

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

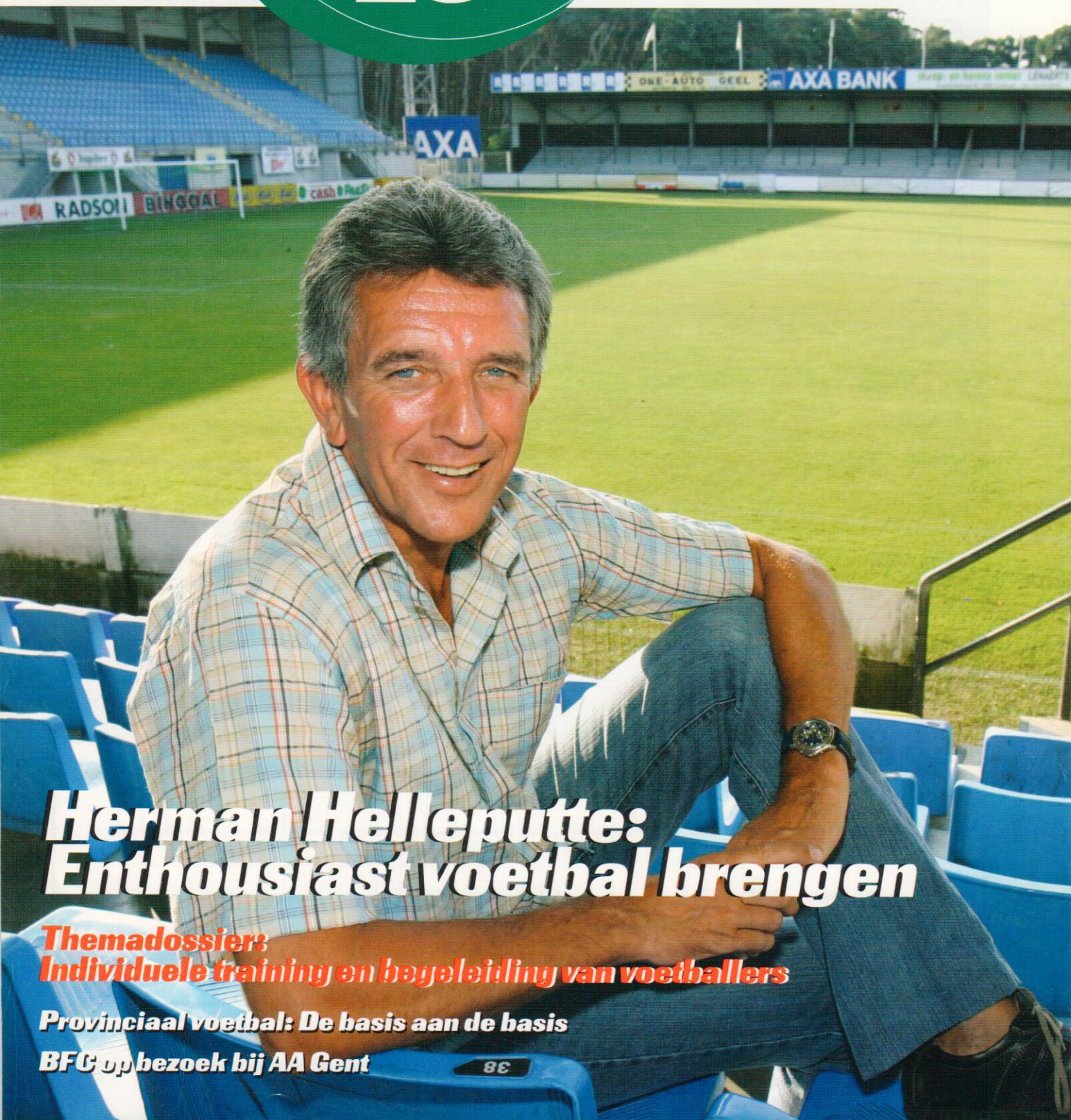
# DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&G Partners  
Partners in Sports

28

8e jaargang • Dug-Out nr. 28 • augustus 2005  
Een samenwerking van de KBVB en F&G Partners bvba



## Herman Helleputte: Enthousiast voetbal brengen

**Themadossier:**  
**Individuele training en begeleiding van voetballers**

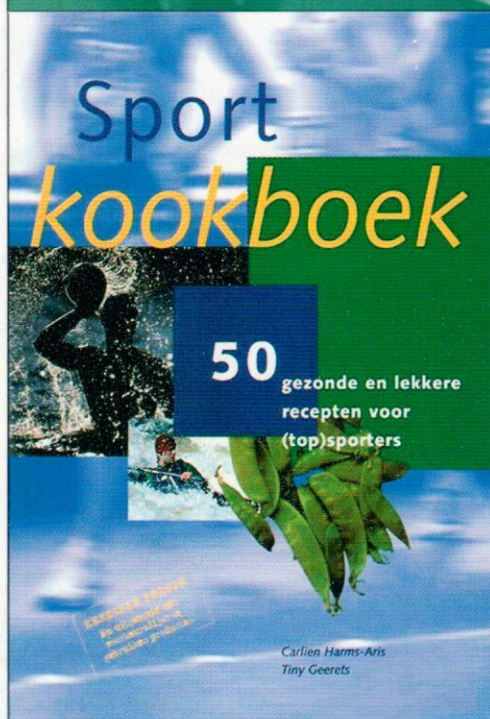
**Provinciaal voetbal: De basis aan de basis**

**BFC op bezoek bij AA Gent**

# Gezonde en lekkere recepten voor sporters

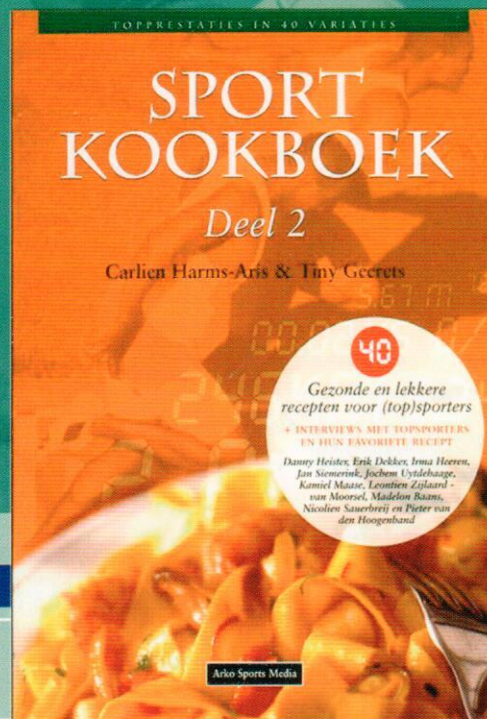
Welke (warme) maaltijden kan ik best eten voor een wedstrijd?  
Wat moet ik in huis hebben en hoe maak ik ze klaar?  
Hoe breng ik variatie? Wat is de voedingswaarde?

De antwoorden staan in deze 2 praktische boekjes!



**Dé basis voor goede sportprestaties:**

**- slim trainen  
en  
- slim eten!**



## ANTWOORDKAART

Stuur deze antwoordkaart ingevuld terug naar: F&G Partners, Leiebos 25 bus A2, B-2170 Antwerpen of per fax naar: +32 (0) 3/294.82.20 of mail naar FG-Partners@telenet.be. U kan ook bestellen via onze website: [www.PartnersInSports.be](http://www.PartnersInSports.be)

- ☐ Ik bestel hierbij ... exempla(a)r(en) van Sportkookboek 1 aan €12,95/ex. en/of ... exempla(a)r(en) van Sportkookboek 2 aan €15,95/ex. Na betaling van de factuur worden mij de boeken geleverd op volgend adres:

Voornaam en naam: \_\_\_\_\_

Functie: \_\_\_\_\_

Straat: \_\_\_\_\_ Nummer: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ Gemeente: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Handtekening: \_\_\_\_\_

De hier vermelde prijzen zijn inclusief 6% BTW, maar exclusief verzendkosten. De verzendkosten hangen af van het aantal exemplaren dat u bestelt, maar ze bedragen minimaal €4,84 (inclusief 21% BTW). F&G Partners behoudt zich het recht prijswijzigingen door te voeren.

# DUG-OUT

NR. 28 — AUGUSTUS 2005



## Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners  
Partners in Sports

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

Tom Boudeweel, Danny Aerts, Jean-Marie  
Saeremans, Professor Werner Helsen,  
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** Herman Helleputte: Enthousiast voetbal brengen **5**

**Oefenstof** Helleputte afwerkingsautomatismen, medium press en intensieve duurtraining in positieospel **8**

**Provinciaal Jeugdvoetbal** De basis aan de basis **12**

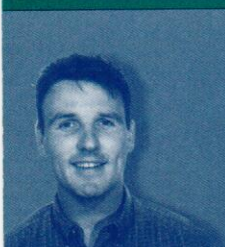
**Oefenstof** Claey's centraal houden van aanvallende middenvelder **16**

**Themadossier** Individuele training en begeleiding van voetballers: Dr. Jan Olbrecht **23**

**BFC** BFC op bezoek bij KAA Gent **32**

**Oefenstof KAA Gent** Recuperatie en onderhoudstraining **35**

**Thema/Praktijk** Quiz: de voetbalvragen en antwoorden **38**



## VOORWOORD

Het nieuwe voetbalseizoen is net van start gegaan, en Dug-Out trok na zijn korte zomerstop ook terug het veld op.

Tom Boudeweel bezoekt Herman Helleputte, die na enkele jaren Beveren het monument Jan Ceulemans opvolgt in Westerlo, waar hij zich al dadelijk thuis voelt. Aan het roer van een rustige ploeg waar hij veel oude bekenden tegen komt. Hoofdtak van Helleputte: een goed geheel maken van de huidige kern en attractief voetbal brengen. We kijken er naar uit!

Een UEFA-A trainer die op het allerlaagste niveau training geeft aan de gewestelijke knapen, je vindt het niet elke dag. Trainen op basics, teamtactics, positiespel, onderlinge dekking, pressing, het kan ook op dit niveau. Hier heb je passie voor nodig. Danny Aerts zocht Frank Claeys op in Snaaskerke, West-Vlaanderen. Claeys geeft ons uitleg over zijn aanpak en geeft een voorbeeld van een thematraining voor deze leeftijdsgroep. Als afsluiter geeft hij een paar nuttige tips voor het trainen van gewestelijke jeugd in 4<sup>o</sup> provinciale.

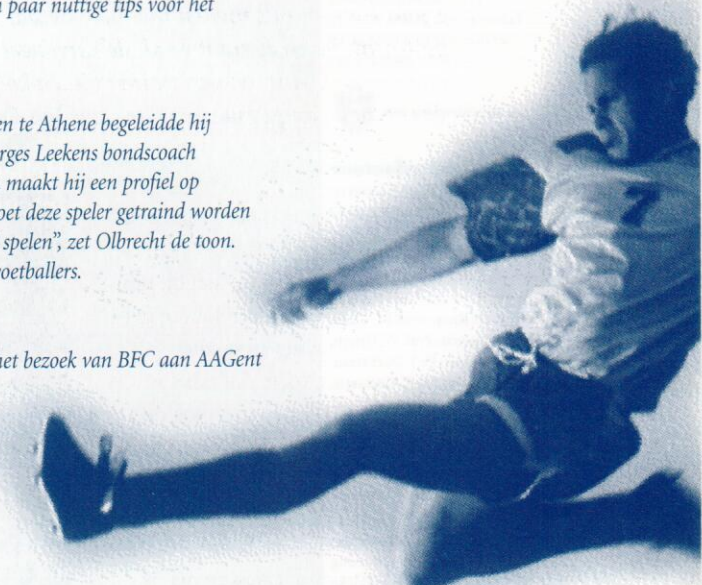
Jan Olbrecht, een (bijna) onbekend fenomeen in België. Tijdens de laatste Olympische spelen te Athene begeleidde hij 40 atleten die samen 27 medailles behaalden. Hier kan België enkel van dromen. Toen Georges Leekens bondscoach werd heeft Olbrecht zijn expertise ten dienste gesteld van de Rode Duivels. Via lactaattesten maakt hij een profiel op van de fysieke toestand van een speler, maar ook meer, hierdoor weet de trainer hoe kan/moet deze speler getraind worden om er meer rendement uit te halen. Met de zin: "wat is er mooier dan "atleten" die voetbal spelen", zet Olbrecht de toon. Een ver en diepgaand interview, over de kern van individuele training en begeleiding van voetballers.

BFC zit ook niet stil. Eind augustus wordt STVV bezocht, maar wij blikken even terug op het bezoek van BFC aan AAGent en geven u een paar tips van Georges Leekens waar eens stil bij gestaan moet worden en een thematraining van de Gentse trainersstaf.

Tot slot, de bekende quiz van Professor Werner Helsen. Stuur snel je antwoorden door en win een prachtige prijs.

Veel leesgenot,

Kristof Geeraerts



**NIEUW:  
DIGITAL SOCCER  
DRAW**

De tekeningen in Dug-Out werden uniform opgemaakt in het tekenprogramma Digital Soccer Draw. Digital Soccer Draw is een drietalig tekenpakket (Nederlands - Français - English). U mag deze software downloaden en 21 dagen gratis en vrijblijvend gebruiken.

Voor meer informatie kijk p 39.

## Herman Helleputte: Enthousiast voetbal brengen

Tom Boudeweel, sportjournalist

*Van de luidruchtige Afrikaanse ritmes naar de stille Kempen. De overstap van SK Beveren naar VC Westerlo loodste Herman Helleputte (52) een andere wereld binnen. De ervaren trainer liet de guitige Ivorianen in het Waasland 3 jaar lang kennis maken met het voetbal op het Europese vasteland, in Westerlo wacht hem een iets eenvoudiger opdracht: de basis staat er al, de kern heeft ervaring zat en Westerlo is een echte familieclub waar je zonder druk kan werken. Wat wil een trainer bij z'n komst nog meer? Al krijgt Helleputte misschien wel even af te rekenen met de geest van de populaire ex-trainer Jan Ceulemans die nog altijd door de gangen van het gezellige Kuipje dwaalt.*

**Herman Helleputte:** "Ik voelde me meteen thuis bij deze club. In Westerlo is het altijd rustig, iedereen is aangenaam in de omgang en dat past perfect bij mij. Dat wist ik al van vroeger, want ik ga regelmatig fietsen en fitnessen met Jan Ceulemans en op die momenten praten we vaak over voetbal. En het is echt een club zoals Jan die heeft geschetst. Ook de spelersgroep trouwens, daar moet je niets tegen zeggen, die corrigeert zichzelf.

Bovendien lopen hier veel jongens rond met wie ik nog heb samengewerkt: met Frank Dauwen heb ik zelf nog gespeeld, met Carl Engelen en Erwin Vandenbergh ook, Mario Verheyen heb ik nog getraind, net als Nico Van Kerckhoven. Ook Chris Janssens kende ik al. Westerlo heeft weinig of geen geheimen voor mij en dat is toch een groot voordeel als je bij een nieuwe ploeg aan de slag gaat.

Beveren en Westerlo kan je toch wel ergens vergelijken als club, al is de structuur nu enigszins verschillend omdat Jean-Marc Guillaou alles bepaalt op de Freethiel. Daar is de hoofdopdracht Ivoriaanse spelers in het uitstalraam plaatsen. Hier niet. Maar qua beleving, qua werkterrein en entourage vind je toch veel raakpunten. Al is het nu wel leuk om opnieuw een eigen ploeg te trainen. Beveren zal ik me blijven herinneren als een enorme belevenis, want we hebben fantastische tijden meegemaakt, maar het is genoeg geweest".

### Hechte groep

**Herman Helleputte:** "Mijn hoofdtaak wordt een goed geheel maken van deze kern. Moeilijk is dat



*Herman Helleputte (coach centraal), Danny Vlayen (assistant coach rechts) en Carl Engelen (assistant coach links) (Photonews).*

niet, want de groep staat er al jaren. Westerlo gaat bijvoorbeeld al jaren samen op reis met de winst van de bekercompetitie. Het valt me tijdens deze eerste weken op hoe iedereen begaan is met iedereen. Ik moet dus gewoon waken over de groepsgeest, door ervoor te zorgen dat er geen kleine strubbelingen in de groep sluipen. Naarmate de eerste speeldag nadert, zal ook de ontevredenheid toenemen bij de jongens die naast de basis vallen. Maar dat mag de sfeer niet verpesten.

In Beveren had ik daar minder last van. Ivorianen maken minder problemen als ze op de bank terecht komen, in hun opleiding wordt er immers vrij veel gewisseld. Bovendien pilde onze kern niet uit van valabele spelers, het was vaak zoeken om 11 man bij elkaar te krijgen. Omgekeerd werkte het natuurlijk ook niet. In België zet je soms iemand op de bank om hem te straffen of te prikkelen, niet bij Ivorianen.



Zij ervaren dat zo niet. Niet dat ik over de groepsgeest in Beveren te klagen had. De Ivorianen vertoeven voortdurend in elkaars gezelschap, ze lachen vaak en maken plezier. Waarschijnlijk was het voor de Belgen iets moeilijk. Zij voelden zich als de vreemde eend in de bijt.

In Westerlo wil ik vooral op dezelfde manier verder werken als vorig jaar. In de terugronde zakte het door pech wel terug naar de twaalfde plaats, vooral door het geblesseerd uitvallen van een aantal belangrijke jongens. We hebben de ploeg verstandig versterkt: Ronny Gaspercic, Bernt Evens en Nico Van Kerckhoven zijn 3 ervaren spelers. Vorig jaar miste Westerlo enkele spelers op het veld die de groep stuurden, die er ook kort bovenop zitten.

In de eerste oefenwedstrijden nu viel meteen de coaching van Gaspercic enorm op. En als hij iets zegt, moet het direct worden opgevolgd. Onlangs deelde hij iets mee aan de centrale verdediger om door te geven aan de linksachter, groot was zijn woede dat de centrale verdediger dat na tien minuten nog niet had doorverteld. Die kleine punten geven de doorslag. Westerlo bezit momenteel de ideale mix van ervaring en jeugd".

### **Vorbereiding**

**Herman Helleputte:** "Het seizoen is voor ons gestart op 4 juli. Sindsdien trainen we dagelijks 2 keer en we spelen om de 3 dagen een oefenmatch. Op wedstrijd-dagen lassen we 's middags nog een training. Op zondag is iedereen vrij. Tijdens het vijfdaagse oefenkamp in Drenthe staan we elke dag zelfs 3 keer op het veld, maar de ochtendsessie duurt slechts een halfuurtje met de fysicaal trainer om de rest van de dag goed wakker door te brengen.

*Tijdens het vijfdaagse oefenkamp in Drenthe stonden we elke dag 3 keer op het veld, maar de ochtendsessie duurde slechts een halfuurtje met de fysicaal trainer om de rest van de dag goed wakker door te brengen (Photonews).*

De eerste week bevat vooral loopwerk, regelmatig afgewisseld met spelvormen met de bal: positie-spelletjes, op balbezit, in groep aanvallen en verdedigen en af en toe automatismen. Mijn voordeel is dat de ploeg er al staat, ik kan dus iets langer stilstaan bij het conditionele. We moeten niet opnieuw van nul beginnen zoals dat elke keer wel het geval was bij Beveren omdat er telkens een aantal sterkhouders vertrokken.

Nu is het hooguit wat mensen inpassen, wat werken aan de automatismen en met de ervaring van Van Kerckhoven en Gaspercic is dat voor hen nauwelijks een probleem. De fysieke opbouw laat ik over aan Danny Vlayen, die heeft dat al jaren gedaan. Het is een traditionele opbouw met eerst uithouding en pas later snelheid, met en zonder bal. De uithouding gebeurt vooral zonder bal, dat maakt het iets makkelijker om iedereen op een bepaald ritme te laten lopen, dan moeten ze niet vechten met de bal.

In de voorbereiding moeten we ook zoeken naar de ideale speelwijze. Op het einde van het vorig seizoen heeft Ceulemans een paar keer geopteerd voor een 3-5-2, maar het merendeel van de wedstrijden was het toch een 4-4-2. Normaal kies ik ook voor die laatste speelwijze. Ik heb daar al over gepraat met de ouderen en ook zij zijn daar voorstander van omdat ze zich beter voelen in dat systeem, omdat je dan wat zekerheid kan inbouwen.

Maar ook met 3 achteraan heb je enige zekerheid als de 2 vleugels zich dieper laten zakken. Zo sta je met 5 verdedigers, zoals GBA de laatste weken van het seizoen heeft gespeeld en de beker heeft gewonnen, of zoals Anderlecht in topwedstrijden. In de voorbereiding testen we beide opstellingen in enkele oefenduels, dan beslissen we en verfijnen we het systeem tijdens de trainingen.

Maar als we in een bepaalde opstelling geen punten pakken, dan moeten we kunnen omschakelen, moeten we flexibiliteit tonen. Het zou gek zijn om vast te houden aan iets wat geen resultaten oplevert. Ik wil enthousiast voetbal brengen, vooral in het eigen Kuipje. Een paar seizoenen geleden legde Westerlo de topploegen het vuur aan de schenen, er was spektakel te zien en dat wil ik opnieuw. Domineren kan tegen de meeste ploegen, maar als blijkt dat we niet sterk genoeg zijn, dan moet het maar op de counter gebeuren. Het is geen schande als de tegenstander sterker is".

### **Oefenstof**

**Herman Helleputte:** "Mijn oefenstof verschilt hier nauwelijks als die van in Beveren. Ook hier trainen we doelgericht: veel met de bal, automatismen inoefenen, nooit een wedstrijd om een wedstrijd, met bepaalde opdrachten zoals in de rug duiken, de 1-2 uitlokken, de posities houden, het veld breed houden.



Het is opvallend dat in de voorbereiding iedereen de bal wil hebben, het zijn als het ware miniemen die op de bal vliegen, maar na een tijdje vinden ze elkaar. Een vaak ingestudeerde automatisme is het in de rug bewegen, dat wordt heel weinig gedaan. Spitsen of middenvelders die achterlangs de ruimte induiken.

Het is een gevaarlijke beweging, maar in Beveren hadden we te weinig mensen diep staan. Bovendien vragen Ivorianen de bal in de voet, ze zijn zo opgeleid. In de school van Guillou worden ze geleerd om de bal niet te verliezen, maar hoe dieper je gaat spelen, hoe moeilijker dat wordt. En sommige ploegen hanteren vaak de diepe bal om daar dan druk te zetten en zo te rekenen op het balverlies van de tegenstander om gevaarlijk te zijn.

In België moeten ze meer Europees leren denken, vooral op verdedigend vlak. Niet alleen de blokvorming, ze moeten ook proberen vooruit te denken: wat gebeurt er bij balverlies? We hebben veel matches gespeeld waarbij we met een 2-0 voorsprong nog bleven aanvallen. In plaats van de wedstrijd uit te tikken, even afwachten en dan te counteren, bleven die gasten vrijuit voetballen.

Een muur optrekken is tegen hun natuur. Honderden keer heb ik gezegd dat voetbal een ploegsport is. Volgens hen kunnen ze zich alleen tonen als ze de bal hebben, maar scouts kijken ook naar andere zaken. Op een bepaald moment haalt het individualisme de bovenhand op de teamwork. De visie van Jean-Marc Guillou is mooi en offensief voetbal brengen. Hij wil spektakel.

In Beveren - ook wel SK Ivoorkust genoemd - wordt de opleiding van de Académie voortgezet. Die mannen staan technisch verder dan gelijk wie op dezelfde leeftijd. Je kan dat niet te vergelijken met een Belg. Op fysisch vlak liggen de Afrikanen onder. Na een half uur hebben ze krampen. Dat heeft te maken met een andere lucht zeggen ze dan zelf.

Wij zijn ook meer bezig met de verdedigende organisatie. In Ivoorkust waren ze altijd de sterkste ploeg, ze hadden 80% van de tijd de bal en dus moesten ze minder verdedigen. Hier besteedden we veel tijd aan tactiek, het in blok blijven, het kantelen met de ploeg, vrij simpele dingen.

Hun opleiding bestaat vooral uit balbeheersing, vier of vijf uur per dag, zes dagen per week, bijna een heel



jaar door. Dat kunnen de Belgen nooit inhalen. Wij leren van bij de allerkleinsten waar we moeten lopen, het positiespel is belangrijk.

Maar ik denk toch dat ik er een bepaalde organisatie heb ingebracht. Al blijf ik er bij dat ze enkele Europese verdedigers nodig hebben. Eigenlijk hebben we ook voor de opvoeding gezorgd, want de meeste Afrikanen zijn amper 18 als ze hier toekomen. Eigenlijk helpen we hen op alle mogelijke manieren. En je komt soms in bizarre situaties. Toen we om 16u aan tafel zaten om een sportmaaltijd te nemen voor de wedstrijd van die avond, was er een speler die niet at.

Hij had immers die ochtend om 11u al flink gegeten. Je moet die jongens dan uitleggen dat ze regelmatig brandstof moeten bijtanken voor een wedstrijd. Daarom ook dat we tijdens de week telkens bleven eten op de club. Zo hadden ze toch één stevige maaltijd binnen en gingen ze niet naar de frituur of een bekend hamburgerrestaurant. Alhoewel, wij eten op vaste tijdstippen, zij als ze honger hebben. Ivorianen hechten ook weinig of geen belang aan tijd. 'Vous avez l'heure, nous avons le temps', ze letten gewoon niet op de tijd.

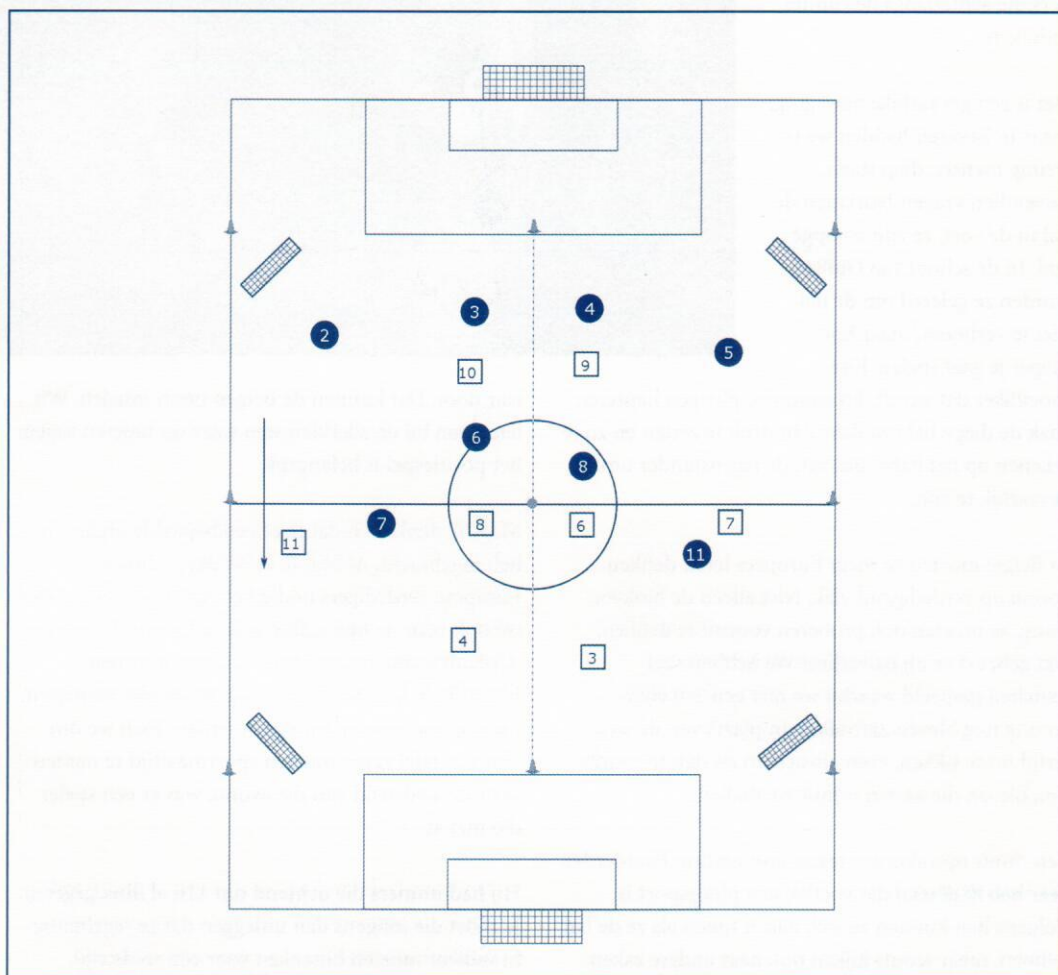
Iedere keer moet je hen er attent op maken dat ze bij een andere club op die manier veel boetes zullen moeten betalen. Dat ze misschien wel bij de B-kern zullen belanden en dat in het slechtste geval hun contract zal worden verscheurd. Beveren is een familie, waar dat wordt getolereerd. Een boete is voor hen geen straf, want het wordt van hun vast maandloon gehouden. Ze hebben immers geen premies. Dat past niet in de filosofie van de Académie, want het resultaat komt niet op de eerste plaats. Pas bij het ontvangen van hun loonbrief zien ze dat er minder geld opstaat, maar het dringt niet echt tot hen door".

*De voorbereiding van Westerlo is een traditionele opbouw met eerst uithouding en pas later snelheid, met en zonder bal. De uithouding gebeurt vooral zonder bal, dat maakt het iets makkelijker om iedereen op een bepaald ritme te laten lopen, dan moeten ze niet vechten met de bal (Photonews).*



# OEFENSTOF

Herman Helleputte, trainer Westerlo



## Oefenvorm 1

|             |     |
|-------------|-----|
| Duur        | 5'  |
| Pauze       | 5'  |
| Herhalingen | 5   |
| Series      | 1   |
| Totale Duur | 50' |

### Organisatie

- 8 / 8 (eventueel k + 8 / k + 8)
- Ballen (16) bij trainers en in de doelen
- Terrein: 16 meter op 16 meter 4 verplaatsbare doelen
- 2 ploegen

### Beschrijving

- Donkere ronde ploeg (verdedigers) verdedigen 2 doelen, idem voor licht gekleurd (vierkant) ploeg (aanvallers)

- Als de licht gekleurde ploeg in één van de 2 doelen scoort = doelpunt, het telt dubbel als de donkere ploeg niet helemaal in dat vak is
- Speel met behoud van posities
- Variatie 1: - scoren met hoofd - scoren in één tijd - ...
- Variatie 2: -men mag scoren in alle 4 de doelen (conditionele prikkel) als iedereen in dat vak is (is de tegenstander dat niet = dubbel)

### Doel

Mogelijkheid om accenten te leggen in de coaching naar bijvoorbeeld:

1. Compact leren verdedigen - snel blok vormen (balverlies)
2. Snelle spelverplaatsingen + coaching daarvan (balbezit)

3. Conditionele prikkel: intensieve duurtraining

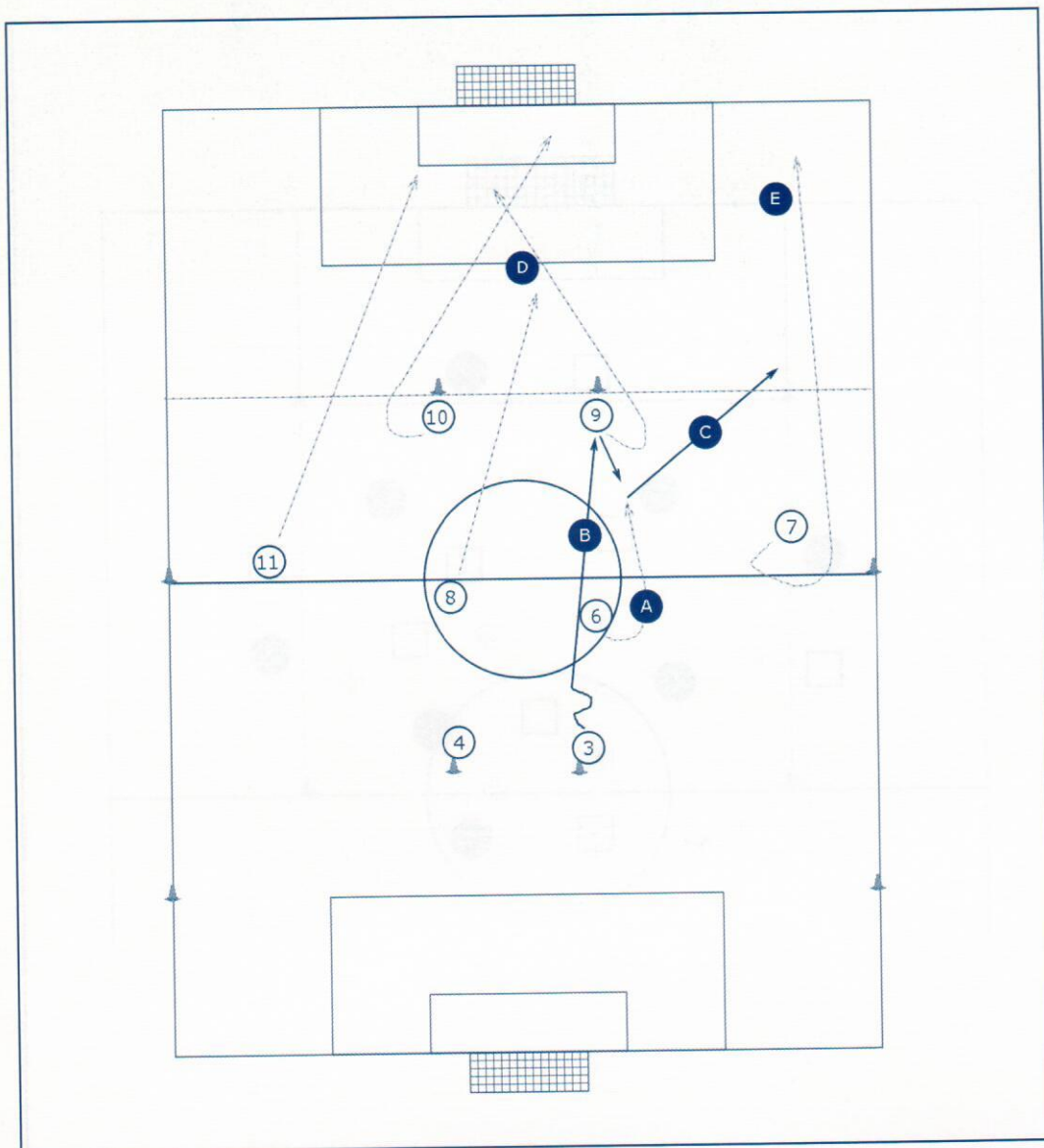
### Coaching

Voor verdedigende ploeg

- Maak onderlinge afstanden klein
- Schuif volgens positie (zone)

Voor aanvallende ploeg

- Verander van kant (wisselpas)
- Baltempo hoog houden
- Bal steeds in beweging
- Tracht steeds dubbele punten te scoren



## Oefenvorm 2

|             |     |
|-------------|-----|
| Duur        | 10' |
| Pauze       | -   |
| Herhalingen | - 3 |
| Series      | 1   |
| Totale Duur | 30' |

### Organisatie

- Dubbele positiebezetting
- Ballen (16) bij 3 en 4
- Terrein: 1/2 terrein + tot 16 meter
- Afwisselend over links en rechts

### Beschrijving

- Opbouw via 3 of 4
- A) zijwaarts loshaken 6 (of 8)
- B) inspelen op 9 (of 10) die terugkaatst op 6 (of 8)
- C) flankmiddenvelder inspelen die zich loshaakt
- D) bezetting voor doel (kaatsende spits zone 2de paal – andere spits zone 1ste paal – andere flank middenvelder voorbij zone 2de paal – niet inspe-

lende centrale middenvelder rand 16 m) + rest-verdediging 3 + 4 + 6

- E) flankvoorzet
- Variatie 1: met weerstand (1 / 2 / 3 verdedigers)
- Variatie 2: als spits niet aanspeelbaar is – wisselpas naar andere flankmiddenvelder bijv. van 3 naar 11
- Variatie 3: met buitenspellijn

### Doel

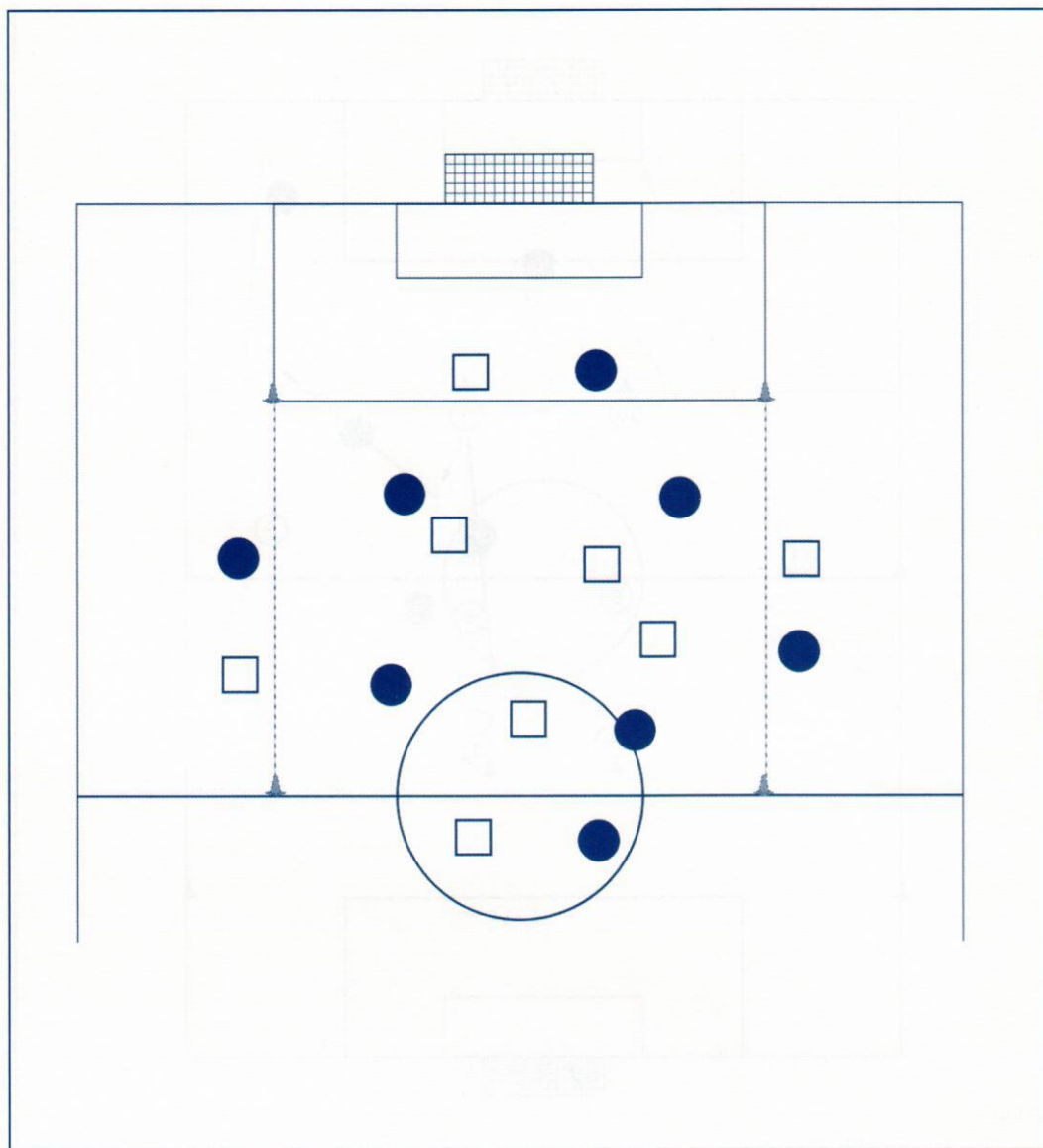
Afwerkingsautomatisme

- Rationele bezetting voor doel + oog voor de rest-verdediging

### Coaching

Voor verdedigende ploeg

- Explosief loskomen
- Geen wachtende momenten in de 16
- Pas op maat
- Flankvoorzet hard aangesneden
- Flankvoorzet vanaf 16 meter – 1 x raken + voorzet = duidelijkheid



### Defenvorm 3

|             |     |
|-------------|-----|
| Duur        | 5'  |
| Pauze       | 5'  |
| Herhalingen | 6   |
| Series      | 1   |
| Totale Duur | 60' |

#### Organisatie

- 8 / 8
- Ballen (16) bij trainers
- Terrein: 16 meter tot middenlijn
- 2 ploegen

#### Beschrijving

Eerste reeks:

- Bal per 5 x in ploeg = 1 punt
- Nooit 2 x naar dezelfde speler terug spelen

Tweede reeks:

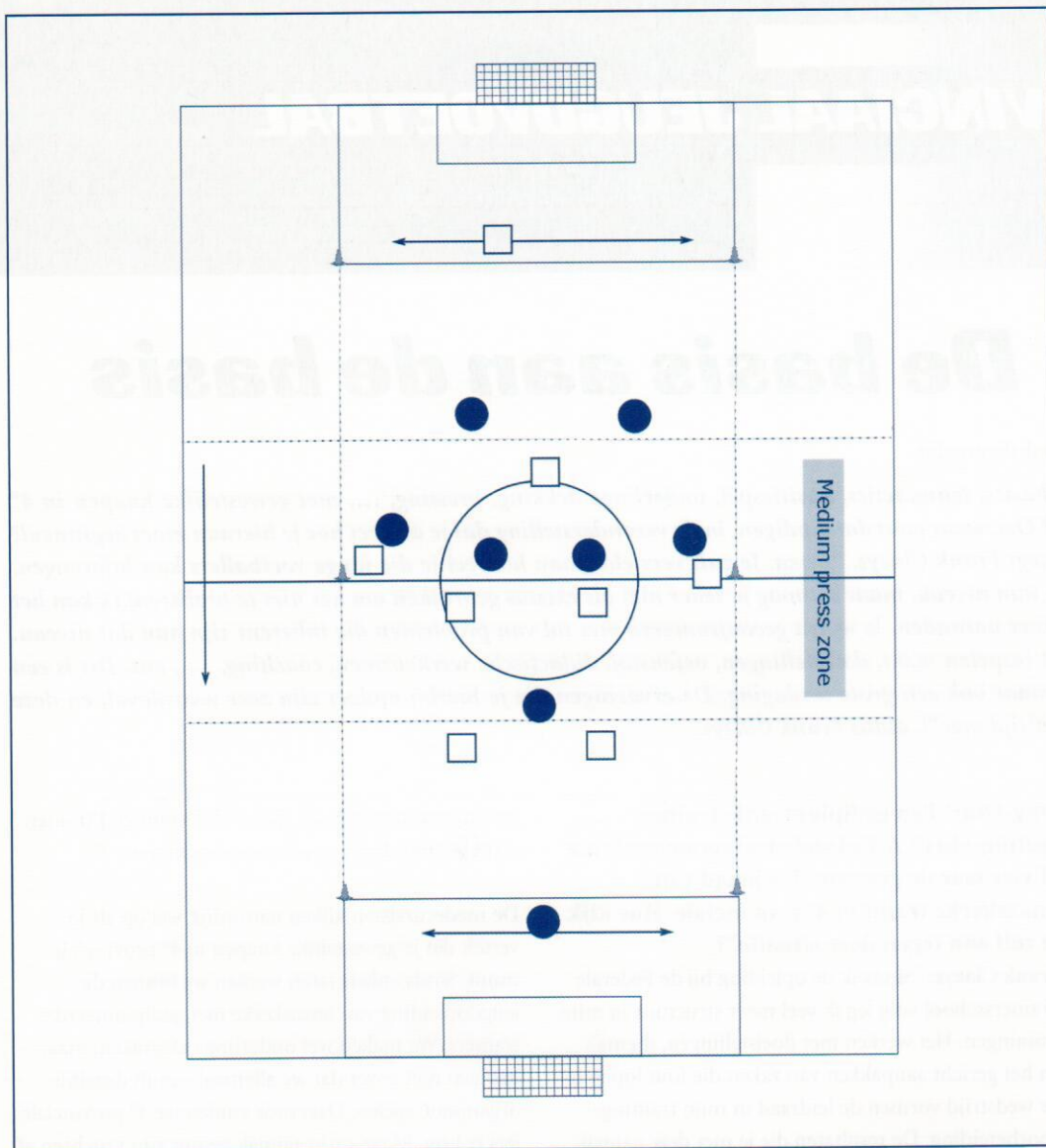
- Idem
- Als kaatser wordt gebruikt en men kan direct daarna de rechtoverstaande kaatser bereiken = 2 ptn

#### Doel

Intensieve duurtraining via positiespel + druk naar balbezitter

#### Coaching

- Naar verdedigende ploeg
- Press
- Blijf georganiseerd
- Duidelijk signaal wanneer men gaat pressen



## Oefenvorm 4

|             |     |
|-------------|-----|
| Duur        | 5'  |
| Pauze       | 5'  |
| Herhalingen | 4   |
| Series      | 1   |
| Totale Duur | 40' |

### Organisatie

- 7 + kaats / 7 + kaats
- Ballen (16) bij trainers
- Terrein: 16 meter tot 16 meter
- 2 ploegen

### Beschrijving

- Bedoeling is om als aanvallende ploeg de kaatser te bereiken vanuit de midden zone – dubbele punten
- in het andere geval (hoogste zone) 1 punt
- De verdedigende ploeg vormt blok en voert pressing uit in de midden zone
- Als het aanspeelpunt wordt bereikt krijgt de andere ploeg de bal om terug op te bouwen
- Regelmatig wisselen met aanspeelpunt

### Doel

Medium press + druk op de balbezitter in de midden zone

### Coaching

- Val terug in de medium press zone
- Zet daar balbezitter onder druk
- Haal de lange bal eruit
- Snelle omschakeling

## De basis aan de basis

Danny Aerts, voetbaljournalist

*"Trainen op basics, teamtactics, positieospel, onderlinge dekking, pressing, ..., met gewestelijke knapen in 4° provinciale"? Oei, waar gaat dat eindigen, in de veronderstelling dat je al weet hoe je hieraan moet beginnen!? "Niets oei!", zegt Frank Claeys. "Doen. Je zult versteld staan hoeveel je die jonge voetballers kan bijbrengen. Weliswaar op hun niveau, maar dit mag je zeker niet als excuus gebruiken om het niet te proberen! Ik kan het elke jeugdtrainer aanraden. Je wordt geconfronteerd met tal van problemen die inherent zijn aan dat niveau. Hierop gepast inspelen m.b.t. doelstellingen, oefenstof, didactische werkvormen, coaching, ... , enz. Dit is een hele opgave, maar ook een grote uitdaging. De ervaringen die je hierbij opdoet zijn zeer waardevol, en deze neem je voor altijd mee!", aldus Frank Claeys.*

*Trainen op het allerlaagste niveau brengt je terug naar de basis. De ervaringen die je hierbij opdoet zijn van onschatbare waarde. Maar eens je op een hoger niveau traint zet je deze stap meestal niet meer terug. Vandaar dat ik elke beginnende trainer kan aanraden om deze stap niet te missen. Bijna een must voor de "selfmade" trainer.*

**Dug-Out: "Een gediplomeerde trainer (getuigschrift A/Federale trainersschool) die al vier jaar de gewestelijke jeugd van Snaaskerke traint in 4° provinciale. Hoe kijk je zelf aan tegen deze situatie?"**

Frank Claeys: "Sinds ik de opleiding bij de Federale Trainersschool volg leg ik veel meer structuur in mijn trainingen. Het werken met doelstellingen, thema's en het gericht aanpakken van zaken die fout lopen in de wedstrijd vormen de leidraad in mijn trainingsvoorbereiding. De resultaten die je met deze aanpak kan bereiken zijn enorm, ook al is het maar 4° provinciale! Trouwens, ik kan het iedereen aanraden om

op dit niveau te trainen. Zeker als beginnend trainer, want je kunt dan nog wat experimenteren.

De medecursisten kijken natuurlijk wel op als je vertelt dat je gewestelijke knapen in 4° provinciale traint. Sinds enkele jaren werken we binnen de jeugdopleiding van Snaaskerke met gediplomeerde trainers. We maken wel onderlinge afspraken, maar het gaat niet zover dat we allemaal vanuit dezelfde organisatie spelen. Daarvoor vinden we 4° provinciale iets te laag. Maar, onze aanpak begint zijn vruchten af te werpen.

Dit merk je oa. aan de rangschikking, al blijft de individuele ontwikkeling van de speler het belangrijkste. Maar als deze gepaard kan gaan met winnen is dit toch ideaal, niet? Zo hebben 2 jeugdspelers de overstap gemaakt naar KV Oostende, waar ze een basisplaats hebben afgedwongen bij de nationale knapen. En daar zijn we fier op! Met alle respect, maar de club beseft wel dat de tijd van de bakker om de hoek definitief voorbij is. De bedoeling van een jeugdopleiding moet toch zijn om spelers te laten doorstromen naar het 1° elftal".

**Dug-Out: "Elke trainer heeft zijn eigen wedstrijdbenadering. Wat zijn voor jou de belangrijkste punten die je gedurende een heel seizoen wil benadrukken bij je eigen elftal?"**

Frank Claeys: "Ik ga uit van onze eigen sterkte. Dat klinkt misschien een beetje raar, maar ik zie geen enkele reden waarom je dit op ons niveau niet zou doen. De enige aanpassing die ik in functie van de tegenstander doe is de plaats waar we trachten druk te zetten, nl. hoge-, middel- of lage pressing. We spelen steeds in een 4-3-3 opstelling met een verdedigende driehoek op het middenveld. De bepalende factor hierbij is dat ik beschik over een goede centrale



middenvelder die het best rendeert achter de spitsen (positie 10).

En de verdediging moet op punt staan! Dit is mijn eerst werk. Maar ook de aanvallers hebben een verdedigende taak. Immers, als je aan een wedstrijd begint heb je al een punt. Zonde als je dit zomaar weggeeft”.

**Dug-Out: “Taken per positie in balbezit en balverlies: wat zijn de minimale vereisten? Hoe train je deze? Hoe bouw je dit op?”**

**Frank Claey:** “Vooraleer je aan afspraken in teamverband begint (teamtactics) moeten de basics op een aanvaardbaar niveau gebracht worden. Hieronder vallen alle individuele uitvoeringen op technisch en tactisch vlak zoals leiden, dribbelen, passing, balaanname, vrijlopen, remmend wijken, onderlinge dekking, ... enz. Hierop train ik zeer veel. Dit is ook nodig! Veel herhalen, heel geleidelijk opbouwen en gericht coachen, dat is de boodschap. En lukt het niet, dan bouw je gewoon even een stapje terug af”.

**Dug-Out: “Onderlinge dekking: hoe breng je dit aan? Eén tegen één is toch al moeilijk genoeg?”**

**Frank Claey:** “Dit valt wel mee. Na één tegen één begin ik gewoon met twee tegen twee: geen kruisbewegingen, één speler zet druk en ik coach de andere speler. Telkens in een wedstrijdvorm, waarbij je veel stillegt en veel herhaalt. In het begin van het seizoen liepen de spelers in de wedstrijd voortdurend door elkaar en dikwijls samen naar de bal. Natuurlijk, niet alle spelers pikken dit op. Ook in 4° provinciale zit er nog een groot niveauverschil tussen de spelers. Om de efficiëntie te verhogen kan je gaan differentiëren: de betere bij de betere en vice versa.

Zoals vermeld is de verdediging belangrijk. Speelt de tegenstander met twee spitsen dan hebben wij steeds drie verdedigers erachter en één verdedigende middenvelder ervoor. Er blijven dan nog zes aanvallende spelers over. Hebben we de spitsen onder controle dan schuift er een extra speler door. Principeel spelen we achteraan nooit één tegen één.

Onze doelman speelt vrij hoog mee. Het heeft een half jaar geduurd om dit aan te leren. De coaching naar de onderlinge posities van de vier verdedigers laat ik aan mijn 2° jaars verdediger over. M.a.w.: ik coach zelf niet rechtstreeks naar de positie van de verdedigers. Hij moet dit doen. Ik vraag hem wel of de posities in orde zijn, maar hij stuurt bij en corrigeert. En dit werkt.

Ze moeten leren om compact in blok te spelen en op het juiste moment mee in te schuiven. Voor hun toekomst vind ik het belangrijker dat ze positioneel wat meer inzicht krijgen en niet enkel geschoold worden in één tegen één situaties. De aanpak loont, want dit seizoen kregen we slechts 16 doelpunten tegen”.



*Maak het de spelers zo aangenaam mogelijk. Op dit niveau betekent dat veel afwisseling, maar anderzijds ook zeer thematisch werken. Ik vind de balaanname zeer belangrijk. Hierbij coach ik veel op het opengedraaid staan. Daarom besteed ik in iedere opwarming ook veel aandacht aan passing en balaanname. Je moet ernaar streven dat alle spelers bezig zijn met de basics. En gaat het een keertje minder goed, dan is het belangrijk dat je positief blijft coachen!*

**Dug-Out: “Zijn er ook afspraken voor de middenvelders en de aanvallers?”**

**Frank Claey:** “Ja. Voor de vleugelspitsen geldt dat ze bij balverlies naar binnen knippen. We schakelen dan over naar een 4-5-1. Ik beschikte over twee goede vleugelspitsen, altijd in relatie tot het niveau natuurlijk. De spits op links had veel techniek, zowel bij het uitschakelen van zijn tegenstrever als bij het trappen van een voorzet.

Hij was wel minder snel. Op rechts hadden we een supersnelle spits, maar wel met minder techniek. De centrale spits kon zeer goed druk zetten op de verdedigers en werkte zeer hard in functie van het team.

De speler achter de spitsen (positie 10) moet centraal de bal opeisen. In het begin liep hij constant op de flanken, altijd in de omgeving van de bal. Hij kon dit ook wegens zijn groot loopvermogen, maar dit kwam het spel van de ploeg zeker niet ten goede. We hebben hier veel specifiek op getraind: bal vragen vanuit een centrale positie, goed opengedraaid staan voor een gerichte balaanname naar de andere kant en hier de ruimte opzoeken.

*“Differentiëren komt iedereen ten goede. Dit heeft niets te maken met een voorkeursbehandeling, wel met efficiëntie”.*

*“Ook bij de jeugd in 4° provinciale moeten de spelers de taken trachten uit te voeren zoals ze uitgevoerd moeten worden”.*



*"Over een heel seizoen moet elke speler minstens 50 % gespeeld hebben, inclusief de vriendschappelijke wedstrijden. Als een speler wordt geselecteerd voor een wedstrijd speelt hij altijd. Dit kan bvb. 20 min. zijn, dus niet minstens een halve wedstrijd. Het jaarpercentage geeft de doorslag".*

*"Laat de spelers voelen dat je er als trainer mee bezig bent. Daar is elke speler gevoelig voor, onafhankelijk van het niveau".*

*"Scherp trainen op ons niveau, wijkt dat af van scherp trainen op een hoger niveau"? In de uitvoering wel, maar in de benadering niet".*

Om dit aan te leren werd op training zijn actiezone afgebakend. De speler diende steeds binnen een rechthoek zijn acties uit te voeren (zie tussenvorm 1). Na verloop van tijd werd de afbakening weggenomen en moest hij het principe toepassen in echte wedstrijdomstandigheden (zie wedstrijdvorm 1). Ook de coaching naar hem tijdens de wedstrijd was hoofdzakelijk hierop gericht.

**Dug-Out: "Wat maakt dat de spelers het oppikken? Vraagt het een aparte benadering? En wordt dit niet hoofdzakelijk bepaald door het enthousiasme en de bereidheid van de spelers om iets bij te leren"?**

Frank Claey's: "Maak het de spelers zo aangenaam mogelijk. Op dit niveau betekent dat veel afwisseling, maar anderzijds ook zeer thematisch werken. Ik vind de balaanname zeer belangrijk. Hierbij coach ik veel op het opengedraaid staan. Daarom besteed ik in iedere opwarming ook veel aandacht aan passing en balaanname. Je moet ernaar streven dat alle spelers bezig zijn met de basics. En gaat het een keertje minder goed, dan is het belangrijk dat je positief blijft coachen!

Ook na een mindere wedstrijd is een positieve benadering op de volgende training van groot belang. Als de spelers voelen dat je er als trainer mee bezig bent, dan krijg je automatisch iets terug. Dit beïnvloedt voor een stuk hun inzet en motivatie. Trek wel een rechte lijn en wees correct voor iedereen. Je identiteitsbewijs of scheenbeschermers niet bij betekent slechts één helft spelen.

Reclameren op de scheidsrechter mag éénmaal, de tweede keer wordt je vervangen. Geen uitzonderingen. Ik hou alles bij en de spelers worden ook regelmatig geëvalueerd".

**Dug-Out: "Werk je volgens een vast stramien in de trainingen"?**

Frank Claey's: "Minstens 90 % van de opwarmingen is met bal. Uitzonderlijk laat ik ze een keertje de klassieke loop- en lenigmakende oefeningen uitvoeren. De doelman wordt altijd geïntegreerd in de opwarming. Het eerste deel voetbalt hij gewoon mee, na 15 min. wordt hij iets intensiever aan het werk gezet, maar nog steeds in groep. Zowel op dinsdag als donderdag trainen we geïntegreerd. Een training die volledig gewijd is aan conditie komt niet voor.

We passen altijd het principe toe van actieve recuperatie, bvb. via pas- en trapvormen, jongleren. Sporadisch kan dit ook eens lopen zijn. Vaste onderdelen binnen een training zijn positiespelen, afwerkvormen en wedstrijdvormen, waarbij ze niet altijd in dezelfde volgorde aan bod komen".

**Dug-Out: "Scherp trainen. Wat verwacht je dan van de spelers, rekening houdend met hun niveau"?**

Frank Claey's: "Ook op hun niveau betekent scherp trainen: altijd scherp trainen, taken uitvoeren zoals ze moeten uitgevoerd worden, geen kantjes eraf lopen, in balbezit de nodige initiatieven nemen en zeker niet wegsteken, trappen op doel met de bedoeling om te scoren, ... Dit zijn voor mij allemaal zaken die ook op een hoger niveau terugkomen.

Als je per week maar twee keer 1,5 uur traint mag je geen tijd verliezen. Dus altijd scherp. Daarom tracht ik ook om strikt te coachen naar de doelstellingen. De spelers weten dat ze scherp moeten trainen, maar ze doen het niet altijd. Dan leg ik het spel stil en geef het nog eens een keer aan.

Ik verwacht ook discipline op training, bvb. bij het opruimen van het materiaal en het kuisen van de kleedkamer. Is dit streng? Ik vind van niet".

**Dug-Out: "Welk principe pas je toe m.b.t. speelgelegenheid"?**

Frank Claey's: "Over een heel seizoen moet elke speler minstens 50 % gespeeld hebben, inclusief de vriendschappelijke wedstrijden. Als een speler wordt geselecteerd voor een wedstrijd speelt hij altijd. Dit

kan bvb. 20 min. zijn, dus niet minstens een halve wedstrijd. Het jaarpercentage geeft de doorslag”.

### **Dug-Out: “Waar leg je de prioriteit: op het wegwerken van de tekortkomingen of op het versterken van de kwaliteiten?”**

**Frank Claey's:** “De tekortkomingen zijn soms zo uitgesproken dat je ze niet voldoende kan wegwerken. Je kunt ze wel wat verbeteren, maar het resultaat is niet in verhouding tot de tijd die je erin steekt.

Uiteraard moet het altijd de bedoeling blijven om de basics op een aanvaardbaar minimum niveau te krijgen. Je kunt de individuele tekortkomingen compenseren door de spelers positioneel iets bij te brengen i.b.v. team. Dit kan je ook doen met hun fysieke en mentale inzet.

Zo maak je ze belangrijk voor het team, ook al hebben ze minder voetbaltechnische kwaliteiten. Als je ze

dan in de wedstrijd die zaken laat uitvoeren die ze kunnen, hoe beperkt hun kwaliteiten ook mogen zijn, dan heb je een goede kans dat ze zich goed voelen en plezier hebben in het spelletje.

En dit versterkt hun enthousiasme en bereidheid, wat dan weer een positieve terugkoppeling geeft naar de trainer”.

**Dug-Out: “Mogen we het als volgt samenvatten en tegelijk weergeven als statement?”**  
**“Veel trainingsprincipes kan je ook toepassen op het laagste niveau, alleen dien je gericht in te spelen op dit niveau. Al te vaak wordt het niveau gebruikt als excuus om zaken niet te doen, terwijl het juist voor de spelers en de trainer wel een hele verrijking kan zijn om het thematisch en doelgericht aan te pakken”.**

**Frank Claey's:** “Ja”.

#### **Enkele tips bij het trainen van gewestelijke jeugd in 4° provinciale**

- breng veel afwisseling in je training
- coach veel naar posities
- coach positief
- leg de nadruk op een goede balaanname
- differentieer de spelers bij oefeningen (betere bij betere)
- hanteer dezelfde coachingspunten als bij spelers op een hoger niveau, maar speel in op het niveau v.d. uitvoering
- train zeer veel met bal (heel zelden klassieke loopoefeningen)
- integreer steeds actieve recuperatiemomenten
- integreer conditie in je training (geen specifieke conditietraining)
- altijd scherp trainen (d.w.z. taken uitvoeren zoals ze moeten uitgevoerd worden)
- niet wegsteken bij balbezit
- strikte coaching naar de doelstellingen
- trappen naar doel is steeds aan 100%, met de bedoeling om te scoren
- laat een speler(s) zelf coachen
- maak het plezierig

#### **Wedstrijdbenadering**

- ga uit van de sterkte van je eigen spelers en elftal

#### **Frank Claey's**

Beroep: elektricien-magazijnbeambte

Ex-voetballer: AS en KV Oostende (jeugd)

2 j. KV Oostende (beloften en 1° elftal)

Torhout (4° nat.), Middelkerke (2° prov.), Diksmuide (1° prov.)

Trainer: 4 j. Snaaskerke gewestelijke jeugd (+ een half j. 1° elftal) (4° prov. West-Vlaand.)

Diploma: Getuigschrift A

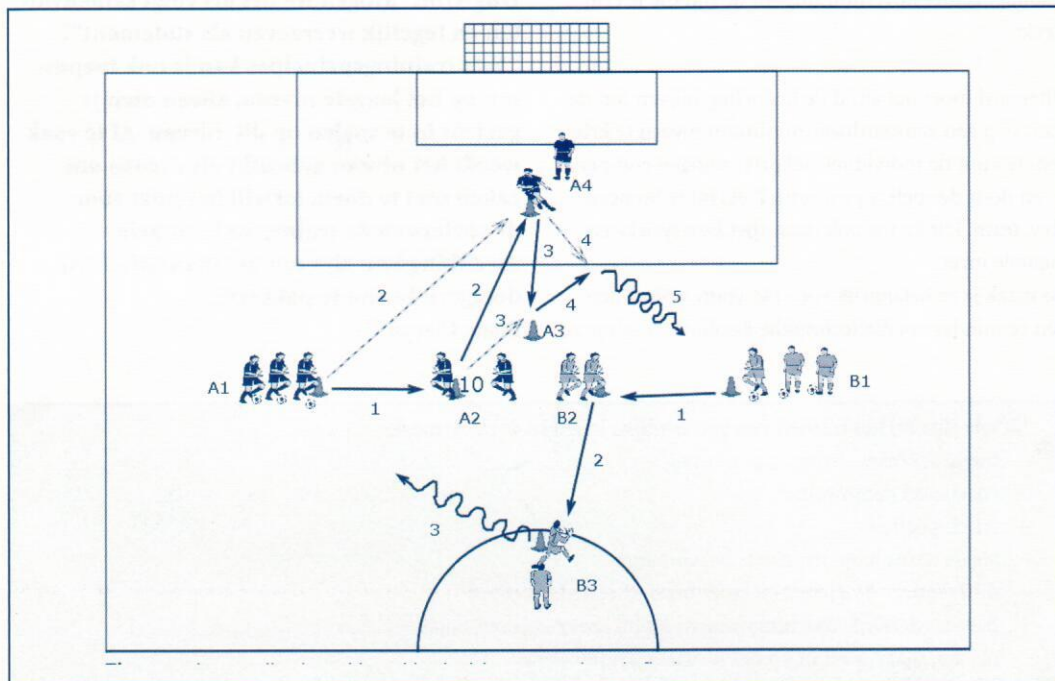
Hobby's: computer en voetbal





# DEFENSTOF

Frank Claey's



## Opwarming

Niveau: gewestelijke knapen  
13 spelers + 1 doelman

**Thema:** aanvallende middenvelder (10) loopt te veel op de flank i.p.v. centraal.

## Organisatie

Centraal op het terrein met ideale passafstanden  
3 posten (A2, A3 en B2).

Rond deze centrale driehoek 4 posten (A1, B1, A4 en B3).

## Beschrijving

Spelers centraal aan post A2 (A3) blijven centraal spelen en staan.

## Kant A1

1. A1 speelt bal in op juiste voet van afhakende A2;
2. A2 doet georiënteerde controle en speelt de bal door op A4. A1 doet opgelegde opwarmingsoefening en sluit aan bij groep A4;
3. A2 biedt zich aan aan kegel A3 en vraagt bal en speelt met A4 een dubbelpas;
4. Na dubbelpas loopt speler A2 terug naar begin situatie;
5. A4 loopt met de bal aan de voet, doet Coërver technieken en sluit aan bij groep B1.

## Kant B1

1. B1 speelt bal in op juiste voet van afhakende B2;

2. B2 doet georiënteerde controle en speelt de bal door op B3. B1 volgt bal en sluit aan bij B2;
3. B2 volgt de bal, doet opwarmingsoefeningen en sluit aan bij groep B3. B3 drijft met bal en sluit aan bij groep A1.

## Coaching

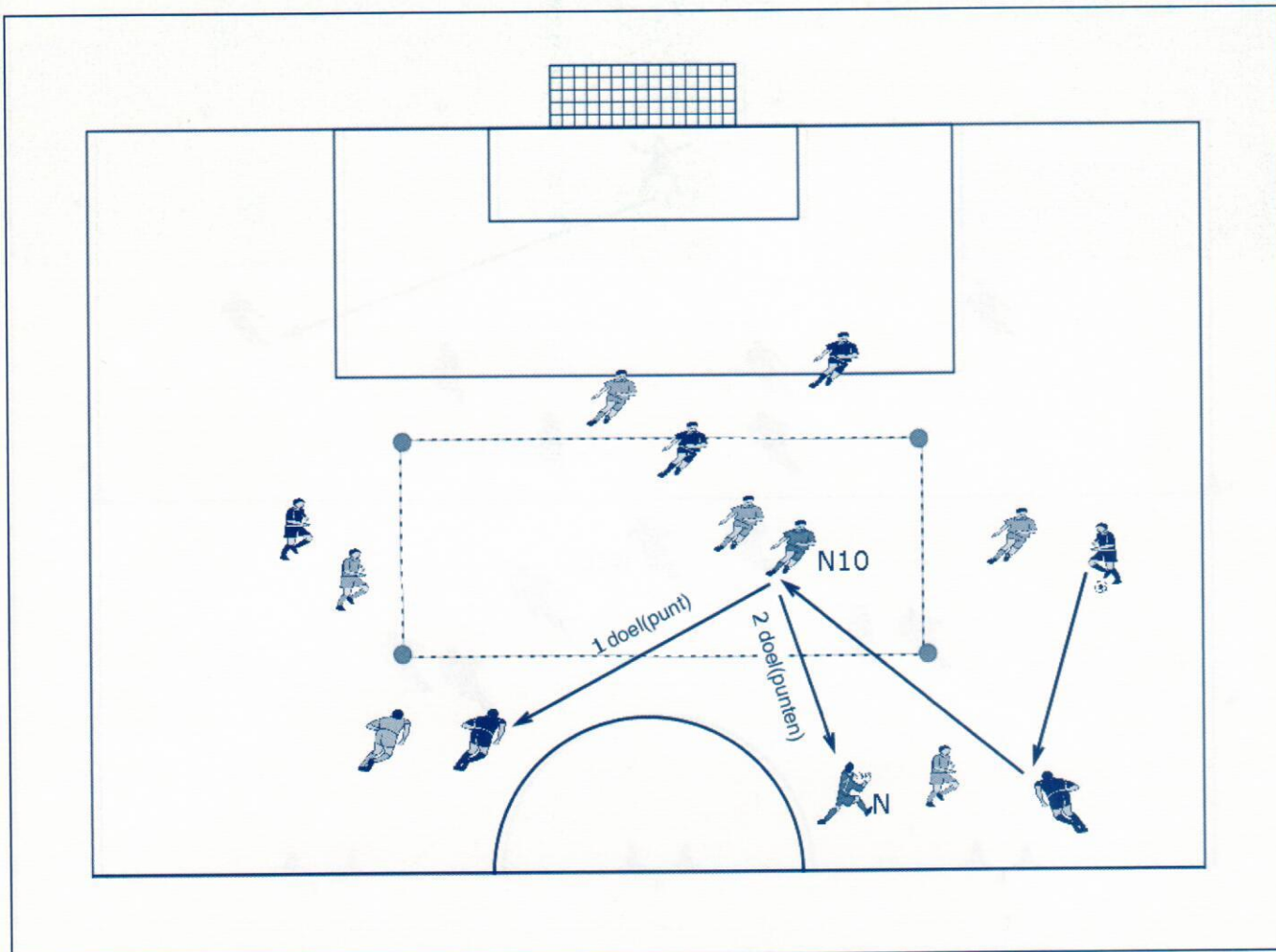
Speel bal in met juiste snelheid en op de juiste voet. Opwarmingsoefeningen steeds correct uitvoeren. Sta goed ingedraaid zodat je de bal goed kan ontvangen en onmiddellijk kan spelen. Drijf met de bal en houd de bal dicht bij de voet, kijk ondertussen niet naar de bal. Laat je horen op het veld. Coachingswoorden kort en duidelijk: geef, kaats, alleen, draai, steun.

## Opmerking

Integreer doelman. Na enkele minuten balcirculatie kan men de doelman aanspelen in de handen. Centrale spelers aan post A1 van bewust maken dat ze centraal de bal moeten opeisen. Nadien kunnen de centrale spelers eventueel verwisseld worden.

## Fysieke parameters

10 minuten rustig opwarmen, stretching en daarna 10 minuten intensiever.



### Tussenvorm 1

Niveau: gewestelijke knapen

13 spelers + 1 doelman

**Thema:** aanvallende middenvelder (10) loopt te veel op de flank i.p.v. centraal.

#### Organisatie

1/2 terrein met centraal afgebakende zone waar centrale middenvelder bal moet opeisen.

#### Beschrijving

Spelers spelen op balbezit 6 tegen 6 + 2 neutrale spelers (nr. 10 en doelman).

Ploeg in balbezit kan scoren door 10 maal de bal naar een andere teamspeler te spelen (1 doelpunt).

Men kan scoren (2 doelpunten) door centrale middenvelder in zone aan te spelen die op zijn beurt 3de man aanspeelt. Indien hij doelman kan aanspelen in de handen = 3 doelpunten.

Alle spelers mogen om het even waar lopen, enkel nummer 10 moet in de centrale afgebakende zone blijven.

#### Coaching

Numer 10: blijf centraal bal opeisen. Loop je vrij. Zoek 3de man op. Verzorg de balaanname. Sta steeds open-gedraaid.

Andere spelers: steeds vrij lopen, steunen, balaanname verzorgen, controle, coach elkaar.

#### Opmerking

Indien er twee centrale spelers zijn in het elftal dan kan er uiteraard gewisseld worden.

Doelman heeft geen afgebakend terrein.

#### Fysieke parameters

2 x 7 minuten met 1' rust.

Totale duur van oefening 15'.



# Een must voor elke voetbaltrainer

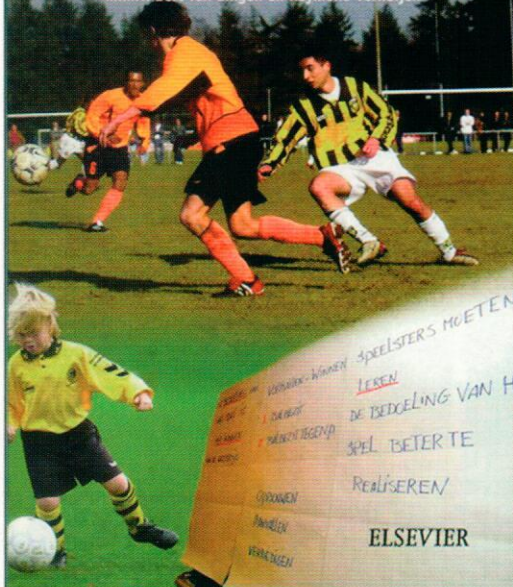
Eindelijk een boek waarin de voetbaltheorie helder staat beschreven!  
Een bestseller die je zeker in huis moet hebben!

Maar hoe breng je de theorie over?  
Hoe communiceer je best met het team ... met individuele spelers?  
Hét boek met pasklare antwoorden!

## Voetbaltheorie

Jan W.I. Tamboer

m.m.v. Bert van Lingen en Raymond Verheijen



## Dé basis voor elke goede trainer:

- theoretische

kennis ... en

- hoe deze goed  
overbrengen!

Bert De Cuyper



## Communiceren moet je leren!

Praktijktips voor trainers en coaches



## ANTWOORDKAART

Stuur deze antwoordkaart ingevuld terug naar: F&G Partners, Leiebos 25 bus A2,  
B-2170 Antwerpen of per fax naar: +32 (0) 3/294.82.20 of mail naar  
FG-Partners@telenet.be. U kan ook bestellen via onze website: [www.PartnersInSports.be](http://www.PartnersInSports.be)

☐ Ik bestel hierbij ... exempla(a)r(en) van "Voetbaltheorie" aan €25,00/ex. en/of ... exempla(a)r(en) van "Communiceren moet je leren" aan €23,85/ex. Na betaling van de factuur worden mij de boeken geleverd op volgend adres:

Voornaam en naam: \_\_\_\_\_

Functie: \_\_\_\_\_

Straat: \_\_\_\_\_ Nummer: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ Gemeente: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Handtekening: \_\_\_\_\_

De hier vermelde prijzen zijn inclusief 6% BTW, maar exclusief verzendkosten. De verzendkosten hangen af van het aantal exemplaren dat u bestelt, maar ze bedragen minimaal €4,84 (inclusief 21% BTW). F&G Partners behoudt zich het recht prijswijzigingen door te voeren.

# Eindelijk ... dé DVD voor de animatie van Duiveltjes!

In het vormingsproces van de jonge voetballers is het zeer belangrijk om bij onze duiveltjes veel aandacht te schenken aan het voetbalplezier en de spelvreugde, maar steeds met als streefdoel ... het balgevoel te ontwikkelen en de algemene en specifieke motorische vaardigheden te verbeteren.

Om dit te realiseren is deze DVD samengesteld uit 6 hoofdstukken met het FUN-element als rode draad. Door een onderscheid te maken in drie ontwikkelingsniveaus is het eveneens mogelijk om wedstrijd- en spelvormen aan te passen aan het niveau en de belevingswereld van elk kind.



Theorie



Praktijk



Trainingsvoorbeelden



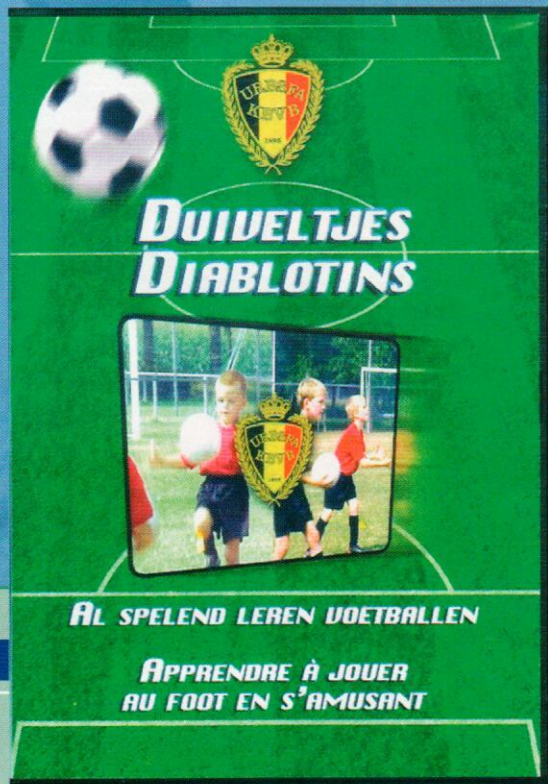
5 tegen 5



Hoe moet het niet? Hoe moet het wel?



Besluit



## ANTWOORDKAART

Stuur deze antwoordkaart naar: F&G Partners, Leiebos 25 bus A2, 2170 Antwerpen  
of fax naar +32 (0)3/294.82.20 of e-mail naar: FG-Partners@telenet.be.

☐ JA, ik bestel ..... exempla(r)(en) van de DVD. Ik betaal het bedrag van €24 per DVD (21% BTW incl.) + €5 verzendkosten per DVD.  
Na de betaling van de factuur, ontvang ik mijn bestelling op het volgende adres:

Voornaam en naam: \_\_\_\_\_

Functie: \_\_\_\_\_

Straat: \_\_\_\_\_ Nummer: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ Gemeente: \_\_\_\_\_

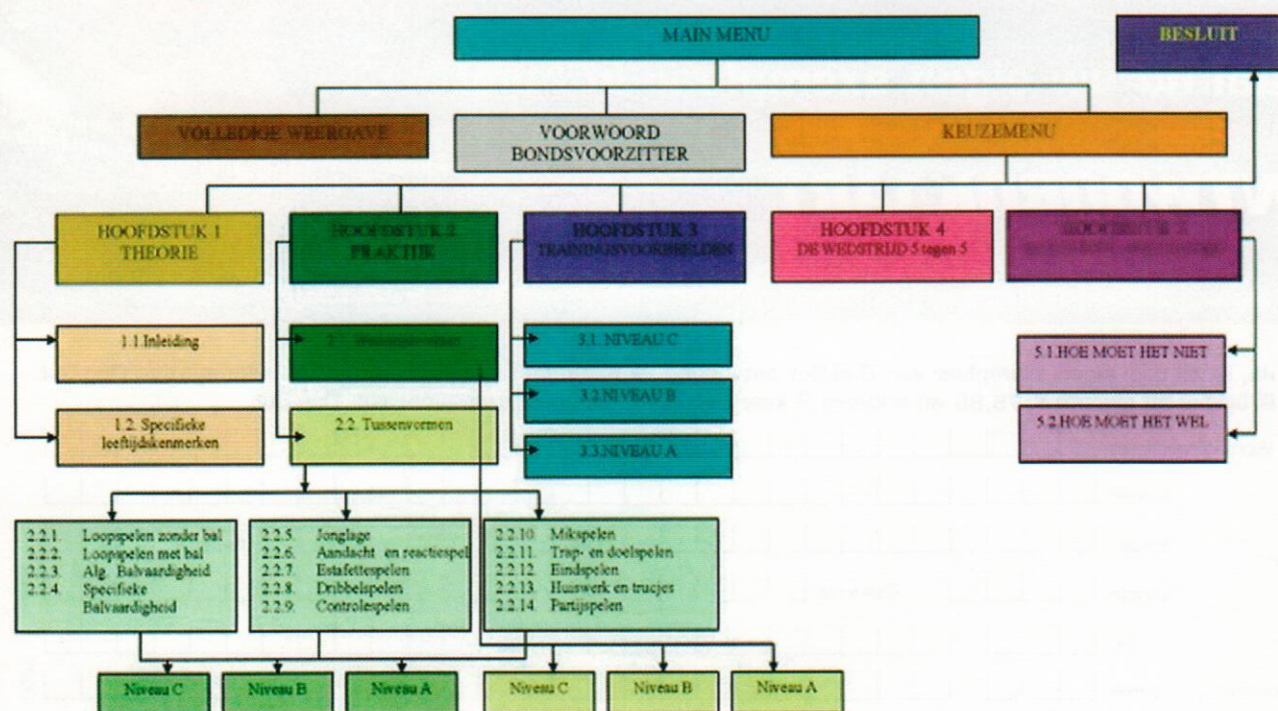
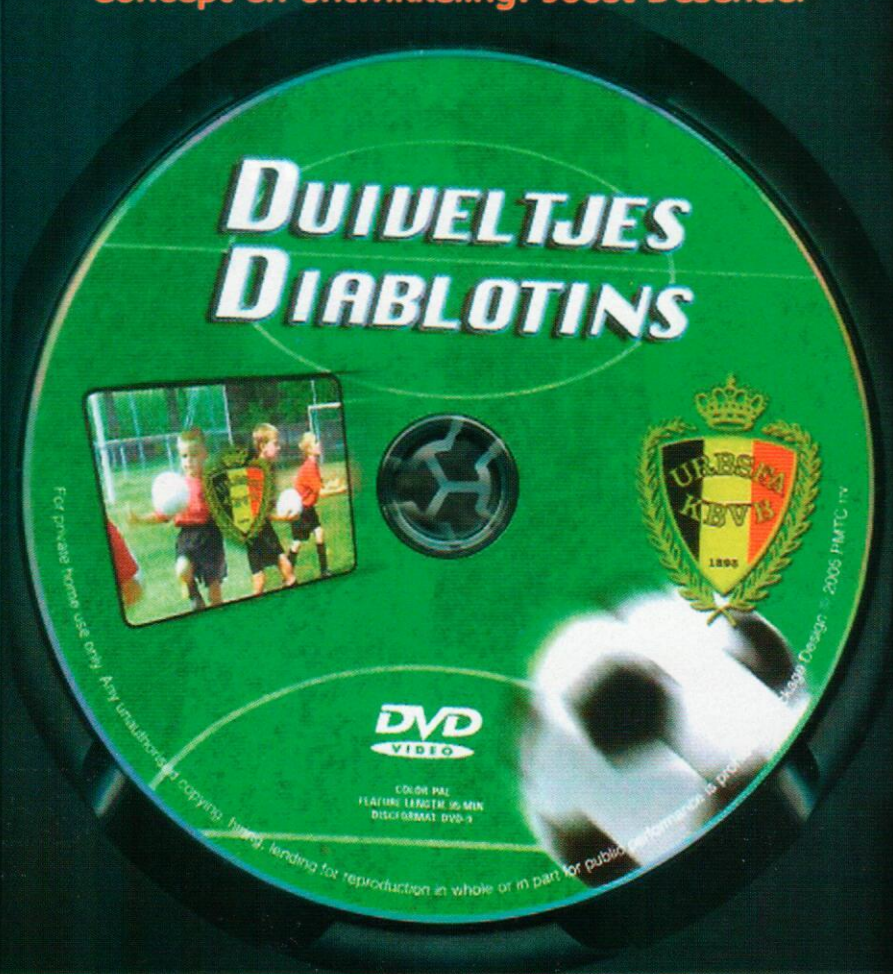
Tel.: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Handtekening: \_\_\_\_\_

Een realisatie van het Technisch Departement  
van de KBVB - URBSFA  
Concept en ontwikkeling: Joost Desender



belgacom

Coca-Cola

Jupiler

club  
ml

VTM

DEXIA

NIKE

Continental

Lotto 6

DELA

PEUGEOT

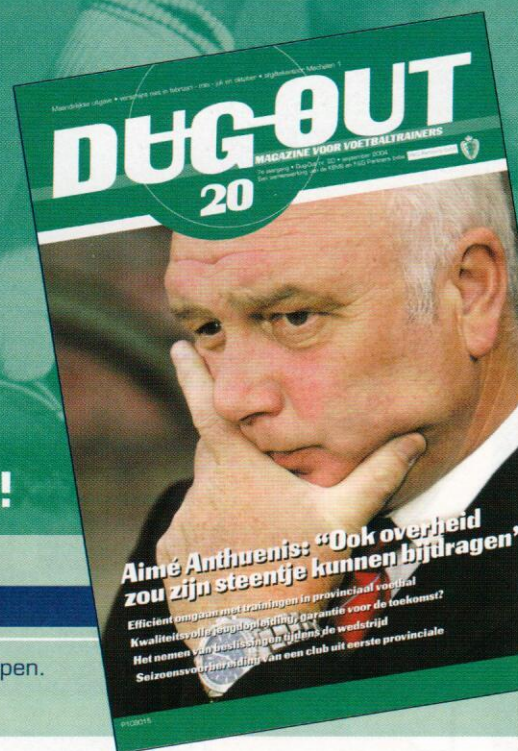
# Dug-Out

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!

Haal nu uw eigen exemplaar in huis!

## ANTWOORDKAART

Stuur dit bestelformulier naar F&G Partners, Leiebos 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, Leiebos 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.  
O Ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners BVBA en/of van derden.

D027



# Individuele training en begeleiding van voetballers

Danny Aerts, voetbaljournalist

*In ons tweede artikel over individuele training en begeleiding van voetballers lieten we Jan Bourgois aan het woord. Hij pleitte voor een professionelere samenwerking tussen wetenschappers en trainers. "Wetenschappelijke kennis vertalen naar sportspecifiek veldwerk: deze transfer hebben we meer dan nodig"!*

In ons derde artikel geven we hieraan een verlengstuk, waarbij we een accentverschuiving maken van kracht naar uithouding. Jan Olbrecht staat ons te woord. Hij is topexpert in de conditionele begeleiding van individuele sporters. Toen Georges Leekens bondscoach was heeft Jan zijn expertise ten dienste gesteld van De Rode Duivels. "Hoe train je uithouding en waardoor wordt ze beïnvloed"? Dit thema ligt Jan nauw aan het hart. Samen gingen we op zoek naar de diepste roots. We hebben ze gevonden en kwamen tot een aantal verrassende en zeer leerzame bevindingen! Maar eerst geeft Jan zijn visie over de noodzaak van een overlegplatform om professioneler te kunnen werken.

**Jan Olbrecht:** "Een overlegplatform binnen het Belgisch voetbal? Ik zie het niet. Uithouding trainen? De diepste roots vind je binnen de fysiologie. Niet de fysiologie die de meeste voetbaltrainers kennen, maar twee niveaus dieper. Bij individuele sporten ligt hier de focus: hoe kunnen we op de meest efficiënte en effectieve manier de conditionele prestatiegrens van de sporter verhogen?"

Binnen het voetbal zoekt men niet naar die extreme grens van het conditionele. De accenten liggen (meer) op andere gebieden zoals tactiek. Toch kunnen ze nog wat leren vanuit de individuele sporten. Uithouding is hier een goed voorbeeld van. En dit is voor een voetballer toch een belangrijke conditionele vaardigheid", aldus Jan!

### Dug-Out: "Welke problemen zie je binnen de wisselwerking tussen wetenschap en veldwerk?"

**Jan Olbrecht:** "Als je over wisselwerking of transfer spreekt dan stellen er zich twee belangrijke problemen. Je hebt meestal trainers met een grote praktische ervaring, maar ze hebben niet de bagage om de



taal van de wetenschappers te verstaan. Dan heb je de wetenschappers die een zeer diepgaande kennis beschikken over geïsoleerde aspecten, maar ze kunnen niet, of hebben de bagage niet, om terug te schakelen naar de praktijk.

Nu, trainers opleiden tot wetenschappers en wetenschappers tot goede trainers omvormen is een utopie. Beiden zouden in de andere vakdiscipline zeer veel tijd en inzet moeten steken om ook hierin een vakexpert te worden.

Het zou dus niet alleen praktisch, maar ook principiële geen nut hebben om ze tot elkaars evenbeeld op te leiden. Dus je moet op een andere manier te werk gaan, bvb. door een interface te bouwen tussen de beide partijen.

*Jan Olbrecht in 1999 tijdens het afnemen van een lactaat-test bij Johan Wallem (Photonews).*



Wat is mooier dan "atleten" die voetbal "spelen" (Photonews)?

*"Binnen het Belgisch voetbal zie ik geen platform waar wetenschappers en trainers met elkaar communiceren. Zeer spijtig, want hier laten we een grote kans liggen om één van de steeds belangrijker wordende parameters binnen de voetbalsport, nl. conditie, efficiënter op te bouwen naar een hoger niveau!"*

*"Een voetbaltrainer dient voor zichzelf de grens te bepalen hoever hij zijn kennis over fysiologie wil uitbreiden. Dit zal een stuk afhangen van zijn omkadering."*

*"De basis voor een professionele werking is de attitude van de mensen die er zich mee bezig houden. Veel meer dan het aanstellen van experts of het oprichten van commissies!"*

Een vertaalblad, een medium, een structuur, ... M.a.w. een platform creëren waar beide partijen een stukje naar elkaar kunnen toegroeien en waar ze met elkaar kunnen communiceren. Let wel: in beide richtingen! En deze platformen bestaan al een tiental jaar bij individuele sporten zoals zwemmen, tennis en fietsen (via triatlon).

Binnen deze platformen zal je vaak tot conflicten komen met wat er hedendaags vaststaat. Er zitten een aantal nieuwe begrippen in, vb. Cometti. De achtergrond waarom de methode van Cometti efficiënter is t.o.v. het trainen naar constante belasting of gemiddelde intensiteit staat vast. Maar er zijn een aantal andere funderingen die het nog belangrijker maken om het op de manier van Cometti te doen: het is niet zozeer het nabootsen van de belasting van een voetballer die maakt dat het beter is, maar wel omdat je met dat soort van belastingen andere fysiologische aanpassingen gaat creëren die net het spelprofiel van een voetballer sneller en efficiënter op een hoger niveau brengen. En wat is er mooier dan "atleten" die voetbal "spelen"!

### **Dug-Out: "Als voetbaltrainer heb je toch een minimale basiskennis over fysiologie. Is het dan zoveel moeilijker om nog één of twee stappen dieper te gaan?"**

**Jan Olbrecht:** "Natuurlijk moet je een basiskennis hebben. Maar er is een groot verschil tussen basiskennis hebben over fysiologie en het kennen van diepgaande fysiologische details vanuit wetenschappelijk onderzoek. Dit is te hoog gegrepen voor een trainer. En ik stel dit absoluut niet alsof ik voetbaltrainers als dom aanzie. Maar hij zal veel extra tijd moeten besteden om deze kennis te vergaren waardoor hij zijn focus en concentratie gaat verliezen op zaken die specifiek zijn binnen zijn vak".

### **Dug-Out: "Georges Leekens pleit voor een professionelere omkadering waarin de hoofdtrainer werkt met assistenten die specialist zijn binnen hun vakgebied".**

**Jan Olbrecht:** "Ja. Laat de trainer de fysioloog zover uitdagen dat hij zich kan laten verklaren wat het effi-

ciëntste is naar voetbaltraining toe, maar niet om de wetenschappelijke studies en achtergronden in detail te kunnen begrijpen. Leg als trainer een grens voor jezelf en anderen als het gaat om kennis en verantwoordelijkheden".

### **Dug-Out: "We hebben op dit gebied weinig specialisten in België. Hoe komt dat"?**

**Jan Olbrecht:** "Dit schuilt in de Belgische cultuur. We hebben veel te weinig mensen die sport vanuit een professionele hoek bekijken. Je hebt veel trainers die een enorme bereidheid, inzet en comittment hebben, maar ze pakken het daarom niet altijd zo professioneel aan. Je moet een visie hebben, termijnplannen opmaken, expertise binnenhalen, ... Kortom: je moet dit projectmatig aanpakken. Maar zo wordt er in België niet gewerkt".

### **Dug-Out: "Zie je deze projectmatige aanpak wel binnen de individuele sporten"?**

**Jan Olbrecht:** "Nog te weinig. Het is niet door het creëren van structuren, het oprichten van commissies of het aanstellen van mensen, dat je daardoor professioneler gaat werken. Want dit is meestal slechts een kwestie van geld. Je moet de attitude van de mensen verkrijgen om een professionele werkwijze toe te laten!

We maken vaak de vergelijking met Nederland. Ik heb veel ervaring in Nederland met roeiers en zwimmers.

Op staatsniveau of vanuit de federaties werkt men daar niet beter dan hier. Maar het draait wel goed als er een paar mensen de juiste werksfeer creëren. En vaak wordt deze groep dan nog geleid vanuit een bijna privé-management.

Als bijkomend de zakenwereld op hun manier nog een bijdrage levert dan krijg je een veel meer professionelere uitgestippelde werkwijze.

En je moet daarom niet altijd de beste mensen bijeenbrengen. Wel deze die elk op hun beurt een engagement willen waarmaken met een professionele werkhouding en samenwerking op een bepaald beleidsniveau. Je moet dus een beleid uittekenen en dit levend maken. En deze laatste schakel ontbreekt momenteel".

### **Dug-Out: "Professioneler begeleiden: welke meerwaarde zouden volgens jou de Topsportscholen kunnen bieden"?**

**Jan Olbrecht:** "Ik ken enkel de topsportschool voor het zwemmen in Antwerpen. Een groot pluspunt is vast en zeker dat de topsporter een studiebagage meekrijgt. En dit op een uiterst efficiënte manier.

Als school en topsport maximaal met elkaar verzoent kunnen worden zetten we reeds een belangrijke stap naar succes. Een ander groot voordeel is dat je de jonge sporters op jonge leeftijd een grote mentale kracht kan bijbrengen. Dat zie je zeer goed bij het zwemmen.

Als je de beste zwemmers bij elkaar brengt om te trainen dan krijg je een heel andere houding en gedrag in vergelijking met hun individuele training binnen de club. Psychologisch is het dus enorm belangrijk om topsporters bij elkaar te brengen. Bovendien wordt er dan ook op een hoger niveau getraind, zowel op educatief, fysiologische en op mentale vlak. Dus allemaal voordelen”.

**Dug-Out: “Dat is precies wat Bob Browaey (coördinator voetbal binnen de topsport-scholen) ook vermeldt: de leeromgeving binnen een topsportschool is op alle gebied veel krachtiger dan binnen een club”.**

**Jan Olbrecht:** “Ja. Bij het zwemmen merk ik deze ontwikkeling al zeer sterk na twee jaar. Als je de conditionele prestaties van onze zwemmers als basis neemt, dan staan wij zeker niet achter op Nederland, Frankrijk of Duitsland. Je merkt wel dat de Belgen met dezelfde vaardigheden op wedstrijden niet brengen wat de andere Europese zwemmers wel brengen.

Ik ben overtuigd dat dit bij voetballers ook zo is. Het is dus te gemakkelijk om te stellen dat we geen goede atleten hebben omwille van de conditie. Nee, “goed” omvat nog een aantal andere aspecten, zoals het mentale”!

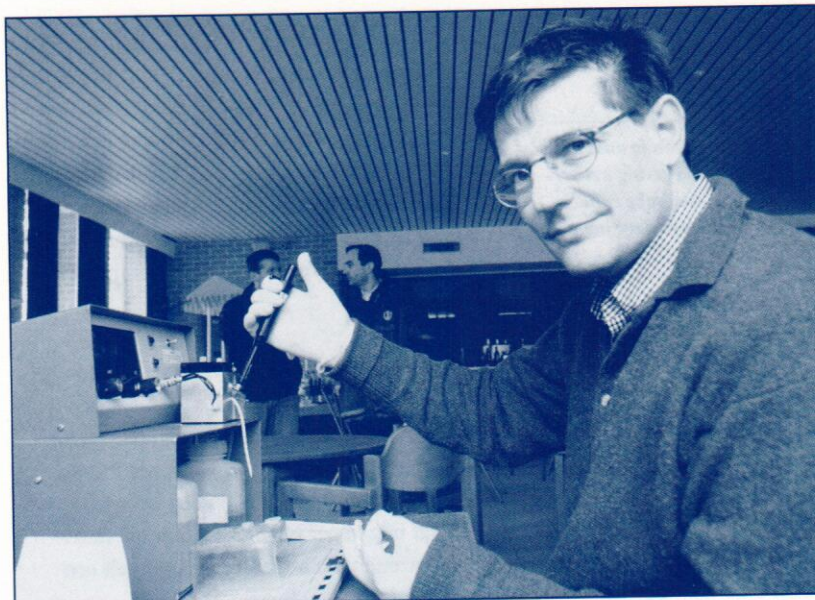
**Dug-Out: “Zie je vanuit je ervaring nog verschillen in de training en begeleiding van individuele- t.o.v. teamsporters”?**

**Jan Olbrecht:** “Het begint al bij de start waarbij een sportman kiest voor een individuele of een teamsport. Individuele sporters gaan meer voor het fysieke. Ze zijn niet zozeer geïnteresseerd of het leuk is om met elkaar te sporten. Nee, zij kiezen om een seconde sneller te lopen, een centimeter hoger of verder te springen. Dit maakt dat je bij individuele sporten een veel grotere vraag krijgt van de trainers naar het effectief zoeken en blijven zoeken naar de efficiëntste trainingstechnieken en –methoden.

Deze trainers zijn voorbestemd om minder globaal en meer detaillistisch te denken. Bij een teamsport ga je niet zozeer het conditieniveau tot het uiterste willen opdrijven. Een factor die een grote(re) impact heeft op het teamsucces is bvb. tactiek, teamspirit, ... De begeleiding van een individuele sporter is dus op twee punten verschillend van deze van een teamsporter: zowel van nature als van karakter zijn de sporters en hun trainers verschillend!

Ze liggen uit elkaar maar je kunt wel vanuit een teamsport naar een individuele sport gaan kijken. Het is net die fanatieke, detaillistische gedrevenheid vanuit de individuele sporten die maakt dat de trainers vaak drie stappen voor staan in bepaalde facetten van het trainen.

En dat merken wij heel goed. Als wij met trainers van collectieve sporten spreken hebben zij m.b.t. uithou-

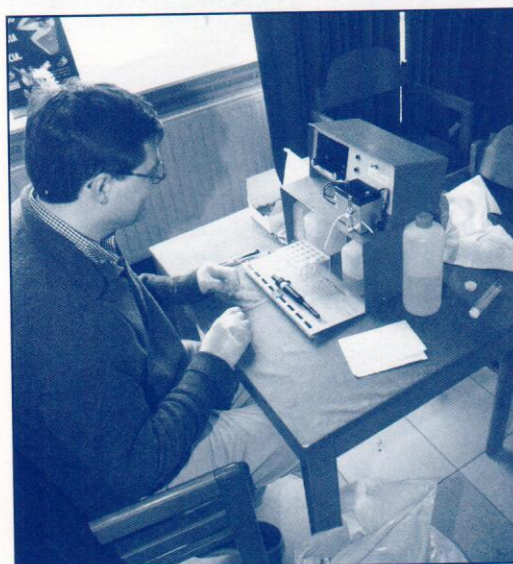


ding nog ideeën die bij de begeleiding bij topatleten in individuele sporten al 20 jaar out of date zijn. Ploegsporten volgen die aspecten niet zo mee. Daarom is het voor hen interessant om te gaan kijken naar de individuele sporten.

In mijn laatste voordracht heb ik expliciet de gedachte willen verbannen dat je snelheid zou verliezen als je op uithouding traint. Want dat is een fabel die er heerst. En trainers hebben hun argumenten hiervoor. Maar dit komt omdat ze uithouding op een foutieve manier trainen”!

**Dug-Out: “Hoezo foutief? De afgelopen tien jaar is er toch veel vooruitgang geboekt m.b.t. de kennis over conditie en zijn trainingsmethoden”?**

**Jan Olbrecht:** “Wat zegt het fundamenteel onderzoek, en dit vinden we ook terug in de basisliteratuur: je hebt een spiermassa die verwerkingsmateriaal in zich heeft om een bepaalde hoeveelheid zuurstof te verbruiken. Als deze spiermassa zijn werk doet zien we dat ze nooit het maximale potentieel aan zuurstofverbruik, wat ze in zich heeft, gaat gebruiken.



*Als school en topsport maximaal met elkaar verzoend kunnen worden zetten we reeds een belangrijke stap naar succes. Een ander groot voordeel is dat je de jonge sporters op jonge leeftijd een grote mentale kracht kan bijbrengen (Photonews).*

*“Trainers van individuele sporters zijn zeer gedreven naar details en het uiterste bij het zoeken naar de efficiëntste trainingstechnieken en –methoden”.*

*Het leveren van een topprestatie vergt veel meer dan het hebben van een goede conditie (Photonews)!*

**"Het verhogen van je anaërobe drempel met als gevolg het verlagen van je anaërobe capaciteit heeft een negatieve invloed op je explosiviteit".**

**"Op fysiek gebied zijn het de fysiologische aanpassingen die bepalend zijn voor de kwaliteit van je conditionele oefeningen. Niet zozeer de oefeningen op zichzelf, ook al zijn ze sterk voetbalgericht!"**

*Recente bevindingen duiden erop dat we herhalingen en series beter vervangen door fracties (belastinginterval). Je gaat zo het trainingseffect beter kunnen voorspellen. Het kenmerk van oefeningen of trainingen die de aërobe capaciteit ondersteunen zijn kort intensief werk gevolgd door lang rustig, zeg maar extensief, werk. Korte intensieve blokken laten afwisselen met lange rustige blokken (Photonews).*



Naar uithoudingstraining kan je op 2 manieren werken: ofwel probeer je het potentieel om zuurstof in de spier op te drijven, ofwel kan je trainen om dat potentieel meer te gaan gebruiken. En dan komen we terug op de interface tussen wetenschap en veldwerk: het potentieel om zuurstof te verbruiken noemen wij de uithoudingscapaciteit, het deel wat je van dit potentieel kan gebruiken noemen wij het uithoudingsvermogen.

Gevolg: als je spreekt over de VO2max, dan moet je zeer goed opletten wat er met deze term bedoeld wordt. Als je de VO2max neemt als zijnde de hoogst mogelijke zuurstofopname die tijdens een inspanning wordt gemeten, dan zeg ik: dit is geen maximum, want dit ligt nog hoger vermits je nooit het maximum kan inzetten. Zo'n meting weerspiegelt een VO2piek maar geen VO2max.

De VO2piek is dan een vermogen wat altijd onder het potentieel ligt, dus onder de capaciteit (VO2max). Om dit duidelijk te maken aan de trainers zeggen we: wat je echt aan hoogste waarde kan meten noemen we niet VO2max, maar een VO2piek. Hierover vind je een aantal referenties in de literatuur, hetzij niet zoveel. We spreken dan over wetenschappers die zich bezig houden met spierbioptieën of die berekeningen doen ter hoogte van de mitochondriën. Aërobe uithouding en ook uithoudings-training krijgen dan een andere dimensie dan wat de trainers nu algemeen kennen!

Nu stelt men dat iemand die een hoge zuurstofopname heeft op de loopband, een hoog uithoudingsvermogen heeft. Dit klopt, maar heeft hij ook een hoge uithoudingscapaciteit? Dat weet je niet. Maar wat ga je dan trainen: vermogen of capaciteit? Als hij geen goede capaciteit heeft maar wel een goed vermogen, en je gaat hem vermogen laten blijven trainen, dan

gaat hij geen enkele progressie meer maken en verhoogd zijn kans op kwetsuren!

Want uit een blok van één kubieke meter kan je geen beeld maken van twee kubieke meter. M.a.w.: uit een capaciteit van 100% kan je geen 110% vermogen halen. Dus als je de capaciteit niet kent weet je niet op welke manier je uithouding moet trainen.

Is dit is theorie? Nee hoor, want in de praktijk zien we het volgende: één van de mogelijke nadelen bij het trainen van uithoudingsvermogen is het verlies aan explosiviteit. Reden: één van de eigenschappen, zeg maar fysiologische achtergronden, om tot een heel hoog uithoudingsvermogen te komen is het verlagen van je anaërobe capaciteit.

Aërobe- en anaërobe capaciteit zijn twee factoren die min of meer in evenwicht met elkaar dienen te staan om tot een hoog rendement te komen. Je gaat met beide moeten spelen om tot een maximaal rendement te komen. Als je anaërobe capaciteit begint in te boeten dan heb je wel het voordeel dat je een heel hoog uithoudingsvermogen hebt. Je gaat aan een hele hoge gemiddelde snelheid kunnen werken, maar je explosiviteit zal eronder lijden. En in het voetbal geeft dit problemen".

**Dug-Out: "Dit betekent dat je minimaal je trainingen moet richten naar de kenmerken van voetbalacties. Cometti past dit in hoge mate toe".**

**Jan Olbrecht:** "Ja, maar dan moet je nog een stap verder gaan. Het is niet het feit op zich om de belastingsstructuur van een wedstrijd te gaan imiteren in de training, wat Cometti zo belangrijk maakt. Veel belangrijker is hoe Cometti zijn trainingsstructuur opbouwt.

Via zijn methode is de kans dat je uithoudingscapaciteit traint veel groter dan bij drie keer een duurloop van tien minuten. Dus op zich is het positieve van de methode van Cometti niet dat de inspanningen van een match in de training worden geïmiteerd, maar wel dat de fysiologische aanpassingen bij deze trainingsmethode veel meer capaciteits- dan wel vermogengericht zijn".

**Dug-out: "Als we spreken over de modaliteiten van conditietraining, nl. arbeid, rust, intensiteit, aantal herhalingen en series, dan kunnen deze ingedeeld worden als kwalitatieve- of kwantitatieve parameters.**

**M.a.w.: intensiteit of herhaling. Hoe verhouden die twee zich bij uithoudingscapaciteit?"**

**Jan Olbrecht:** "Recente bevindingen duiden erop dat we herhalingen en series beter vervangen door fracties (belastinginterval). Je gaat zo het trainingseffect beter kunnen voorspellen. Het kenmerk van oefeningen of trainingen die de aërobe capaciteit ondersteunen zijn kort intensief werk gevolgd door lang rustig,

zeg maar extensief, werk. Korte intensieve blokken laten afwisselen met lange rustige blokken.

(Ref. Cometti: vb. een blok van 10 sec. explosief werk, gevolgd door een blok van 20 sec. aan gemiddeld intensiteit, en daarna 30 sec. recuperatie). Het voorbeeld van cometti is principieel in orde, behalve als deze cyclus te vaak herhaald wordt.

Dan ga je toch weer in vermogenstraining vervallen i.p.v. capaciteit. Met bepaalde testen kan je achterhalen hoeveel cycli van deze blokken het beste past bij elke speler.

### **Dug-out: "En omwille van de omvang van de spelersgroep (20 à 25 kernspelers) worden deze testen in de praktijk niet uitgevoerd"?**

**Jan Olbrecht:** "Ja. Binnen de individuele sporten doen we dit wel. Het kan bvb. zijn dat Pieter Van de Hoogenband enkele weken voor een belangrijke 100m wedstrijd niet met de optimale verhouding zit tussen zijn aërobe- en anaërobe capaciteit. Het zou best kunnen dat we dan drie weken voor de wedstrijd terug volume, m.a.w. capaciteit, moeten gaan trainen. Als je dit vertelt dan verklaren de meeste mensen je voor gek!

Echter, voor hem is het op dat moment noodzakelijk, ook al is hij een sprinter!

Op een ander moment is de verhouding wel in orde zodat we meer klassieker kunnen trainen. Dit is een extreem voorbeeld hoever je met individualisering kan gaan. Dat betekent niet dat je individualiseert in de zin van "jij bent een sprinter dus jij moet dat doen". Nee, je gaat op een bepaald moment stellen: dit is je noodzaak, daarom ga je zo trainen, dit ga je aanhouden gedurende een opgelegde periode, en dan gaan we meten en evalueren waar je staat".

### **Dug-out: "Dus een permanente fysiologische opvolging"?**

**Jan Olbrecht:** "Correct. Ik denk dat we bij de individuele sporten op gebied van trainingsvisie en trainingsstructuur veel verder staan dan bij ploegsporten. Als we van individualiseren spreken bij trainersbegeleiding dan betekent dit a-priori dat er in de trainingen een structuur gelegd wordt die het ook mogelijk maakt om gericht te meten, te analyseren en in te grijpen in het proces.

Als je 10, 15 of 20 keer de cyclus herhaald van trainen, aanpassen, meten, terug aanpassen, terug meten, ..., dan krijg je een mapping van de trainbaarheid van een atleet! En deze mapping geeft je de mogelijkheid om zeer efficiënt naar je doelstelling toe te werken, op maat van de atleet.

Als bvb. Kathleen Smet een kwarttriatlon voorbereid voor Athene, dan is deze dag en nacht verschillend van de atleten die achter of voor haar eindigen. Zij reageert op die manier, dat zijn haar trainbare ele-

menten. Ze moet het met die troeven doen. Bij een kaartspel moet je ook spelen met de troeven die je hebt en niet dromen van de troeven die je niet hebt.

Dat is het ganse concept van individualisering. En dit omvat zowel de keuze van trainingsdoelstellingen, welke oefeningen passen het best bij dat type van atleet om de vooropgestelde doelstellingen te bereiken, hoe en wanneer gaan we meetpunten inbouwen, ... . Dat bedoel ik nu met een professionele visie hebben binnen de sport.

Als jij als voetbaltrainer zegt: "ik ga vandaag dat eens proberen". Wie gaat dan zeggen of het goed is? Voetbaltrainers die op het laagste niveau begonnen zijn en nu op het hoogste niveau zitten hebben hier waarschijnlijk intuïtie voor. Maar ze kunnen er geen cijfer op plakken.

En hiervan hebben ze schrik, want ze hebben een bepaald gevoel en ervaring die tot een zekere werkmethode heeft geleid. Maar ze zijn niet in staat om het van vandaag op morgen aan te passen, want ze kunnen het niet meten".

### **Dug-out: "In Dug-Out zei Georges Leekens onlangs: "De wetenschap moet mij niet vertellen wat ik moet doen, maar ze zegt me wel of ik goed bezig ben."**

**Jan Olbrecht:** "Dit is volledig correct. We zijn er ten volle van overtuigd dat de trainer de belangrijkste persoon is in het ganse trainingsproces. Hij is de dirigent van het orkest. Hij moet een mooi geheel tot stand brengen. Vandaar ook het startpunt wat ik geformuleerd heb: "een trainer moet alles in het werk stellen om trainingstechnisch tot een knalprestatie te

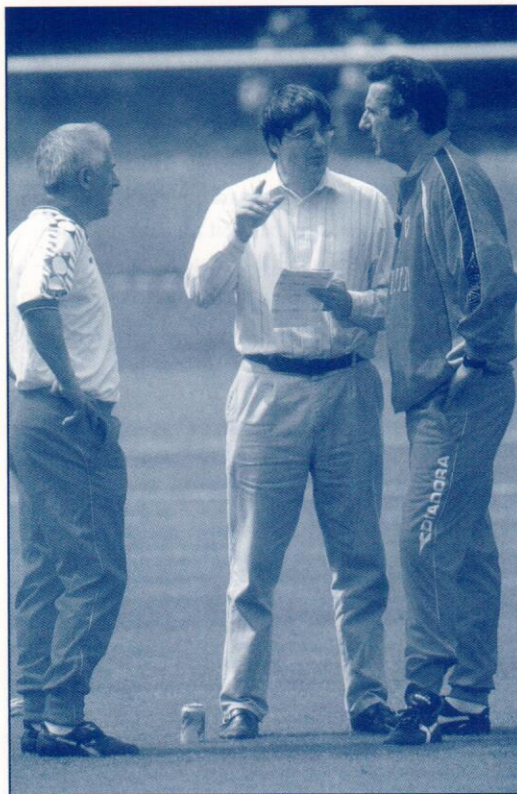


*"Individualiseren binnen een trainersbegeleiding betekent a-priori dat er in de trainingen een structuur gelegd wordt die het mogelijk maakt om gericht te meten, te analyseren en in te grijpen in het proces".*

*"Eens je een mapping krijgt van de trainbaarheid van de sporter ben je vertrokken. Individualiseren richt zich dan op het uitspelen van de juiste troeven op het juiste moment"!*

Als Kathleen Smet een kwarttriatlon voorbereid voor Athene, dan is deze dag en nacht verschillend van de atleten die achter of voor haar eindigen. Zij reageert op die manier, dat zijn haar trainbare elementen. Ze moet het met die troeven doen. Bij een kaartspel moet je ook spelen met de troeven die je hebt en niet dromen van de troeven die je niet hebt (Photonews).

We zijn er ten volle van overtuigd dat de trainer de belangrijkste persoon is in het ganse trainingsproces. Hij is de dirigent van het orkest. Hij moet een mooi geheel tot stand brengen. Vandaar ook het startpunt wat ik geformuleerd heb: "een trainer moet alles in het werk stellen om trainingstechnisch tot een knalprestatie te komen. Dat is zijn vak. En laat dan de spelers, atleten en wetenschappers maar de virtuozen zijn (Photonews).



komen. Dat is zijn vak. En laat dan de spelers, atleten en wetenschappers maar de virtuozen zijn.

*"Waar je vooral op moet hameren in de topsport is enerzijds doelgericht- en anderzijds efficiënt werken. Doelgericht is weten wat je doet, efficiënt is controleren wat je doet om na te gaan of dit het maximale rendement oplevert. M.a.w. kijken naar de effectiviteit. Als je vandaag naar de kampioenen of recordhouders kijkt bij individuele sporten dan trainen deze niet of nauwelijks meer dan hun concurrenten. Nee, ze trainen beter!"*

*"Waar je vooral op moet hameren in de topsport zijn twee aspecten: doelgericht en efficiënt werken!"*

*"Binnen het voetbal komen er veel kwetsuren voor omdat er uitvoeringsvormen in de training zitten die niet passen bij de individuele speler om een bepaalde doelstelling te bereiken".*

Elk op hun vakgebied. Wetenschappers moeten geen trainers zijn. Het is onze verantwoordelijkheid om de trainer de juiste inzichten te geven in zijn manier van werken en de behaalde resultaten".

**Dug-Out: "Per week 12 á 15 uur met 25 voetballers trainen om alle aspecten van de (complexe) voetbalsport te beheersen. Als je dit in groep doet, bereik je dan wel de hoogste graad van efficiëntie? Zou het niet beter zijn om bepaalde delen te individualiseren, bvb. conditie? De rest van de beschikbare tijd kan je dan teamtactisch invullen. Of trainen voetballers te weinig?"**

Jan Olbrecht: "Deze redenering klopt volledig. En dit is ook in de praktijk mogelijk, op voorwaarde dat je hiervoor een goed concept uitwerkt en dit goed onderbouwt.

Zelfs met 10 uur goed geïnvesteerde training kan je verder komen dan met 15 uur die minder goed worden ingevuld.

Waar je vooral op moet hameren in de topsport is enerzijds doelgericht- en anderzijds efficiënt werken. Doelgericht is weten wat je doet, efficiënt is controleren wat je doet om na te gaan of dit het maximale rendement oplevert. M.a.w. kijken naar de effectiviteit.

Als je vandaag naar de kampioenen of recordhouders kijkt bij individuele sporten dan trainen deze niet of nauwelijks meer dan hun concurrenten. Nee, ze trainen beter! En of ze dit bewust of intuïtief beter doen, daar spreek ik mij niet over uit. Fred De Burghgraeve

deed bijna alles op intuïtie. Hij voelde zijn lichaam veel beter aan dan wie ook.

Efficiëntie en effectiviteit zijn het belangrijkste. Waarom? Als de tijdsinvestering niet meer het belangrijkste is, maar wel het rendement, dan ga je heel veel tijd kunnen sparen waar je vroeger niets aan had en waar je misschien nog het risico liep om sneller gekwetst te geraken. En binnen het voetbal is dit zeker het geval, daar ben ik van overtuigd. Veel kwetsuren komen er omdat ofwel de doelstelling niet juist is ofwel omdat er uitvoeringsvormen in de training zitten die niet passen bij de individuele speler om de doelstelling te bereiken. Diezelfde doelstelling kan je op een andere manier bereiken, misschien wel met minder (nutteloze) inspanningen".

**Dug-Out: "Kan deze aanpak geen grote opportuniteit betekenen voor de voetbalsport, want ze zou toch een grote meerwaarde kunnen bieden? Waarom heb je dan zo weinig mensen die er zich professioneel mee bezig houden?"**

Jan Olbrecht: "Heel eenvoudig: je kunt er niet van leven! Mocht ik mijn uren die ik in topsport stop ook effectief financieel laten afrekenen, dat is dit niet haalbaar. Die tijdsinvestering kan je gewoon economisch niet verantwoorden. En in België heb je geen privé-initiatieven die dit financieren".

**Dug-Out: "Hoe zie jij de implementatie van wetenschappelijke begeleiding in een trainingsproces?"**

Jan Olbrecht: "Als je wetenschappelijke begeleiding gaat implementeren in een trainingsproces doe je dit op 2 vlakken. Ten eerste ga je wetenschappelijke bevindingen verzamelen en deze trachten te vertalen naar de praktijk. Maar hier stop je veel tijd in. En momenteel kan dit maar in zeer beperkte mate.

Bijkomend: heel veel wetenschappelijk onderzoek is nu éénmaal niet transfereerbaar naar de praktijk. Je kunt dit enkel als kennis meenemen, niet direct als toepassing.

Het tweede vlak, en dat is veel belangrijker, ligt in de manier van trainen. Hier ga je wel degelijk wetenschappelijke werkmethodes inbouwen. Dit houdt in dat je een bepaalde planning gaat maken of een bepaalde periodisering gaat voorstellen, die net gaat toelaten om bepaalde meetmomenten te integreren om te kijken hoe effectief je aan het werken bent met je atleet.

En dit gaat veel verder dan bvb. het algemene periodiseringsmodel van Raymond Verheyen binnen het voetbal. Dus het louter toepassen van wetenschappelijke kennis binnen de begeleiding van een topsporter is maar een minimum. Het geeft je hier en daar wel steunpunten, zeg maar een aantal zekerheden. Maar belangrijker is om wetenschappelijke meetmethoden

en –technieken te hanteren die je begeleiden om een juist parcours uit te zetten ten einde je doelstellingen te bereiken, en dit met een berekend risico.

Dit laatste noem ik wetenschappelijke trainingsbegeleiding! En dan wordt het veel eenvoudiger om de transfer van bepaalde trainingsoefeningen te gaan meten.

Je kunt dan continu je trainingsstructuur gaan aanpassen i.f.v. de meetresultaten. In de praktijk zal je dan krachtoefeningen, uithoudingsvormen, ..., kunnen transfereren zodanig dat ze voor de sporter effectief een meerwaarde opleveren naar de wedstrijd toe”.

### **Dug-Out: “Heb je zelf ervaring met een dergelijke begeleiding binnen ploegsporten?”**

**Jan Olbrecht:** “Die heb ik niet zozeer, behalve de begeleiding van De Rode Duivels die ik enkele jaren geleden gedaan heb (ref.: samen met Georges Leekens). We hadden toen veel te weinig feedback wat de spelers binnen hun club aan trainingsarbeid verrichtten. Wat is onze taak? Wij moeten aan de bondscoach een meetmethode aanreiken, hij is verantwoordelijk om hiermee iets te doen.

De bondscoach heeft meestal wel een doel, maar als hij via groepstrainingen of in zekere mate via training in kleinere groepen niet kan meten of dit iets bijbrengt, dan kan hij ook niet bijsturen”.

### **Dug-Out: “Geven de gekende conditietesten binnen het voetbal, zoals de shuttlerun, niet voldoende informatie?”**

**Jan Olbrecht:** “Dat is een zeer goed voorbeeld, want daar ligt juist de grens waarbij de wetenschappers hun inbreng moeten hebben. Zijn dit wel de juiste testen voor voetballers? Is de variabele die uit deze test komt wel een prestatiebepalende variabele?

Trainen op hartslag, vb. omslagpols, bij topsporters is niet effectief. Er is geen enkele, maar dan ook geen enkele wetenschappelijke fundering die aantoont dat je bij een bepaalde hartslag dat of die conditionele aspecten aan het trainen bent! Dat klopt niet. Dat kan van dag tot dag schommelen. Vandaag train je in uithoudingscapaciteit, morgen train je met dezelfde hartslag mogelijk in uithoudingsvermogen!

Het is mij niet bekend dat er in ploegsporten mensen bezig zijn om dat in detail uit te zoeken. We moeten natuurlijk ook rekening houden met het medische. Er mogen geen contradictorische feiten zijn tussen de fysiologische en de medische kant van de zaak. Er zijn technieken die veel beter zijn dan te trainen op basis van overslagpols.

Maar die worden momenteel niet toegepast binnen het voetbal. Maar dan komen we terug op die gedrevenheid van de trainers uit de individuele sporten om die laatste snufjes te leren kennen en daar iets mee te doen”.

### **Dug-Out: “Maar trainen met een hartslagmeter is toch wel beter dan trainen zonder hartslagmeter?”**

**Jan Olbrecht:** “Voor vrijetijdssporters wel, maar niet voor wie ambieert om topatleet te worden! Mits een paar regels te respecteren kan zelfs een vrijetijdssporter zonder hartslagmeter zeer efficiënt trainen. Je kunt dan je training zodanig structureren, de constructie van je training zodanig aanpassen, vb. gebaseerd op de regels van Cometti, dat ze zelfs effectiever wordt dan wanneer je met een hartslagmeter zou trainen.

De meest voorkomende fout bij het trainen, en dit geldt bij individuele sporten, is dat gedurende een bepaalde periode, bvb. enkele weken, een te gelijkmatig trainingspatroon wordt aangehouden. Te weinig variatie en te weinig contrast. Wat gebeurt er als je tegen een loper zegt dat hij af en toe eens 500m. moet versnellen tijdens zijn duurloop van 3 Km.? Gaat hij dat doen? Deze alternering is belangrijk.

Je moet streven naar een intermitterend karakter. Kort en hard, dan rustig en lang. En als die loper het doet, dan zal hij tijdens zijn rustigere perioden toch nog aan een hoog tempo blijven lopen. Wat anders heeft hij de indruk dat hij niet getraind heeft.

Gevolg: zijn tweede piek zal kwalitatief minder zijn dan zijn eerste want hij is al wat vermoeid door zijn te hoog tempo tussenin. Op het einde van de duurloop krijg je zo’n afvlakking tussen hard en rustig dat het trainingseffect, de trainingsprikkel op je lichaam, niet meer de juiste uitwerking heeft.

Trainen met een hartslagmeter helpt wel om de sporter psychologisch te overtuigen de intervaltraining juist uit te voeren.

*“Wetenschappelijke kennis, meetmethoden en –technieken hanteren die je begeleiden om een juist parcours uit te zetten ten einde je doelstellingen te bereiken, en dit met een berekend risico. Dit noem ik wetenschappelijke trainingsbegeleiding”!*



*Trainen op hartslag, vb. omslagpols, bij topsporters is niet effectief. Er is geen enkele, maar dan ook geen enkele wetenschappelijke fundering die aantoont dat je bij een bepaalde hartslag dat of die conditionele aspecten aan het trainen bent! Dat klopt niet. Dat kan van dag tot dag schommelen. Vandaag train je in uithoudingscapaciteit, morgen train je met dezelfde hartslag mogelijk in uithoudingsvermogen (Photonews)!*

*"Hartslagmeters hebben ongetwijfeld hun nut. Maar bij topsporttraining hebben ze niet het nut waarvoor ze meestal ingezet worden".*

Als je hem uitlegt om zijn versnellingen aan een bepaalde hartslag uit te voeren en zijn recuperatie aan een lage hartfrequentie te lopen zal hij sneller geneigd zijn om dit zo uit te voeren. Want dit klinkt mooier. Het helpt de sporter te doen wat hij moet doen. Maar je kunt het evengoed zonder hartslagmeter.

Waar de hartslag wel interessant voor is, maar helaas nooit of heel zelden voor gebruikt wordt, is om de regeling van je autonoom zenuwstelsel te controleren! Hoe regelt je lichaam zich om een trainingsinspanning om te zetten in een trainingseffect?

Heel belangrijk voor o.a. de trainbaarheid en de regeneratie van voorafgaande trainingen. Hartslag gebruiken om de trainingsintensiteit te sturen is hetzelfde als een thermometer gebruiken om de luchtdruk te meten! Het heeft met het weer te maken, maar je meet iets anders van het klimaat".

**Dug-Out: "Er zijn nog andere parameters die je een idee geven van je conditiepeil. Ik denk aan de ochtendpols. Trouwens, in de topsportscholen wordt deze door de jonge voetballers consequent genomen en bijgehouden. Dit is toch van wezenlijk belang. Je mag toch minimaal verwachten dat deze zaken bij een professionele begeleiding van sporters, dus ook voetballers, in orde zijn"?**

Jan Olbrecht: "Hier geef je een zeer goed voorbeeld waarvoor de ochtendpols niet staat! Een ochtendpols zegt in feite niets over de conditie, maar wel over de biologische bereidheid om tot een trainingseffect te kunnen komen. Dus belangrijk? Ja, maar niet als maat voor je conditie!

Mijn vraag is: nemen profvoetballers hun ochtendpols wel? En wordt er iets mee gedaan? Zo ja, dan ben je al een stukje op goede weg. Je hebt volkomen gelijk wanneer je stelt dat de ochtendpols moet nemen, want hij is een reflectie van je autonoom zenuwstelsel. Maar deze ochtendpols mag je niet met een hartslagmeter meten".

**Dug-Out: "Ook de psychische gesteldheid van de sporter speelt een rol. Ik denk maar aan de verschillende stadia van overtraining".**

Jan Olbrecht: "Correct. Wat je aanhaalt is toch een goed voorbeeld dat het trainen met een hartslagmeter niet zaligmakend is, hé?"

**Dug-Out: "Nog even iets over de regeneratiepolsslag"?**

Jan Olbrecht: "Met de regeneratiepolsslag moet je opletten. Deze kan ook nog snel naar beneden gaan als je bvb. al in een eerste stadium van overtraining zit. Het is steeds de combinatie van meerdere parameters die een goede indicatie geven van het lichaam (ochtendpols, regeneratiehartslag, maximale hartslag, ...)".

**Dug-Out: "Je hebt dus een standaardpakket van vier á vijf hartslagwaarden. Is het dan in België zo moeilijk om dit geïntegreerd te krijgen binnen de sport"?**

Jan Olbrecht: "Blijkbaar wel, want dit wordt standaard niet zo gebruikt. Eerst moet de bereidheid er zijn. Bij ploegsporten kan ik het niet zo goed inschatten. Als ik met trainers spreekt dan merk ik heel vaak dat ze niet over de juiste informatie beschikken. Ze gebruiken deze informatie wel, maar op een verkeerde manier.

Het past niet in hun doelstelling, maar toch gebruiken ze het. Via afgeleide parameters gaan ze hun trainingsbegeleiding opbouwen. Dan creëer je meer problemen dan succes".

**Dug-Out: "Terug naar het voetbal als team-sport. Conditie is slechts één aspect, maar het wordt steeds belangrijker. Voetballers worden steeds meer atleten. En dan kom ik weer terug bij het individualiseren".**

Jan Olbrecht: "En je moet ook geen schrik hebben om te gaan individualiseren bij ploegsporten. Veel voetbaltrainers denken dat ze voor elk van hun twintig spelers een individueel trainingsschema moeten opstellen. Nee, voor twintig spelers is het heel gemakkelijk te organiseren dat je voor 30 of 40% van je trainingstijd in twee of drie groepen werkt. Dan blijft er nog voldoende tijd over om gezamenlijk te trainen op dominanten eigen aan de teamsport. Het indelen van de groepen gebeurt nu uitsluitend op basis van hartslag.

Maar je kunt het ook anders. En haalbaar in de praktijk. Je kunt een testprofiel opstellen per speler en hieruit een aantal trainingsdominanten afleiden. Deze dominanten kunnen zeer uiteenlopend van aard zijn, doch één voor één zeer belangrijk voor de geteste speler. Vervolgens leg je daar een rangorde in vast wat voor die speler belangrijk is, minder belangrijk en nice to have. We doen dit met een 7-tal parameters.

Als je dit bij een voetbalploeg doet dan kom je wel degelijk tot een klein aantal subgroepjes. Alle spelers binnen dezelfde subgroep hebben dan dezelfde prioriteit. Dat ligt dan min of meer in een multidisciplinair perspectief. Dit betekent dat daar zowel conditie, snelheid, kracht, reactiesnelheid, ..., in verweven kan zitten.

Juist om die transfer naar de praktijk zo goed mogelijk te realiseren. Je gaat dus niet specifiek op één parameter selecteren, vb. uithoudingsvermogen. Want als deze speler ook niet snel is, en wij gaan hem uithoudingsvermogen laten trainen, dan zal hij qua transfer vanuit zijn trainingen naar de wedstrijd toe geen enkel rendement hebben, want je gaat zijn snelheid nog meer hypothekeren!

Ook al is zijn uithoudingsvermogen zwak of matig, dan nog moet je dit voor hem als laagste prioriteit zetten. Hij zal dus trainen in een groep waar de explosiviteit prioritair aan bod komt. De trainer

hoeft dus geen 20 verschillende trainingsschema's op te stellen en hij is toch pragmatisch bezig met gecontroleerd en overzichtelijk te individualiseren".

**Dug-Out: "De conditie van een voetballer heeft een grote invloed op zijn functioneren. Voldoende tijd besteden aan de conditionele opbouw is dus belangrijk".**

**Jan Olbrecht:** "Ja, maar de eerste stap moet zijn om na te gaan of je de beschikbare tijd niet efficiënter kan invullen. En als ik efficiënt aan het werken ben, kan ik er dan meer tijd aan besteden? Meestal wordt de volgorde omgedraaid! Ze zeggen altijd dat de Belgische voetballers meer moeten trainen. Als de conditie niet goed is moet er maar bijgetraind worden. Misschien is dit wel verkeerd.

De eerste vraag moet steeds zijn: zijn we wel effectief en efficiënt bezig? Mijn ervaring bij De Rode Duivels leert me dat voetballers niet lui zijn! Vergeet dat! Ze hadden toen een groot commitment.

De hinderpaal ligt dus niet bij de spelers. De manier van werken, het inspelen op deze problematiek, de hindernissen, ...: de meeste problemen liggen bij de trainers, de clubbesturen, de politiek. Schrik?"

**Dug-Out: "Als voetballers met dezelfde filosofie zouden begeleid worden dan topatleten uit individuele sporten, kunnen we dan binnen het Belgisch voetbal geen grote stappen voorwaarts zetten?"**

**Jan Olbrecht:** "Zéér zeker!"

**Dug-Out: "Dus een platform is zeer welkom?"**

**Jan Olbrecht:** "Ja, maar gebruik niet het excuus dat de politiek of de voetbalbond in dit kader te weinig doen. Het is correct dat ze veel meer zouden kunnen doen, maar gebruik het niet als excuus. Mijn 20 jaar ervaring in de topsport leert me dat het succes altijd het gevolg is geweest van initiatieven van een "Einzelgänger".

Niet gestuurd vanuit de federaties of de overheid. Ze hebben wel hun steun verleend, maar het zijn altijd een aantal "keikoppen" geweest die een bepaalde manier van werken hebben uitgestippeld en die zich daaraan ook hebben gehouden. En zich met een professionele attitude hebben doorgezet! Ik vind dat goed".

**Dug-Out: "Zou het toch niet even goed of zelfs beter zijn indien de overheid of de federaties deze platformen (mee)dragen en (mee)sturen?"**

**Jan Olbrecht:** "Ik vind dat de overheid een facilitaire functie heeft. Vb.: het moet effectief en juridisch kunnen geregeld worden dat school en sport kunnen gecombineerd worden. Ik vind het fout dat een staat bvb. sportmedisch onderzoek moet uitvoeren. Waarom is dat fout? Omwille van het feit dat de vakgebieden zo specifiek zijn dat het aan de sport zelf, aan de trainer, aan de clubs, ..., ligt om te zoeken wat bij hen het beste past. En je gaat geen gemeenschappelijke noemer vinden.



*Ik denk dat Ivo Van Aken een heel goed persoon is als topsportmanager. Hij is o.a. de man die bij instanties zoals BLOSO de faciliteiten kan bewerkstelligen om ideeën in de praktijk te kunnen doen slagen. Niet om ze te organiseren, daarvoor zijn andere mensen. Hij zet natuurlijk wel een strategie uit (Photonews).*

Dit is het risico waar we nu naar toe gaan met het beleid. Er zijn een aantal goede punten, want eindelijk wordt er voor de sport in België iets gedaan. Prachtig, een droom. Maar we moeten wel opletten dat we niet tot een systeem komen dat "de-nivellerend" werkt i.p.v. motiverend voor een aantal uitschieters. Want echte topsport(ers), dat zijn altijd uitzonderingen. Daarom vind ik de sportfederaties op zichzelf nog te groot om een dergelijk topsportbegeleiding in praktijk te brengen. Kernen in de federatie, en dat kan ook op clubniveau zijn, waar initiatieven worden genomen om op projectmatige wijze in de toekomst te gaan werken: daar zit het hem in".

**Dug-Out: "Een zeer mooie opportuniteit voor onze nieuwe topsportmanager?"**

**Jan Olbrecht:** "Ja, en daarom denk ik dat Ivo Van Aken een heel goed persoon is. Hij is o.a. de man die bij instanties zoals BLOSO de faciliteiten kan bewerkstelligen om ideeën in de praktijk te kunnen doen slagen. Niet om ze te organiseren, daarvoor zijn andere mensen. Hij zet natuurlijk wel een strategie uit. Tevens heeft hij ook de verantwoordelijkheid om de beschikbare budgetten zodanig in te zetten en op te volgen dat de initiatieven rendabel zijn. Dus laat ons niet de fout maken om een soort van "executief stafmanagement van de topsport" te creëren die het werk gaat doen wat in feite door andere zou moeten worden gedaan".

*"Voetbaltrainers hebben de mogelijkheid om te individualiseren: pragmatisch, maar toch efficiënt".*

**Jan Olbrecht**

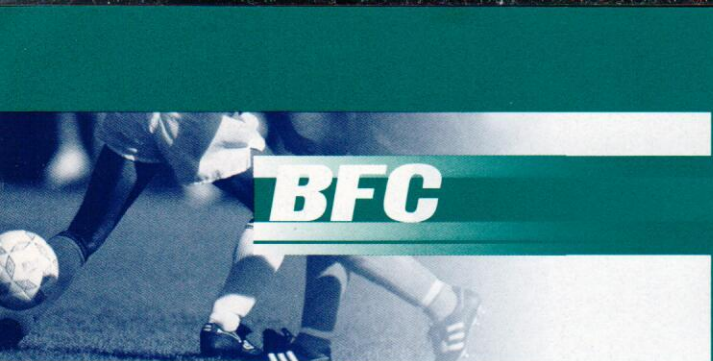
**Beroep:** Professor Doctor in de Sportwetenschappen

**Ex-sporter:** zwemmer (verscheidene malen aan wereldkampioenschappen deelgenomen)

**Trainer van:** Luc van Lierde, Kathleen Smet

**Begeleider van:** Nederlandse nationale zwemploeg, Nederlandse nationale roeiploeg, tal van Belgische topzwimmers, -lopers en triathleten (27 medailles op 40 atleten bij de OS in Athene!)

**Hobby's:** sport

**BFC**

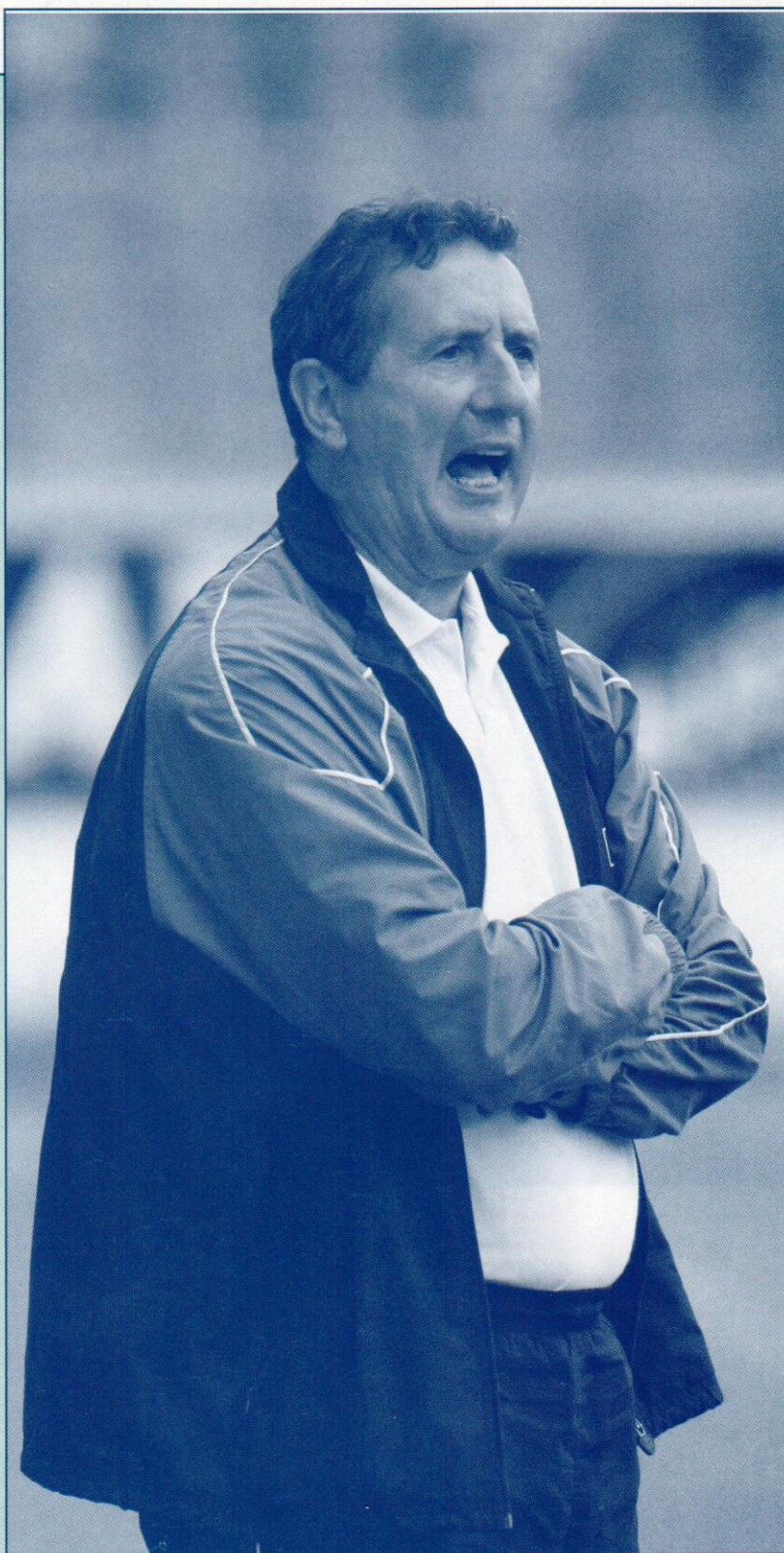
## **BFC op bezoek bij AA GENT**

*Voetbaltrainer zijn, het is meer dan kegels op het veld plaatsen, trainingen voorbereiden en de ploegopstelling op papier zetten. Een voetbaltrainer moet meer doen, maar wat zijn de taken? BFC trok met zijn leden naar KAA Gent, waar Georges Leekens de gastheer was. We noteerden enkele belangrijke quotes. Leekens aan het woord .... naast en op het terrein...*

- De voetbalwereld is professioneel sterk geëvolueerd. De job als trainer is zeer complex geworden: een trainer is een coach, een manager, een media-man en bovendien een hele belangrijke ambassadeur van de club.
- Wees als trainer geen speelbal van de emoties van het clubbestuur. Er moet idealisme, professionalisme en passie zijn, dit op elk niveau.
- Zorg voor de juiste begeleiding.
- Het niveau van de trainersschool moet stijgen. Onder de trainers moeten er meer ervaringen uitgewisseld worden en moet de jaloezie verdwijnen.
- Als er voldoende kwaliteit in de groep aanwezig is, maakt het niet veel uit of men 4-4-2 speelt dan wel 4-3-3. Liefst treed ik aan in een 4-4-2, die vlot kan evolueren naar een 4-3-3 of een 3-5-2.
- Het egocentrisme moet eruit, winnen is belangrijk!
- Inschuiven, snelle overschakeling, creativiteit en infiltratiekracht zijn elementen die de groep moet beheersen. Dit veronderstelt kwaliteitsvolle spelers.
- Het is belangrijk om een goede groep te hebben met een echte leider, met groepsvorming, ambiance, groepsspirit en discipline (= regels respecteren, geen dictator zijn als trainer).

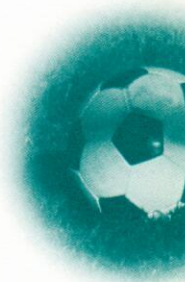


- Leer de spelers verantwoordelijkheid opnemen door bvb. zelf de opwarming en sommige oefeningen te laten leiden.
- Een speler in revalidatie werkt dubbele tijd om zo vlug mogelijk terug beschikbaar te zijn. De tijd dat deze spelers al wuivend weggrijden terwijl de anderen aan 't werken zijn is voorbij.
- Er is een grote verscheidenheid in de spelersgroep (verschillende nationaliteiten en culturen). Dit moet je als trainer respecteren, al is dit niet steeds even makkelijk.
- Voetbal is een loopsport. Tracht zoveel mogelijk met de bal te trainen. Een gecontroleerde bosloop is OK. Normaal staat er elke week een bosloop en een sessie krachttraining op het programma.
- Deshydratie is zeer slecht en gevaarlijk. Pas de trainingswijze aan door het aanbieden van ondersteunende dranken. Dit kan je doen tijdens de onderbreking van een partijvorm.
- Als een speler zijn straf heeft uitgezeten, moet hij niet blijven boeten; hij krijgt een 2de kans, geen derde, dat weet hij.
- SAMEN naar de TOP !!
- Werk preventief: orde in de 'baraque' op het vlak van trainingen, blessurebehandeling, groepscreatie (recht op één verwittiging).
- Aanpassen aan de omstandigheden: visie op korte termijn is noodzakelijk. Ik zal zo spelen zoals Ivic dit trachtte te doen is voorbij.
- Voetbal is meer dan tic-tac: de technische klasse van een voetballer moet in functie staan van de huidige eisen van het voetbal.
- Pak het professioneel aan: technische staf, spelers, administratie, medisch team moeten één groep vormen.
- Werk aan de onderbouw op diverse vlakken (voeding, begeleiding van jeugdspelers, voeling met de supportersclubs,...).
- Bestuur, technische staf en sponsors moeten dezelfde positieve ideeën hebben en zich niet laten leiden door emotionele elementen. Breng



voldoende geduld (individueel & collectief) op t.o.v. de spelers. Vermijd teveel druk op trainersstaf en spelersgroep.

- Hoe kan je de kans tot slagen groter maken? Dat is de taak van de trainer!





- Doe aan teambuilding: samen oriënteren, organiseren.
- Breng resultaat met wat je hebt.
- Spelen met de beschikbare kwaliteiten (niet negatief).
- Creatie van sfeer op en naast het veld. Maak taakomschrijvingen op elk niveau (drie taken per persoon is voldoende).
- Jezelf blijven tijdens de activiteiten in en rondom de ploeg.

- Persoonlijke problemen mogen niet uitstralen op de groep (spelers kunnen bijvoorbeeld gestresseerd zijn).
- Zoeken naar respect, waardering. Vermijd ruzie/gevecht, geen negatieve energie in de groep!
- Zorg voor passie: geen honger, vergeet het!
- Houd rekening met de complexiteit van een speler: in zijn hoofd zitten zijn ideeën, in zijn romp zijn karakter en mentaliteit, in zijn benen zijn talent.
- Maak gebruik van de moderne technieken (oa. video-coach) maar maak er niet het allerbelangrijkste van.
- Trainer zijn is meer dan training geven en de tactiek bepalen. Ook de media en de sponsors verdienen de nodige aandacht.
- Opgelet: niet te tolerant zijn op het moment van succes!
- Openstaan voor nieuwe dingen: we kunnen bijleren van elkaar – wees overtuigd van uw kwaliteiten en ‘verkoop’ het nog beter (cfr. Nederland).
- Het bestuur heeft recht op antwoord maar niet in de kantine.
- Psychologische inbreng kan nuttig zijn – moet wel de gedachtegang van de staf volgen.
- Maak duidelijke afspraken. Bijvoorbeeld het taalgebruik (Engels als 2de taal) en theorie vòòr de wedstrijd (max. 20’).
- Twijfel nooit aan eigen werkwijze en visie, geef een 2de optie mee, zorg ervoor dat de spelers conditioneel in orde zijn.
- Geef een speler uitleg na een moeilijke vervanging. Je hoeft echter niet alles uit te leggen.
- Bespeel de media (bvb. ‘we krijgen nooit een strafschop’), maar overdrijf niet.
- Zwijg steeds tegen de scheidsrechter.
- Een leugentje om bestwil moet kunnen.
- Tracht het spektakel mee te verzorgen, maar wees niet naïef.
- Laat de tegenstander professioneel in de fout gaan (bvb. Teklak: laat hem spelen, schuiven, niet tackelen – zet geen pressie – hij gaat diep – kan niet tijdig terug zijn).



## BFC op bezoek bij AA GENT



*Tijdens het BFC-bezoek aan AA Gent werden er ook een paar thematrainingen gedemonstreerd. Misschien haalt u er ook wel extra informatie uit die je kan gebruiken met uw spelersgroep. Veel succes.*

Activiteit: Training AA Gent

Groep: kernspelers AA Gent

Plaats: Oefenvelden AA Gent

Datum: 23/3/05

Start: 09u30

Duur: 1u30'

Trainers: Georges Leekens -T1  
Freddy Heirman -T2  
Danny Van De Velde - DM-trainer  
Etienne De Wispelaere - T3

Aantal: 18 (16 veldspelers en 2 doelmannen)

Materiaal: hoedjes, ballen

Doelstelling: recuperatie/onderhoudstraining  
Decontractieweek t.g.v. interland in komend weekend

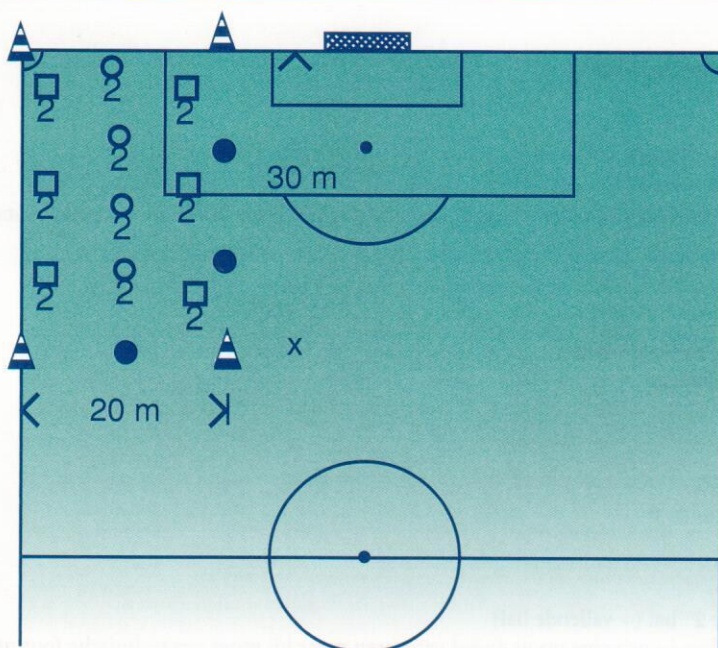
### Opwarming (30')

#### Organisatie

- Terrein 20 m x 30 m afgezet met hoedjes.
- Exclusief doelmannen. Doelmannen krijgen specifieke opwarming van dm-trainer.

#### Beschrijving

1. De volledige groep loopt eerst 3 x rond het volledige voetbalveld aan een zeer matig tempo. Daarna verzamelen ze zich op het afgebakende terrein en iedereen jongleert gedurende enige tijd met de bal (balgevoel).
2. Helft van de spelers staan centraal op het terrein zonder bal (B), de andere helft (A) verspreidt zich met bal zich over de 4 zijden.
  - a) A speelt de bal in op B en volgt bal, B neemt bal aan en leidt terug, doet kapbeweging en speelt de bal in op A.
  - b) A speelt bal in op B en volgt bal, B neemt bal aan en gaat met passerbeweging voorbij A naar beginpositie van A.



3. Centraal op het terrein staan 8 spelers zonder bal, de rest verspreidt zich met bal over de 4 zijden.
  - a) Centrale speler komt zich aanbieden, krijgt bal en kaatst bal terug en gaat zich opnieuw aanbieden bij andere speler. Speler met bal blijft ook in beweging en moet onmiddellijk inspelen als centrale speler zich aanbidet.
  - b) Wisselen
4. half terrein – 1 bal/ 2 spelers –trappen en controle van lange ballen

#### Duur

- a) deel 1 : 10'
- b) deel 2 : 8' ( actief : 2x 2')
- c) deel 3 : 6' ( actief : 2x 2')
- d) deel 4 : 6'

#### Aandachtspunt

De opwarming wordt regelmatig onderbroken voor stretch en drankpauzes.



(Photonews)

### **B. Wedstrijdvorm (40')**

#### Organisatie

- 1/2-terrein zonder flanken
- K + 8 / 8 + K
- Bij afgeweerde doelpoging van bvb. ploeg A : geen hoekschop maar doelman van ploeg A start nieuwe aanval

#### Accenten

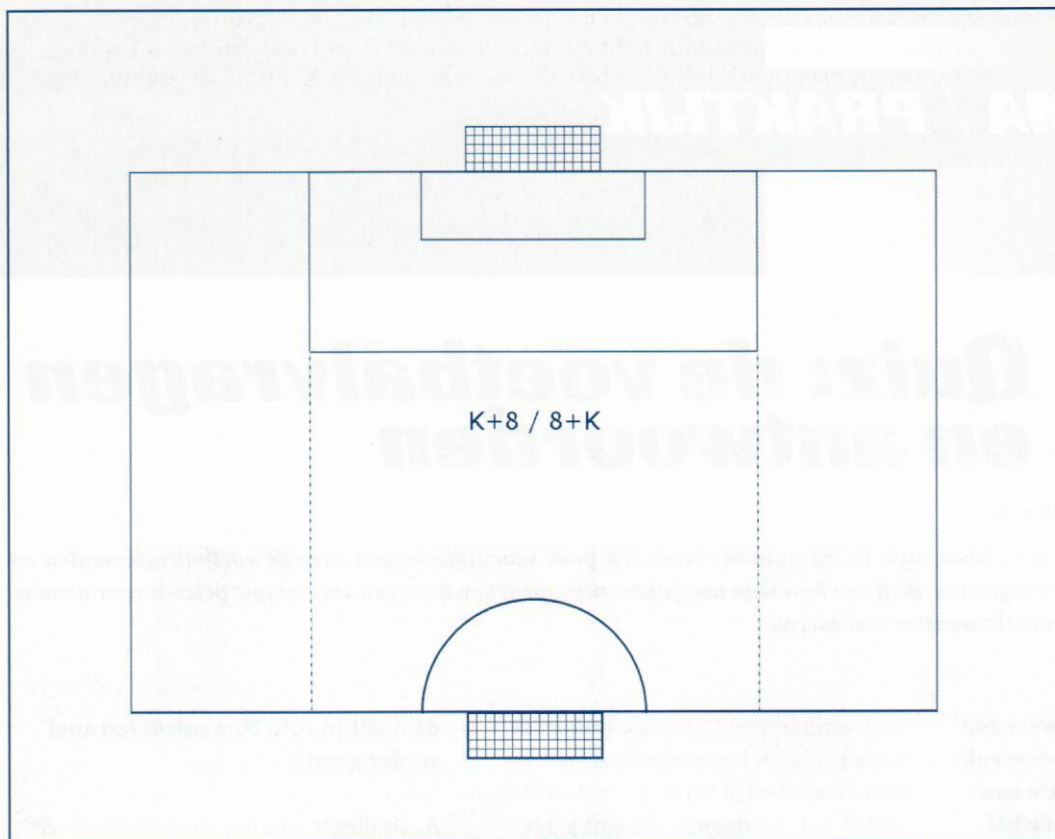
- Vrij spel
- Verzorg positiespel en overnames
- Schuiven – snel denken

#### Timing

- Duur: 10'
- Recuperatie + drank: 3'
- Frequentie: 3x

#### Coachingpunten

- Aansluiten op de 2<sup>de</sup> bal (= vallende bal)
- Speler die jaagt, kan in principe nooit de bal veroveren maar hij moet een technische fout uitlokken
- Speler stopt te snel de actie bij balverlies, bijgevolg daalt de druk op de tegenstrever



#### Doelstellingen

- Blijf herhalen, creëer automatisen; als men in de wedstrijd 60 % kan bereiken van hetgeen op training lukt, dan kan men spreken van een hoog rendement
- Probeer de eigen kwaliteiten van de groep te verhogen en de kwaliteiten van de tegenstrever te onderdrukken

#### C. Cooling-down (10' a 20')

- Gericht trappen op doel mbv. Mini-doel – geen doelman (10' – vrij)
- Rekoefeningen – loslopen (10')



(Photonews)



# Quiz: de voetbalvragen en antwoorden

Prof. Werner Helsen, KUL

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

**Vraag 51. Er wordt bij regenweer een verre, diepe pas gegeven die doorrolt tot in het strafschopgebied. De aanvaller (die meter of tien van de bal verwijderd is) en de keeper (die een meter of drie van de bal verwijderd is) zetten beiden een sprint in om de bal te onderscheppen. De keeper duikt naar de bal, neemt deze klemvast, maar glijdt door het natte speelveld door tot buiten het strafschopgebied met de bal in de handen. Hoe wordt het spel verder gezet?**

Een vergelijkbare spelfase heeft zich recent voorgedaan tijdens de wedstrijd KRC Genk - FC Brugge. Ook tijdens deze wedstrijd speelde Jan Moons, de keeper van Genk, de bal onvrijwillig buiten het strafschopgebied. Een doelverdediger die in het bezit van de bal is maar door de kracht van het spel buiten zijn strafschopgebied terecht komt met de bal nog steeds in de handen, begaat handspel. Dit moet volgens de spelregels bestraft worden met een directe vrije schop zonder bijkomende disciplinaire sanctie (antwoord A, rechtstreekse vrije trap voor de aanvallende ploeg).

**Vraag 52. Een doelverdediger neemt een doeltrap. Een aanvaller van de tegenpartij die op de lijn staat van het strafschopgebied, kopt de bal rechtstreeks op een reglementaire wijze in het doel. Hoe wordt het spel verder gezet?**

Bij een doeltrap is de bal in het spel zodra deze rechtstreeks buiten het strafschopge-

bied wordt gespeeld. De aanvaller kopt de bal echter op de lijn van het strafschopgebied. Daar deze lijn hoort bij het strafschopgebied, is de bal dus nog niet echt in het spel. De doeltrap dient dan ook hernomen te worden. Antwoord D is dus het juiste antwoord (doeltrap wordt hernomen).

**Vraag 53. Juist buiten het strafschopgebied wordt een aanvaller door een verdediger onderuit gehaald. Dezelfde aanvaller neemt de toegekende vrijschop snel en schiet de bal tegen de lat. Hij krijgt de bal direct weer terug en schiet deze nu in het doel van de tegenpartij. Hoe wordt het spel verder gezet?**

- A. De vrijschop moet worden overgenomen daar de scheidsrechter nog geen duidelijk teken voor het nemen van de vrije schop had gegeven.
- B. Het doelpunt is geldig omdat de scheidsrechter perfect de voordeelregel heeft toegepast.
- C. Er wordt een rechtstreekse vrije trap toegekend aan de verdedigende ploeg.
- D. Er wordt een onrechtstreekse vrije trap toegekend aan de verdedigende ploeg.

**Vraag 54. Bij het nemen van een directe vrije trap vormt de verdedigende partij binnen het eigen strafschopgebied het zogenaamde muurtje, arm in arm, naast elkaar. De bal wordt rechtstreeks tegen een van de armen van een verdediger getrapt waardoor de bal naast het doel over**

**de doellijn rolt. Hoe wordt het spel verder gezet?**

- A. De directe vrije trap moet worden overgenomen.
- B. Dit is onopzettelijk spelen van de bal met de hand waarop het spel gewoon moet doorgaan en waardoor er dus een hoekschop moet worden toegekend.
- C. Dit is strafbaar spelen van de bal met de hand, waarop een indirecte vrije trap moet volgen.
- D. Dit is strafbaar spelen van de bal met de hand waarop een strafschop moet volgen.

En de winnaars van de quiz zijn: De Witte André uit Oevel.  
Gefeliciteerd!

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

Blijf ons dus bestoken met e-mails. Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord vóór 10/09/2005 door naar Kristof Geeraerts, Liefdestraat 37, B - 3300 Tienen of mail naar [fg.partners@telenet.be](mailto:fg.partners@telenet.be).

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

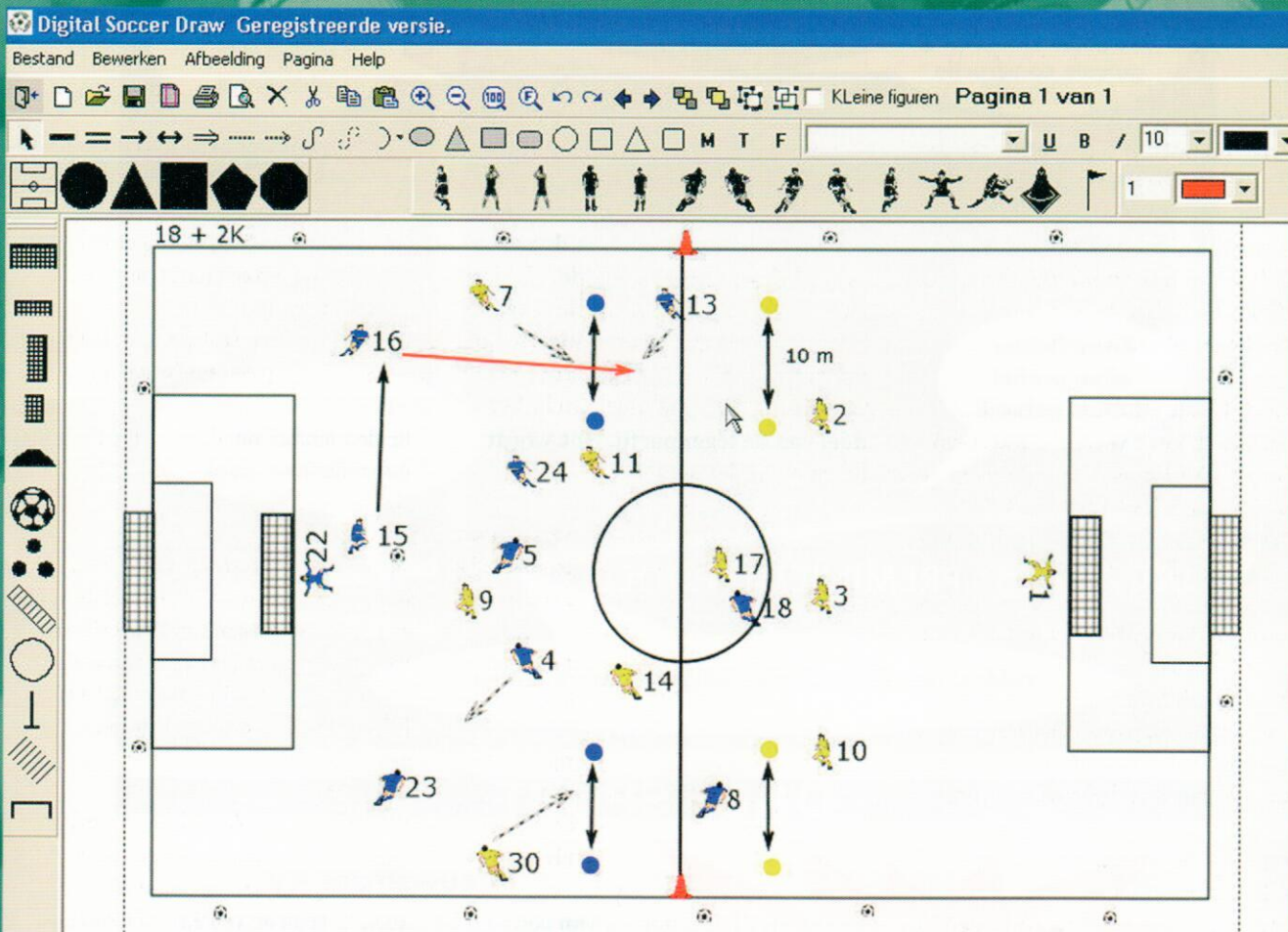
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen ...  
weg met de borden en flipovers ... hier is ...

## Digital Soccer Draw...

het online-tekenpakket voor de moderne voetbaltrainer!

Ga naar [www.PartnersInSports.be](http://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

# D&D SPORT

*Uw partner in voetbalmaterialen*



## Door de KBVB gehomologeerd trainingsmateriaal voor het jeugdvoetbal

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

Securit  
Pvc nethaken  
veiligheids-  
pictogram

Grondkader  
idem profiel  
dubbel gebruik

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

**DUIVELTJES - PREMINIEMEN DOEL**

Voldoet aan de geldende veiligheidsvoorschriften

**D&D SPORT D&D SPORT D&D SPORT**

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

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

*Bezoek onze website:*  
**[www.d-dsport.be](http://www.d-dsport.be)**