wordt gespeeld. Ook de gymnastieklessen zijn niet meer van dien aard.

We trachten ons coördinatie werk te vertalen naar het individu. We richten ons naar de spelers waarvan we denken dat zij getalenteerd zijn en welke een gebreke hebben met hun motoriek, of hun wendbaarheid, of hun eerste pas. Het kunnen allerlei facetten zijn, al beseffen wij dat het om fracties gaat. Het verhogen van het bewegingsritme, het verhogen van de snelheid: dat gaat om fracties.

Maar daar gaat het nou net wel om in voetbal: om fracties. En de vertaling daarvan is dat we het zoveel mogelijk doen gebaseerd op wedstrijdsituaties, explosief, met heel veel draaimomenten, en ook met de bal erbij. Want zo voetballen wij bij Ajax."

Bepalen van de positie

Dug-Out: "Op welke leeftijd bepalen de Ajax-trainers wat uiteindelijk de beste positie is voor de speler en hoe is zijn ontwikkeling hierop afgestemd?"

Danny Blind: "Op welke leeftijd je dit kan bepalen is heel persoonsgebonden, dus afhankelijk van speler tot speler. In principe ligt dit rond de twaalf à dertien jaar, maar je moet dit niet te zwart-wit zien. Na een aantal jaren in onze opleiding heb je dat in

beeld. Je kijkt naar kwaliteiten, vaardigheden, eigenschappen, karakter, handelingsnelheid, en nog tal van andere factoren. Deze factoren bepalen samen naar welke positie de speler zich ontwikkelt.

Je hebt spelers die het spel voor zich moeten hebben, zij kunnen heel slecht met een man in de rug spelen. Je hebt speler die één seconde meer tijd nodig hebben, maar die wel de vaardigheid hebben om één linie terug te spelen.

Dus als je dat soort zaken in kaart hebt, en dat is zo rond de D-junioren, dan kun je al redelijk vaststellen wat zijn kwaliteiten en tekortkomingen zijn. Dat is ook het stadium waarin we bij Ajax zeggen dat hij zich op twee, maximum drie, maar in principe twee posities gaat richten. Dat neemt niet weg dat je gedurende de hele opleiding bezig blijft om dingen te verbeteren en hem ook op andere posities neer te zetten.

Het komt regelmatig voor dat je in een speler een centrale verdediger ziet, maar dat deze problemen heeft met zijn wendbaarheid, actieradius of explosiviteit. Dan is het heel goed om hem een half jaar als rechthalf te laten spelen. In deze positie komt hij vaak onder druk zodat hij veel moet bewegen, anticiperen en reageren.

Dit zal hem uiteindelijk ten goede komen als hij een linie terug moet spelen. Zo ben je continu bezig om spelers beter te maken en te confronteren met hun zwakkere punten. De acties die je neemt dienen uiteindelijk ten goede te komen voor de positie die je voor de spelers in gedachte hebt. En die gedachte aan een positie is, nogmaals, gerelateerd aan zijn kwaliteiten, eigenschappen, vaardigheden en karakter".

Omscholen

Dug-Out: "Het 'doorontwikkelen' van een jeugdspeler kan je vanuit verschillende invalshoeken bekijken: je gaat zijn natuurlijke intrinsieke kwaliteiten verder versterken zodat hij een "specialist" wordt op een bepaalde positie, je tracht zijn zwakheden weg te werken die een belemmering zouden kunnen vormen om op het hoogste niveau te spelen, of een combinatie van beiden.

De kwaliteiten van de speler, welke in relatie dienen te staan met de uit te voeren taken op een bepaalde positie, laten misschien toe om, mits een kleine omscholing, een andere positie in het elftal te spelen. Je zou de speler ook kunnen om- of bijscholen op basis van

een vrijkomende positie in het eerste elftal. Welke filosofie past Ajax toe?"

Danny Blind: "Je schoolt nooit spelers alleen maar om omdat de situatie van het eerste elftal dit vraagt! Je schoolt spelers in eerste instantie om omdat je kijkt naar hun kwaliteiten of hun tekortkomingen. Je gaat dus niet zeggen: "we gaan even een speler omturnen van linksbuiten naar linksback omdat het eerste elftal een speler nodig heeft".

Het belangrijkste in een jeugdopleiding is dat alles gericht is op het individu! Een trainer zal niemand posteren op een positie omdat er een probleem is in het team op die positie. Misschien doet die speler dat wel aardig op die positie, maar dan speel je maar zonder iemand op die positie. Ik herhaal: "het gaat om het individu.

Het individu moet tot rijpheid komen, de individuele talenten tot ontwikkeling laten komen": dat is de doelstelling van elke jeugdopleiding. En natuurlijk heb je in de laatste jaren van de jeugdopleiding veel overleg tussen de Technisch Directeur, Hoofdtrainer en Hoofd Opleidingen. In deze fase kan er net een speler aankomen op een positie die vacant wordt in het eerste elftal. Dan moet je van elkaar weten: "kan die speler deze positie al in gaan vullen binnen een korte termijn of moet er een tussenfase genomen worden voor de aankoop of huur van een speler"?

Dat vind ik logische zaken, maar het omturnen van een speler van de ene positie naar de andere mag nooit gebaseerd zijn op een toevallige vacature in het eerste elftal. Beslissingen en acties naar om- of bijscholing mogen enkel en alleen maar genomen worden op basis van de kwaliteiten en tekortkomingen van de speler, en met als uitgangspunt: "waar kan de speler het beste tot zijn rendement komen"?

En wanneer de positie waar je de speler uiteindelijk hebt voor opgeleid toevallig vrij komt in het eerste elftal dan heb je een win-win situatie.

Daarom kun je ook nooit je eerste elftal alleen maar invullen met zelf opgeleide spelers. Je hebt altijd te maken met lichtingen van spelers: sommige jaren heb je ineens drie goede spitsen, dan weer twee goede verdedigers, ... Het is steeds een mix van opleiden en scouten van jonge spelers. Daar leeft Ajax van. Als we posities met zelf opge-

leide spelers niet kunnen invullen zullen we talentvolle jonge spelers moeten scouten (vb. Jari Litmanen). Deze spelers bieden we bij Ajax een positieve opstap aan naar een hoger niveau."

Winnen !

Dug-Out: "Winnen is 'ook' belangrijk. Op welke leeftijd en hoe integreren jullie het aspect winnen binnen de opleiding? Hoe is de coaching hierop afgestemd en wat is de positie van de trainer hierbij?"

Danny Blind: "Kijk, wat wij willen, en zo is het ook omschreven door de jeugdopleiders van Ajax, is dat we spelers opleiden volgens een speelwijze die initiatiefrijk is, gebaseerd op technisch-tactische vaardigheden en waarbij de wil om te winnen een belangrijke rol speelt. In onze opleiding zijn er achteréenvolgens vier stappen die ook een stuk in elkaar verweven zijn:

- Stap 1 = techniek;
- Stap 2 = samen leren spelen;
- Stap 3 = samen leren spelen tegen een tegenstander;
- Stap 4 = winnen.

En winnen, dat kun je op allerlei manieren trachten te doen. Wij hebben hier geen specifieke methode voor. Ajax is altijd bekend geweest als een club waar spelers met bravoure, met gezonde flair en met gezond zelf-

vertrouwen de wedstrijden ingaan. Nu, dat komt omdat we de wil om te winnen willen stimuleren via trainers, teambegeleiders, ... enz.

Laat het mij anders formuleren: binnen deze club heerst er een ongelooflijke sociale controle. Een sociale controle in de zin van dat de resultaten van elkaar enorm worden opgevolgd. En de ene is daar humoristisch over, de andere een beetje cynisch, en nog anderen zeggen het recht in je gezicht. Maar, het is een enorme gezonde sociale controle!

"Wat heb je gedaan ? "5-1 Gewonnen"
"Nou, toch weer een goal tegen." Wel, dat is humor. Er zit wel een toon in van: ja, we willen die goal eigenlijk niet tegen krijgen. Dit is één aspect.

Die wil om te winnen, daar praat je over met spelers. Als trainer heb je daar trucjes voor: je moet nooit te lange partijen spelen, wel korte. Liever drie maal tien minuten en telkens opnieuw van 0 - 0 beginnen dan een half uur spelen waarbij het na tien minuten 5 - 0 is. Want dan gebeurt er de resterende twintig minuten niet veel meer. Er zijn honderdduizend trucjes om de wil om te winnen op te wekken bij spelers.

De grootste misvatting in jeugdvoetbal en in jeugdopleiding is, en daar gaan de meeste discussies over als het gaat om winnen, is dat het aspect winnen enkel en alleen



"Als je snelheidsverhogend wil voetballen, als je een snel baltempo wil spelen, gaat het erom dat je speelklare ballen speelt of dat je de ballen speelklaar maakt" (Photonews)

belangrijk is voor de speler en niet voor de trainer! De trainer moet wel zijn spelers leren te willen winnen, maar die trainer moet zelf dat winnen uitschakelen tot op zekere hoogte.

Daar bedoel ik mee dat de trainer nooit beslissingen mag nemen ten aanzien van het individu om te kunnen winnen, want dat gaat ten koste van de ontwikkeling van het individu. En daar zit vaak de grootste discussie en misvatting. De wil om te winnen is essentieel voor een sportman.

Het gaat erom dat je als trainer dit niet uitdraagt naar je formatie, dat je de speelwijze en de speelstijl niet aanpast omdat jij als trainer, als individu, wil winnen. Want, dan is jou ego belangrijker en dat mag nooit! Soms moet je als trainer maatregelen en beslissingen nemen die goed zijn voor het individu maar slecht voor het team. Ik heb dat zelf ook meermaals gedaan.

Om bepaalde aspecten bij spelers te laten doordringen moet je soms zaken laten gebeuren, ze visueel maken, door erover te praten, door op training erop te wijzen, door ze op video te laten zien. En dit kan zo lang duren tot je het een keer in de wedstrijd hebt laten gebeuren of laten zien. Alles in functie tot het bereiken van de doelstelling. Nogmaals: het willen winnen geldt niet voor de coach maar wel voor de speler. Natuurlijk, als dit hand in hand kan gaan, dus en - en, heb je de ideale situatie”.

Doorschuiven van spelers

Dug-Out: Het doorschuiven van spelers zorgt vaak voor discussie omdat de argumenten niet altijd duidelijk gekend zijn (of niet vastliggen!). Wat zijn binnen de opleidingsvisie van Ajax de basisvoorwaarden voor het doorschuiven van spelers?

Danny Blind: “Wij schuiven continu spelers door, dat doen we al decennia lang. Bijna al onze talenten, zoals Heitinga, Sneijder, Van der Vaart, Kluivert, schuiven we tijdens de opleiding altijd eerder door. Ook in de eindfase van de opleiding worden spelers doorgeschoven, bijvoorbeeld van de A-junioren naar het eerste elftal. Belangrijk is dat we in de jeugdopleiding ten allen tijden spelers doorschuiven mits het goed is voor hun individuele ontwikkeling.

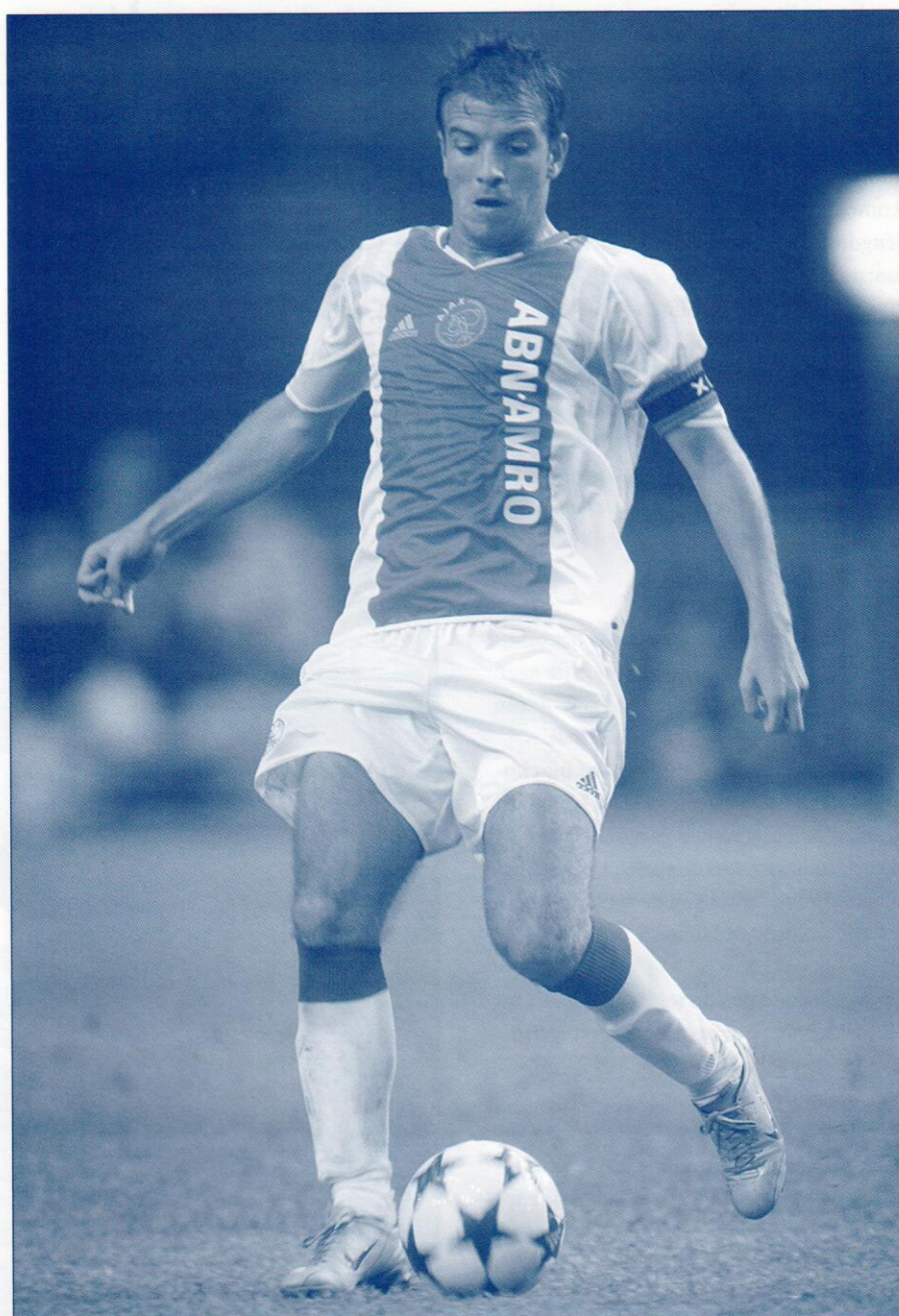
Als je in een elftal, bijvoorbeeld U -16, op de positie van linksachter een speler mist, terwijl je weet dat er bij de U -14 een hele goede loopt, mag je nooit zomaar beslissen om deze speler door te schuiven. Nee, want

is dat goed voor hem? Is dit niet goed, nou, dan spelen we maar zonder linksachter, wat maakt het uit! Het gaat altijd hierom: zodra dat een speler op een bepaald niveau niets meer bijdraagt of niets meer leert, dan pas moet je verder gaan naar een hoger niveau. En dit is heel afhankelijk per leeftijdscategorie.

Onze elftallen t.e.m. U -16, behalve U -15 en U -13 - want zij spelen in landelijke ere-divisies - spelen allemaal tegen een leeftijdsgroep die een jaar ouder zijn. Vb. de U -10 spelen altijd tegen de U -11 van de tegenstander. Dus moet je heel nadrukkelijk kijken naar het individu of het goed is om U -13 te gaan spelen i.p.v. U -11.

Een ander aspect heb je bvb. bij U -14: onze spelers zijn in de regel klein, meestal technisch vaardig, maar geen fysieke spelers. Onze U -14 speelt al in een U -15 competitie. We hebben bij onze U -14 spelers van 1m40 en van 1m80. Als je ze dan nog eens een jaar doorschuift dan ...

Dit zijn allemaal dingen die je continu door moet laten wegen met het doorschuiven van spelers. Ik heb zo langzamerhand een beetje het idee dat men er trots en fier op is wanneer men spelers doorschuift: “we hebben er vier doorgeschoven, we zijn goed bezig!” Dat zegt mij niets!! Schuif enkel maar door omdat je denkt dat het goed is voor de speler, niet omdat je zelf denkt te moeten zeg-



“De buitenspelers moeten acties maken, gevolgd door een voorzet. Dit moeten ze door constante herhaling sterk ontwikkelen. Opleidingstechnisch is een 4-3-3 formatie hier het beste voor geschikt” (Photonews).



"Rond de leeftijd van twaalf á dertien jaar hebben we meestal in kaart welke de beste positie is voor de speler. Onze acties zijn steeds gericht op het beter maken van de speler voor die positie" (Photonews).

gen: "wij schuiven door, wij zijn goed bezig!"

Het gaat er altijd om: kan het spel gespeeld worden! Op het moment dat je iemand doorschuift en het spel kan niet meer gespeeld worden omdat de weerstand te hoog is, om welke reden dan ook, dan ontwikkel je ook niet meer! Als onze speler van U -14 bij de competitie van U -15 niet meer aan voetballen toekomt dan moet hij misschien wel terug naar de U -14. Hij kan weliswaar bij de U -15 met 8 - 0 winnen, terwijl hij bij de U -14 misschien maar 1 - 1 speelt, maar het spel moet wel gespeeld worden!

Als spelers de bal niet meer kunnen laten gaan en geen x-aantal balcontacten per wedstrijd hebben, dan ontwikkel je niet. En dat moet steeds de afweging zijn: wat is goed voor de speler? En daar is geen regel voor. Dat is afhankelijk van allerlei factoren".

Interne communicatie

Dug-Out: "Het evalueren en opvolgen van elke speler en elk team is een intensief proces. Een afgestemde interne communicatie is hierbij zeer belangrijk. Hoe vult Ajax dit in?"

Danny Blind: "Natuurlijk, wij hebben elke maandagmorgen twee á drie uur vergadering over de teams, de spelers, de problematiek van de spelers, hun ontwikkeling, enz. Er zijn geen geheimen voor elkaar. Iedereen weet van elke speler hoe hij ervoor staat, hoe hij ontwikkelt, welke acties we in functie van de spelers moeten nemen. We zijn nu al bezig (begin november) om te kijken wat er volgend jaar moet gebeuren: wie kan wel door, wie niet, wat komt er uit de scouting, wat moeten we nog gaan scouten, ...".

Verlaten van de club

Dug-Out: "Waar eindigt de begeleiding bij spelers die de Ajaxopleiding verlaten, om welke reden?"

Danny Blind: "Allereerst trachten we dat probleem zo goed mogelijk te ondervangen door een enorme strenge selectieprocedure. Ik denk dat we dat ook heel streng en stringent doen, want de afgelopen twee jaar zijn er op ongeveer tweehonderd jeugdspelers zes á zeven die de opleiding hebben moeten verlaten. En dat komt door onze strenge procedure: de eerste stap is dat we de spelers laten scouten door een aantal vrijwillige scouts.

Vervolgens zijn het de professionele scouts die deze tips checken: zij gaan deze spelers meerdere malen bekijken en evalueren. In een derde stap gaat de trainer van de desbetreffende leeftijdsgroep de spelers zelf een aantal maal scouten. Hij checkt als het ware weer de vorige check. De trainer weet precies welk niveau zijn spelersgroep heeft. Hij kan dan ook de relatie leggen tussen het niveau van de speler en zijn groep. En, hij kent ook de Ajax-norm.

In de vierde stap, tevens de laatste binnen het traject, wordt de speler uitgenodigd voor een stage. Niet voor één keer, maar voor meerdere weken. Waarom? Wel, de speler moet de gelegenheid krijgen om zich thuis te voelen, hij moet gewend raken aan de manier van trainen, hij moet de medespelers leren kennen. Hierdoor kan hij uiteindelijk die prestatie brengen, dat niveau halen, waarvan wij denken dat dit binnen zijn mogelijkheden ligt.

Dus in dit traject van vier stappen probeert de staf zoveel mogelijk "missers", nl. spelers die je na één jaar weer moet wegsturen, te voorkomen. Dit neemt niet weg dat het wel eens gebeurt. Het is de taak van de trainer

en de teammanager om daar zo eerlijk en genuanceerd mee om te gaan.

Dat betekent dat je tijdens de twee evaluatiegesprekken in het seizoen, in het bijzijn van de ouders, zo'n eerlijk en reëel mogelijk beeld schetst van de speler. Echter, zonder de druk erop te zetten van "dat en dat moet beter want anders ...". Nee, een reëel beeld schetsen hoe die speler gepositioneerd is in onze opleiding.

Dat kun je nooit helemaal ondervangen want ouders staan niet altijd open voor kritische bemerkingen of hebben niet altijd een objectief beeld van hun zoon. Maar het gaat er wel om dat je op de juiste momenten signalen geeft aan spelers. En dat is op zich niet zo heel moeilijk omdat spelers dat als de beste weten en voelen.

Ouders niet, spelers wel! Als wij vroeger op het schoolplein de ploegen gingen kiezen wist ik precies wie ik als eerste en als laatste moest kiezen, toch? Dat weten we van elkaar en dat weten de spelers ook!

De teleurstelling bij de speler is ook vaak minder groot dan bij de ouders. In die zin probeer je de speler zolang die bij Ajax speelt zo goed mogelijk te begeleiden. Op het moment dat de speler de Ajax-opleiding verlaat houdt voor ons de begeleiding op. Je vraag nog wel of er interesse is om terug te keren naar de club waar hij vandaan komt.

Maar vaak lopen die niveaus niet meer parallel. De speler zit dan op een hoger niveau: net niet goed genoeg voor Ajax maar wel te goed om terug te gaan naar zijn eigen club. In die zin probeer je dat nog een stukje te begeleiden, maar dan houdt het daarna wel op. Er is geen nazorg. Dat zou ook te ver gaan".

Scoutingfactoren

Dug-Out: "Technische vaardigheid staat binnen de opleidingsvisie van Ajax hoog aangeschreven.

Snelheid van uitvoering vormt dus ook een factor die jullie hanteren bij de scouting?"

Danny Blind: "Natuurlijk, je kijkt specifiek naar een aantal factoren: techniek, tactiek, motoriek en mentaal. Dat zijn eigenlijk de vier hoofdzaken waarop je let. Dat neemt niet weg dat je al in een vroegtijdig stadium een schifting moet doorvoeren. Spelers komen bij Ajax binnen en het is dan aan ons om aan hen te schaven. Natuurlijk, als we iemand in een amateurwedstrijd gaan scou-

ten en hij geeft een elleboog, dan moet je je wel afvragen of je hem binnen moet halen.

Maar je moet ook door dingen heen kunnen kijken, er doorheen kunnen prikken. Je moet ook kunnen beseffen, zonder dat je als trainer een tovenaarsbenedictie bent, dat je dingen wel kan verbeteren.

"Je moet door dingen heen kunnen kijken."

Dus als het gaat om techniek, tactiek, ..., dan zal er altijd wel één of twee van de vier zaken uitspringen. Als die andere twee of drie facetten niet of onvoldoende aan de orde komen, wel, daar gaan we dan aan werken".

Leeftijdsgrens buitenlandse jeugdspelers

Dug-Out: "Als Ajax buitenlandse jeugdspelers aantrekt ondergaan deze een totale omwenteling van hun dagdagelijks leven: ze verblijven in een gastgezin, ze gaan naar een Nederlandse school en hun familiale en sociale omgeving valt volledig weg. Dit is voor een jongere een zeer grote stap en kan een heel zware mentale belasting met zich meebrengen. In een vorig artikel in Dug-Out hebben we dit proces uitvoerig besproken met Toby Alderweireld, een talentrijke Belgische jeugdspeler die deze zomer de overstap maakte van GBA naar de B2 van Ajax. Welke minimum leeftijdsgrens hanteert Ajax bij het aantrekken van buitenlandse jeugdspelers?"

Danny Blind: "Dat is de leeftijd waar Toby Alderweireld nu op zit, nl. vijftien. Wij zullen nooit, en dat hebben we nog nooit gedaan en dat zullen we ook nooit doen, een jongere speler aantrekken. Wij zullen nooit een buitenlandse speler of een speler uit Nederland die ver weg woont, van twaalf, dertien jaar aannemen. En dan nog is het ook weer persoonsgebonden: de ene jongen van vijftien is maar volwassen dan de andere. Bij Ajax zeggen we vijftien jaar, dus wanneer ze B-junior worden.

Wij vinden dit een leeftijd, afhankelijk van het individu en dat bespreek je met de ouders en met de speler zelf, dat iemand moet kunnen beseffen dat hij profvoetballer wil worden, kan worden. Dat is bij Toby ook gebeurd. En natuurlijk gaat er een heel traject vooraf met de ouders, en nog eens met de ouders, en nog eens ...

En natuurlijk gaat er ook in het traject wat hij nu aan het afleggen is ook nog eens wat

mis, in de zin van heimwee en aanpassing. Maar het is wel een leeftijd waarmee hij met deze zaken moet kunnen omgaan. Je moet dit als speler kunnen "handelen".

We hebben het nog niet meegemaakt dat dit niet het geval is. Dat zal ook per individu verschillen. Maar juist om die reden doen we het niet met jongens van twaalf! Wij hebben momenteel vier Belgische jongens onze opleiding. Toby is de jongste en jonger willen we niet gaan. Want er is nog een ander aspect, nl. het moet voor de spelers wel leuk blijven!!

Wij vinden ook dat spelers zo lang mogelijk in hun eigen sociale omgeving moeten blijven. In hun eigen school, in hun eigen vriendenkring. Natuurlijk, op een gegeven moment, en dat kan zijn als je vijftien of zestien bent, beslis je dat het beter is om van GBA naar Ajax te gaan of van Molenbeek naar Feyenoord. De spelers vullen dan zelf maar ik waarom ze zo graag naar Ajax willen, om welke reden dan ook. Maar zo denken we er bij Ajax over.

Wij werken ook niet samen met één school. We zeggen niet: "jij moet naar die school". We vinden dat het onze taak is dat de speler vrij is om naar de school te gaan die hij zelf wil. En Ajax moeten zorgen dat ze het regelen met die school. Waarom? Als wij zeggen "jij moet naar die school" en volgend jaar stuur ik hem weg, dan zit hij op een school waar hij niet wil, maar ik stuur hem wel weg van Ajax! Dat moet je dus niet doen!

"De speler moet renderen en dat kan hij het beste als hij zich goed voelt."

Dus de speler bepaald naar welke school hij wil, wij moeten zorgen dat wij met die school op één lijn komen. Ajax werkt samen met tweeënzestig scholen en niet met één of twee, omdat iedereen naar de school moet gaan die bij hem past. En als dat bij hem om de hoek is of in het dorp, dan moet hij daar naar school gaan en niet in Amsterdam waar hij niet achter staat.

Nogmaals: het gaat niet om Ajax maar om de spelers! Natuurlijk, uiteindelijk gaat het in feite wel om Ajax, ik zeg het misschien verkeerd. Maar wezenlijk gaat het om het individu en het individu moet renderen. En dit kan het beste als mensen zich goed voelen en niet andersom".

R.S.Z. VOETBALCLUBS

Johnny Maeschalck, advocaat

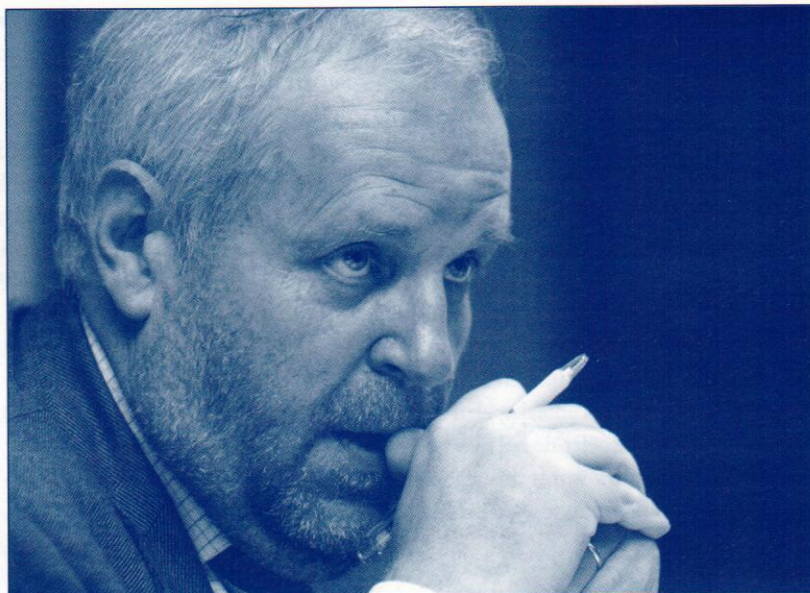
In augustus werd bij een Oost-Vlaamse club uit tweede provinciale vastgesteld dat de prestaties en lonen van de trainers niet werden aangegeven. Ook van de premies die aan de spelers werden uitbetaald was geen aangifte ingediend. In het november nummer van Dug-Out (nr. 22) kon u reeds lezen wat de rechtbank als argumenten naar voor schoof. In dit nummer leest u het vervolg.

Johnny Maeschalck: "...Het bestaan van een gewone arbeidsovereenkomst, geregeld door de bepalingen van de wet van 3 juli 1978 betreffende de arbeidsovereenkomsten, moet door de R.S.Z. worden bewezen. De R.S.Z. draagt de bewijslast en het bewijsrisico. Onafgezien de vraag of het gezagselement in casu wel aanwezig was, merkt het Arbeidshof vooreerst op dat het bestaan van een arbeidsovereenkomst ook een overeenstemming tussen partijen veronderstelt omtrent het bedrag van het loon of omtrent de bestanddelen die toelaten het loon te bepalen.

Voor het bestaan van een arbeidsovereenkomst is immers het akkoord van partijen over de wezenlijke elementen ervan vereist, terwijl het loon als tegenprestatie van de in het raam van de arbeidsovereenkomst verrichte arbeid een dergelijk element is. Zonder de vaststelling dat er een loon werd overeengekomen, zo gaat het Arbeidshof verder, kan niet worden aangenomen dat er arbeidsovereenkomst bestaat tussen een persoon die zekere prestaties verricht in opdracht en onder het gezag van een andere persoon enerzijds en de persoon in wiens opdracht en onder wiens gezag de prestaties worden verricht anderzijds.

Uit de elementen die door de R.S.Z. in dit concreet dossier werden verzameld blijkt enkel en alleen volgens het Arbeidshof dat de club premies heeft uitbetaald aan de spelers die deel uitmaakten van de ploeg die aan een competitiewedstrijd deelnam, wanneer de wedstrijd werd gewonnen of wanneer een gelijkspel werd behaald. Het blijkt echter, volgens het Arbeidshof, nergens uit dat de spelers op de premies aanspraak konden maken krachtens een met de club gesloten overeenkomst zodat, met andere woorden, uit niets blijkt dat de spelers zich hadden verbonden om voor rekening van de club te spelen tegen een overeengekomen winst- of gelijkspelpremie.

Volgens het Arbeidshof is het in voorkomend geval perfect indenikbaar en geenszins onverenigbaar "met



(Photonews)

de luttele elementen die door de R.S.Z. werden verzameld" dat de premies door de club eenzijdig werden bepaald en/of toegekend zonder dat zij daartoe contractueel verplicht was. Kennelijk werden zij, zo benadert het Arbeidshof de zaak, "overigens ook niet toegekend als tegenprestatie van verrichte arbeid maar als beloning voor het behaalde resultaat". De argumentatie van de R.S.Z. dat de uitbetaalde bedragen niet kunnen doorgaan als vergoeding voor gemaakte kosten, achtte het Arbeidshof terzake niet dienend. Bij gebrek aan bewijs van een overeengekomen loon, bedongen als tegenprestatie voor de arbeid verricht ter uitvoering van hun overeenkomst, komt het Arbeidshof dienvolgens niet bewezen voor dat de spelers met de club verbonden waren door een arbeidsovereenkomst. Het hoger beroep werd bijgevolg ongegrond bevonden.

Omzichtigheid bij dit alles lijkt mij toch meer dan geboden nu niet iedere rechtbank of hof een dergelijke gunstige benadering van het probleem zal voorstaan".

Quiz: de voetbalvragen en antwoorden

Prof. Werner Helsen, KUL

Professor Werner Helsen stelt in dit nummer weer een paar moeilijke vragen over de voetbalreglementen en licht de vorige vragen toe. Blijf ons bestoken met juiste antwoorden, wij zorgen voor mooie prijzen voor de winnaar(s). De redactie wenst u veel succes.

Vraag 43

Een speler die een hoekschop neemt, schiet de bal tegen de paal. De bal komt rechtstreeks terug het veld in, en dezelfde speler schiet van buiten het strafschopgebied de bal in doel. Hoe wordt het spel verder gezet?

Het juiste antwoord is antwoord D (doeltrap). Op het moment dat de speler die de hoekschop nam, de bal die terugkaatst van de paal speelt, wordt er een overtreding tegen de spelregels begaan. Eén zelfde speler mag de bal geen tweemaal spelen zonder dat een andere speler de bal heeft geraakt. Het doelpunt wordt dus afgekeurd en er wordt een doeltrap toegekend.

Vraag 44

Een veldspeler neemt een doeltrap, maar heeft onmiddellijk door dat de bal bij een aanvaller terecht zal komen. Daarom speelt hij de bal met de hand weg, voordat deze buiten het strafschopgebied komt. Hoe wordt het spel verder gezet?

Het antwoord is D, doeltrap hernemen. Bij het nemen van een doeltrap is de bal in het spel als hij rechtstreeks buiten het strafschopgebied wordt getrapt. Dit is hier niet het geval en de doelschop moet hernomen worden.

Vraag 45. Een speler wordt net voor het strafschopgebied onderuit gelopen waardoor een doeltrefte poging

wordt afgebroken. De scheidsrechter past echter de voordeelregel toe en geeft dit met een duidelijk teken aan. Hierdoor kan de speler de bal nog spelen in het strafschopgebied maar faalt bij in de afwerking waarbij de bal naast het doel de doellijn overschrijdt. Hoe wordt de speler bestraft die de aanvaller voordien heeft onderuit gehaald?

- A. Rechtstreekse vrijschop + rode kaart voor de verdediger.
- B. Rechtstreekse vrijschop + gele kaart voor de verdediger.
- C. Strafschop + rode kaart voor de verdediger.
- D. Doeltrap + gele kaart voor de verdediger.

Vraag 46. Een speler die een strafschop neemt, onderbreekt zijn aanloop vlak voordat hij de bal trapt. Vervolgens zet hij zijn beweging verder en schiet hij de bal naar het doel. De bal wordt door de doelverdediger gestopt, maar komt echter terecht bij een andere aanvaller, die de bal alsnog in het doel schiet. Hoe wordt het spel verder gezet?

- A. Het doelpunt wordt goed gekeurd, want deze vorm van misleiden is niet strafbaar.
- B. Hij keurt het doelpunt goed, want het werd gescoord door een andere speler dan de strafschopnemer.

- C. Hij keurt het doelpunt af, geeft de strafschopnemer een waarschuwing door het tonen van de gele kaart en laat het spel hervatten met een indirecte vrije trap tegen de aanvaller.
- D. Hij keurt het doelpunt af en hervat met een indirecte vrije schop tegen de aanvaller.

En de winnaars van de quiz zijn:

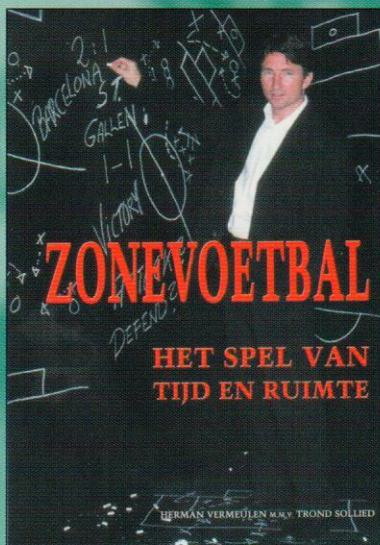
Peter Catteeuw uit Edegem; Bart Gilis uit Aarschot; Tim Stalmans uit Wemmel en Guy Reinenbergh uit Boom.

Gefeliciteerd!

Tot slot, wil jij het truitje van je favoriete Rode Duivel? Antwoord dan snel de quizvragen. Gelieve de naam van je favoriet te vermelden in je mail. Naast deze mooie prijs voorzien wij ook echte wedstrijdballen, FIFA gekeurd en een hoop andere mooie gadgets.

Blijf ons dus bestoken met e-mails. Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord vóór 10/01/2005 door naar Kristof Geeraerts, Liefdestraat 37, B - 3300 Tienen of mail naar fg.partners@telenet.be.

Vergeet vooral uw adres niet te vermelden. Wij wensen u alvast veel succes!



Zonevoetbal, het spel van tijd en ruimte

Steeds meer teams in het internationale voetbal passen de principes van zonevoetbal toe. Deze spelopvatting kent heel specifieke verdedigende, opbouwende en aanvallende principes. Zonevoetbal betekent vooral deskundig omgaan met tijd en ruimte. Dit vakboek voor trainers op alle niveaus bevat een gedetailleerde, heldere omschrijving van de belangrijkste uitgangspunten van het zonevoetbal.

Het boek is geschreven door Herman Vermeulen, ex-trainer van AA Gent, die in zijn denkwijze over het zonevoetbal vooral geïnspireerd is door de Noorse coach Trond Sollied. Deze zeer succesvolle trainer, werkzaam bij Club Brugge, komt in het eerste hoofdstuk zelf aan het woord.

Daarnaast komen in dit boek ook de opvattingen van andere trainers aan bod over veldbezetting, de automatismen en het leerproces van teams die kiezen voor zonevoetbal.

Het boek 'De zone van de waarheid' vormde het concept voor deze geheel vernieuwde uitgave. De gedetailleerd uitgewerkte trainingen (spel- en wedstrijdvormen) zijn voor elke trainer een hulpmiddel bij het trainen van:

- het spelen van balbezit, snelle balcirculatie;
- balgeoriënteerd dekken;
- vooruit verdedigen (fore checking);
- omschakelen bij balbezit en balverlies.

ANTWOORDKAART

Stuur dit formulier naar F&G Partners bvba, Liebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen
Of e-mail naar FG-partners@telenet.be.

- ☐ Ja, ik bestel het boek Zonevoetbal, het spel van tijd en ruimte. Ik betaal slechts 24 € + 4 € verzendingskosten.

Voornaam en naam:

Functie:

Straat: Nummer:

Postcode: Gemeente:

Tel.: Fax:

E-mail:

Datum:

Handtekening:

D&D SPORT

Uw partner in voetbalmaterialen



Door de KBVB gehomologeerd trainingsmateriaal voor het jeugdvoetbal

5x2m, alu 83/2mm
met glijgoot, volledig
gelaste constructie

Securit
Pvc nethaken
veiligheids-
pictogram

Grondkader
idem profiel
dubbel gebruik

Diepte 1m50/1m65
extra stabiliteit
3 grondhaken/doel

DUIVELTJES - PREMINIEMEN DOEL

Voldoet aan de geldende veiligheidsvoorschriften

D&D SPORT D&D SPORT D&D SPORT

Vraag gratis naar onze
KLEUREN catalogoog
EN ACTIES en geniet tot
20% korting

Nieuwstraat 49
1830 Machelen - BELGIUM
Tel.: 02/253.29.67
Fax: 02/253.24.05
E-mail: info@d-dsport.be

Bezoek onze website:
www.d-dsport.be