

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&G Partners
Partners in Sports

27

8e jaargang • Dug-Out nr. 27 • juni 2005
Een samenwerking van de KBVB en F&G Partners bvba



Speciaal nummer: Bijscholing Nijvel juni 2005

Voetbal is ook plezier hebben

50 voetbalvensters bij balbezit en balverlies

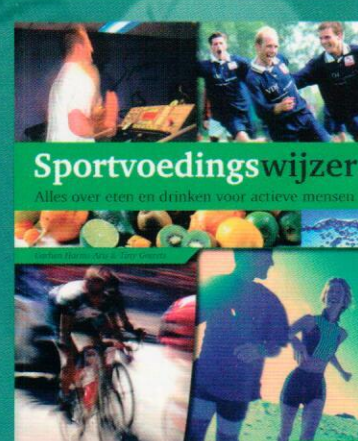
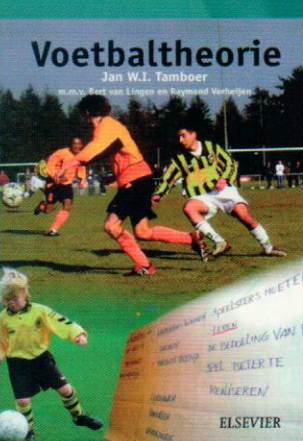
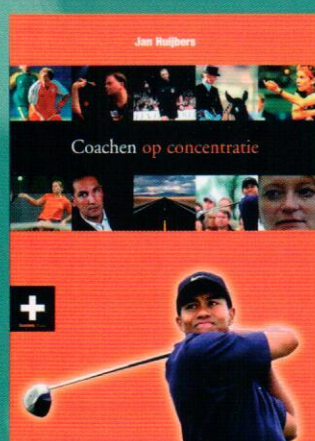
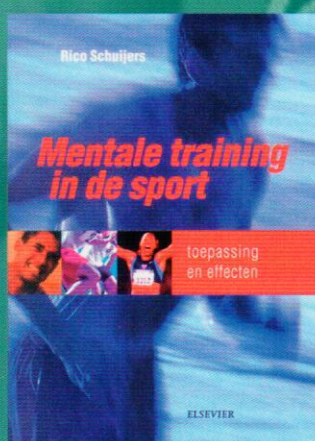
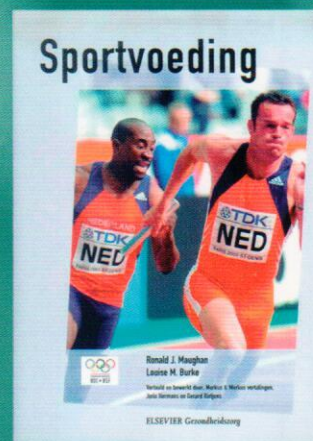
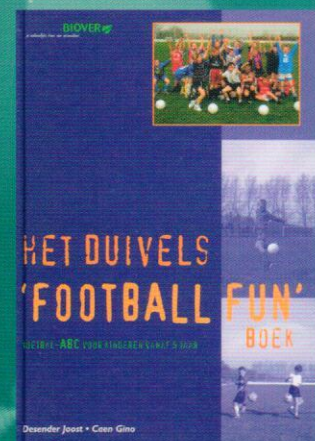
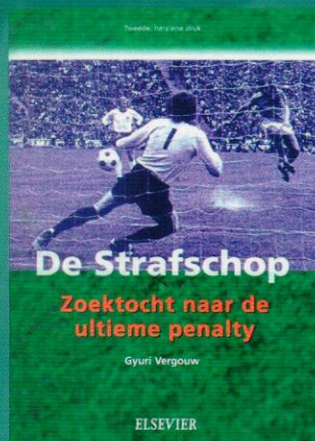
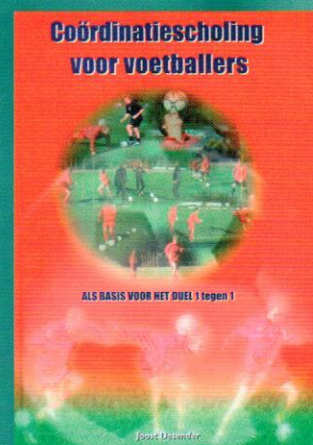
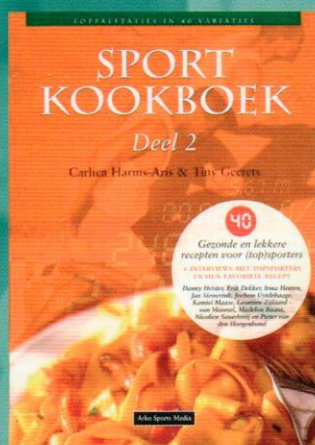
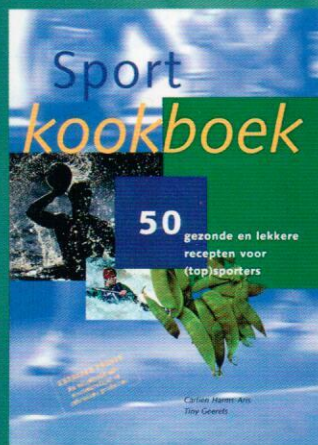
Snel voetenwerk en explosiviteit: de basics in een 1 tegen 1

Dribbelaars en doelpuntenmakers kan je opleiden

Het mentale aspect bij een voetballer

De juiste wedstrijdvorm bij elk voetbalprobleem

**Op zoek naar een degelijk boek over sport
en alles wat erbij komt kijken?
Kijk dan snel op www.PartnersInSports.be ...**



**www.PartnersInSports.be ...
dé website voor de echte sportfanaat!**

F&G Partners ... uw partners in sports!

F&G Partners, Liebos 25 bus A2, 2170 Antwerpen, tel. 0476/51.00.89, fax 03/294.82.20

DUG-OUT

NR. 27 - JUNI 2005



Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

spri 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 0866.474.571

in samenwerking met



Hoofredacteur

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

Jean-Louis Donnay, Eric Abrams,
Jean-François Remy, Bart Van Lancker,
Marc Marchal, Joost Desender, Jean-Louis Losfeld,
Olivier Vanderbracht, Alain Decuyper,
Etienne De Wispelaere, Marc Van Geersom,
Guido De Jaegher, Jean-François De Sart,
Jean-Marie Saeremans, Frans Masson,
Bob Browaers, Kristof Geeraerts.

Uitgever

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

Klantenservice

+32 (0)476/51.00.89

Prijs

Jaargang 2005: € 75,88
(inclusief BTW en verzendkosten).
Een abonnement loopt minstens voor een jaar
en wordt daarna automatisch verlengd met
een jaar tot uw schriftelijke wederopzegging.

Reclameregie

FG-Partners@telenet.be

Verantwoordelijke uitgever

Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen

© 2005 F&G Partners

Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of 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 Frans Masson verlaat de federale trainerssschool na een uiterst vruchtbare carrière **5**

Federale trainerssschool Bijscholing te Nijvel op 18 en 19 juni 2005 - 25 voetbalvensters die je blik op het voetbalspel bij balbezit verruimen ! **9**

Federale trainerssschool Bijscholing te Nijvel op 18 en 19 juni 2005 - 25 voetbalvensters die je blik op het voetbalspel bij balverlies verruimen ! **12**

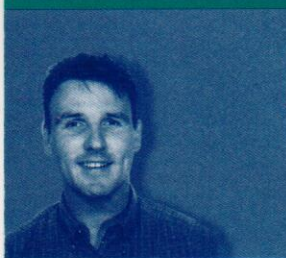
Federale trainerssschool Bijscholing te Nijvel op 18 en 19 juni 2005 - Snelvoetenwerk en explosiviteit om je tegenstander in een 1 tegen 1 situatie gemakkelijker uit te schakelen **18**

Federale trainerssschool Bijscholing te Nijvel op 18 en 19 juni 2005 - "Football as a dribbling and a shooting game": dribbelaars en doelpuntenmakers kan je opleiden **22**

Federale trainerssschool Bijscholing te Nijvel op 18 en 19 juni 2005 - Het mentale aspect bij een voetballer: maakt dit het verschil? **27**

Federale trainerssschool Bijscholing te Nijvel op 18 en 19 juni 2005 - Bij ieder voetbalprobleem de juiste wedstrijdvorm vinden maakt van de jeugdopleider een kunstenaar **30**

Oefenstof Oefenstof **34**



VOORWOORD

Binnen enkele weken verlaat Frans Masson, directeur van de federale trainersschool, de KBVB. Masson bereikt dan de pensioengerechtigde leeftijd en kan terugblikken op een goed gevulde carrière. Samen met Jean-Louis Donnay blikt hij tevreden, maar met een kritische doch constructieve blik, terug op wat hij gerealiseerd heeft. Masson mag dan af en toe eens kritiek gekregen hebben – hoge bomen vangen immers steeds veel wind – hij verlaat de KBVB met een goed gevoel en weet dat hij voor zijn opvolger een stevig fundament achterlaat waar vruchtbaar op gebouwd kan worden. F&G Partners wenst mijnheer Masson hier dan ook te danken voor de loyale samenwerking en hoopt in de toekomst verder te kunnen gebruik maken van zijn expertise en ervaring.

In het kader van het trainerscongres voor gediplomeerde trainers te Nivelles stellen wij u in dit speciaal Dug-Out nummer de onderwerpen uitgebreid voor, met voorbeelden, thematrainingen en achtergrondinformatie.

Bart Van Lancker en Marc Marchal benadrukken het 'fun' aspect van het voetbal. Waarom zegt een jonge voetballer nog steeds dat "hij moet gaan trainen", daar waar een jonge tennisser bijvoorbeeld zegt: "ik ga tennissen"? Is het voetbalspelletje zoals wij het brengen wel 'fun' voor de kinderen? We lost, we won, either we have fun! Met deze roep is de toon alvast gezet.

Eric Abrams en Jean-Louis Remy stellen '50 voetbalvensters' voor 'die je blik op het voetbalspel bij balbezit en balverlies verruimen'. Deze voetbalvensters bieden verschillende oplossingsmogelijkheden, geven aanknopingspunten, die in automatiseren omgezet kunnen worden, zonder dat de creativiteit van de spelers beknot wordt. De beste en meest virtuoziteit kan ook bogen op een solide basis, waarbij zijn technische kennis een hulpmiddel is tot virtuositeit. Met deze vensters kan een trainer de jonge spelers verschillende principes aanleren en confronteren met een maximum aan spelsituaties.

Door 'snelvoetenwerk en explosiviteit' aan te leren kan je de tegenstander in een 1 tegen 1 situatie gemakkelijker uitschakelen. Joost Desender en Jean-Louis Losfeld geven tal van voorbeelden en een schema voor duelscholing. Daarna volgen tips en vuistregels voor het trainen van deze basisskills.

Dribbelaars en doelpuntenmakers kan je opleiden, balbeheersing is de absolute basis in het voetbal. Olivier Vanderbracht en Alain Decuyper benadrukken het belang van de speler aan de bal ten opzichte van een tegenstander die hem hindert in zijn opmars naar het doel.

Etienne De Wispelaere en Marc Van Geersom geven hun visie over 'het mentale aspect bij een voetballer'. Maakt dit het verschil? Hebben clubs een sportpsycholoog nodig? Hoe kan je als trainer je voelspriet uitsteken? Zijn inzet en motivatie trainbaar en hoe belangrijk is het groepsgevoel in het voetbal?

Bij ieder voetbalprobleem de juiste wedstrijdvorm vinden maakt van de jeugdopleider een kunstenaar. Wedstrijden aanbieden op training is het middel bij uitstek om spelers met reële technisch-tactische voetbalsituaties te confronteren. Guido De Jaegher en Jean-François De Sart geven hun visie.

Deze uitgave van Dug-Out, helemaal in het teken van de bijscholing, vormt meteen ook een ideaal naslagwerk voor de trainers. Geniet ervan en veel leesplezier!

Kristof Geeraerts

Word Lid van BFC (Belgian Football Coaches)!!!

Bent u in het bezit van een trainersdiploma (minimum brevet C) maar nog geen lid van BFC: dan is dit hét moment om lid te worden. Voor slechts € 80 op rekeningnummer: 735-0059918-57

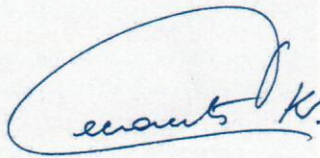
Wat bieden wij u?

- Advisering bij conflicten; ondersteuning bij uw zoektocht naar nieuwe werkkring; voordeel bij deelname aan: studiebijeenkomsten en bijscholing; ingegrepen 8 maal per jaar Dug-Out, 3 à 4 maal per jaar dagbezoek aan een profclub; toegang tot informatie website: www.bfc-coaches.be

Heeft u vragen? Neem dan contact op met :

Norbert Schouterden, Kermestraat 42, 3510 Hasselt
Tel. (0032)(0)11-25.05.10 - GSM: 0478-26.19.43
E-mail: norbert.schouterden@skynet.be

Leon Kaes Schurfstraat 16 - 3600 Genk
Tel. (0032)(0)89-35.60.35 - GSM: 0498-80.60.18
E-mail: leon.kaes@euphony.net



WORD LID
VAN BFC



Frans Masson verlaat de federale trainersschool na een uiterst vruchtbare carrière

Jean-Louis Donnay, voetbaljournalist *Le Soir*

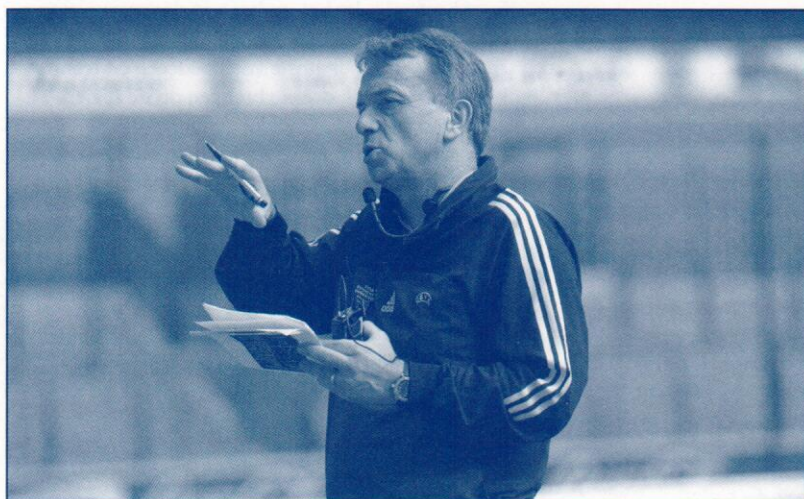
De tijd van gaan is (gedeeltelijk) gekomen voor Frans Masson. Binnen enkele weken verlaat de directeur van de federale trainersschool de werkvloer die hem zo lief is. Masson bereikt dan de pensioengerechtigde leeftijd, het is te zeggen: op 22 augustus e.k. blaast hij 55 kaarsjes uit. Maar, zoals hij het zelf uitlegt: "Tien jaar geleden nam ik afscheid van het onderwijs en nu kan ik op deze leeftijd genieten van een vervroegd pensioen. Ik heb besloten om de kans te grijpen die me geboden wordt door de Franse Gemeenschap. Ik heb lang en goed nagedacht over mijn keuze."

Ik vertrek niet in ruzie met wie dan ook, en ik laat evenmin een berg dossiers achter die nog moeten behandeld worden. Mijn opvolger zal zijn taken kunnen aanvaarden in de best mogelijke omstandigheden. Natuurlijk is er nog een hele hoop werk te doen, maar mijn opvolger zal in staat zijn om nieuwe ideeën in de trainersschool te pompen. Wat mezelf betreft: ik blijf beschikbaar voor iedereen binnen het voetbal die van mijn diensten gebruik wil maken. Zo zou ik kunnen ingezet worden bij de scouting van spelers, bijvoorbeeld. Of het lijkt me niet ondenkbaar dat ik op occasionele basis aan de slag ga voor een of andere club, of voor de media".

Een onvergeloofbare ervaring

In de loop der jaren heeft Masson, voormalige professor chemie en inspecteur van het secundair onderwijs, een onvergeloofbare ervaring opgebouwd in het voetbal. Het curriculum vitae dat gepaard gaat met dit interview illustreert duidelijk dat deze buitengewone pedagoog al heel snel in zijn loopbaan volledig in de ban is geraakt van de ronde bal. Frans Masson is ex-speler en behaalde zijn Heizeldiploma als trainer met de grootste onderscheiding. Hij begon zijn trainersloopbaan reeds twintig jaar geleden bij Baudour. Vervolgens kwam hij in dienst van Charleroi, eerst ter vervanging van Michel Delire, vervolgens in die van Orazio Schena. Hij ging dan naar Brussel, om daar het 3de en laatste jaar van de federale trainersschool onder zijn hoede te krijgen, school die toen onder de deskundige leiding stond van Jean Claes. Tegelijk bleef Masson trainer in de regio Henegouwen, vanwaar hij afkomstig is. Ecaussinnes en Stade Brainois, daarna Vorst en Francs-Borains kunnen nu vertellen dat ze ooit Frans Masson in dienst hebben gehad. Vervolgens kwam hij aan het hoofd van de nationale jeugdfelfallen.

Frans Masson: "Zes maanden na Ariel Jacobs en Michel Sablon ben ik in dienst gekomen van de



KBVB, dit volgens de wens van de toenmalige secretaris-generaal Albert Roosens. Mijn eerste contract werd getekend met Guy Thys, die ook Philippe Saint-Jean en Marc Van Geersom in zijn team opnam. Onder de leiding van Ariel Jacobs werd ik trainer van de 'min 18-jarigen', vooraleer ik opvolger werd van Freddy Franklin als directeur van de trainersschool. In werkelijkheid wilde de federatie me 'uittesten' alvorens ik definitief in dienst zou treden. Gedurende anderhalf jaar werkte ik halftijds in het onderwijs en halftijds bij de federatie, alvorens mijn echte kans te krijgen. Er was druk op de ketel. Michel Sablon beseftte beter dan wie ook dat onze diploma's erkend moesten worden door UEFA. De ons omringende landen hadden op dat vlak een grote voorsprong genomen op ons, en we moesten die achterstand dringend goedmaken".

Op 22 augustus blaast Frans Masson 55 kaarsjes uit. Hij maakt gebruik van de kans, geboden door de Franse Gemeenschap, om te genieten van vervroegd pensioen.

Opwaardering van het diploma

Het eerste waar Frans Masson zich mee bezighield, was de opwaardering van een diploma dat zich





De Federale trainersschool kende een hoge vlucht. Tien jaar geleden waren er hoogstens tien lesgevers, vandaag zijn er dat negentig! Elke twee jaar zijn er 1200 nieuwe trainers met een diploma.

uitsluitend richtte op de niet-professionelen. Op dat moment waren er ongeveer vijftig cursisten in de trainersschool, van wie geen enkele op hoog niveau gespeeld had.

Frans Masson: "Wij hebben toen de hele zaak herbekeken van A tot Z. Vanaf dan hebben we bijvoorbeeld veel meer aandacht gegeven aan wat zich op het veld afspeelde, aan de praktijk van de trainingen. Voordien was er eigenlijk uitsluitend aandacht voor de theorie. Ik heb het toen in mijn hoofd gehaald dat het diploma in de eerste plaats bedoeld was om die mensen te belonen die het in zich hadden om de juiste voetbalideeën en technieken in de praktijk over te brengen op de spelers".

Er was daarbij nog een ander groot probleem: de KBVB leverde het B-diploma (laagste niveau) en A-diploma (hoogste niveau) af, maar er was geen enkele beweging gezet in de richting van de 'Pro Licence', nochtans erkend door UEFA.

Masson had niet veel tijd nodig om hervormingen voor te stellen en uit te voeren. De cursussen van het eerste jaar werden onderverdeeld in twee sessies: tien maanden theorie en praktijk onder de cursisten, vervolgens tien maanden die werden afgewisseld met stages in clubs. Dankzij de geografische situatie van onze clubs en de korte afstanden tussen de grote clubs onderling, won de federale trainersschool op die manier enorm aan populariteit. De cursisten dienden nooit grote afstanden af te leggen om tot bij hun stageclub te geraken. Het was een van de sleutels van het succes.

Baby boom

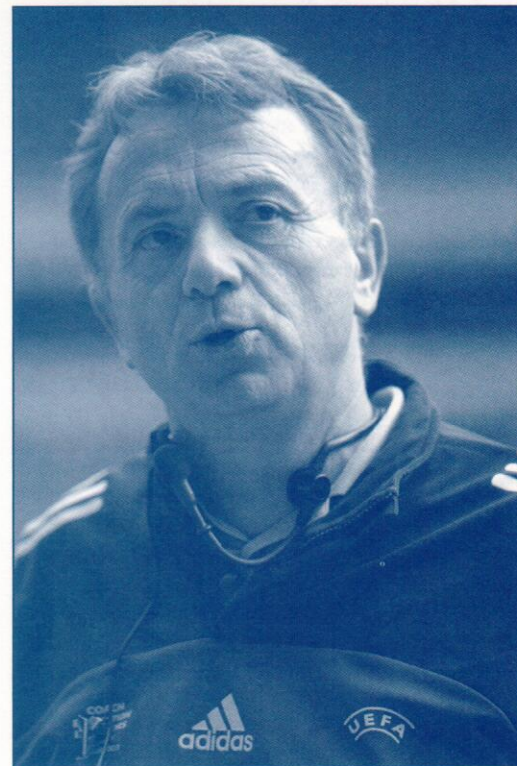
Frans Masson: "We zijn er vooral om mensen ten dienste te zijn. Ik heb mensen aangesteld die de regio waar ze les gingen geven op hun duimpje kenden. Ik heb ook een nieuwe methodologie gesuggereerd die de trainer in de toekomst moest toelaten om elk probleem dat zich tijdens de wedstrijd stelde, vanaf de bank te kunnen oplossen. De rode draad in die strategie, ons bericht naar de trainers toe was: wees niet bang, wij gaan u helpen. Als u gelooft in uw roeping, dan zullen wij u volledig steunen".

De federale trainersschool ontplofte, maar dan in positieve zin. Tien jaar geleden waren er hoogstens

tien lesgevers, vandaag zijn er dat negentig! Ook het aantal cursisten steeg spectaculair: vermenigvuldigd met 7 of 8 in die tien jaar tijd. Elke twee jaar zijn er 1200 nieuwe trainers die het bondsgebouw verlaten met een diploma. Bleef nog het probleem dat deze trainers een zo groot mogelijke zekerheid moesten hebben over toekomstig werk. Ook daar vond Frans Masson een oplossing voor. Na het eerste jaar werd het getuigschrift B in het leven geroepen, dat vandaag de dag nodig is om een ploeg in vierde provinciale te kunnen trainen. Na het tweede jaar opent het diploma UEFA B de poorten van tweede en derde provinciale. Het derde jaar mondt uit in het getuigschrift A, waarmee je aan de slag kan in Bevordering. Tenslotte volstaat het diploma UEFA A om trainer te worden van een ploeg in tweede of derde klasse.

Het was duidelijk dat de clubs niet altijd even enthousiast waren over deze verstrenging van de voorwaarden, maar uiteindelijk kreeg Frans Masson iedereen op dezelfde lijn: men was het erover eens dat de kwaliteit van de trainingen omhoog moest, op alle niveaus van vierde provinciale tot eerste klasse, en dat dit alleen bereikt kon worden door iedereen te verplichten om in zee te gaan met gekwalificeerde trainers.

Frans Masson: "Door een trainer met een uitstekend diploma in huis te halen, plaatst de club haar geld bij een betrouwbare bank. De tijd is lang voorbij dat de trainingen van de jeugd kunnen toevertrouwd worden aan de bakker om de hoek. Een Heizelgediplomeerde is niet alleen in staat om perfect het spel van de tegenstrever te analyseren, maar hij weet ook alles over het eigen spel, de sterke en zwakke punten van de eigen ploeg en van de spelers individueel, en de manieren die er zijn om mankementen uit de weg te helpen.



Door een trainer met een uitstekend diploma in huis te halen, plaatst de club haar geld bij een betrouwbare bank.

De tijd is lang voorbij dat de trainingen van de jeugd kunnen toevertrouwd worden aan de bakker om de hoek.

Die nieuwe stap is gezet met de uitzonderlijke hulp van Bob Browaey. In 1999 werd hij fulltime in dienst genomen door de bond. In vier jaar tijd heeft deze oud-doelman een dvd gerealiseerd die niet zal gecommmercialiseerd worden. De dvd is een uitzonderlijk werkinstrument voor de trainer van vandaag, inclusief een groot aantal spelfasen die vertraagd worden weergegeven, voorzien van deskundige commentaar en handelend over 50 belangrijke spelelementen, 25 in balbezit en 25 in niet-balbezit. Alle cursisten krijgen voortaan standaard deze dvd mee in het pakket".

Pro Licence

In 1998 begon Frans Masson aan een andere belangrijke taak: ervoor zorgen dat er in België ook een 'Pro Licence' kwam, die al enige tijd in voege was in Frankrijk, Nederland, Denemarken, Italië, Duitsland en Spanje.

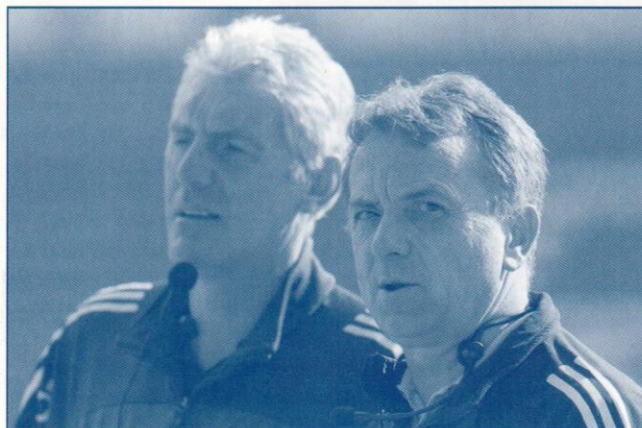
Frans Masson: "Het Belgisch voetbal was een flinke achterstand aan het oplopen in vergelijking met veel andere landen in Europa. Van overal kwam er druk om een cursus in het leven te roepen die ex-beroepsvoetballers in staat stelde om binnen een redelijk korte termijn hun trainersdiploma te halen. Een jaar later was alles in orde voor UEFA: België werd het tiende land met een 'Pro Licence', en dit op drie niveaus. Ik wil hier aanstippen dat wij sneller waren dan Engeland!"

Semmeling, Put, Talbut, Broos, Leekens, Anthuenis, Waseige, Vandereycken, Thissen, Clijsters, Hulshoff, Peruzovic, Tipuric, Meeuws en enkele anderen waren de eersten die het begeerde diploma behaalden. Die pioniers hadden de grote verdienste dat ze het aandurfden om een cursus aan te vatten waarvan ze niet met zekerheid wisten of het diploma op het einde van de rit wel zou erkend worden. Veel hadden en hebben zij te danken aan de kwaliteit van degenen die hen les hebben gegeven: Robert Goethals, die gespecialiseerd was in fysieke voorbereiding; Guy Thys, die ik aan niemand moet voorstellen; en natuurlijk ook Raymond Goethals, de meester-tacticus die zijn taak met een ongebreideld enthousiasme ten harte nam. Net zoals Rinus Michels in Nederland hebben deze trainers veel betekend voor de ontwikkeling van de trainerscursus in België.

Mijn grote dank gaat ook uit naar mensen als Aimé Jacquet en Gérard Houllier, die ons veel goede raad hebben gegeven en ons met veel enthousiasme hebben aangemoedigd telkens we een bezoek brachten aan Clairefontaine. Zij vonden het waarlijk belangrijk dat ook België zijn 'Pro Licence' zou krijgen. Grote heren!"

Erg belangrijk was het om de juiste instanties, in dit geval de Profliga en het Uitvoerend Comité van de KBVB, ervan te overtuigen dat elke club van eerste klasse moest opgelegd worden om minstens één houder van het Pro Licence diploma in dienst te hebben. Vandaag gaan de zaken zelfs nog veel verder: elke club die de licentie voor eerste klasse wenst te behalen, moet niet alleen een houder van het Pro Licence diploma in dienst hebben, maar tevens één houder van het diploma UEFA A en vier geclicencieerden UEFA B.

Frans Masson: "Het gaat hier om een ontegenzijk voordeel", zegt Frans Masson. "Waartoe dient het om een mooi diploma te behalen, indien men er daarna



België werd het tiende land met en Pro Licence, dit zelfs voor Engeland.

niets kan mee aanvangen? Maar in het voetbal, zoals in andere domeinen, moet men voortdurend denken aan nieuwe manieren om zich te onderscheiden, aan bij te scholen...

Een trainer moet ook voortdurend op zoek zijn naar verbeteringen van zijn niveau. Op Europees niveau is nu afgesproken dat de trainers elke drie jaar 15 uren verplichte bijscholing moeten volgen".

Speciale faciliteiten zijn voorbehouden voor spelers van heel hoog niveau, die niet noodzakelijk alle cycli moeten doorlopen om aan het begeerde trainersdiploma te geraken. Een speler als Marc Wilmots kon op korte tijd, in twee gedeelten, zijn diploma halen. De Belgische internationals met een minimum van 40 caps hebben de mogelijkheid om in twintig uren het diploma UEFA B te behalen, en het diploma UEFA A in veertig uren. Ondertussen hebben een aantal van hen al veel geleerd door aan de slag te gaan in grote clubs, zoals Wilmots bij Schalke 04 eerst, daarna bij STVV. De andere internationals, zoals Régis Genaux die 27 keer het shirt van de Rode Duivels heeft gedragen, kunnen het diploma UEFA B in veertig uren behalen, terwijl zij ook de mogelijkheid hebben om in één lange sessie 10 of 12 cursus-uren te volgen".

Wederzijds respect

Een andere 'dada' van Frans Masson omhelst de verdediging van de rechten van de trainer.

Frans Masson: "Men moet me goed begrijpen: het heeft nooit in mijn bedoeling gelegen om een trainersvakbond op te richten. Maar ik vind het desondanks belangrijk dat de trainers beschermd worden, dat er iemand is die hun rechten verdedigt, zowel naar hun omgeving toe als naar zichzelf. Het is duidelijk dat een trainer ook bepaalde deontologische codes moet hanteren en respecteren en dat alle partijen worden gerespecteerd. De voornaamste verantwoordelijken moeten met de rug tegen de muur worden gezet: als iemand wordt ontslagen moet de werkgever onmiddellijk zijn engagementen nakomen, niet zes maanden na datum, of een jaar, of soms zelfs nog langer.

Tegelijkertijd moet de trainer tenvolte beseffen dat het niet opgaat om collega's het mes in de rug te steken of om negatieve verklaringen af te leggen aangaande het werk van collega's. Het is bijvoorbeeld niet normaal dat een coach die net bij een club komt zich negatief zou uiten over het werk van zijn voorganger. Ik vind dat professionele trainers én de clubs het goede voorbeeld moeten geven door een charter te ondertekenen dat de wederzijdse rechten en plichten vastlegt".





Er zijn twee pijlers binnen mijn administratie die me steeds gesteund hebben. Langs de ene kant is er de schitterende samenwerking op technisch vlak met Bob Browaey, en aan de andere kant mijn administratie met Paul Nijs en Koen Joosen. Het is dankzij hun steun en toewijding dat we nu staan waar we staan.

Frans Masson zou ook graag willen zien dat er meer Belgische trainers aan de slag gaan in het buitenland. Hij meent dat het de Belgische trainers soms aan durf ontbreekt, dat ze de stap in het onbekende niet durven zetten, zoals bijvoorbeeld de Nederlandse trainers dat wél durven.

Frans Masson: "Ik

begrijp ook wel dat het succes van de Nederlandse trainers in het buitenland ook te maken heeft met het succes van het Nederlandse voetbal tout court, zowel op het vlak van de clubs als het nationale elftal. Zie ook het voorbeeld van Frankrijk: de Franse trainers zijn ook pas hun omzwervingen over heel Europa begonnen nadat de Tricolores het WK 1998 hadden gewonnen. Het is echter ook aan de KBVB om in deze context initiatieven te ontwikkelen. De KNVB bijvoorbeeld organiseert regelmatig in het buitenland seminars en colloquia, geeft verscheidene trainers-publicaties uit en biedt aan soms ver afgelegen landen gratis consultatie aan".

Futsal en doelmannen

Frans Masson is tijdens zijn dienstverband gul geweest met zijn inspanningen. Zo heeft hij cursussen bedacht voor trainers in het zaalvoetbal, een sport die in volle expansie is dankzij o.a. de goede prestaties van de nationale ploeg en enkele clubelftallen, met name uit Charleroi. Elk jaar behalen 20 tot 40 trainers dat diploma, dat nog niet erkend is door UEFA, maar wel door ADEPS, de Waalse tegenhanger van BLOSO.

Frans Masson: "BLOSO toont zich eveneens zeer geïnteresseerd. Mijn opvolger zal nog verder werk moeten maken van de versteviging van de banden

tussen de sportinstanties van beide gemeenschappen. Het is voor onze geloofwaardigheid zeer belangrijk dat hetzelfde diploma wordt erkend in het noorden en zuiden van het land".

Alvorens af te sluiten zou het jammer zijn om niet te spreken over een van de laatste vondsten van Masson: werk maken van een volwaardig statuut voor de keeperstrainer.

Frans Masson: "Met de hulp van mijn adjunct Bob Browaey die uiteraard een specialist in de materie is, hebben wij het werk van de keeper geïntegreerd met dat van de verdediging, en hebben wij, zoals Dug-Out in een vorig nummer heeft duidelijk gemaakt, een werkgroep in het leven geroepen die deze specifieke cursussen moet promoten. Het geheel heeft een groot succes in Vlaanderen, iets minder in Wallonië, wat ik zeer betreurt, omdat Wallonië in het verleden toch een aantal grote doelmannen heeft voortgebracht".

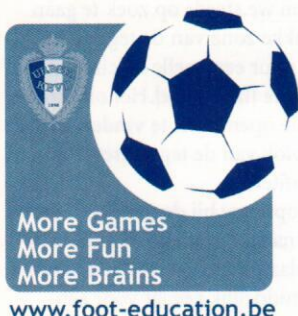
Frans Masson gaat nu afscheid nemen van de KBVB ongeveer op het moment dat het nationaal centrum van Tubize eindelijk werkelijkheid wordt.

Frans Masson: "Ik geef het toe, dat is inderdaad een beetje frustrerend. Nieuwe sensaties en ideale werkomstandigheden gaan nu aan mij voorbij, al was het maar het gevoel dat je je venster opent en de geur van vers gemaaid gras opvangt, het gevoel dat ik uiteraard in het bondsgebouw moest missen. Maar ik heb nergens spijt van. Het is goed dat de school nu gaat kunnen werken met een nieuwe kracht, die een nieuwe wind zal laten waaien. Ik wil tot slot iedereen herinneren aan wijze woorden die zijn uitgesproken door Albert Cartier. Tijdens een recente persconferentie sprak de coach van La Louvière over de drie criteria die in zijn ogen essentieel zijn in het voetbal: detectie, formatie en promotie. Op het vlak van de trainers hebben we grote vooruitgang geboekt op de eerste twee niveaus. De derde, daar wordt aan gewerkt. Een grote taak voor mijn opvolger".

Frans Masson

Geboren	Moeskroen, 22/08/50
Burgerlijke stand	getrouwd, twee zonen
Studies	1972: geaggregeerde Licentiaat chemie (Université de Liège)
Beroep	1972-1973: wetenschappelijk medewerker aan de Universiteit Bergen 1973-1985: leerkracht chemie/fysica in het secundair onderwijs 1985-1995: leerkracht chemie/fysica in het hoger onderwijs, korte type 1989-1995: inspecteur in het middelbaar onderwijs 1995 - heden: voltijds aan de KBVB
Voetbalcarrière	1966-1979: speler (aanvaller en centrale middenvelder) bij Soignies Sports en US Neufvilles verschillende amateur ploegen (op 29 jaar gestopt wegens blessures) 1982: Heyseldiploma (grote onderscheiding en eerste van deze lichter) 1981-1990: hoofdtrainer van meerdere senioren elftallen 1985-1987: leerkracht niveau 1 Federale Trainersschool van de KBVB 1987-1991: leerkracht niveau 2 Federale Trainersschool van de KBVB 1991-1995: leerkracht niveau 3 Federale Trainersschool van de KBVB 1982-1984: trainer nationale jeugd ploeg (Juniors U14) 1985-1995: trainer nationale jeugd ploeg (Juniors U16 et U17) 1997: Scouting voor nationaal A-team 1998: Verantwoordelijke voor cel scouting nationaal team onder leiding van bondscoach Georges Leekens 1998-2001: Assistent trainer nationaal team onder leiding van bondscoach Robert Waseige. Verantwoordelijke scouting, op bank tijdens Euro 2000 September 2002: Directeur Federale Trainersschool en Topsportschool 1995-2004: Gastpreker op uitnodiging van UEFA (Barcelona, Roemenië, Brussel, Cyprus, etc.)

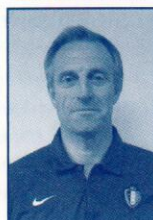
FEDERALE TRAINERSSCHOOL



BIJSCHOLING te Nijvel op 18 en 19 juni 2005

25 VOETBALVENSTERS DIE JE BLIK OP HET VOETBALSPEL BIJ BALBEZIT VERRUIMEN !

Eric ABRAMS



Lesgever bij de Trainersschool van de Belgische Voetbalbond

Sportcommentator bij BeTV (ex Canal+)

Nationaal Adjunct-Trainer U-21

Jean-François REMY



Lesgever bij de Trainersschool van de Belgische Voetbalbond

Jeugdopleider bij TOPSPORT in Vlaanderen : centrum Genk

Nationaal trainer U-16

Spelinzicht en spelanalyse zijn het vertrekpunt van training en opleiding. De gediplomeerde trainer moet in staat zijn het collectieve spel te ontleden en het tevens te vertalen in een aantal basismodelsituaties van verschillende niveaus, die dan kunnen gebruikt worden als oefenstof om het collectieve spel te verbeteren. Het volgend artikel zal het spel in balbezit vanuit 25 gezichtspunten trachten te analyseren.

In een wedstrijd, kan een team geconfronteerd worden met 3 specifieke spelsituaties.

- het team in balbezit organiseert zich om doelmansen te scheppen
- het team heeft geen balbezit en organiseert de balrecuperatie
- of het team bevindt zich tussen de 2 vorige spelsituaties, het is het moment van de "omschakeling"

Voor elk van deze spelsituaties is het zeer belangrijk om een aantal regels en principes te respecteren. We willen even in herinnering brengen dat de federale trainersschool in de opleiding de zonefilosofie als uithangbord heeft. Voor alle duidelijkheid is spelen in zone geen spelsysteem maar een spelopvatting.

Ook het spelen in zone vereist technische en fysieke kwaliteiten d.w.z. dat de fysieke voorbereiding in overeenstemming is met het spelen in zone. Uiteraard blijven de "basics" zoals passing en controle onontbeerlijk om het zonevoetbal in balbezit goed te kunnen spelen.

De opleider, die zonevoetbal speelt met zijn

team, respecteert de principes in offensief en in defensief opzicht en die van de omschakeling en die zijn in grote lijnen steeds terug te vinden bij alle teams die zonevoetbal spelen. Die principes zijn vastgelegd en houden rekening met 5 parameters: het doel, de bal, de medespeler, de tegenstrever en de plaats op het terrein.

In het voetbal is het een vast gegeven dat men vooral werkt op de spelsituatie in balverlies en dat daar bepaalde principes worden toegepast en ingeoeft tijdens de trainingen.

Langs de andere kant komt het niet zelden voor dat er opleiders het offensieve spel meer zien als een kwestie van improvisatie en inspiratie. Dat zou betekenen dat hieraan niet specifiek moet gewerkt worden!!!

Let op ! het is zeker niet onze bedoeling onze jonge voetballers hun creativiteit en hun spontaniteit in het spel te ontnemen, maar het is wel onze opdracht als opleiders tijdens de trainingen onze jonge spelers te laten nadenken om individueel en collectief

de tegenstrever in de problemen te brengen. De rol van de tegenstrever is daarin zeer belangrijk, we zullen dat van naderbij bekijken.

Laten we eerst eens kijken naar onze "principes" in balbezit :

1. De opbouwzone beheersen

A. Aanspeelbaarheid

Om de bal te kunnen aannemen (en voor een goede balcirculatie) moet men zich aanspeelbaar opstellen : d.w.z. dat de defensieve taak van de tegenstrever moeilijk wordt als we de speelruimte maximaal vergroten in de breedte en in de diepte (dit altijd rekening houdend met eventueel balverlies).

Doelstelling in balbezit is dat de tegenstrever de volledige breedte van het terrein moet verdedigen, dit betekent dat we onze flankaanvallers zullen vragen zo hoog mogelijk (hoogte buitenspellijn) en zo kort mogelijk tegen de zijlijn te spelen. En uiteraard zullen

we ook aan onze andere linies vragen om de ruimte in de diepte te vergroten. Dit laat onze aanvallers toe om in de vrijgekomen ruimte af te haken, onze middenvelders zullen kunnen combineren en onze verdedigers kunnen infiltreren.



"10 past naar breed openstaande 11"



"Evenredige onderlinge afstanden laten een vlotte balcirculatie toe"

Zelfs met de toepassing van deze 2 principes zou het nog kunnen betekenen dat er geen vrije spelers zijn en dit omdat de defensieve organisatie van de tegenstrever dit belet. Op dat moment moeten de spelers zich verplaatsen in functie van de bal, van de medespelers en van de tegenstrever om toch aanspeelbaar te zijn. Door een goed positie spel kan een speler zichzelf ruimte creëren, of voor een medespeler. Dit is een belangrijk element in de opleiding en dit kan op verschillende wijzen gebeuren: *afhaken – positie innemen – switchen van positie*.

De speler die zich goed verplaatst verplicht de tegenstrever om snel een beslissing te nemen. Als de tegenstrever hem niet volgt tijdens het vrijlopen komt hij los van de tegenstrever en is hij uiteraard aanspeelbaar. Als hij toch gevolgd wordt door de tegenstrever schept hij ruimte voor een medespeler, die kan infiltreren of ontstaat er ruimte waar een andere speler een pass kan ontvangen. Bv. de 7 of de 11, die naar binnenkomen en op deze wijze de tegenstrever meetrekken en alzo ruimte creëren voor de opkomende flankverdedigers (2 en 5). Uiteraard zal dit niet zo gemakkelijk zijn als bij de tegenstrever ook de zone ofwel de individuele mandekking wordt toegepast. Als de tegenstrever de zoneverdediging toepast, dan zal de rechtstreekse tegenstrever van de 7 of de 11 geen enkele reden hebben om de 7 en de 11 te volgen. Met deze verschillende

opties zal tijdens de training en de opleiding moeten rekening worden gehouden.

B. Een goede balcirculatie

De balcirculatie is geen doel op zich, maar kan wel een middel zijn om dieptespel uit te lokken en alzo mogelijkheden te scheppen. Belangrijk is dat er geen 'dom' balverlies (eigen helft) geleden worden, waardoor de tegenstrever te gemakkelijk een kans krijgt.

Geen balverlies op eigen helft en voor de eigen waarheidszone (centrale as) waardoor de tegenstrever onmiddellijk gevaarlijk kan worden:

- Geen passing naar medespelers, die in de eigen waarheidszone onder druk staan
- De in-out passing is minder gevaarlijk dan omgekeerd
- Vermijd de laterale passes, want bij balonderschepping betekent dit dat automatisch 2 spelers zijn uitgeschakeld.
- In de dieptepassing proberen we steeds een linie over te slaan om zo snel mogelijk de waarheidszone van de tegenpartij op te zoeken. Als de passing met voldoende nauwkeurigheid gebeurt naar een speler in de waarheidszone, geeft dat de mogelijkheid om de onderlinge afstanden te verkleinen en snel in steun te komen van de aangespeelde medespeler
- Als de speler aan de bal teveel onder druk wordt gezet, is het belangrijk om een oplossing te kiezen naar een zone waar de kans op balverlies en direct doelgevaar voor de tegenstrever zo klein mogelijk is.

De balcirculatie moet zo nauwkeurig en zo snel mogelijk zijn. Daarom is het volgende belangrijk:

- De bal te spelen met de binnenkant van de voet (biedt een grotere nauwkeurigheid)
 - Spelen in 1 tijd is het vlugst maar ook het moeilijkst; de controle-passing is daarom eerder aangewezen.
- Hierbij gelden enkele belangrijke principes: nl. de tijd tussen de controle en de passing moet zo kort mogelijk zijn om de balsnelheid zo hoog mogelijk te houden; de controle moet georiënteerd zijn door een goed ingedraaide positie van het lichaam, om op deze wijze de actie onmiddellijk in de gewenste richting te kunnen verderzetten.
- Het aantal balcontacten is afhankelijk van de spelsituatie: bv. als de speler aan de bal geen rechtstreekse druk krijgt en er is ruimte dan kan hij infiltreren met de bal aan de voet.
 - Een goed strak ingespeelde pass verzekert de balsnelheid in de balcirculatie en bepaalt uiteraard het spelritme bv. de snelheid van de balcirculatie moet hoger zijn dan de verplaatsingen van de tegenstrever (schuiven van het blok)

Opzoeken van de zwakke zone van de tegenstrever:

- Het blok van de tegenstrever verplaatst zich in principe in functie van de bal; met

"in en out en out en in" – passing proberen we dit blok te omzeilen. Als de bal zich op de flank bevindt proberen we de ruimte centraal te zoeken en omgekeerd en dit tegengesteld aan het defensieve blok van de tegenstrever. Laten we er wel aan herinneren dat de spelsituatie nog steeds bepaalt hoe de passing verloopt d.w.z. tweemaal een IN-IN passing kan ook.

- Vermits de sterke zone van de tegenstrever weinig mogelijkheden tot spelen zal toelaten, proberen we steeds op zoek te gaan naar de zwakke zone van de tegenstrever. Dit kan door een snelle balcirculatie of door een snelle flankwissel. Het objectief is op deze wijze openingen te vinden in het defensieve blok van de tegenstrever en ervan te profiteren.
- Door in de opbouw bij de passing (bv. van verdedigers naar aanvallers) de middenlinie over te slaan is er bij eventueel balverlies niet onmiddellijk gevaar voor een goede tegenaanval van de tegenstrever

2. Infiltratie in de waarheidszone

- Een goede aanspeelbaarheid (of balcirculatie) moet op een bepaald moment leiden tot het creëren van een doelkans en een mogelijkheid om te scoren. Het betreft hier uiteraard een kwestie van timing; de infiltratie moet gebeuren op het juiste moment. Is dit niet het geval bv. als de speler te vlug infiltrert kan dat bij de tegenstrever een defensieve reactie veroorzaken, die niet toelaat om de bal in de meest gunstige omstandigheden te spelen.

Herhaling tijdens de trainingsmomenten en gedurende de opleiding zal de kansen om te komen tot succesvolle uitvoeringen verhogen.

De verschillende wijzen om te infiltreren:

- De "give and go"; na het geven van de pass, verplaatst de passgever zich onmiddellijk en snel voorwaarts of in steun van zijn medespeler
- De infiltratie zonder bal na een kruispas: na de cross van de sterke naar de zwakke zone is er de mogelijkheid om de infiltratie te doen omdat er ruimte ontstaat.
- Bij een infiltratie met bal aan de voet richting doel van de tegenstrever of een versnelling verplicht je de tegenstrever om zich te verplaatsen en te reageren en dat biedt weer nieuwe mogelijkheden en ruimtes waarvan we kunnen profiteren.



"De 7 zoekt met bal aan de voet de verdediger op om hem met een individuele actie uit te schakelen"

3. De waarheidszone beheersen, doelkansen scheppen en scoren

Hier zijn een aantal opties om ons doel te bereiken. Nogmaals de spelsituatie zal hierin bepalend zijn:

- De individuele actie, de dribbel of de eenvoudige georiënteerde controle richting doel
- De flankvoorzet strak naar doel (1°-2° paal), die diagonaal achterwaarts gegeven wordt en dit tussen de verdediging en het doel of tussen verdedigers en back-area. Ook hier is de timing zeer belangrijk.
- De dieptepass of de assist in de ruimte, die één of meerdere tegenstrevers met 1 pass uitschakelt en op deze wijze een medespeler afsondert voor doel.
- Alle zones in de waarheidszone moeten goed bezet worden (1° paal – centrale as – 2° paal – 16m-zone)
- De spelers in de waarheidszone moeten op een verrassende en explosieve manier uit de dekking komen van de tegenstrevers en bv d.m.v. switch, diep gaan en afhaken (vooractie) kaatsen e.a.
- Om de buitenspelval te omzeilen vragen we aan onze spelers om zich gepast te verplaatsen, een diagonale loopactie in de rug van de verdediger(s) kan aartsgevaarlijk zijn en dit zeker t.o.v. een verdediging op lijn.
- Om de aanvallende actie af te ronden maken we gebruik van de doeltrap of een plaatsbal.



Door 1 simpele dieptepas worden 4 verdedigers uitgeschakeld en komt de diepe spits alleen voor de doelwachter

4. Het spelen van de tegenaanval

Als de bal veroverd wordt moet de ploeg in balbezit optimaal profiteren van de relatieve defensieve zwakte van de tegenstrever. Als we voor de tegenaanval kiezen is het belangrijk zo snel mogelijk in de waarheidszone van de tegenstrever te komen zodat die niet de tijd

heeft zich defensief te organiseren. Als deze oplossing niet mogelijk is kiest de ploeg in balbezit andere oplossingen. Om een tegenaanval goed uit te spelen zijn volgende principes belangrijk:

- Offensieve anticipatie d.w.z. dat sommige spelers in balverlies al offensief moeten vooruit denken en zich al goed vrijlopen in functie van de balrecuperatie van de eigen ploeg.
- Op het moment van balrecuperatie moet de eerste intentie zijn "diepte te zoeken"
- Het vervolg op deze actie moet ook in de diepte zijn, ofwel individueel ofwel collectief
- Enkele spelers verplaatsen zich in sprint naar de waarheidszone om alzo een numerieke meerderheidssituatie te creëren met meerdere mogelijkheden om te scoren!

Conclusie:

Dit zijn de belangrijkste basisprincipes in balbezit. Niet te vergeten dat bij de toepassing van al deze principes de tegenstrever nog altijd onze offensieve intenties bepaalt. Door onze ploeg de verschillende oplossingsmogelijkheden aan te bieden, geven we aanknopingspunten, die in automatisen kunnen worden omgezet. De herhaling beïnvloedt het leerproces positief, dit zowel voor de basistechnieken als voor het collectieve!!

De taak van de opleider is de jonge spelers de verschillende principes aan te leren en hun te confronteren met een maximum aan spelsituaties. Voetballen is intelligent bewegen!! Aan elke opleider de keuze van de opvatting, de animatie en het spelsysteem.

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 doelkans krijgt (6)
- 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)

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)

T3+ Waarheidszone beheersen

- Een doelkans creëren via een individuele actie (15)
- Een voorzet trappen die bruikbaar is voor een speler vóór doel (16)
- Subtiele eindpass in de diepte (17)
- Efficiënte bezetting bij voorzet: 1^{ste} – 2^{de} paal en 16m (18)
- Strikte dekking ontvluchten snel bewegen! (19)

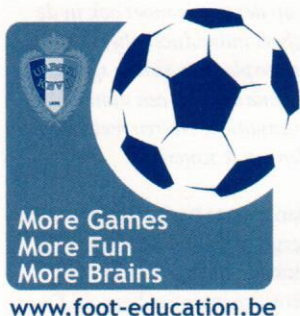
- Diepte induiken maar opgelet off-side (20)
- Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkansen (21)

T4+ Omschakeling B-↔B+

Gevaarlijke tegenaanval opzetten

- De verste spelers lopen zich vrij (los-haken/uit blok) (22)
- Balrecuperatie: 1^{ste} actie is DIEP (23)
- DIEP blijven spelen (24)
- In blok spelers: enkelen infiltreren (=SPRINT) (25)

FEDERALE TRAINERSSCHOOL



BIJSCHOLING te Nijvel op 18 en 19 juni 2005 25 VOETBALVENSTERS DIE JE BLIK OP HET VOETBALSPEL BIJ BALVERLIES VERRUIMEN !

Eric ABRAMS



Lesgever bij de Trainersschool van de Belgische Voetbalbond

Jeugdopleider bij TOPSPORT in Vlaanderen : centrum Genk

Nationaal trainer U-16

Jean-François REMY



Lesgever bij de Trainersschool van de Belgische Voetbalbond

Sportcommentator bij BeTV (ex Canal+)

Nationaal Adjunct-Trainer U-21

Spelinzicht en spelanalyse zijn het vertrekpunt van training en opleiding. De gediplomeerde trainer moet in staat zijn het collectieve spel te ontleden en het tevens te vertalen in een aantal basismodelsituaties van verschillende niveaus, die dan kunnen gebruikt worden als oefenstof om het collectieve spel te verbeteren. Het volgend artikel zal het spel bij balverlies vanuit 25 gezichtspunten trachten te analyseren.

Net zoals we bij het spelen in balbezit uitgaan van een aantal belangrijke individuele en collectieve basisprincipes, is dit uiteraard een belangrijk uitgangspunt wanneer de bal in het kamp van de tegenstrever is.

In de aanleerfase van het zonegericht spelen in balverlies onderscheiden we een aantal belangrijke spelmomenten en zijn de verschillende individuele en collectieve principes afhankelijk van de positie van de tegenstrever aan de bal en zonder bal.

De toepassing van deze 25 principes kunnen we dan ook onderverdelen in 4 fases :

1. BEHEERSING VAN DE ZONE BAL-DOEL

A. COLLECTIEF VLAK - BLOKVORMING

In de eerste fase proberen we bij balverlies zo snel mogelijk te komen tot een compact blok, dat de speelruimte t.o.v. de tegenstrever verkleint en ervoor zorgt dat de centrale as van het veld goed afgesloten wordt.

Principes :

- 7-11 komen diagonal-achterwaarts naar binnen

- 2-5 schuiven dicht naar de centrale verdedigers NOTA : niet lager dan 3-4
- 9 valt terug in de centrale as op een positie dicht bij de centrale middenvelders
- 10 valt terug en vormt t.o.v. 6-8 de punt van een platte driehoek in tegenstelling met B+ waar hij de punt vormt van gelijkbenige driehoek

Algemeen :

de linies schuiven dicht bij elkaar waardoor we zowel in de breedte als in de diepte een blok vormen van +/- 35 m op +/- 35 m en is de onderlinge afstand tussen de linies +/- 10m

Nota :

in deze blokvorming maken we een onderscheid tussen :
HIGH BLOCK
MEDIUM BLOCK
LOW BLOCK

Bij "HOGE BLOKVORMING" (kan in situaties waar onze ploeg sterker is dan de tegenstrever), gaan de 3 aanvallers(7-9-11) actief storen en dit ondersteund door de 3 middenvelders(6-8-10), die op hun beurt gesteund worden door de 4 verdedigers(2-3-4-5), waarbij de centrale verdedigers een positie innemen

t.h.v. middellijn. En deze krijgen op hun beurt rugdekking van de meegeschoven doelwachter.

Bij MIDDEN BLOKVORMING (het meest toegepaste blok) bevinden zich de aanvallers +/- 15 m hoger dan de middellijn, de middenvelders bevinden zich t.h.v. de middellijn(10 lichtjes vooruitgeschoven en 6 en 8 gekanteld t.o.v. elkaar) en de verdedigers nemen een positie in ongeveer 15m achter de middellijn waarbij 2-5 iets hoger zijn opgesteld dan de 3-4. En de verdedigers krijgen op hun beurt weer rugdekking van de doelwachter. Zijn opstelling is telkens in functie van de centrale verdedigers(+/- 15-20m)

Bij LAGE BLOKVORMING (meestal in spelsituaties als de tegenstrever sterker is) nemen de aanvallers een positie in t.h.v. de middellijn, de middenvelders geven rugdekking op +/- 10 m en de verdedigers nemen een positie in t.h.v. de back-area.

BELANGRIJK :

bij blokvorming in balverlies bepaalt de laagst opgestelde centrale dichtst bij de tegenstrever aan de bal (verdedigers 3 of 4) de buitenspellijn



"De linker centrale bepaalt de buitenspelijn als de linkerflankverdediger (5) duel aangaat met rechtstreekse tegenstrever"

B. INDIVIDUEEL + COLLECTIEF ⇒ DIEPTEPASS VERHINDEREN

Gelijktijdig tracht de ploeg(individueel en collectief) op het moment van balverlies de gevaarlijke dieptepass te verhinderen.

INDIVIDUEEL

Principes :

- de speler dichtst bij de tegenstrever aan de bal geeft een positieve pressing door hem aan te vallen tot op (1 à 2m).
- de speler uitgeschakeld door de tegenstrever aan de bal of de speler dichtst bij de tegenstrever aan de bal maar hoger opgesteld geven negatieve druk d.w.z. druk in de rug van de tegenstrever aan de bal.
- een doelman(libero) die meeschuift in functie van het schuiven van zijn verdedigers zodat hij de in de diepte gespeelde ballen in de rug van de verdediging kan onderscheppen.



"Tegenstrever aan de bal wordt onder druk gezet door speler in de rug (negatieve pressing)"

COLLECTIEF

Principes :

- op het moment van de positieve pressing door de speler het dichtst bij de bal, geven de medespelers het dichtst opgesteld bij de speler die de druk geeft rugdekking d.w.z. dat de andere spelers meeschuiven ⇒ **KANTELEN VAN HET BLOK**

BELANGRIJK :

- het signaal voor de positieve pressing wordt gegeven door speler(s) in de rug(6-8-10) van de aanvallers = **INZET VAN COLLECTIEVE BALRECUPERATIE**
- het onmiddellijk druk zonder daarbij uitgeschakeld te worden op de baldrager geeft de

kans aan medespelers om snel terug in het BLOK te komen = **PRINCIPE VAN HET REMMEND WIJKEN**

- bij het spelmoment van balverlies heeft elke speler de opdracht zijn rechtstreekse tegenstrever en de bal in het oog te houden(SPLIT-VISION) maar volgt deze niet blindelings = **VERMIJD KRUISBEWEGINGEN VAN VERDEDIGENDE SPELERS**



"Door goede onderlinge dekking van de medespeler die de balbezitter aanvalt, wordt een gevaarlijke dieptepas verhinderd"

2. RECUPERATIE VAN DE BAL

De tweede fase in balverlies is de recuperatie van de bal, volgende principes op individueel en collectief vlak zijn :

INDIVIDUEEL

Principes :

- ga als speler het duel aan maar probeer het **NOOIT** te verliezen, vermijd dat je te gemakkelijk uitgeschakeld wordt
- het DUEL echt aan als je bijna 100% zekerheid hebt om het te winnen

Nota :

vermijd een sliding-tackle als balrecuperatie niet zeker is omdat een speler op de grond steeds in een verloren positie verkeert.

COLLECTIEF

Principes :

- de ploeg in balverlies probeert via collectieve pressing de bal te recupereren door de tegenstrever op te sluiten als de bal zich bevindt tussen het blok en de flank
- de ploeg in balverlies geeft pressing op de tegenstrever aan de bal als die zich in het blok bevindt door positieve en negatieve pressing, de balrecuperatie kan dan door onmiddellijke balverovering of door het onderscheppen van een pass in het blok.

Nota :

het doel bij pressing(individueel of collectief) moet niet betekenen dat er onmiddellijk balrecuperatie plaatsvindt MAAR kan als doel hebben de tegenstrever in zo onder druk gezet wordt dat hij gedwongen wordt in de fout te gaan.

3. BEHEERSEN VAN DE WAARHEIDZONE

De derde fase is namelijk wanneer de tegenstrever aan de bal zich in het laatste 1/3 van het veld bevindt(de aanvalzone-waarheidszone)

INDIVIDUEEL

Principes :

- laat je in een 1/1-situatie niet uitschakelen door een individuele actie
- probeer te beletten dat de tegenstrever aan de bal op de flanken een voorzet kan geven door voldoende dicht druk te zetten (afstand op 1-2m)
- in de waarheidszone is het belangrijk dat de spelers in balverlies het principe van **SPLIT-VISION** kunnen toepassen d.w.z. dat de speler in balverlies zowel de bal als de tegenstrever het dichtst bij hem in het oog houdt zodat hij niet verrast kan worden
- laat de tegenstrever aan de bal in de zone van de waarheid niet naar doel trappen door hem af te blokken of door een positieve pressing te verplichten andere oplossingen te zoeken weg van de gevaarzone
- hoe korter bij doel hoe strikter de dekking

COLLECTIEF

Principes :

- de verdedigers en middenvelders zorgen samen voor een efficiënte bezetting van de zone 1° en 2° paal-11m-zone en 16m-zone bij eventuele flankvoorzet
- de verdedigers en middenvelders en eventueel de aanvallers zorgen er steeds voor dat het centrum is afgesloten.



"Bij doelpoging trachten de centrale as af te sluiten"

BELANGRIJK :

- wanneer de bal zich in het laatste 1/3 van het veld bevindt vermijden de verdedigers het systematisch spelen van de buitenspel of het ongepast vooruit lopen

NOTA :

bij stilstaande fases kan het voorwaarts schuiven wel worden toegepast maar dit uiteraard na zeer goede onderlinge afspraken

4. ANTICIPEREN OP DE GEVAARLIJKE TEGENAANVAL

In de vierde spelfase willen we vanuit het oogpunt van eigen balbezit (opbouwfase-fase van scheppen van doelkansen) bekijken hoe we ons op eventueel balverlies kunnen voorbereiden.

De toepassing van goede individuele en collectieve principes kan een gevaarlijke tegenaanval voorkomen.

INDIVIDUEEL

Principes :

- de speler in balbezit, die balverlies lijdt probeert de tegenstrever onmiddellijk terug onder druk te zetten en te houden na balafname, hij probeert op deze wijze de tegenstrever te beletten om onmiddellijk een goede dieptepass te geven of door remmend wijken de kans te geven aan medespelers om zich zo snel mogelijk in het defensief blok te begeven en op deze wijze terug een meerderheidssituatie t.a.v. de tegenstrever aan de bal te scheppen

COLLECTIEF

Principes :

- de ploeg in balbezit probeert reeds vooraf rekening te houden met eventueel balverlies, dit kan door in de fase van balbezit aan minimum 4 spelers + doelwachter de opdracht te geven om een anticiperende

defensieve opstelling in te nemen; noem dit de **DEFENSIEF DENKENDE SPELERS (DEFENSIVELY THINKING PLAYERS "DTP"** (deelname van minstens 4 spelers + doelwachter); concreet kan hier aan worden deelgenomen door doelwachter-3 verdedigers-1 middenvelder; deze 5 spelers nemen de figuur aan van een **"T-Defense"** met 3 verdedigers (2 centrale en 1 flankverdediger of 1 centrale verdediger en 2 flankverdedigers) in de rugdekking de doelwachter en daarvoor 1 middenvelder (centraal +/- 10m voor de verdedigers); op deze wijze wordt de centrale as van het veld in breedte en in de diepte verdedigd en heeft één van deze spelers die in duel gaat, steeds de kans op rugdekking.



"Bij balverlies en bij het ontbreken van druk op de bal passen de DEFENSIVELY THINKING PLAYERS (T-vorm) remmend wijken toe door naar eigen doel te lopen"

Conclusie :

Om deze individuele en collectieve principes van het spelen in balverlies zo goed mogelijk te kunnen toepassen moet er tijdens de opleiding en de ontwikkeling van de spelers ook aandacht gaan naar verschillende andere domeinen : op fysisch vlak is het belangrijk dat de speler over de nodige duelkracht en snelheid en sprongkracht bezit, op technisch vlak zal er moeten gewerkt worden aan sliding/tackling en kopbalspel om de tactische principes met succes in de praktijk te kunnen omzetten, daarnaast zal de speler ook over de nodige mentale kwaliteiten dienen te beschikken zoals discipline en doorzettingsvermogen. Om deze individuele kwaliteiten te rendabiliseren ten gunste van het collectief zullen een goede organisatie en coördinatie onderling (tussen de linies) uiterst belangrijk zijn. Maar de sleutel om dit succesvol te laten verlopen is en blijft vooral goede communicatie : nl. de **"ONDERLINGE COACHING"**. In een tijdperk waar de snelheid van het voetbalspel zo is geëvolueerd, zal de speler of de ploeg, die moet wachten op de richtlijnen van buitenaf meestal een stap te laat komen. Daarom is het belangrijk dat de opleider de spelers leert om individueel en collectief verantwoordelijkheid te nemen in de defensieve organisatie en coördinatie. Sleutelspelers hierin zijn uiteraard de doelwachter, de centrale verdedigers en de centraal defensieve middenvelder(s). De spel- en wedstrijdvormen zijn een uiterst geschikt pedagogisch middel om al deze individuele en collectieve aspecten te ontwikkelen.

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)
- 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- 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

- Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie (40)
- Een voorzet beletten (41)
- Een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten (42)

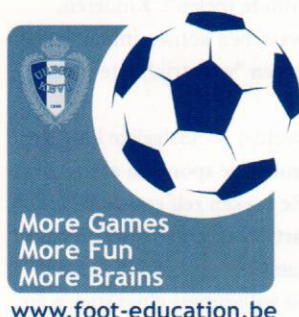
- Efficiënte bezetting bij voorzet: 1st – 2^{de} paal en 16m (43)
- Kortere dekking: split-vision (bal + tegenspeler) (44)
- Geen systematisch off-side door stap te zetten (45)
- Doelpoging afblokken (46)

T4- Omschakeling B+ => B-

Gevaarlijke tegenaanval beletten

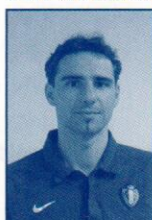
- Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 4 spelers + K (47)
- Drukzetten en dieptepass verhinderen (48)
- "T-vorm": de tegenaanval afremmen (49)
- "Niet-T-vorm" spelers: zo snel mogelijk in het blok terugkomen (50)

FEDERALE TRAINERSSCHOOL



BIJSCHOLING te Nijvel 18 en 19 juni 2005 VOETBAL SPELEN IS OOK PLEZIER HEBBEN !

Bart VAN LANCKER



Lesgever aan de federale trainers-school en de topsportschool

Coördinator van het project topsport in Vlaanderen

Nationaal Adjunct-Trainer U-21

Marc MARCHAL



Lesgever aan de federale trainers-school

Coördinator van het project topsport in Wallonië

Het ludieke aspect tijdens de trainingen is jammer genoeg te dikwijls vergeten ! Het niet vinden van plezier kan immers één van de redenen van drop-out van spelers in onze clubs zijn. Het FUN-aspect is vast en zeker één van de beste tegengiffen van "championnitis" en het overdreven focussen op het resultaat. Hierbij vindt u enkele mogelijkheden om de amusementswaarde van de trainingen, met het opleidingsaspect in het achterhoofd, op te krikken.

De opleidingsvisie van de KBVB

De basiselementen van de visie zijn reeds goed gekend, met name :

- Het zonevoetbal als opleidingsfilosofie
- Een leerplan als opleidingsprogramma
- De wedstrijdvormen als trainingsmiddel
- De speler als middelpunt doorheen de volledige opleiding



We kunnen aldus het opleidingsproces van een jeugdspeler vergelijken met het bouwen van een brug tussen de beginsituatie, nl. het kind trapt voor het eerst op een bal en de eindsituatie, nl. de volwassen speler beheerst

alle facetten van het moderne voetbalspel. Het is echter een continu proces dat veel tijd vraagt. Het kind kan zich gedurende zijn opleidingsperiode het best ontwikkelen binnen een atmosfeer van FUN en binnen een kader van hoge COMPETENTIE. Deze te bouwen brug zal lang genoeg dienen te zijn en om "instortingsgevaar" te vermijden zal ze ondersteund moeten worden door 2 pijlers, nl. die van de « FUN » en van de « FORMATION ».

De samenstelling van de brug zal eveneens stevig moeten zijn : vandaar dat wij ze in 4 verschillende lagen willen bouwen.

De opleiding, waaraan veel aandacht besteed wordt, staat voorop in de individuele ontwikkeling van elke speler. Iedere speler wil een training beëindigen met nieuwe leerinhouden. Wij, als opleider, als opvoeder, als trainer zien toe op deze opleiding. Door ons uitsluitend te concentreren op het opleidingsaspect, wordt er een belangrijke component gedurende de opleiding weggelaten, nl. het plezier : het plezier om te spelen en het plezier om te leren.



Het is fundamenteel binnen onze Federale Trainersschool het werkwoord SPELEN te vervoegen. Deze term heeft geen pejoratieve betekenis, in tegendeel. Het herinnert er ons aan, voor zij die het zouden vergeten, dat voetbal een SPEL is en dat het een spel moet blijven.

In onze sport, zoals in andere domeinen, zullen we vaak het woord FUN ontmoeten om het plezier te duiden dat door de uitgeoefende activiteit wordt beleefd.

Het kan tegenwoordig niet anders meer dan dat dit synoniem van vreugde om voetbal te spelen moet aanwezig zijn in alle goede trainingssessies.

Van duiveltje tot profvoetballer.

Deze ludieke aanpak van het voetbalspel mag zeker niet vergeten worden, nog bij kinderen, jongeren of volwassenen.

Kinderen van 5-6 jaar spelen voetbal voor hun plezier, om zich te amuseren, om het plezier van een collectieve sport te ontdekken.



Op 12 jaar, door rekening te houden met de progressieve ontwikkeling van de speler, wordt een kritisch punt bereikt in het opleidingsaspect. Het FUN-aspect dient hierbij permanent aanwezig te zijn.

Ook op 18 jaar moet het voetbal nog steeds een plezier zijn voor diegene die het voetbal spelen in hun vrije tijd, als afwisseling voor hun studies.

Zelfs bij volwassenen mag deze visie van voetbal SPELEN niet verdwijnen. 's Avonds, na een lange werkdag met de nodige stress, zal elke speler graag gaan voetballen voor zijn plezier, nog meer voor diegenen die voetbal als hun beroep kiezen, moet het plezier beleven aan het spelletje gedurende iedere training aanwezig zijn.

Onze missie.

De missie van trainers is eenvoudigweg trachten tegemoet te komen aan de verwachtingen van de kinderen, jongeren en volwassenen, die zich telkenmale willen amuseren door te voetballen. Dit in tegenstelling met de monotone en doellose reeksen oefeningen waarbij elk plezier ontbreekt.

Actiemiddelen.

Tallose hulpmiddelen laten ons toe de trainingen attractief te maken.

Vooraleer enkele wedstrijdvormen en tussenvormen aan te halen in functie van het fun-aspect, is het wenselijk om de parameters te vermelden die het de trainer mogelijk zullen maken om tijdens zijn trainingssessies alvast met het fun-aspect rekening te hou-

den. Deze hulpmiddelen zijn talrijk en de volgende lijst is verre van volledig :

- Een meerderheidssituatie creëren, zodat de ene ploeg makkelijker tot scoren kan komen
- Toekennen van een puntensysteem :
 - Positieve punten, +1 ; +2....
 - Negatieve punten, -1 ; -2....
 - Extra punten voor het scoren met het hoofd of met de mindere voet
- Puntentelling per "set" of per helft van een wedstrijdje
- Aftellen vanaf een totaal tot nul (dartssysteem)
- Gebruik maken van materiaal (ballen, kegels, potjes, ...) om een score bij te houden
- Niet al te veel en eenvoudige richtlijnen meegeven
- Snelle wissels doorvoeren
- Afwisseling in de oefenstof
- Op verschillende terreintjes spelen tegen elkaar, in tornooivorm
- Oefenstof met voldoende kans op slagen aanbieden, zonder een bepaald leerrendement te vergeten
- Een vlotte organisatie moet tevens verzekerd zijn
- Geen lange wachtrijen waardoor spelers minder vaak aan bod komen
- Gebruik maken van **DOELEN** is primordiaal want:
 - Voetballen = doelpunten maken
 - Intense vreugde is :
 - scoren
 - assist geven
 - als ploeg scoren

Geen enkel plezier ten nadele van de opleiding.

Echter opgelet het FUN-aspect mag niet de volledige bovenhand halen tijdens de training. Ook de andere elementen (technisch-tactisch) dienen in voldoende mate aan bod te komen. Uiteraard dient de trainer door zijn positief stimulerende aanpak de gang-



maker te zijn bij het "plezant" maken van de training.

Binnen de opleidingsfilosofie van de Trainersschool vervullen de wedstrijdvormen een centrale rol. Ze zijn niet enkel specifiek gekozen omwille van hun directe link (wet van de transfer) met de echte wedstrijdssituatie (zowel technisch, tactisch, fysiek en mentaal) maar zijn tevens ook gewoon "leuk om te spelen". Kinderen, maar ook volwassenen komen immers naar de training om een "wedstrijdje" te spelen.

Als je bijvoorbeeld 4 voetbalgekke kinderen een bal geeft, zullen ze spontaan een wedstrijd spelen. Ze zoeken zelf een doel (2 palen, een poort) of maken (2 kledingstukken) er één waar altijd een doelman zal in staan. Een kind wil immers altijd spelen en wil de werkelijkheid, lees de wedstrijd zo goed mogelijk nabootsen.

Het kind 'is' maar iemand als het speelt. De filosofische uitdrukking van Descartes: "je pense donc je suis" kan je bij een kind gerust vervangen door "je joue donc je suis".

Het kind wil uiteraard altijd winnen maar een uitslag van de wedstrijd vergeten ze snel. Of ze nu gewonnen of verloren hebben, maakt eigenlijk niets uit als ze maar plezier gehad hebben (we lost, we won, either we have fun).



Het zijn daarentegen vaak de club en de ouders die door hun negatieve invloed hun kind soms een absurde prestatiedrang opleggen waardoor het geen plezier meer heeft als het wint omdat het niet gescoord heeft.

De jeugdspeler is immers door papa 1 euro per gemaakt doelpunt beloofd!!! Of zijn ploegje staat laatste in het klassement en denkt dat het daarvoor zal gestraft worden.

"Trainer?", vraagt de jeugdspeler wat teneergeslagen, "wanneer spelen we een matchke?" Deze vraag herkennen vele jeugdopleiders waarschijnlijk wel.



Het zegt iets over hoe plezier een kind een wedstrijd spelen wel vindt. Deze vraag betekent echter ook dat wedstrijdvormen op training vaak

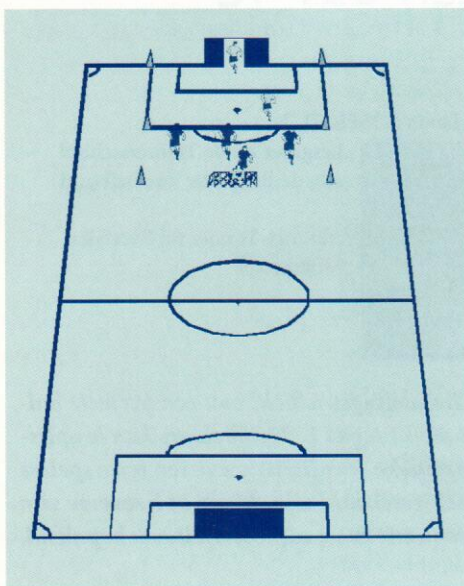
ontbreken en als het ware voorbehouden zijn voor het einde van de training op voorwaarde dat het kind zijn best heeft gedaan. Precies of het niets leert tijdens het spelen van een wedstrijd. Integendeel!

De verschillende voorbeelden die hierna voorgesteld worden, zullen het mogelijk maken om het begrip fun binnen een

trainingssessie beter te begrijpen, zonder het opleidend karakter te verwaarlozen.

We geven eerst een aantal wedstrijdvormen weer waarbij door de organisatie en/of puntentelling de spelvreugde geaccentueerd wordt.

Fun - Wedstrijdform 1



3 + K / 2 + K Topscorer

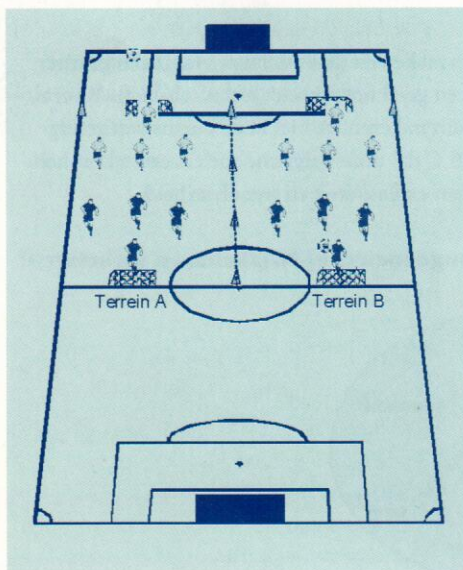
Organisatie

- Golven : 2 x 3 spelers en 3 x 2 spelers
- Golf tot bal uit het spel is
- Elk 3 tal 10 x de kans om aan te vallen dan wisselen van functie

Beschrijving

- Keeper van 2tal start met een schouderworp naar het 3-tal
- 3tal: elke speler telt individueel +1 punt bij het scoren van een doelpunt en -1 bij het missen van een doelpunt (= niet lukken van een doelpoging, vb. redding van de keeper)
- Winnaar is de individuele speler met de meeste punten nadat elke groep 10 x aangevallen heeft

Fun - Wedstrijdform 2



3 + K / 3 + K Tennisspel

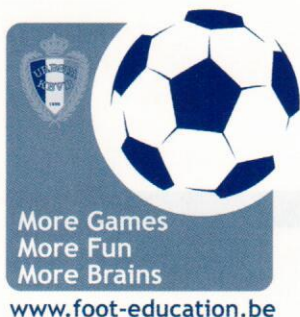
Organisatie

- 2 groepen (wit tegen zwart) met elke ploeg 2 x 3+K op 2 terreinen
- Een "spel" duurt 2', een ploeg moet 6 "spellen" winnen om de "set" te winnen!

Beschrijving

- vrij spel gedurende telkens 2' waarbij het eerste doelpunt van elk "spel" steeds dubbel telt
- Na elk spel worden de punten van de witte ploeg van terrein A opgeteld bij de punten van de witte ploeg op terrein B (idem zwart), de ploeg die dan (samen) de meeste punten behaald is de winnaar van het "spel"

FEDERALE TRAINERSSCHOOL



BIJSCHOLING te Nijvel op 18 en 19 juni 2005 SNELVOETENWERK EN EXPLOSIVITEIT OM JE TEGENSTANDER IN EEN 1 TEGEN 1 SITUATIE GEMAKKELIJKER UIT TE SCHAKELN

Joost DESENDER



Lesgever bij de Trainersschool van de Belgische Voetbalbond

Jeugdopleider bij TOPSPORT in Vlaanderen : centrum Brugge

Jean-Louis LOSFELD



Lesgever bij de Trainersschool van de Belgische Voetbalbond

Adjunct-Trainer bij Excelsior Moeskroen

Het hedendaags voetbal typeert zich door een zeer hoge handelingssnelheid met een perfecte bal-beheersing in de kleine ruimte en het domineren van het duel 1 tegen 1. 'Dribbelaars kan je opleiden'. Meteen stellen we de vraag. Hoe... en aan welke specifieke kwaliteiten moeten onze spelers voldoen. Uiteraard mentaal sterk... en technisch-tactisch geschoold zijn. Maar in hoeverre zijn de fysieke vaardigheden, zoals bijvoorbeeld het snelvoetenwerk en de explosiviteit ook bepalend.

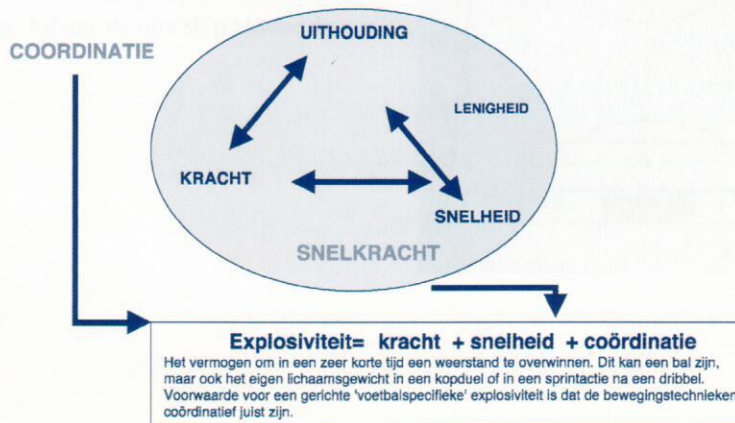
Definiëren van het begrip explosiviteit als basis voor het duel 1 tegen 1

Voetbal ... een collectieve sport waarbij de basis van het collectief presteren het beheersen van het duel 1 tegen 1 is. Cruciaal in het duel 1 tegen 1 is het technisch-tactisch vermogen van de spelers. Spelsituaties goed waarnemen, beoordelen en verwerken staat centraal in onze opleiding.

Weten 'waar hoe en wanneer' acties te maken in balbezit en onze verdedigers leren 'waar hoe en wanneer' het duel met de balbezitter aan te gaan.

Acties maken en duels winnen vraagt echter meer dan een goed ontwikkeld technisch-tactisch vermogen alleen. Lezen we niet in de cursus van getuigschrift C dat onze Belgische spelers een tekort hebben aan explosiviteit en wendbaarheid.

Hoe kunnen we deze 'fysieke' kwaliteiten van onze jonge spelers ontwikkelen en verbeteren?



Explosiviteit en wendbaarheid definiëren is niet eenvoudig. Explosiviteit wordt veelal in relatie gebracht met explosieve kracht, trapkracht, startkracht, snelkracht....

Sterke spieren hebben is niet voldoende. Om duels te winnen heeft een voetballer niet enkel krachtige maar in het bijzonder snelle spieren nodig. De relatie tussen 'kracht en snelheid' als bouwsteen voor het ontwikkelen van explosiviteit.

Het snel en doelgericht acties maken vereist naast kracht en snelheid ook een goed fysiek-coördinatief vermogen. In de snelheid - en coördinatiescholing denken we hierbij aan de loop - en sprong ABC, ritmescholing, wendbaarheid, souplesse, evenwicht, stabiliteit en snelvoetenwerk.

De leeftijdsfase van de 10-12 jarige is een zeer belangrijke periode omdat dan de voorwaarden voor de psychomotorische ontwikkeling optimaal zijn. We spreken niet toevallig van de 'gouden leeftijd'.



Vandaar juist de noodzaak om op tijd te beginnen met de ontwikkeling van de fysieke coördinatieve vaardigheden. Hoe sterker de fundamenteën zijn, hoe breder het potentieel aan bewegingsvaardigheden is, hoe gemakkelijker en sneller de specifieke snelheidsscholing zal gebeuren en hoe groter en efficiënter het leerrendement naar het fysiek conditionele vermogen zal zijn op latere leeftijd.



Het hedendaagse voetbal kenmerkt zich juist door een zeer hoge handelingssnelheid (technisch, tactisch en fysiek) in combinatie met een perfecte balbeheersing in de kleine ruimte en het domineren van het duel 1 tegen 1.

Een studie in Nederland toont het belang aan van de korte explosieve inspanningen gedurende een wedstrijd (explosieve vermogen, explosieve capaciteit). Ook het snel recupereren na een korte inspanning is daarbij zeer belangrijk. (herstelvermogen, herstelcapaciteit). In het kader van deze uiteenzetting wensen we ons te beperken tot het kwalitatief perfect, snel en explosief uitvoeren van één voetbalspecifieke 'actie', nl. de dribbel in een 1 tegen 1 situatie.

Situëren van het begrip explosiviteit als basis voor het duel 1 tegen 1

Explosiviteit wordt veelal gekoppeld aan krachttraining en het verbeteren van de spiermusculatuur na de puberteit. We gaan de spieren versterken en veronderstellen hierbij dat de explosiviteit evenredig zal toenemen. Klinkt logisch maar is geen wetmatigheid.

In de scholing van de fysieke handelingssnelheid moeten we in een eerste fase aandacht schenken aan het trainen van de 'zenuwen'.

De spieren moeten uitvoeren wat de speler wilt. We streven naar een optimalisatie van de bewegingsuitvoering. Na een leerproces verloopt de bewegingsuitvoering sneller, minder bewust en economischer. Het verbeteren van de intra- en intermusculaire coördinatie staat centraal (bewegingstechniek).

Train de zenuwen en niet enkel de spieren

Van een goed ontwikkelde bewegingstechniek maken we in een volgende fase de stap naar een hogere bewegingssnelheid (frequentietraining of **snel-coördinatie**) gekoppeld aan een korte versnelling (start-snelheid, four-steps). Specifieke coördinatiescholing ligt hieraan de basis. Naast de pasfrequentie speelt de paslengte ook een rol. Een goede sprongcoördinatie en voldoende sprongkracht (strekketen) zijn hiervoor nodig.

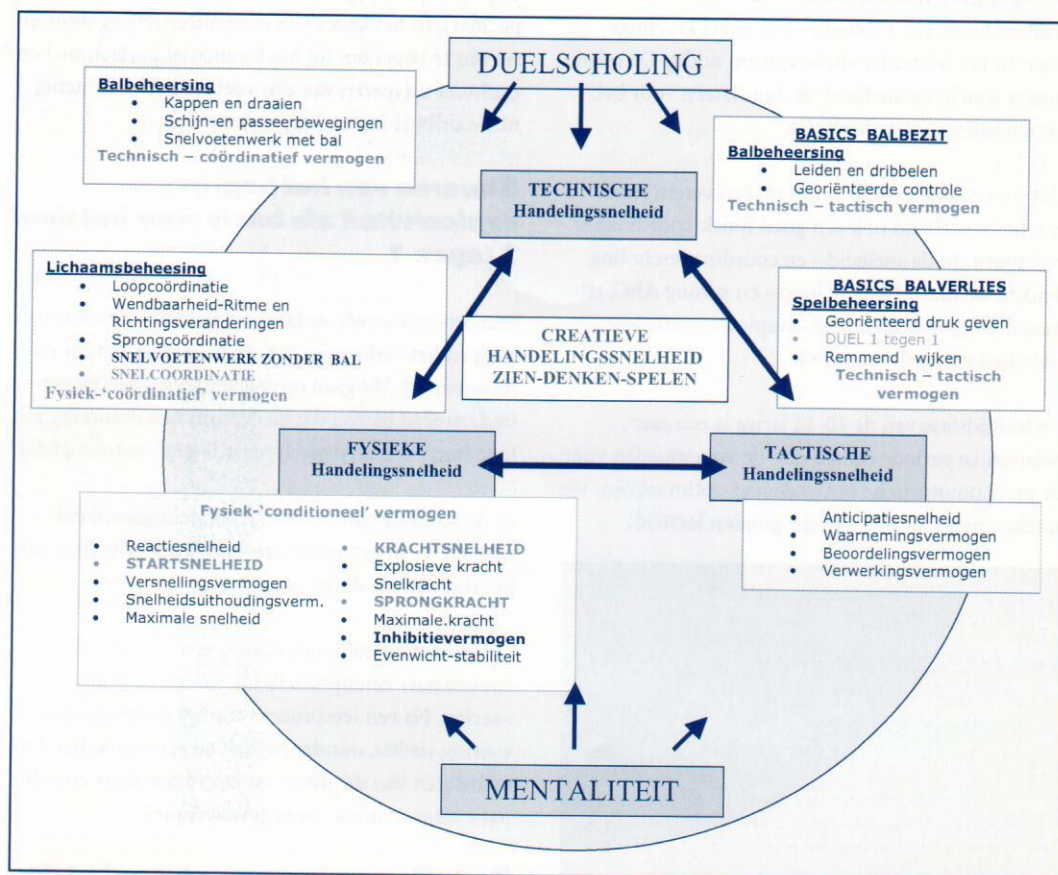


Het vergroten van het neuro-musculair vermogen (prikkelsterke en prikkelfrequentie) zal een belangrijke meerwinst geven op zowel de fysieke als op de technische handelingssnelheid (snelvoetenwerk met bal).

Explosiviteit is dan ook in de eerste plaats 'snel' -coördinatie op jonge leeftijd.

Coördinatiesnelheid = het vermogen om snel herhaalde bewegingen (niet noodzakelijke dezelfde) uit te voeren tegen een relatief lage weerstand, m.a.w. het snel aansturen van de juiste spieren.

Krachtsnelheid = het vermogen om in een zeer korte tijd een weerstand te overwinnen, dit kan een bal zijn, maar ook eigen lichaamsgewicht in een kopduel of een sprintactie na een dribbel



Een vroege algemene coördinatiescholing is beslissend voor de latere ontwikkeling van het explosief vermogen (power = kracht x snelheid). Een gerichte en voetbalspecifieke 'krachttraining' vormt in een volgende fase een wezenlijk onderdeel van de snelheidsverbetering. Explosieve kracht, snelkracht, sprongkracht... kunnen vanaf een zekere leeftijd systematisch worden verbeterd op voorwaarde van een goede bewegingstechniek en dat de krachttraining voetbalspecifiek is. Explosiviteit vertaalt zich dan ook naar een optimale snel-coördinatie en krachtige explosieve spieren (snelheid = frequentie x amplitude). De combinatie van snelle 'voetjes' en krachtige grote 'stappen'.

**EXPLOSIVITEIT in voetbal =
COORDINATIESNELHEID X KRACHTSNELHEID**

Tips en vuistregels voor het trainen van snelcoördinatie en explosiviteit

Een zeer belangrijke voorwaarde in de scholing van 'explosiviteit' is dat de bewegingsuitvoeringen coördinatief en technisch perfect zijn. Kracht is slechts functioneel in combinatie met een goede coördinatie en de juiste techniek.

Belangrijk is dat er steeds een goede transfer bestaat tussen de snelcoördinatie enerzijds en de functionele krachtontwikkeling anderzijds. Beide componenten koppelen aan balvaardigheid en voetbalacties (de technisch - tactische handelingssnelheid).

Een goede coördinatie is ook de basis voor een optimale techniekscholing. 'Snelvoetenwerk' zonder bal' als voorwaarde voor het optimaliseren van het

'snelvoetenwerk' met bal. Coördinatiescholing in het algemeen en loop- en sprong ABC in combinatie met 'snel'coördinatie in het bijzonder zullen niet enkel een meerwinst geven op een betere explosiviteit van de voetballer, maar zorgen ook voor een positieve return op de technische handelingssnelheid (zoals het snelvoetenwerk MET bal, het kappen en draaien, schijn – en passeerbewegingen...).

Hou de organisatie eenvoudig. Integreer zoveel mogelijk de bal. Werk met organisatievormen in een voetbalcontext van eenvoudig naar moeilijk, van nauwkeurigheid naar snelheid....(hou rekening met 5 dimensies) Niet de oefening staat centraal. Een gerichte coaching bepaalt het eindresultaat. Explosiviteitstraining bij voorkeur in het begin van de training en niet bij vermoeidheid. Bijvoorbeeld meteen na een coördinatieve opwarming (met bal).

Een dribbel moet niet mooi of spectaculair zijn, maar wel efficiënt. Schenk voldoende aandacht aan een explosieve **tempoversnelling** na de schijn – of pas-seerbeweging. Ook de **timing** is hierbij zeer belangrijk.

Toptalenten onderscheiden zich nog met een bijzondere dimensie, namelijk ...een extra portie **voetbal-creativiteit**. Beperk deze creativiteit niet van onze jeugdspelers...geef ze de vrijheid om 'acties' te maken.

Ten slotte willen we opmerking dat progressie enkel kan met de juiste instelling van de speler. De wil moet aanwezig zijn om maximaal te presteren. De wil moet aanwezig zijn om te verbeteren.

Attitude en mentaliteit ...een niet weg te denken rode draad in de opleiding van de fysieke handelingssnelheid en de duel-scholing . MENTALITEIT: rode draad in de opleiding van jeugdspelers.

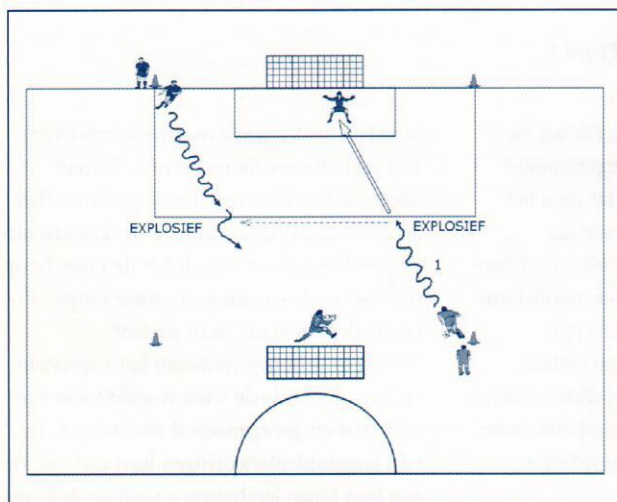


Richtlijnen in het duel 1 tegen 1

- Maak een planning
- Lef-overtuiging. Eenmaal beweging ingezet, ga je explosief door
- Goed in de bal 'hangen'
- Veel balcontacten - snelle voetjes
- Kijk over de bal heen
- De juiste timing is zeer belangrijk
- Blijf in balans - evenwicht
- Breng de tegenstrever uit balans
- Maak snelheid en hou snelheid in de actie
- Blijf 'baas' over de spelsituatie
- Gebruik je hele lichaam, aandacht voor de armen
- Lichtjes benen gebogen. Het maak je wendbaarder, sneller en explosiever.

**Meer oefenstof
Pagina 34**

Wedstrijdvormen



Wedstrijdvorm 1 (FUN in de 1 tegen 1)

Beschrijving

Speler 1 leidt de bal en trapt op doel
Speler twee dribbelt met de bal en probeert te scoren.
Op het ogenblik dat speler 1 trapt, vertrekt speler 2

Organisatie

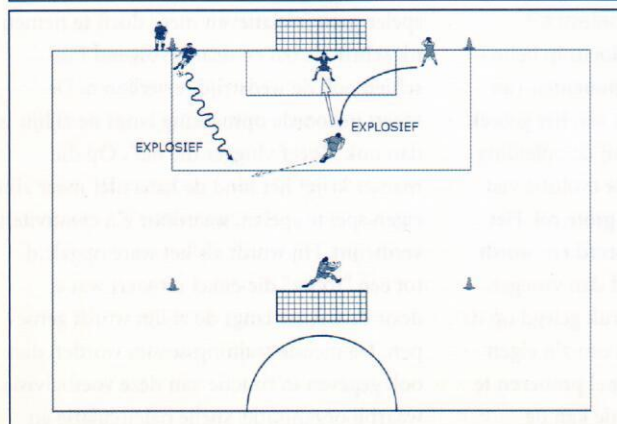
2 groepen van 6 spelers / 2 keepers

Fysieke parameters

Intensiteit 100% / H. 4-5 x / D : Max 5" / Rec. Minimum 30 sec (D x 10)

Coaching

B- Actie na actie = explosieve ritme richtingsverandering na doeltrap /
B+ naar B-
B+ Zo snel mogelijk terreinwinst boeken , actie maken en scoren



Wedstrijdvorm 2 (FUN in de 1 tegen 1)

Beschrijving

Sp. 1 kopt op doel, neerkomen, wenden en zijwaarts duel
Sp. 2 op het ogenblik dat sp. kopt, vertrekt sp. 2, bal leiden, actie maken

Organisatie

2 groepen van 6 spelers / 2 keepers

Fysieke parameters

Intensiteit 100% / H. 4-5 x / D : Max 5" / Rec. Minimum 30 sec (D x 10)

Coaching

B- Actie na actie, handelingssnelheid
B- Zo snel mogelijk terreinwinst boeken , actie maken en scoren



FEDERALE TRAINERSSCHOOL



BIJSCHOLING te Nijvel op 18 en 19 juni 2005 "FOOTBALL AS A DRIBBLING AND A SHOOTING GAME" : DRIBBELAARS EN DOELPUNTENMAKERS KAN JE OPLEIDEN

Olivier VANDERBRACHT



Lesgever bij de Trainersschool van
de Belgische Voetbalbond

Jeugdcoördinator bij
K. Olsa Brakel

Alain DECUYPER



Lesgever bij de Trainersschool
van de Belgische Voetbalbond

Jeugdopleider bij FOOT-ELITE
en Wallonie : centrum Charleroi

De één tegen één situaties zijn in het voetbal wat de tafels van vermenigvuldiging zijn in de rekenkunde. Ze zijn samen met de balbeheersing de absolute basis in het voetbal. Dit artikel benadrukt het belang van de speler aan de bal ten opzichte van een tegenstander, die hem hindert in z'n opmars naar doel.

Toch eenvoudig ... MIJN BESTE EINSTEIN !

Eén van de minpunten van het hedendaagse voetbal en dit op alle niveaus, is ongetwijfeld het gebrek aan spelers die het verschil kunnen maken; spelers die met een dribbel één of meer rechtstreekse tegenstanders kunnen uitschakelen om zich een weg te banen naar het doel of om een medespeler een doelkans aan te bieden. Maar er is eveneens een tekort aan spelers die in de zone van de waarheid beschikken over het zogenaamde "Tor-instinct". Waarom zijn dit type spelers zo zeldzaam?



Het nut van de dribbel

Men spreekt van een dribbel wanneer de rechtstreekse tegenstander via een individu-

ele actie wordt uitgeschakeld. Dit wil niet noodzakelijk zeggen dat de tegenstander wordt gepasseerd, maar wel dat deze het verdere verloop van de actie van de balbezitter in eerste instantie niet meer kan hinderen. De dribbel is dus een middel om een meerderheidssituatie te creëren. Hierdoor kan de balbezitter niet alleen terreinwinst boeken of een doelkans creëren voor zichzelf of voor een medespeler, maar ook het behoud van de bal verzekeren.

Waarom zo weinig dribbelaars?

Aangezien de dribbel en de doeltrap behoren tot de belangrijkste componenten van het voetbal, moet de oorzaak van het gebrek aan dribbelvaardige spelers bij de opleiding worden gezocht. Maar ook de evolutie van het voetbal speelt hierin een grote rol. Het voetbal is nu meer georganiseerd en wordt op een hoger tempo gespeeld dan vroeger. Ook wordt al te vaak de nadruk gelegd op de tegenstander, die belet wordt om z'n eigen spel te spelen, i.p.v. zelf het spel proberen te maken. In dit tactisch spelletje kan de

creatieve speler nooit maximaal renderen. Het logische gevolg is dan ook dat niet alleen de kwaliteit van het Belgisch voetbal afneemt maar dat er ook aan spektakelwaarde wordt ingeboet. Wordt het dan niet hoog tijd dat we de vorming van onze jonge voetballers in vraag gaan stellen? Te vlug en te vroeg verdwijnt het « spontane » en het « individuele » ten voordele van een collectief en georganiseerd voetbalspel. Te veel jeugdopleiders dringen hun spelvisie op aan hun jonge leerlingen waardoor de jonge speler geen initiatieven meer durft te nemen uit schrik de bal en daaropvolgend misschien ook de wedstrijd te verliezen. De meest gehoorde opmerking langs de zijlijn is dan ook : "geef vlugger die bal". Op die manier krijgt het kind de kans niet meer zijn eigen spel te spelen, waardoor z'n creativiteit verdwijnt. Hij wordt als het ware opgeleid tot een "robot" die enkel uitvoert wat er door de trainer langs de zijlijn wordt geroepen. De meeste trainingssessies worden dan ook gegeven in functie van deze voetbalvisie, waarbij organisatie, snelle balcirculatie en

het aanleren van de looplijnen binnen het collectieve centraal staan. De resterende tijd wordt dan vaak ingevuld met een wedstrijdje over een groot terrein met zeer veel spelers, waarbij het kind veel te weinig aan de bal komt. Kortom, we kunnen stellen dat de jonge voetballer in de eerste plaats het collectieve aspect van het voetbal moet leren beheersen en zodoende de gelegenheid niet meer krijgt om de middelen aan te leren die hij nodig heeft om zich individueel te doen gelden op het voetbalveld.

Waar is de tijd dat de kinderen konden voetballen op braakliggende terreinen, openbare pleintjes en op de speelplaats van de school, waar voetbal "koning" was.



Met een minimum aan organisatie (een terrein, 2 ploegen, 2 doelen en een bal) kon het individuele talent en de creativiteit tot volle ontplooiing komen. Het kind leerde uit z'n eigen fouten en successen om zo beter of zelfs de beste te worden. Dat ligt namelijk in de natuur van ieder kind en daar moeten we rekening mee houden.

Zo zien we keer op keer dat, na afloop van de training, heel wat spelertjes, nauwelijks gewassen en aangekleed, terug het veld opzoeken om "hun matchke" te spelen. Op die momenten voelen ze zich bevrijd van de kritische blik van de trainer en van elke tactische opdracht, waardoor ze naar harte-lust kunnen genieten van het voetballen en het scoren. Dit gegeven dwingt ons tot de vraag of de spelertjes wel gelukkig zijn met de trainingen die ze krijgen.

De 1/1 als basis van de opleiding.

Wil men de dribbel daadwerkelijk in de wedstrijd zien verschijnen, dan zal men de speler, bij het aanleren van de dribbel, zo snel mogelijk moeten confronteren met één actieve tegenstander in diverse situaties. Daarom heeft de Federale Trainersschool de meest elementaire wedstrijd-vorm, nl. 1 tegen 1, gekozen als eerste stap in het leerproces van de jonge voetballer. In deze wedstrijdvorm zal de speler non-stop werken

aan de balbeheersing, de dribbel en het afwerken op doel en zal de trainer z'n coaching daar moeten naar richten. Deze stap in het leerproces is in de eerste plaats aangewezen voor de 6- tot 8-jarigen, maar blijft eveneens de basis voor de 8- tot 12-jarigen en zelfs voor de rest van een voetbal-carrière. Het moet een permanent werkpunt blijven voor de mentale, technische en fysieke voorbereiding van de voetballer en moet dus in iedere trainingssessie geïntegreerd worden.

Welke kwaliteiten maken van de jonge voetballers echte dribbelaars?

Dribbelen is boven alles een mentale kwestie waarbij de speler enerzijds initiatief durft te nemen om de actie aan te gaan, maar ook anderzijds zó overtuigd is van z'n actie dat hij gewoonweg niet denkt aan mislukken. Dribbelen is "alles of niets". Ofwel schakelt men de tegenstander uit, ofwel leidt men balverlies, en dat vraagt heel wat zelf-vertrouwen. Men kan namelijk niet ontkennen dat een speler, die goed in de match zit, meer acties onderneemt en ook succesvoller is in datgene wat hij wil bereiken. Daarom is het meer dan noodzakelijk dat de jonge voetballer weet dat hij mag falen of méér nog ... dat hij moet blijven zoeken naar de juiste dribbel. En daarvoor is maar één methode nl. de herhalingsmethode.

Spijtig genoeg moet men keer op keer aanhoren hoe supporters en jeugdopleiders hun ontgoochelingen benadrukken via negatieve klanken. Dit zorgt ervoor dat het kind geremd wordt in z'n ontwikkeling als voetballer, want de jonge knaap wil niet ontgoochelen en kiest dus in z'n acties voor de zekerheid. Hij legt het initiatief bij een andere speler en zó wordt het probleem alleen maar verlegd. Het is dus absoluut noodzakelijk dat de jeugdopleiders en de supporters de jonge spelers aanmoedigen en zelfs gaan stimuleren om acties te ondernemen.

Vervolgens moet de speler zo vlug mogelijk leren de 1/1-situatie te herkennen om daarop gepast te reageren. Onze wedstrijdvormen op training moeten daarom onze spelers in deze verschillende situaties brengen, zodat de transfert naar de match gemakkelijker kan gebeuren.

Het stelt de jonge voetballer in staat om op het juiste moment de beste actie te kiezen. Tenslotte vraagt de dribbel ook een technische en fysieke vaardigheid van de voetballer. De speler moet namelijk de bewegingen beheersen om de tegenstander te misleiden en te passeren, m.a.w. zonder een goede lichaamscoördinatie en een uitstekende bal-

beheersing wordt de kans op slagen tot een minimum herleid.

De kunst van het dribbelen zit vooral in het misleiden van de rechtstreekse tegenstander zodat men in de actie voorsprong op hem krijgt. Dat misleiden kan je op verschillende manieren doen. De meest eenvoudige manier is het gebruik van lichaamsbewegingen waarbij de bal niet of nauwelijks van richting verandert. We denken hierbij vooral aan de gekende schaarbewegingen.

Er wordt wel eens gezegd dat een goede verdediger alleen naar de bal kijkt, wat in dergelijke situaties zeker kan helpen. Toch probeert een verdediger zo veel mogelijk de actie van de balbezitter te voorzien en dan kunnen overtuigende lichaamsbewegingen de tegenstander op het verkeerde been zetten. Dit kan ook in combinatie met een verrassende balbehandeling. Gebeurt dit zó vlug, dat de tegenstander niet tijdig kan reageren, dan heb je voorsprong in je actie. Vergeet echter niet dat ook bij deze bewegingen de lichaamstaal een doorslaggevende rol zal spelen bij het al dan niet slagen van de dribbel.

Eenmaal de tegenstander is misleid, komt het belangrijkste onderdeel van de dribbel, nl. het uitschakelen van de tegenstander. Hierbij moet niet alleen voldoende worden uitgeweken, maar een tempoversnelling moet ervoor zorgen dat de tegenstander definitief buiten spel wordt gezet.

Er moet ook een onderscheid gemaakt worden in de manier waarop een tegenstander kan worden benaderd. Zo zal het een stuk gemakkelijker zijn, wanneer men snelheid kan maken richting tegenstander, alvorens de dribbel wordt ingezet. Op die manier krijgt de tegenstander minder tijd om te reageren en kan het voor de balbezitter al voldoende zijn, om uit te wijken en te versnellen. Vanuit stilstand daarentegen, wordt er van de balbezitter veel meer overtuiging verwacht in z'n bewegingen en z'n tempo-versnelling.



Keer op keer overtuigen ze ons dat het dribbelen niet kan worden weggedacht uit onze voetbalwereld. Niet alleen omdat het zo

mooi is om naar te kijken, maar vooral omdat het dodelijk efficiënt kan zijn. "Hun idool nabootsen" is iets wat alle kinderen graag doen. Het motiveert hen en geeft hen meer zelfvertrouwen waardoor ze vlugger progressie maken. De opleider heeft hierin de taak om de jonge voetballer te begeleiden bij z'n eerste pogingen, hem te beschermen tegen ontmoediging, maar vooral hen te overtuigen om zeer veel te oefenen, zowel op het veld als thuis. Een goed dribbelaar wordt je namelijk niet met een paar uurtjes training in de week, maar door dag in dag uit bezig te zijn met dat balletje.

Aanleermethode van de dribbel

Zoals hoger reeds vermeld, is de ideale wedstrijdvorm om de dribbel in te oefenen de 1 tegen 1. Om maximaal rendement te halen uit deze wedstrijdvorm en ook enigszins de verveling tegen te gaan, kan men deze wedstrijdvorm in verschillende varianten aanbieden. Zo zullen de terreingrootte, de beginpositie van de spelers, de manier van aanspelen, enz. elementen zijn die de spelsituatie telkens opnieuw wijzigen waardoor de spelers steeds weer op zoek moeten gaan naar de juiste oplossing om hun tegenstander uit te schakelen. Naargelang het spelprobleem zal dan de juiste variant worden gekozen. Ook de arbeid-rust verhouding binnen deze wedstrijdvorm zal moeten worden aangepast aan de doelstelling die men nastreeft, maar vooral aan de doelgroep waarmee men werkt. Het is een zeer intensieve inspanning waarvan de tijdsduur zal moeten beperkt worden. Rekening houdend met de voorbereiding van het duel, het duel zelf en de eventuele afwerking of omkeerbaarheid, mag dit niet langer duren dan 30 seconden. Verwacht men van de

spelers dat ze bij ieder duel dezelfde explosiviteit tonen, dan zal ook voldoende rust moeten voorzien worden tussenin. De spelers zullen daardoor misschien minder duels aangaan, maar zullen gegarandeerd meer slagen in hun dribbelacties. Het werken in golven is daarvoor uitermate geschikt.

De aanwezigheid van een medespeler in een spelsituatie waar « het duel » centraal staat, is eerder af te raden omdat de balbezitter dan het duel kan vermijden door de bal in te spelen op z'n medespeler. Stelt het probleem zich rond het omzeilen en uitschakelen van een flankverdediger, dan zal de aanwezigheid van een medespeler onvermijdelijk zijn bij de afwerking op doel. En vanuit verdedigend opzicht zal dan een tweede verdediger nodig zijn om enerzijds dekking te geven, maar anderzijds ook om de keuze- en uitvoeringssnelheid van de dribbelaar te verhogen.

De wedstrijdvorm op het einde van de training dient dan om te zien in hoeverre de spelers de geziene oefenstof hebben verwerkt. Er wordt dan gespeeld met een klein aantal spelers (5 of 6 per ploeg, zodat iedere speler voldoende aan de bal komt), in numerieke gelijkheid (om méér dribbels te zien) en op een niet al te grote ruimte (fysiek minder belastend : de winst moet puur technisch zijn).

Tussen de wedstrijdvormen door wordt er tijd gemaakt voor het ontdekken, het aanleren en het inoefenen van nieuwe schijn- en passeer-bewegingen.

Het accent moet bij deze oefeningen vooral liggen op het herhalen, maar ook op de eenvoud en de lage intensiteit. Zodoende

kan de speler zich ten volle concentreren op het correct en nauwkeurig uitvoeren van de bewegingen. Het komt er eigenlijk op neer om de beweging te automatiseren zodat er niet teveel denkwerk meer aan te pas komt. Het is vaak een ingeving van het moment zelf, waarbij instinctief wordt gehandeld naargelang de situatie. Daarom wordt er vaak gezegd dat het in je genen moet zitten, m.a.w. je moet er talent voor hebben. Dat zal waarschijnlijk voor een deel zo zijn, maar dat wil absoluut niet zeggen dat het niet mogelijk is om dribbelaars te kweken via een gerichte opleiding.

Te vaak ziet men tijdens de trainingssessie de jeugdopleider toekijken en verbaal bijsturen, terwijl het kind vooral leert uit wat het "ziet". Daarom is het van essentieel belang dat de opleider zelf over voldoende technische bagage beschikt om de dribbelbeweging te demonstreren.

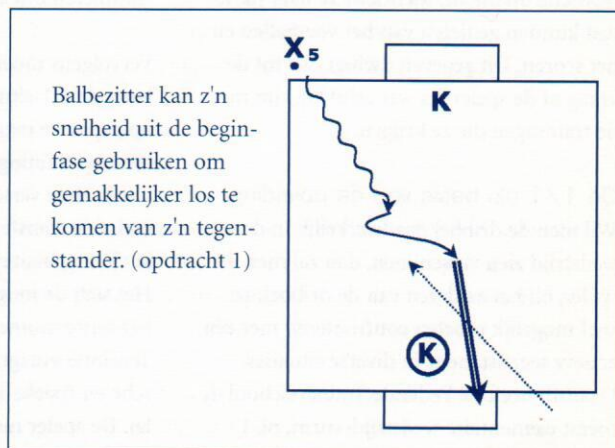
Een goede en correcte demonstratie geeft het kind niet alleen meer informatie, maar zorgt er tevens voor dat de jonge voetballer opkijkt naar z'n jeugdopleider. En dat laatste is van onschatbare waarde, wil men als jeugdopleider geloofwaardig overkomen.

Binnen deze oefenstof kan men sterk variëren als men zich laat inspireren door reële wedstrijd-situaties. Dit laatste indachtig zal men dus steeds moeten kiezen voor de aanwezigheid van één of meerdere actieve verdedigers.

Tenslotte kan ook het fun-element hierin extra benadrukt worden door de opdrachten te laten eindigen met een trap op doel. Op die manier beleeft het kind niet alleen extra plezier, maar beseft hij des te meer hoeveel voordeel hij kan halen uit een geslaagde dribbel.

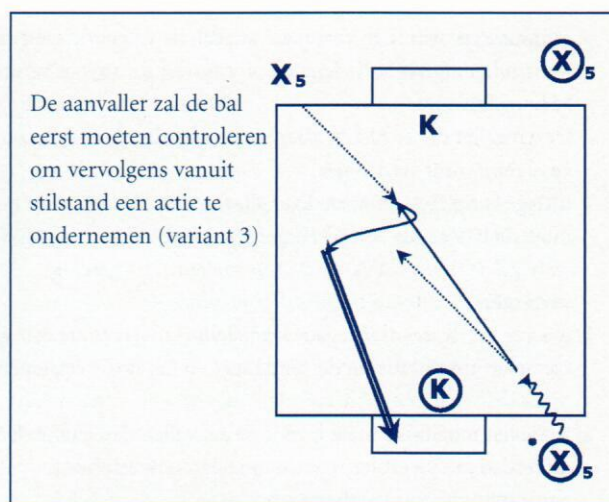
Opdracht 1 : K +1/1+K

- **doel** : scoren
- **positie spelers** : speler met bal achter doellijn en tegenstander zonder bal achter andere doellijn
- **ingangszetting** : op het moment dat de verdediger het veld opkomt, vertrekt ook de balbezitter bal aan de voet
- **grootte terrein** : 10m/10m
- **fun-aspect** : binnen de 10 sec. scoren telt dubbel
- **organisatievorm** : er wordt gewerkt in golven met een arbeid-rust verhouding van minimum 1 op 5. Een nieuwe golf start wanneer de bal buiten het terrein is of na een doelpoging.
- **uitleg** : door het korte terrein kan de balbezitter onmogelijk de tegenstander volledig voorbij gaan om vervolgens beheerst af te werken. Hij zal zich dus moeten concentreren op het misleiden van de tegenstander, wil hij vrij kunnen trappen naar doel.



– **varianten :**

- 1) door het terrein te verlengen, geef je de balbezitter niet alleen de kans om meer snelheid te maken richting tegenstander, maar ook om hem volledig te passeren
- 2) door de tegenstander vanop de flank te laten komen, breng je de balbezitter in een andere situatie, waar hij gepast moet op reageren
- 3) door de tegenstander eerst de bal te laten inspelen en onmiddellijk druk te zetten, zal de balbezitter na z'n balcontrole praktisch vanuit stilstand moeten vertrekken, wat meer explosiviteit vraagt in de actie.

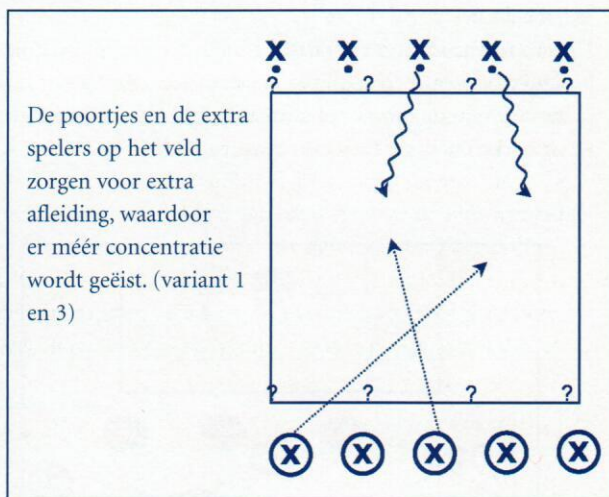
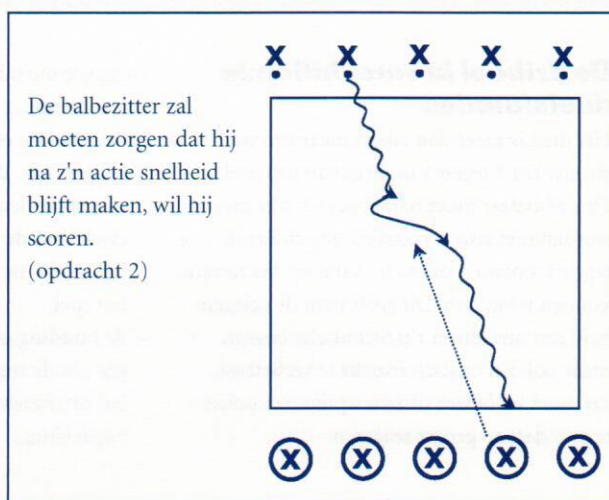


Opdracht 2 : lijnvoetbal 1/1

- **doel :** bal stilleggen op of net voorbij de doellijn van de tegenstander
- **positie spelers :** speler met bal achter doellijn en tegenstander zonder bal achter andere doellijn
- **ingangzetting :** op het moment dat de verdediger het veld opkomt, vertrekt ook de balbezitter bal aan de voet
- **grootte terrein :** 10m/10m
- **fun-aspect :** scoren zonder dat de tegenstander de bal raakt, telt dubbel. Spelers moeten elkaar uitdagen, zodat zij niet altijd tegen dezelfde spelen of krijgen een nummer dat door de jeugdopleider wordt geroepen.
- **organisatievorm :** het volgende duel start wanneer de bal buiten is of na max. 20 sec.
- **uitleg :** de balbezitter hoeft geen rekening meer te houden met een keeper en hij krijgt de volledige doellijn als scoringsmogelijkheid. Hij kan zich dus volledig concentreren op het snel opzoeken van de tegenstander, het versnellen na de beweging (misleiden) en het snel leiden van de bal kort aan de voet.

– **varianten :**

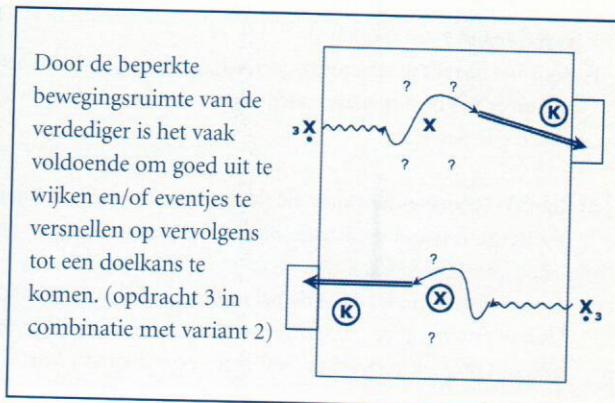
- 1) door poortjes te plaatsen op de doellijn (buitenste poortjes = 1 punt en middelste poortje = 2 punten), wordt ervoor gezorgd dat zowel de balbezitter als de verdediger rekening moeten houden met een extra factor
- 2) door de opdracht te laten starten met een pas van de tegenstander zal het accent in eerste instantie gelegd worden op het voldoende uitwijken (misleiden) en op de explosiviteit van de balbezitter
- 3) door meerdere spelers terzelfertijd te laten vertrekken, zullen beide spelers ook met hen rekening moeten houden.



Opdracht 3 : afwerking na dribbel

- **doel :** scoren na het dribbelen van de verdediger
- **positie spelers :** de verdedigers staan opgesteld op een denkbeeldige lijn tussen 2 kegels, die ze niet mogen verlaten. De rest van de spelers staan met bal opgesteld aan de startpositie.
- **grootte terrein :** 15m/25m
- **fun-aspect :** de verdediger passeren tussen de 2 kegels is 1 punt en scoren in het doel levert een extra punt op. Kan de verdediger ervoor zorgen dat de bal niet door de kegels gaat, dan krijgt hij 1 punt en wordt hij vervangen als verdediger.

- **organisatievorm** : een carrousel waarbij de volgende speler vertrekt wanneer er afgewerkt is op doel of wanneer de nieuwe verdediger klaar staat.
- De aanvaller die er niet in slaagt om de verdediger tussen de kegels te passeren, wordt verdediger.
- **uitleg** : aangezien de verdediger alleen maar zijwaarts kan bewegen, moet de balbezitter vooral zorgen dat hij voldoende uitwijkt
- **varianten** :
 - 1) om een extra accent te leggen op het vlug afwerken na een dribbel, kan je de afstand tussen de verdediger en het doel verkleinen
 - 2) wil je het moeilijker maken voor de aanvaller, dan kan je de zone voor de verdediger vergroten waarin deze dan ook een beetje voorwaarts en/of achterwaarts kan bewegen



De dribbel in verschillende duelsituaties

Het duel is meer dan alleen maar een wedstrijdvorm 1 tegen 1 in de as van het doel. De dribbelaar moet namelijk geconfronteerd worden met zoveel mogelijk verschillende 1 tegen 1 situaties, die zich overal op het terrein kunnen voordoen. Dit geeft hem de gelegenheid om niet alleen z'n technische bagage, maar ook z'n tactisch inzicht te verbeteren. Zo moet hij iedere situatie opnieuw inschatten en daarop gepast reageren.

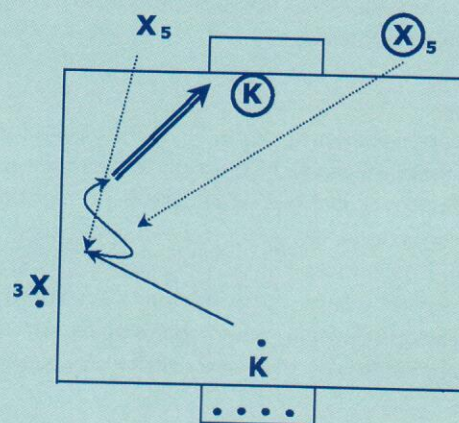
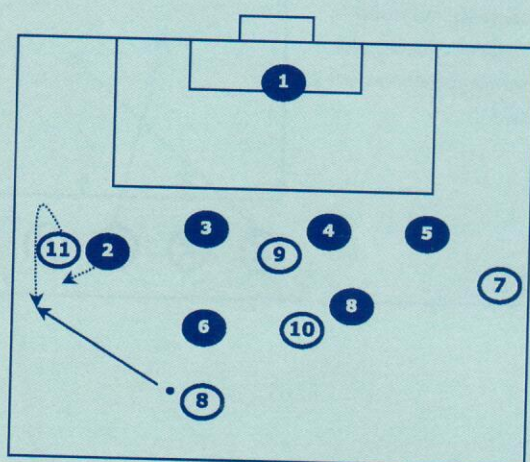
De keuze die hij uiteindelijk maakt, hangt af van volgende criteria :

- de houding en de positie van de balbezitter : dribbelen vanuit stilstand of vanuit de beweging / gekeerd naar het doel, naar de zijlijn of met de rug naar het doel / in welke zone of linie van het spel.
- de houding en de positie van de verdediger : in de rug of frontaal / jagend op de bal of afwachting / met of zonder rugdekking.

Kortom, meerdere duelsituaties die één voor één moeten ontleed worden en waarvoor een oplossing moeten worden gezocht en ingeoefend. Hieronder zijn 2 verschillende situaties geschetst waarin het nummer 11 in een 1/1-situatie terecht komt. In beide gevallen kan hij de dribbel als middel gebruiken om voor gevaar te zorgen. Dezelfde situaties worden opnieuw gecreëerd, maar de 1/1-situatie wordt geïsoleerd. Op die manier kan er intensief getraind worden op de dribbel in diverse situaties.

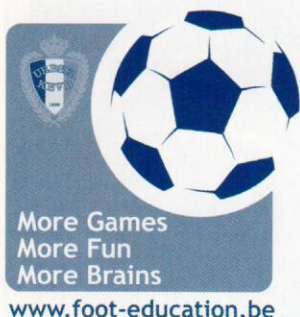
Voorbeeld 1 :

De linkerflankaanvaller (11) haakt af na een vooractie en krijgt de bal ingespeeld door een centrale middenvelder (8). Na een gerichte bal-controle kan hij z'n tegenstander dribbelen en zo terreinwinst boeken richting doel van de tegenstander.



Er wordt in golven gewerkt waarbij de aanvaller zich aanbiedt tegen de zijlijn en de bal krijgt ingespeeld van de keeper. Op hetzelfde moment komt ook de verdediger op het veld om de aanvaller zo vlug mogelijk onder druk te zetten.

FEDERALE TRAINERSSCHOOL



BIJSCHOLING te Nijvel op 18 en 19 juni 2005

HET MENTALE ASPECT BIJ EEN VOETBALSPELER: MAAKT DIT HET VERSCHIL?

Etienne DE WISPELAERE



Lesgever bij de Federale Trainersschool

Jeugdopleider bij TOPSPORT in Vlaanderen : centrum Gent

Adjunct-Trainer bij KAA Gent

Marc VAN GEERSOM



Jeugdverantwoordelijke van de Belgische Nationale Jeugd ploegen

Trainer van de U19 en van U18

Spelinzicht en spelanalyse zijn het vertrekpunt van training en opleiding. De gediplomeerde trainer moet in staat zijn het collectieve spel te ontleden en het tevens te vertalen in een aantal basismodelsituaties van verschillende niveaus, die dan kunnen gebruikt worden als oefenstof om het collectieve spel te verbeteren. Het volgende artikel zal het spel in balbezit vanuit 25 gezichtspunten trachten te analyseren.

Inleiding

Het zal wel niemand verwonderen wanneer we schrijven dat de vier domeinen waarin een topspeler zeer goed moet scoren techniek, tactiek, fysiek en mentaliteit zijn.

Uitspraken zoals: Het zit in het kopje -

Men speelt zoals men traint - We zijn in de winning mood - Tijdens de week lukt alles, maar tijdens de wedstrijd lukt niets klinken vertrouwd in de oren.

Wat gaat er om in de geest van de profvoetballer die zich de ganse tweede helft moet opwarmen, zonder in te vallen?



Ontgoocheling na een gemiste strafschop!

Wat gaat er om in de geest van een jeugdspeler die een penalty mist?

Hoe voelt de jeugdinternational zich die buiten de selectie valt?

Wat met het duiveltje dat zelfs geen plaats op de bank krijgt en voor wie er geen truitje is?

In het hedendaags voetbal zijn de belangen enorm toegenomen. Men gaat hoe langer hoe meer eisen aan de spelers. Het toenemende aantal trainingen en wedstrijden, het vaker gescheiden leven van zijn familie en bovendien het constante leven onder het kritische oog van derden maken het constant presteren moeilijker. Trainers en spelers moeten steeds presteren en wanneer de belangen, de verwachtingen of de druk te groot worden, kunnen deze aanleiding geven tot stress. Eenzelfde verwachtingspatroon zien wij bij de jeugd. Jongeren moeten naast hun voetbalprestaties goede resultaten op school behalen. Ook zij worden dagelijks geconfronteerd met de druk van een groot verwachtingspatroon. Niet zelden zien wij dat technisch, tactisch en fysiek sterke spelers hun prestatie naar bene-

den halen omdat zij zich niet goed in hun vel voelen.



Een tackle ontwijken geeft vertrouwen.

Wat kunnen wij hieraan doen?

Wij zijn de mening toegedaan dat voorkomen beter is dan verhelpen. Daarom hebben wij samen met sportpsycholoog Paul Wylleman (Professor aan de VUB) een lijst opgesteld die ons moet toelaten een beter inzicht te verkrijgen in de mentale aspecten die de prestatie van een speler kunnen beïnvloeden.

Tijdens de groepsgesprekken informeren wij de spelers over al de psychosociale aspecten waaraan wij enorm veel belang hechten. Op

deze manier weten de spelers wat van hen verwacht wordt. Ieder semester of na een groot evenement (tornooi, stage) hebben wij met de spelers een evaluatiegesprek. Tijdens deze gesprekken wordt de sterktezwakke analyse uitvoerig besproken. Voor een aantal punten trachten wij de spelers huistaken mee te geven om in de diverse domeinen nog beter te scoren. Uiteraard stellen wij vast dat niet alle spelers vooruitgang blijven boeken en verwijzen wij deze spelers dan naar specialisten.

Als nationale coach, trainer van de topsportschool, zitten wij natuurlijk in een bevoorrechte positie en kunnen wij spelers met een slechte mentale ingesteldheid niet meer opnemen in een selectie.

Toch zou het spijtig zijn voor een club dat zij een talentrijke speler verliest. Daarom brengen wij de clubs hiervan op de hoogte. Zij kunnen dan eventueel samen met een sportpsycholoog naar oplossingen zoeken, de speler op het juiste spoor zetten en hem een laatste kans bieden.

Is het verstandig dat de clubs een sportpsycholoog in dienst nemen?

Wij denken dat alle clubs een samenwerkingsakkoord moeten maken met een sportpsycholoog maar niet noodzakelijk iemand in vast dienstverband moeten aanwerven.

Het is aan de coach, trainer, dokter, kinesist of ander persoon van de club om te zien wanneer een speler nood heeft aan mentale bijstand. Vooral de coach moet waakzaam zijn voor signalen van spelers die het prestatieniveau van de groep naar beneden halen. Hij kan onmiddellijk ingrijpen en samen met een mental coach of op langere termijn samen met de sportpsycholoog naar oplossingen zoeken.

Op korte termijn is het zelf gevaarlijk om een sportpsycholoog in de technische staf op te nemen want de groep is niet vertrouwd met zijn aanwezigheid. Wanneer wij toch zouden beslissen een sportpsycholoog in vast dienstverband te nemen, moeten we hem laten werken met een jeugd ploeg en hem zo laten meegroeien tot hij in de staf van het seniorenelftal zit. Zij kunnen hem raadplegen zoals een chirurg orthopedist, een specialist in hersteltraining, een tandarts, een internist of een andere specialist. Belangrijk hierbij is dat deze persoon door de speler aanvaard wordt zodanig dat er een vertrouwensrelatie kan worden opgebouwd.



Een laatste gesprek met de trainer.

Aan welke mentale basisvaardigheden dient een speler te voldoen?

Samen met professor sportpsycholoog Paul Wylleman hebben we naar een aantal aandachtspunten gezocht die ons in staat zouden stellen potentiële jeugdinternationals beter door te lichten. Het resultaat was een vragenlijst die een duidelijk beeld gaf van het gedrag van een speler met zelfvertrouwen, zelfcontrole, concentratie, inzet en motivatie, communicatievermogen en tenslotte groepsgevoel.

Zelfvertrouwen - Vertrouwen

De keuze van de trainer heeft een directe invloed op de prestatie van de spelers. Door hun wederkerende selectie zien de spelers de erkenning van hun capaciteiten, die aanleiding geeft tot een groter zelfvertrouwen. Ook de erkenning van de kwaliteiten van een medespeler en het vertrouwen dat de spelers in de kennis van de trainer hebben, in functie van zijn capaciteiten om de groep te leiden en het team te organiseren, verhoogt het onderlinge vertrouwen.



Vol zelfvertrouwen naar het doel.

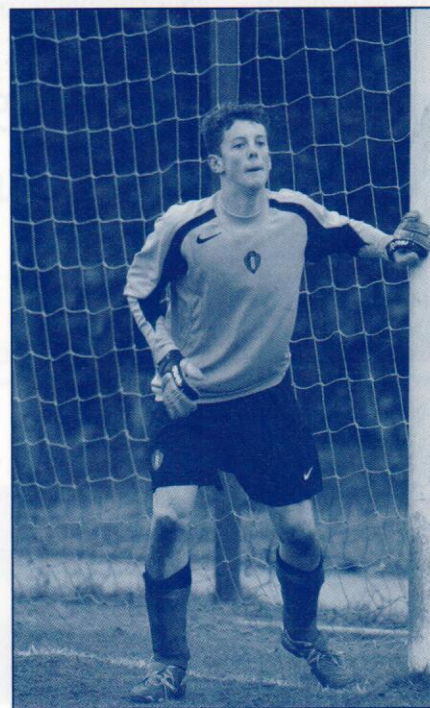
Zelfcontrole

Een tweede belangrijke vaardigheid van de speler die een directe invloed heeft op zijn optimale prestatie is zelfcontrole. Wanneer een speler zichzelf niet meer in de hand heeft, vergeet hij wat van hem verlangd wordt en zal zijn prestatie hieronder leiden. Wanneer hij over zijn toeren gaat en agressief wordt kan dit zelf aanleiding geven tot uitsluiting, met alle gevolgen van dien.

Concentratie

Spelen in de zone vraagt van iedere speler van het elftal een continue concentratie. Indien de

spelers in topvorm verkeren en zij technisch-tactisch de betere zijn, kan één ogenblik van concentratieverlies het verloop van de wedstrijd doen keren. Daarom is het belangrijk dat ieder individu inzicht heeft in de technieken die zijn concentratievermogen kunnen verhogen.



Concentratie van de doelwachter.

De trainer mag absoluut niet de speler afleiden door langs de lijn op ongelegen momenten te roepen. Je zou een tegenovergesteld effect krijgen en de speler in een negatieve spiraal laten terecht komen. Beter is het de spelers te coachen tijdens de dode momenten van de wedstrijd.

Inzet en Motivatie

Een trainer heeft niet altijd alle mentale vaardigheden van zijn spelers in de hand, maar de inzet en de motivatie van de spelers kan hij tijdens de week en in de peptalk van de laatste wedstrijdbespreking positief beïnvloeden. Dit kan hij door de speler positief te benaderen en objectieve en meetbare doelstellingen voorop te stellen. Uiteraard zijn de doelstellingen die aan duiveltjes of preminiemen gegeven worden verschillend van de doelstellingen voor knapen en voor de scholieren geven wij nog andere doelstellingen mee. Zo vragen wij bijvoorbeeld aan een duiveltje een techniek van zijn idool na te doen, aan een knaap een volley te oefenen als huiswerk en aan een scholier de volley te oefenen op center van een medemaat. Een gelukke uitvoering in de wedstrijd van een tijdens de week getrainde oefening zal zeker een gunstige invloed hebben op het functioneren van de spelers.

Geld kan, maar is volgens ons een slechte motivator. De wil om bij te leren daarentegen is de juiste motivatie.



Het luchtduel willen winnen.

Communicatie

Communicatie is zeker niet minder belangrijk dan de andere mentale vaardigheden. Door een ondubbelzinnig jargon te gebruiken, die zowel door de zender als de ontvanger begrepen wordt, heerst er bij de spelers meer zekerheid.

De spelers krijgen iedere training rond één thema een drietal woordjes mee die zij dan moeten toepassen. Er wordt ook aan de spelers gevraagd de anderen, zeker diegene die in de nabije zone speelt, te coachen. Ook tijdens de groepsgesprekken laten wij alle spelers voor de groep het woord nemen. Zij moeten niet alleen in staat zijn om voor de groep hun mening over het groepsgebeuren of teamtactics te vertellen, maar ook de opmerkingen van de anderen te aanvaarden.

Voorbeeld van 3 woorden te gebruiken tijdens een training met als doelstelling "Het verbeteren van de balcirculatie met als doel zoveel mogelijk doelmogelijkheden te creëren".

Alleen - Actie - Verander

Groepsgevoel

Een sterke collectieve prestatie kan worden verhinderd wanneer alle spelers de aspecten van het goed functioneren van een groep niet kennen. Met andere woorden, de toekenning en verdeling van de taken binnen de groep dienen door iedereen gekend te zijn en aanvaard te worden. Zo kan het niet aanvaarden van het statuut van bankzitter een storend element zijn.

Daarom is het belangrijk dat de trainer meer persoonlijke aandacht besteedt aan zijn invalers dan aan zijn titularissen of dat de trainer de groep duidelijk maakt dat het geven van een assist even belangrijk is dan het scoren van een doelpunt.

Ook het sociale gedrag van de spelers binnen de groep heeft een belangrijke invloed op de manier waarop een speler met de teamtactics omgaat.



De bank staat achter het elftal.

Wat is de taak van de trainer bij de mentale begeleiding en kan hij zien of er een mentaal probleem is?

Mentale problemen uit zich vooral via het lichaam. Daarom heeft de trainer oor en oog voor zijn spelers.

Een trainer luistert naar de uitspraken van zijn spelers zoals:

- Tegen die ploeg kunnen wij toch niet winnen.
- Mijn verdedigers pressen te hoog.
- In die speler heb ik geen vertrouwen meer.
- Enz.

Een trainer **observeert** mentale verschijnselen zoals angst, agressiviteit, vermoeidheid, concentratievermindering, agressiviteit, verkeerde timing, moedeloosheid, enz...



Een aandachtige trainer.

Een trainer **verwerkt** informatie van derden, dokter, kinésist, ploegafgevaardigde of anderen trekken zijn aandacht om zo de gemoedstoestand van zijn spelers te vernemen.

Een trainer **helpt** de speler zijn eigen gemoedstoestand te laten ontdekken. Hij bepaalt samen met de speler welke oorzaken een negatieve invloed hebben op zijn minder presteren. Hij helpt vervolgens de speler de negatieve invloeden onder controle te laten krijgen door ze kort te sluiten of te vervangen door positieve factoren.

Een trainer **verwijst** een speler naar een sportpsycholoog.

Een trainer **maakt** aangepaste oefeningen. Hij kan een speler belangrijk maken.

Een trainer **waakt** over de goede verstandhouding tussen de spelers en staf.

Tenslotte **geeft hij het voorbeeld** voor zijn groep.

Twee praktische voorbeelden

1. Een speler krijgt de opdracht een vrijschop, vanaf de zijkant, tussen de palen te plaatsen maar geeft de vrijschop telkens voorbij het doel.



Nog een doelmogelijkheid?

Kunnen wij de speler helpen zodanig dat de vrijschop steeds op een correcte manier gegeven wordt?

Ja. Tijdens de evaluatie van de wedstrijd kunnen wij de speler confronteren met de beelden van de vrijschop. Dit moet hem in staat stellen te ontdekken dat hij de vrijschoppen niet goed neemt. Slechts wanneer hij dit inziet kunnen wij hem de beelden tonen van een perfect genomen vrijschop. Hij dient in zijn geheugen alle beelden op te nemen van de perfecte uitvoering, aanloop, steunvoet, zwaaibeen, trapvoet, traject van de bal, enz... Dit noemen wij visualiseren. Vervolgens kan hij tijdens de week op training de vrijschoppen oefenen. Vóór het trappen van de bal kan hij de gezichte beelden ophalen en ze in gedachten terug bekijken. Wanneer hij dan de juiste techniek onder controle heeft, nemen wij ook beelden van zijn perfect uitgevoerde vrijschop. Deze beelden kunnen wij hem dan tonen in de wedstrijdvoorbereidingen. Hierdoor zal zijn zelfvertrouwen toenemen en wanneer hij dan tijdens de wedstrijd dezelfde technieken toepast is de kans op succes veel groter.

2. Een speler krijgt zijn reacties niet onder controle wanneer de tegenpartij te agressief speelt.

Woede is een energie die men slecht gebruikt, met veel negatieve gevolgen die alle voordelen teniet doen. Wanneer de speler kwaad is, moet hij de reden van het kwaad worden opzijzetten. Beter is het de opgestapelde energie om te zetten in een positieve reactie. Ook kunnen een aantal andere technieken zoals ademhalingstechnieken of visualisatie hem hierbij helpen. Bij woede kan een speler bijvoorbeeld beginnen te tellen en zich te concentreren op de kracht die hij voelt. Deze energie kan hij gebruiken om met nog meer motivatie de wedstrijd verder te spelen. Ook hier confronteren wij de speler voorafgaandelijk met videobeelden om zijn eigen gedrag nog beter in te zien.

FEDERALE TRAINERSSCHOOL



BIJSCHOLING te Nijvel op 18 en 19 juni 2005

BIJ IEDER VOETBALPROBLEEM DE JUISTE WEDSTRIJDVORM VINDEN MAAKT VAN DE JEUGDOPLEIDER EEN KUNSTENAAR

Guido DE JAEGER



Lesgever bij de trainersschool van de Belgische Voetbalbond

Trainer bij KWIK Eine

Jean-François DE SART



Lesgever bij de trainersschool van de Belgische Voetbalbond

Trainer van de Nationale Beloften ploeg (U21)

Wedstrijdvormen aanbieden op training is hét middel bij uitstek om spelers met reële technisch-tactische voetbalsituaties te confronteren. Wedstrijdvormen kunnen in verschillende vormen aangeboden worden: variatie in aantal spelers, symmetrisch, asymmetrisch, numerieke gelijkheid of ongelijkheid, enz. Welke zijn nu de vormen die het meest geschikt zijn om een aantal klassieke voetbalproblemen op te lossen?

Tijdens het spelen van een wedstrijd wordt de voetballer geconfronteerd met een aaneenschakeling van spelsituaties die allemaal een probleemkarakter hebben en die meestal van technisch-tactische aard zijn. Natuurlijk is de technische opleiding van primordiaal belang, maar het dient tot niets wanneer een speler bijvoorbeeld een technisch correcte balcontrole uitvoert zonder dat hij onmiddellijk de volgende actie efficiënt kan verder uitvoeren. Na een aantal korte theoretische beschouwingen gaan we in dit artikel meer uitvoerig in op de praktische invulling en meer specifiek welke wedstrijdvorm past bij welk voetbalthema (uitgedrukt als voetbalprobleem).

Wet van transfer

De overdrachtswet in het domein van motorisch leren stelt dat een verworven vaardigheid in de uitvoering van een geheel van activiteiten (=de training) slechts in een nieuw geheel (=de wedstrijd) kan overgebracht worden als een zo groot mogelijk aantal overeenkomsten tussen de 2 situaties bestaat.

De spelers spelproblemen leren op te lossen kan het best door hen tijdens de trainingsmomenten dezelfde spelsituaties als in een wedstrijd aan te bieden. Dit kan alleen door hen wedstrijdvormen aan te bieden.

Dimensies van het voetbalspel

De 3 belangrijkste dimensies van het voetbal, die voortdurend en tegelijk voorkomen op elk ogenblik van de wedstrijd, zijn **nauwkeurigheid, tegenstand** en complexiteit van de spelsituatie.

Nauwkeurigheid is de essentiële voorwaarde om perfectie in het handelen te bereiken. Het wordt ook wel omschreven als "op het juiste moment op de juiste plaats zijn" en kan door verschillende trainingsvormen ingeoeft worden.

Tegenstand groepeerde de snelheid van uitvoering en de weerstand van de directe tegenspeler en kan ook door diverse trainingsvormen ingeoeft worden.

De derde dimensie, *de complexiteit van de spelsituatie*, kan echter alleen aangeboden worden onder de vorm van wedstrijdvormen.

Alleen in die vormen wordt de speler herhaaldelijk geconfronteerd met de trilogie "zien-denken-spelen". Hoe meer de speler echte voetbalsituaties uitvoert waar deze dimensie en de toevalligheden van de voetbalsport aan bod komen hoe meer kans dat hij deze collectieve en complexe sport zal beheersen, ieder volgens zijn niveau.

Definitie van wedstrijdvorm

De 3 dimensies van het voetbal moeten aanwezig om te kunnen spreken van een wedstrijdvorm.

Samengevat zijn er steeds 6 elementen aanwezig:

1. afgebakend terrein met doel(en) op de doellijn;
2. één bal;
3. speler(s) bij ploeg in balbezit;
4. speler(s) bij ploeg niet in balbezit;
5. minstens 1 keeper in groot centraal doel;
6. echte wedstrijdreglementen.

Trainingsvormen die één van die elementen niet bevatten, worden niet als een wedstrijdvorm beschouwd. Het toepassen van echte

wedstrijdreglementen impliceert dat verplichtingen zoals 3x de bal raken niet mogen toegepast worden. Dergelijke regels verplichten de spelers om soms verkeerde beslissingen te nemen. Andere vormen zoals lijnvoetbal, het 3-zonespel (waarin de spelers niet uit een bepaalde zone mogen komen) en vormen met kaatsers langs de zijlijnen of doellijnen zijn geen wedstrijdvormen maar spelvormen omdat minstens één van de zes elementen afwezig is.

Dergelijke oefenvormen en oefeningen om de puur technische handelingen van de spelers te verbeteren hebben hun waarde en zijn absoluut noodzakelijk maar ontbreken de fundamentele aspecten om een onmiddellijke transfer naar de reële wedstrijd te bereiken.

Keuze van wedstrijdvormen

De trainer kiest zijn oefenstof in functie van het leerplan of in functie van probleemsituaties die hij herhaaldelijk in wedstrijden constateert. Het spreekt voor zich dat bij de jeugd vooral het leerplan de rode draad is in de oefenstof terwijl bij seniors de competitiewedstrijden doorgaans het uitgangspunt vormen.

Wedstrijdvormen gericht naar het aanleren en verbeteren van basistechnieken en –taktieken (basics) worden gekenmerkt door zoveel mogelijk leermomenten uitgevoerd door kleine aantallen op kleine speeloppervlaktes. Men gaat niet uit van elftalposities en de spelers worden op de schema's aangeduid met een X, een O of een N (neutrale speler).

Wedstrijdvormen gericht naar teamtactics worden uitgevoerd door spelers die hun taak uitvoeren volgens de 1-4-3-3 veldbezetting. De spelers worden op de schema's genummerd volgens de genoemde veldbezetting.

Onafhankelijk van deze uitgangspunten is het voor de trainer belangrijk zijn wedstrijdvormen te toetsen aan een zo specifiek mogelijke probleemstelling en oplossing. Dit laat hem ook toe specifieke richtlijnen en coachingswoorden te bepalen.

De 4 W's laten de trainer toe dit denkproces te structureren:

- De **Wie**-vraag: dit zijn de spelers die betrokken zijn bij het spelprobleem en de –oplossing en die in de wedstrijdvorm op dezelfde positie als tijdens de wedstrijd geplaatst worden. Als een trainingsthema voor teamtactics zich richt naar de 4 verdedigers dienen ze alle 4 deel uit te maken van dezelfde ploeg in de wedstrijdvorm;
- De **Wat**-vraag: de wedstrijdvorm dient naar aantal spelers en grootte van het terrein zo gekozen te worden dat identiek hetzelfde spelprobleem en de oplossing zich kan voordoen. Als het trainingsthema gericht is naar het aanleren van de juiste positiekeuze voor doel bij voorzet moet de wedstrijdvorm zodanig gekozen worden dat er veel voorzetten op korte tijd getrapt worden;
- De **Waar**-vraag: dit bepaalt de grootte en de plaats van het terrein. Als het probleem en de oplossing zich uitsluitend ter hoogte van de middellijn voordoet, dient de wedstrijdvorm op een voldoende groot terrein gespeeld te worden, aangezien de wedstrijd-middellijn zich op ongeveer 50m van het doel bevindt.
- de **Wanneer**-vraag: de wedstrijdvorm wordt zodanig gekozen dat het spelprobleem en de oplossing zich op het juiste moment voldoende vaak voordoet. Als het trainingsthema de omschakeling van balverbezit naar balverlies is moet de wedstrijdvorm zodanig gekozen worden dat dit spelmoment zich dikwijls voordoet.

Verschillende wedstrijdvormen

In functie van de probleemstelling en oplossing zal de trainer bij de keuze van de geschikte wedstrijdvorm variëren met de veldbezetting, het aantal spelers en het spelen in golven of continu spel.

De afmetingen van het terrein zal hij aanpassen aan de categorie waarin de spelers spelen en aan hun niveau.

Veldbezetting

De veldbezetting (elftalposities) van de beide ploegen kan identiek (=symmetrisch) of verschillend (=asymmetrisch) aan elkaar zijn (zie fig.1 en 2).

Het aantal spelers

Afhankelijk van het aantal spelers waaruit beide ploegen bestaan, spreken we van wedstrijdvormen met numerieke gelijkheid of ongelijkheid.

Voor bepaalde thema's is het aangewezen "neutrale spelers" (of jokers) in te schakelen (zie fig.3). Deze spelen steeds mee met de ploeg in balbezit en zorgen er voor dat een probleem tot uiting komt en relatief gemakkelijk kan opgelost worden.

Een andere mogelijkheid om het aantal spelers per ploeg te beïnvloeden is het werken met zogenaamde "teruglopers". Deze spelers komen vanuit een aangeduide positie snel terug om positie te kiezen bij de ploeg die initieel in balverlies is om zodoende de ploeg die initieel in balbezit is te verplichten hun aanval zo snel mogelijk uit te voeren (zie fig.4).

Golven of continu spel

Naargelang de trainer het begin van de wedstrijdvorm strikt wil aflijnen of niet zal hij kiezen voor een organisatievorm in golven dan wel voor continu spel.

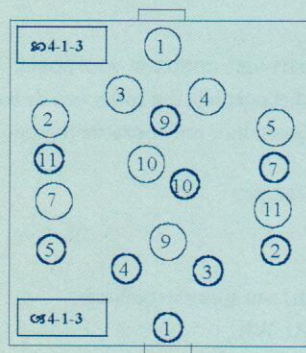


fig.1: symmetrische veldbezetting K+8/K+8

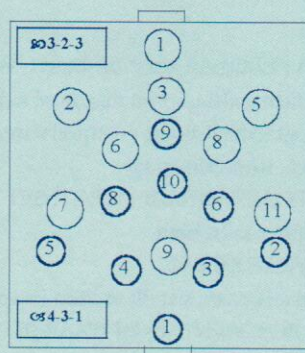


fig.2: asymmetrische veldbezetting K+8/K+8

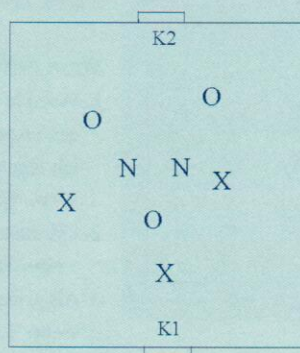


fig.3: wedstrijdvorm met neutrale spelers

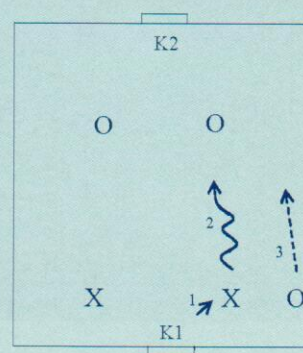
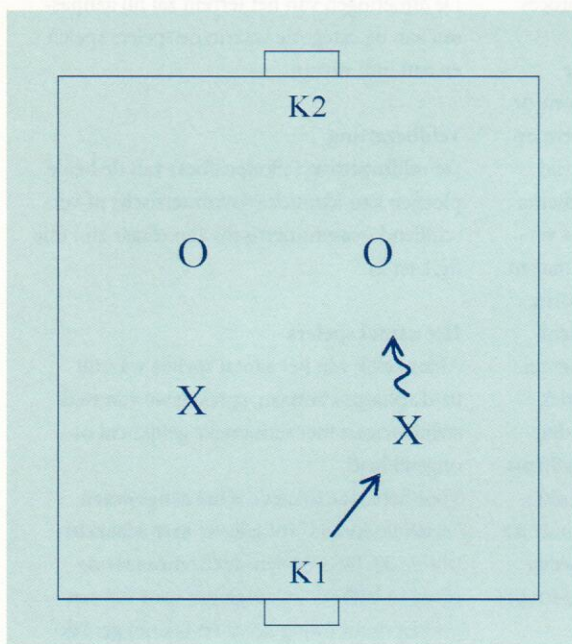


fig.4: wedstrijdvorm met terugloper

Wedstrijdvormen gericht naar basics

De wedstrijdvorm is een krachtig hulpmiddel voor de jeugdopleider om basics aan te leren en te verbeteren. Wedstrijdvormen met een bepaalde compositie aan spelers kunnen voor meerdere thema's gebruikt worden. Het is de coaching en de gebruikte richtlijnen die zullen bepalen welk thema aan bod komt.

K+2/K+2 met laterale posities



K+2/K+2 met laterale posities

Basics voor balbezit

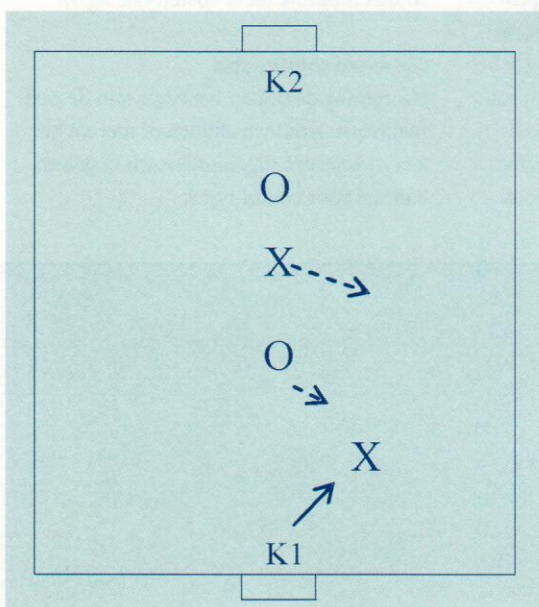
- Dribbel: centraal of langs flank
- Leiden van de bal: lang terrein

Basics voor balbezit tegenpartij

- Druk zetten
- Duel
- Remmend wijken
- Rugdekking geven: anticiperen op uitschakelen medespeler en niet kruisen

Voorbeeld van richtlijnen voor de basic "druk zetten"

1. Val de tegenspeler aan de bal aan als die in je zone komt
→ 'ZET DRUK'
2. Val de tegenspeler aan de bal zo snel mogelijk aan
→ 'AGRESSIEF'
3. Zoek het duel op tot ongeveer 2m van de bal waardoor tegenspeler zo weinig mogelijk speelruimte heeft
4. Loop de bal niet achterna na een pass naar een speler die niet in je zone staat
→ 'KRUIS NIET'
5. Blijf tussen tegenspeler aan de bal en doel opgesteld staan bij het jagen naar de bal
6. Val de tegenspeler reeds aan op het ogenblik dat de bal naar hem gespeeld wordt waardoor je hem als het ware dwingt tot het uitvoeren van een slechte balcontrole of een slechte pass
7. Vermijd dat een pass in de diepte kan gegeven worden
→ 'KORTER BIJ ELKAAR'



K+2/K+2 met axiale posities

Basics voor balbezit

- vrijlopen: loshaken van centrale voorspeler
- steunen

Basics voor balbezit tegenpartij

- speelhoeken afsluiten
- korte dekking

Voorbeeld van richtlijnen voor de basic "vrijlopen van centrale voorspeler"

1. Word je van dicht gedekt, sprint diagonaal weg op het ogenblik dat speler aan de bal een afspeelmogelijkheid zoekt; eventueel vooraf gegaan door een vooractie (bespelen tegenspeler, schijnbeweging)
→ 'SPRINT (DIAGONAAL) WEG' 'NIET TE VROEG'
2. kijk naar de speler in balbezit
→ 'KIJK NAAR DE BAL'
3. Als je denkt vrij te staan, laat dit merken (= spreken) aan speler in balbezit
→ 'LAAT JE HOREN' 'TOON WAAR JE DE BAL WIL'
4. Probeer ingedraaid te staan op het ogenblik dat je de bal toegespeeld krijgt
→ 'INGEDRAAID STAAN'
5. Probeer de bal zodanig te controleren dat je geen balverlies lijdt en dat hij zo dicht mogelijk bij u blijft
→ 'BAL DICHT BIJ DE VOET'

Wedstrijdvormen gericht naar teamtactics

Wedstrijdvormen gericht naar teamtactics worden meestal uitgevoerd met grotere composities aan spelers. Ook hier geeft de begeleidende tekst duiding naar variatie in thema's en richtlijnen.

K+8+2N/K+8

Toe te passen teamtactics balbezit

Balcirculatie

- zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen
- een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen
- diagonale IN & OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij

Infiltratie

- infiltratie van centrale verdediger 3 of 4, met of zonder bal

Toe te passen teamtactics balbezit tegenpartij

Waarheidszone beheersen

- niet laten uitschakelen door een individuele actie
- een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten
- efficiënte bezetting: 1ste - 2de paal en 16m

Variaties

Wanneer minder spelers beschikbaar zijn, eerst het aantal verdedigers verminderen, vb. K+7+2N/K+7 in een 1-3-1-3 veldbezetting, daarna eventueel met één neutrale speler.

K+8/K+8 asymmetrisch

Toe te passen teamtactics balbezit

Infiltratie

- infiltratie van flankverdediger 2 of 5, met of zonder bal

Waarheidszone beheersen

- een doelkans creëren via een individuele actie (nrs. 2/7, 5/11)
- een voorzet trappen die bruikbaar is voor een speler voor doel

Toe te passen teamtactics balbezit tegenpartij

Blokvorming

- speelruimte verkleinen
 - evenredige onderlinge afstanden
 - centrale verdediger die zich het dichtst bij het duel bevindt, bepaalt de buitenspellijn
- Gevaarlijke dieptepass verhinderen
- het schuiven en kantelen van het blok

K+8/K+5 met teruglopers

Toe te passen teamtactics balbezit

Aanspelbaarheid

- breed openen
- driehoeksspel met evenredige onderlinge afstanden

Infiltratie

- infiltratie van flankaanvaller 7 of 11, met of zonder bal

Waarheidszone beheersen

- een doelkans creëren via een individuele actie (nrs. 2/7, 5/11)
- een voorzet trappen die bruikbaar is voor een speler voor doel

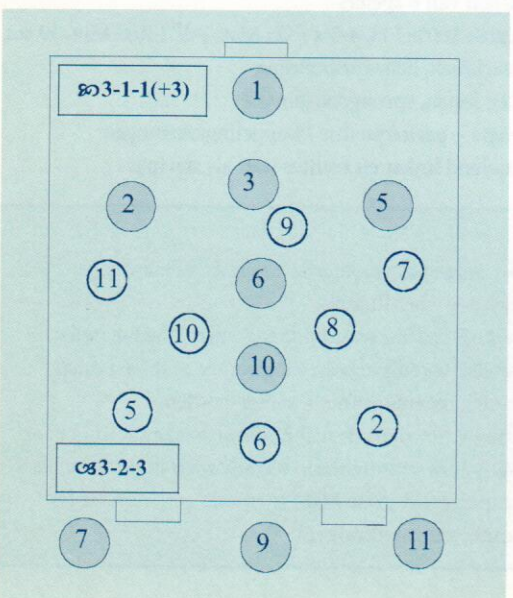
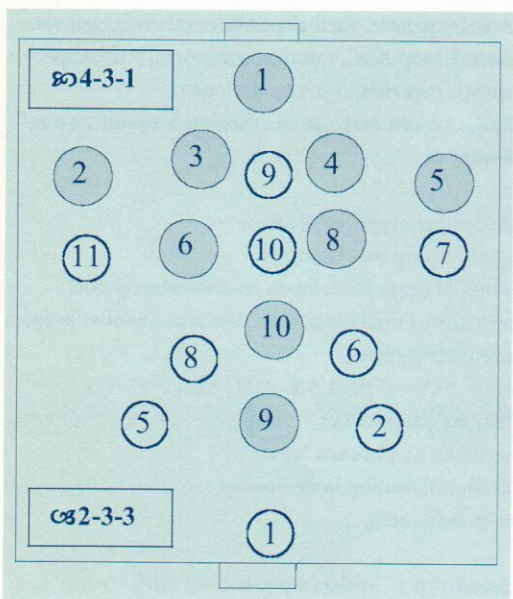
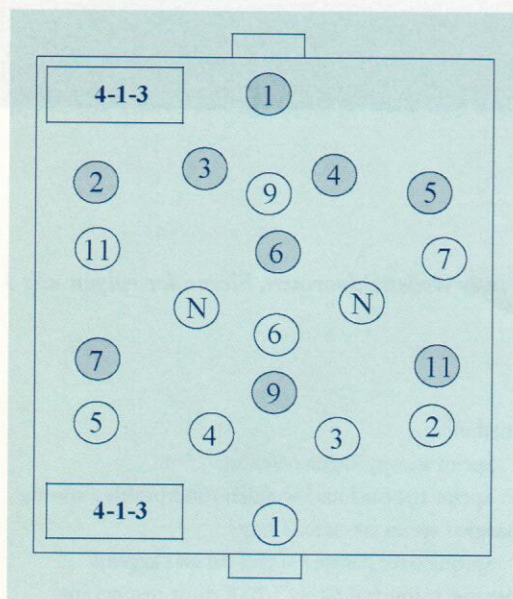
Toe te passen teamtactics balbezit tegenpartij

Gevaarlijke dieptepass verhinderen

- de dekking door de dichtste medespeler

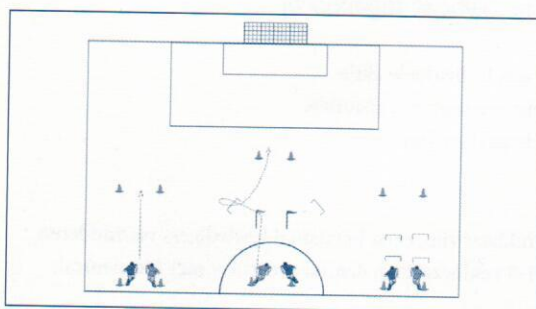
Gevaarlijke tegenaanval beletten

- een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 4 spelers + K
- afremmen van de aanval door de T-vorm
- snel in blok komen van teruglopers



Oefenstof

Joost Desender en Jean-Louis Losfeld gaven op pagina 21 reeds twee wedstrijdvormen, hieronder volgen nog 3 tussenvormen.



Tussenvorm 1

Beschrijving

Startsnelheid

TV1a Sprint na opgelegde oefening – 5 m

TV1b Sprint voor-achter / wenden rond paaltje / sprong over haagje / sprint tot aan de kegel

TV1c Sprong over haagje / sprint tot aan kegeltje

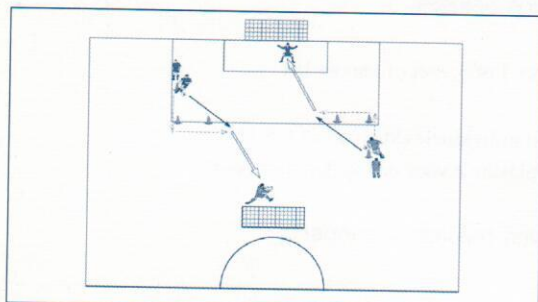
Fysieke parameters

Recuperatie minimaal 30 sec / 10 X duur inspanning

Methodiek

Looptechnische basisoefeningen, Loop ABC gericht op een hoge beenfrequentie, voetbalspecifieke versnellingen vanuit stilstand, loop ABC, vanuit sprongvorm, voetbalspecifieke sprints met richtingsveranderingen

Coaching i.f.v. een correcte en efficiënte loop-en sprongcoördinatie



Tussenvorm 2

Beschrijving

Startsnelheid en wendbaarheid

Korte pas, schuin voorwaarts.

Sprint om de kegel, hoek lopen en afwerken op doel

Wie eerst scoort dubbele punten. Variatie: zonder keepers

Organisatie

2 groepen van 6 spelers

Fysieke parameters

Intensiteit 100% / H. 4-5 x / D: Max 2-3" /

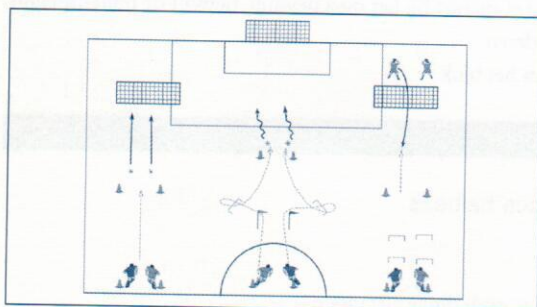
Rec. Min. 30 sec (D x 10)

Coaching

Startsnelheid, snel hoeken lopen

Lage lichaamshouding in de hoeken

Soepel en lichtvoetig



Tussenvorm 3

Beschrijving

Zie tussenvorm 1. Spelers werken af op doel.

Wie eerst scoort, dubbele punten

Organisatie

2 groepen van 6 spelers

Fysieke parameters

Intensiteit 100% / H. 4-5 x / D: Max 2-3" / Rec. Min. 30 sec

Coaching

Looptechniek, lichaamshouding

Hoeken lopen, sprongcoördinatie

Paslengte – pasfrequentie / koppelingsvermogen

Afwisselend linker en rechter voet als startpas

Besluit

In de opleidingsvisie van de Federale Trainersschool worden de 'Basics' omschreven als het geheel van individuele technische en tactische basisvaardigheden nodig om later in een 11-11 samen te leren spelen, ongeacht het spelsysteem en spelconcept.

De vraag die kan gesteld worden of een doelgerichte scholing van fysieke basisvaardigheden, zoals de loop- en sprongcoördinatie, het snelvoetenwerk, startsnelheid, evenwicht, stabiliteit... niet evenzeer moeten worden geïmplementeerd in het vormingsproces van de jonge voetballer.

Met als streefdoel onze spelers explosiever en wendbaarder te maken in specifieke voetbalsituaties.

Het scholen van deze 'fysieke-coördinatieve' vaardigheden betekent niet dat hierdoor elke vereniging een looptrainer in dienst moet nemen of dat er extra trainingsuren moeten worden voorzien. Integendeel, net zoals de technisch-tactische vaardigheden moeten ook deze fysieke vaardigheden terugkomen in de wekelijkse trainingen, geïntegreerd in de MIM methode en ... onder leiding van gediplomeerde jeugdtrainers.

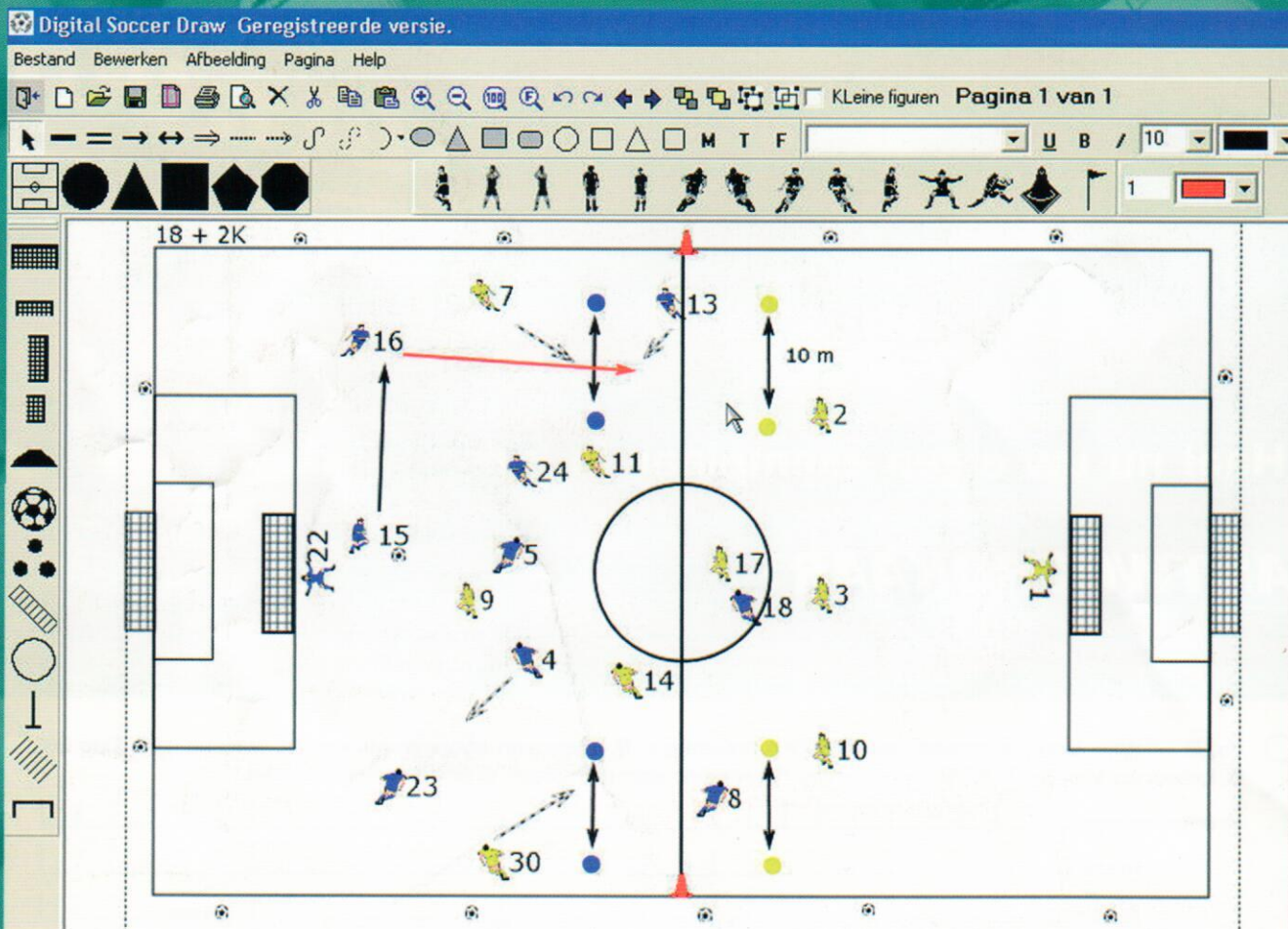
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen ...
weg met de borden en flipovers ... hier is ...

Digital Soccer Draw...

het online-tekenpakket voor de moderne voetbaltrainer!

Ga naar www.PartnersInSports.be, download deze professionele software en gebruik hem 21 dagen lang gratis en vrijblijvend!

- installatie: eenvoudig en snel
- gebruik: handig met talloze tekenmogelijkheden
- drietalig: Nederlands - Frans - Engels
- ontworpen door voetbaltrainers - Ontwerp: Frank Claeys - Programmatie: Willy Deconinck
- met GRATIS oefenstof



Thema:

De flankaanvallers komen niet snel genoeg naar binnen.

Organisatie:

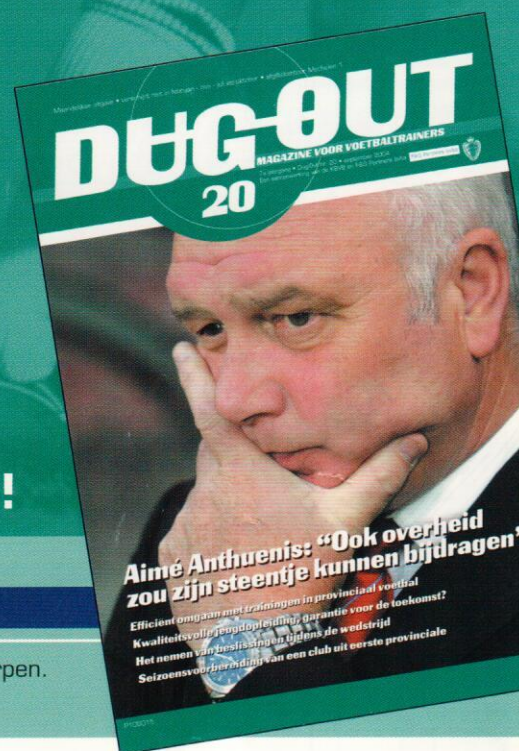
TV1 9 + K <> 9 + K - van 16m tot 16m

Beschrijving:

Tussenvorm 9 + K <> 9 + K. Spelers kunnen gewoon scoren in groot doel of kunnen scoren door iemand aan te spelen door 1 van de poortjes op de flanken

Dug-Out

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



Haal nu uw eigen exemplaar in huis!

ANTWOORDKAART

Stuur dit bestelformulier naar F&G Partners, Liebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen.
Of e-mail naar FG-Partners@pandora.be.

- ☐ Ja, ik wil mijn eigen exemplaar van Dug-Out ontvangen. Ik neem een abonnement op het vakmagazine Dug-Out.
Ik betaal nu slechts € 75,88 en ontvang 8 keer per jaar mijn eigen exemplaar van Dug-Out.

Voornaam en naam:

Functie:

Straat: Nummer:

Postcode: Gemeente:

Tel.: Fax:

F&G Partners bvba

E-mail:

Datum:

Handtekening:

Het abonnement loopt voor 1 jaar en wordt stilzwijgend verlengd tot wederopzegging.
Verzendkosten en BTW inbegrepen. Prijswijzigingen voorbehouden. Betaal pas na ontvangst van de factuur.
De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in het bestand van F&G Partners, Liebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen. Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van uw contractuele relatie met ons en dienen ons toe te laten u regelmatig op de hoogte te houden van onze producten en diensten. Wij kunnen uw gegevens eveneens overmaken aan derden voor direct marketing doeleinden.
De Privacy-Wet verleent u een recht om kosteloos mededeling en verbetering van uw gegevens te vragen.
☐ Ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners BVBA en/of van derden.