

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&G Partners
Partners in Sports

32

9e jaargang • Dug-Out nr. 32 • januari 2006
Een samenwerking van de KBVB en F&G Partners bvba



René Vandereycken: “Beginnen bij de start”!

Provinciaal voetbal: trainer zijn is een roeping

Gilbert Bodart: Voetbal is slechts een schaakspel

Jeugdvoetbal: Snelheid van uitvoering

Rompstabilisatie voor voetballers (2)

Cometti: de transfer naar het veld (2)

TOP-Scouting

Hét kwaliteitshandboek voor een succesvolle jeugdopleiding:

Scoren met jeugd

Succesvol runnen van een jeugdopleiding

Dit boek maakt integraal deel uit van het Dexia foot pass project en is een verlengstuk van het evaluatie- en managementinstrument foot pass. Alle kritieke succesfactoren om te komen tot een succesvolle jeugdopleiding worden hierin toegelicht en verduidelijkt aan de hand van duidelijke standpunten en praktische voorbeelden. Een must voor alle jeugdverantwoordelijken en hun bestuurders!

DEXIA

Bank

DESSO DLW
SPORTS SYSTEMS

randstad

Vrije Universiteit Brussel



SPORT DEG-OUT

- een denk- en doe-boek met talloze voorbeelden, checklists en werkinstrumenten

- een cursusboek voor de opleiding jeugdcoördinatoren

- een inspiratiebron voor bestuurders, coördinatoren en trainers uit voetbal- en andere sportclubs

- een kwaliteitsuitgave met 226 pagina's volledig in kleur

- auteurs: Hugo Schoukens en Jo Van Hoecke

Scoren met jeugd

Succesvol runnen van een jeugdopleiding

Hugo Schoukens & Jo Van Hoecke

F&G Partners bvba

ANTWOORDKAART

Stuur deze antwoordkaart ingevuld terug naar: F&G Partners, Leiebos 25 b 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

☐ Ik bestel hierbij ... exempla(a)r(en) van "Scoren met jeugd" aan €42,00/ex. (incl. 6% BTW, maar excl. verzendkosten). Ik ontvang dan eerst een factuur. Na betaling van deze factuur, ontvang ik mijn bestelling op volgend adres:

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat : _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum:

Handtekening:

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

DUG-OUT

NR. 32 — JANUARI 2006



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,

R. Vandereycken, M. Van Geersom,

B. Browaers, Prof. P. De Knop, Prof. M. Cloes,

Prof. R. Philippaerts, Prof. W. Helsens,

Prof. T. Marique, Pr. J. Duchâteau,

F. Colin, J.-L. Donnay, G. Steens, K. Geeraerts.

Redactiecomité

Jean-Louis Donnay, Danny Aerts,

Jean-Marie Saeremans, 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 2006: € 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

© 2006 F&G Partners

Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervaelvoudigd, 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 René Vandereycken: "Beginnen bij de start"!

5

Provinciaal voetbal Trainer zijn is een roeping

9

Oefenstof Spelfasen die vaak terugkomen

13

Standpunt Gilbert Bodart: "Voetbal is slechts een schaakspel"

15

Oefenstof Spelvorm met vele facetten van het moderne voetbal

23

Jeugdvoetbal Snelheid van uitvoering: "De bal moet rollen"!!

24

Wetenschap Cometti: De transfer naar het veld (2)

28

Oefenstof Oefeningen voor de beenspieren volgens Cometti

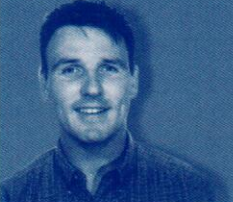
32

Sportgeneeskunde Rompstabilisatie (2)

34

Scouting Gery De Buyser: Scout in hart en nieren!

36



VOORWOORD

De KBVB heeft met René Vandereycken voor een nieuwe bondscoach gezorgd. Bij de start van zijn nieuwe taak bezochten we René Vandereycken en legden er de basis voor een constructieve samenwerking. Zonder dat hij veel details kon geven over zijn toekomstig werk gaf hij ons zijn ideeën weer.

In Houdeng, een bescheiden club uit eerste provinciale in provincie Henegouwen, is David Marani de trainer met een hele duidelijke filosofie: werken met de jeugd. Niet altijd gemakkelijk als je in de schaduw staat van grote broer La Louvière. Maar geen probleem voor Marani, die zijn trainerschap als een soort gave ervaart. Op 21-jarige leeftijd trainde hij zijn eerste jeugdteam, 17 jaar later staat hij aan het roer van het eerste elftal bij Houdeng.

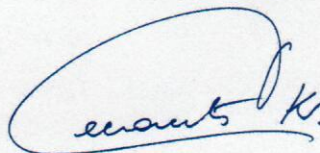
Gilbert Bodart vergelijkt het voetbal met een schaakspel. Het plaatsen van de pionnen hierbij is van belang, al zijn de spelers de belangrijkste pionnen. Bodart gaat dan ook niets uit de weg en laat zijn spelers aanvallend spelen. Hij gaat steeds voor de overwinning, al gaat dit soms gepaard met een stevige nederlaag, maar aanvallend voetbal is het enige wat toeschouwers naar een kleine club als La Louvière laat komen.

Het moderne voetbal wordt steeds krachtiger en sneller. Het is daarom belangrijk dat jonge spelers een hoge snelheid van uitvoering hebben, met andere woorden, de bal moet steeds rollen. Danny Aerts geeft enkele voorbeelden en tips voor jeugdvoetballers en eindigt met een uittreksel uit het leerplan van de KBVB. Snelheid van uitvoering is belangrijk, maar ook de basiskracht en stabiliteit. Daarom in dit nummer deel 2 van twee reeds eerder verschenen artikels: Cometti en de rompstabilisatie.

Tot slot een interview met de hoofdsout van Anderlecht, Gery De Buyser, een scout in hart en nieren. Hij geeft info over TOP-Scouting: Tijd, Objectiviteit en Professionalisme in de scouting.

Veel leesplezier

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur

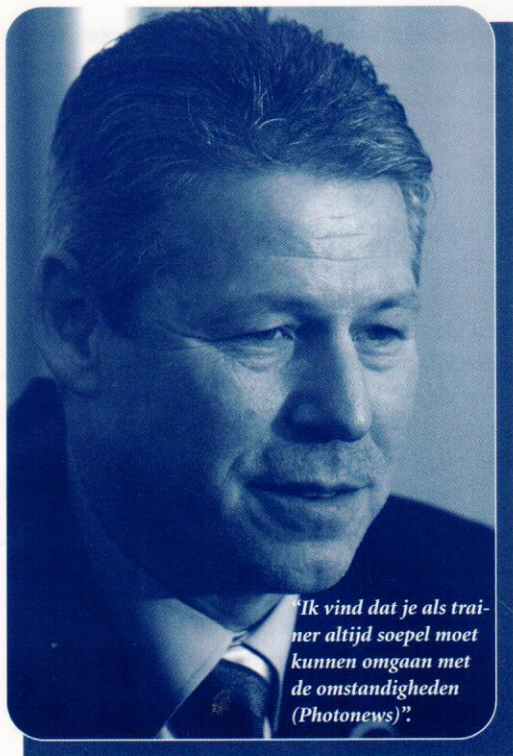




René Vandereycken: "Beginnen bij de start"!

Danny Aerts, voetbaljournalist

"Hoe kan ik nu al mijn grote lijnen, laat staan details, weergeven, als ik nog maar enkele dagen officieel in dienst ben?! Dit brengt enkel speculaties en onrust met zich mee. Trouwens, het is geen nieuwe start van de Rode Duivels, hé. Het is een verderzetting van een beleid waarbij véél mensen betrokken zijn. Teamwork, daar gaat het om. En uiteraard draagt de bondscoach hierbij een grote verantwoordelijkheid. Maar hij niet alléén. En precies daarom is een inventarisatie van alle taken, afspraken, ..., ja zelfs tradities, bij de start ontzettend belangrijk. Want, als iets goed is, waarom zou ik het dan veranderen?", aldus René. Dug-Out zocht Vandereycken op. Na het hartelijke onthaal sprak René openlijk over zijn aanpak bij de start van deze nieuwe uitdaging.



"Ik vind dat je als trainer altijd soepel moet kunnen omgaan met de omstandigheden (Photonews)".

Dug-Out: "Wat weegt het zwaarst door in je keuzes: de kwaliteiten van je eigen elftal of deze van de tegenstander? M.a.w.: in hoeverre zal de aanpak van je voorbereiding, de selectie en speelwijze beïnvloed worden door de tegenstander?"

René Vandereycken: "Het is héél moeilijk om daar nu al vaste zaken op te kleven, omdat je de tegenstanders nog niet kent. Maar waarom zou je er géén rekening mee houden?"

Beste lezers,

als professionele voetbalpartner wensen we onze lezers informatie aan te bieden die een meerwaarde kan betekenen voor de toekomst van het Belgisch voetbal. Wij zijn van mening dat de ontwikkelingen bij De Rode Duivels perfect in dit kader passen. Dug-Out is dan ook trots en zéér verheugd over de mogelijkheden die ons toelaten om informatie uit de eerste hand aan te bieden over de Rode Duivels. Wij wensen deze opportuniteit met jullie te delen onder de vorm van een artikelenreeks.

In dit eerste artikel laten we meteen de nieuwe bondscoach aan het woord. Geen voetbaltactische visies, geen aanpak naar mentale blokvorming, geen afspraken over communicatie met de pers, geen planning van medische testen, geen uitgewerkte organisatie van de omkadering, ... enz. Nee, dat mag je in dit stadium van René Vandereycken nog niet verwachten, want hij is pas enkele weken geleden officieel van start gegaan. Wel, net zoals wij met dit startartikel over de Rode Duivels doen, legt ook René héél duidelijk zijn accent bij het begin. En zijn professionele aanpak is van bij de start metéén merkbaar. Ontegensprekelijk!

Met dank aan René Vandereycken en Michel Sablon.

Alles wat de omstandigheden bepalen, de kwaliteiten en gebreken van de eigen spelers, de tegenstander, de weersomstandigheden, ...enz.: hiermee rekening houden om zo het best mogelijke resultaat te halen, dat is belangrijk. Er zijn momenteel nog zoveel onbekende factoren. Ik ben niet iemand die op elk moment op dezelfde manier wil voorbereiden en spelen. En ik vind dit eerder een kwaliteit dan een gebrek. Er zijn zoveel details die daar een rol in spelen.

Daarover moet je je als trainer laten informeren en hier zelf richting aan geven. Want ik vind dat je als trainer altijd soepel moet kunnen omgaan met de omstandigheden. Dat is de eerste taak van de trainer:

enorm veel tijd besteden aan het verzamelen van informatie.

Daar ben je dagelijks mee bezig. De drie dagen dat je de spelers ter beschikking hebt om te trainen is maar een minimaal deel van de totale job. Uiteraard is dit trainingsonderdeel inhoudelijk niet te verwaarlozen, maar in tijdspanne gezien wel. Je bent immers maar acht tot tien weken per jaar bezig met training”.

Dug-Out: “Zou je niet graag de spelers langer ter beschikking hebben in de aanloop naar een wedstrijd”?

René Vandereycken: “Je moet altijd rekening houden met de reglementen van de UEFA en de FIFA.

En uiteraard ook met de kalender van de competitie. Wat ook mijn mening hierover mag zijn, dat speelt geen rol. In de context van die regels ga je het zo optimaal mogelijk voorbereiden. Over het idee van bijkomende trainingen wordt altijd wel veel gepraat, maar tenslotte komt daar niets van terecht. Doe er iets aan als het mogelijk is. Indien niet, dan zwijg je er best over. Zo éénvoudig is dat”!

Dug-Out: “Je vermeldt dat informatie belangrijk is. Mag ik dan veronderstellen dat je veel belang hecht aan de organisatie rond de scouting”?

René Vandereycken: “Ik moet eerst inschatten hoe de scouting nu gebeurt, want na enkele dagen in dienst heb ik hier nog geen zicht op. Nadien ga ik kijken of het nodig is om iets te veranderen. En dan nog: wat zijn de mogelijkheden om het te veranderen?

Als ik daar bepaalde ideeën over heb wil ik deze eerst toetsen aan de realiteit, en dit alleen tijdens de interne vergaderingen. Het heeft geen enkele zin om nu al zaken te gaan verspreiden, via welk kanaal ook.



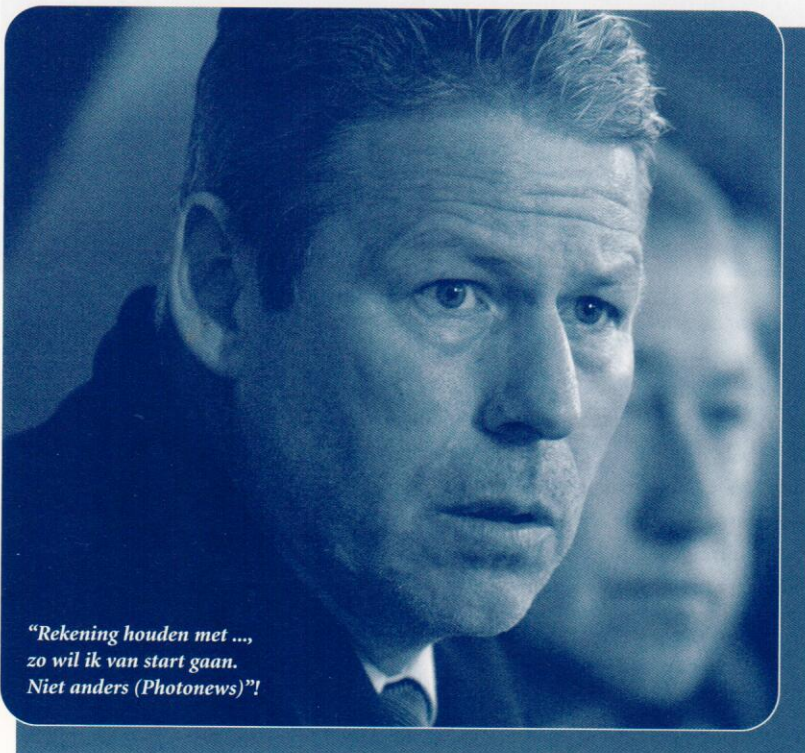
“Ik doe niet mee aan slogans om publicitaire redenen. Dat wordt in de maatschappij al veel te veel gedaan, ook in het voetbal (Photonews)”!

Zeker als je iets wil opbouwen in een organisatie is het heel ondoordacht om vroegtijdig zaken naar buiten te brengen. Dat is niet mijn stijl van werken. Hoe ik het wel wil doen? Eerst kijken wat de afspraken zijn, welke gewoonten er gelden, welke tradities bestaan er, wat zijn de reglementen, aan welke contracten moeten we ons houden, ... enz. Daar wil ik rekening mee houden. Zo vormt ook de medische- en conditionele begeleiding een onderdeel binnen de omkadering van de Rode Duivels. Wel, hier geldt momenteel net hetzelfde: mijn idee hierover kan ik op dit ogenblik helemaal niet weergeven. Trouwens, beslissingen worden steeds via officiële mededelingen bekend gemaakt, aangevuld met informatie en commentaar”.

Dug-Out: “In hoeverre ga je in de trainingsvoorbereiding individueel, per as of per linie trainen (ref.: in functie van de tegenstander)? Of ga je in de beschikbare tijd alle aandacht vestigen op het team in zijn geheel”?

René Vandereycken: “Individueel werken is afhankelijk hoe lang je de speler in de voorbereiding ter beschikking hebt. Het hangt ook af van de kwaliteiten van zijn tegenstander en de kwaliteiten van de speler zelf. Welke positie en hoe speelt hij binnen zijn club? Kan hij zijn gewoon spel blijven spelen, dan is het voldoende dat je gewoon de punten van de tegenstrever aangeeft. Moet hij zijn normale manier van spelen aanpassen, dan moet je hier meer aandacht aan besteden, hetzij verbaal, hetzij op het veld.

Dit moet je per speler, per tegenstander en per wedstrijd bekijken. Je kunt niet voorafgaand stellen dat je



“Rekening houden met ..., zo wil ik van start gaan. Niet anders (Photonews)”!

individueel of algemeen gaat trainen. Ik weet wel dat dit tegenwoordig goed overkomt als je zegt dat je individueel moet gaan trainen. Trends volgen, dat hoort men graag. Het belangrijkste is dat je die keuze maakt die het best mogelijke resultaat garandeert, als dat al mogelijk is binnen het voetbal! Ik kan héél veel dingen vertellen hoe ik werk, maar als de timing niet klopt, als je geen goede beslissing neemt op het moment zelf, dan klopt de rest ook niet meer! Wanneer wat doen?! Als het over timing gaat, dan kan je voordien toch niets afspreken of vastleggen. Of wel?

Je moet op het moment zelf scherp zijn, aanvoelen naargelang de omstandigheden. En waarmee hou ik binnen deze omstandigheden rekening? Met welke details? Je kunt wel goede ideeën hebben, maar op het moment van de waarheid is het misschien niet opportuun om ze uit te voeren. Dus daarover geef ik ook geen tips op voorhand. Praktijkgericht werken noem ik dat”!

Dug-Out: “Discipline en groepsmentaliteit: heb je een vaste visie om dit te bereiken”?

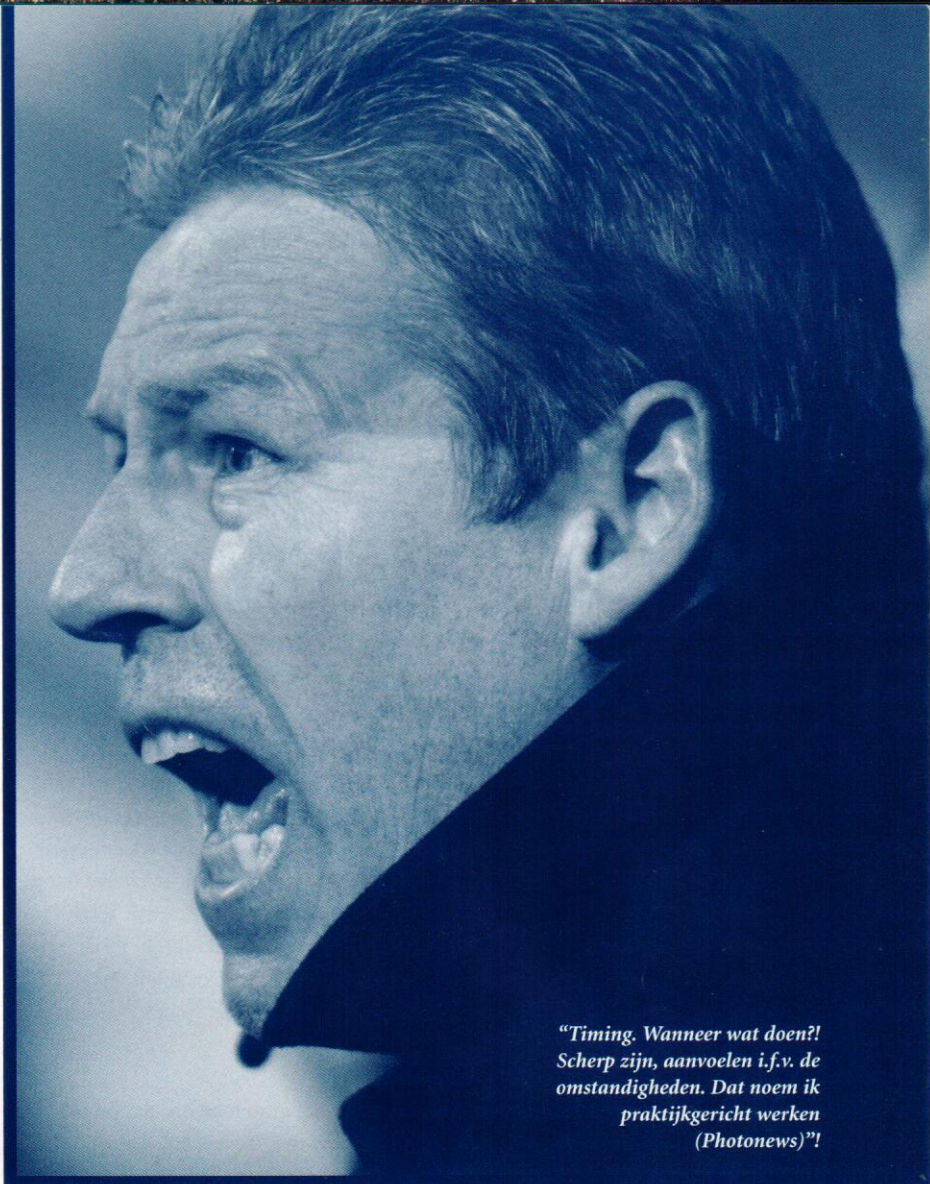
René Vandereycken: “Het is normaal dat je in elke organisatie, in elke club of vereniging afspraken maakt. Ook hier geldt weer: geen slogans, maar aanvoelen. De groep komt samen: welke voorstelling hebben ze van mij? Hoe voel ik de groep aan? Hoe ga ik ze benaderen? Alles evolueert. Daarom zal ik ook nooit een boek schrijven over theoretische zaken die zich “moeten” voordoen. Zo zit ik niet in elkaar. Ervaringen die je hebt opgedaan praktijkgericht toepassen, dat wel. Elk voorbeeld aanhalen, tot in detail ontleden om er dan een visie uit te halen.

Men probeert dit soms wel, maar het ontbreekt de mensen dikwijls aan detailinformatie zodat het onmogelijk wordt om aan hen een beslissing uit te leggen. We kunnen en willen ook niet altijd al de informatie meedelen waarop een beslissing gebaseerd is. Het heeft toch geen enkel nut negatieve dingen tot in detail te gaan verspreiden?

De informatie is onvolledig. En daarom begrijp ik ook dat mensen op een afstand dikwijls een verkeerd beeld hebben hoe er gewerkt wordt of op welke basis er beslissingen worden genomen. Maar dat stoort me niet echt”.

Dug-Out: “Dus communicatie is zéér belangrijk! Worden hierover duidelijke afspraken gemaakt”?

René Vandereycken: “Ik ga ervan uit dat er hiervoor al een goede organisatie bestaat. Ik weet dat er een planning aanwezig is. Deze kan natuurlijk altijd evolueren. Het is niet omdat er een ander persoon bij komt dat het zal veranderen. Die vergelijking gaat niet op. Maar ja, dat is ook weer eigen aan de maatschappij: men vergelijkt graag! Ik doe dat minder. Ik ben niet iemand die ergens binnenkomt en zegt dat ze precies nog nooit gevoetbald hebben”!



“Timing. Wanneer wat doen?! Scherp zijn, aanvoelen i.f.v. de omstandigheden. Dat noem ik praktijkgericht werken (Photonews)”!

Dug-Out: “Verjonging. Als we even naar onze noorderburen kijken, dan hebben ze daar op korte termijn veel jong talent geïntegreerd. Wij hebben ook talent in wording. Als we naar de toekomst kijken, mogen we de Rode Duivels dan beschouwen als een platform voor de doorontwikkeling van onze toptalenten”?

René Vandereycken: “Ik heb niet geanalyseerd of het in Nederland bewust is gebeurd. Enkel Van Basten en zijn medewerkers weten dat. Was het noodgedwongen wegens blessures? Wegens schorsingen? Was het bewust geprogrammeerd dat die jonge spelers erbij zijn gekomen? “Daar doen ze het wel en in België niet!”.

Wel, die vergelijking ga ik niet maken! Je kunt toch nooit de omstandigheden volledig achterhalen. Bvb. de ervaring van de spelers, de positie die ze binnen hun club spelen, spelen ze veel wedstrijden met het Nederlandse elftal, werkt men naar een EK of WK toe, ... enz. Er zijn zoveel zaken die hierbij een rol spelen.

In ieder geval, als er bij ons goede jonge spelers zijn die passen binnen het beste elftal worden die geselecteerd. Want, ik ken geen enkele trainer die ervan uit gaat om niet zijn beste elftal op te stellen!

“Ik ben niet iemand die ergens binnenkomt en zegt dat ze precies nog nooit gevoetbald hebben”!



"Enkel op basis van detail-informatie kan je doelgericht beslissen (Photonews)"!

"Vooraf structureel gaan vastleggen om te verjongen is volgens mij niet de juiste manier. En hierbij wil ik niet zeggen dat jonge talenten geen kans krijgen. Presteren op het juiste moment is voor mij veel belangrijker!"

In dit kader zijn er toch wel enkele vragen belangrijk: welke kwaliteiten hebben deze jonge spelers al getoond? En was dit op nationaal of Europees vlak? Was dit in topwedstrijden? Is dat lang geleden en hebben ze nu misschien een terugval? Als hij op de top van zijn prestatiecurve zit en er is een interland, dan wordt hij misschien wel geselecteerd. Terug: hierbij is de timing weer zéér belangrijk! In de eerste plaats geldt natuurlijk de factor kwaliteit, maar vormcurve en bevestiging op het hoogste niveau zijn hierbij ook belangrijk.

In de praktijk komt het erop neer om dat op het moment zelf te analyseren en vast te leggen, en niet structureel vooraf. Al de energie die je op voorhand in deze details steekt leidt tot niets op het moment dat je het daadwerkelijk moet gaan beslissen en toepassen. Het gaat om het verzamelen van inschattingen en hieruit op het juiste moment de goede beslissing nemen!"

Dug-Out: "Men verwacht resultaten!"

René Vandereycken: "Ik vind de manier van werken het allerbelangrijkste! Natuurlijk, naar efficiëntie en opbrengst is resultaat belangrijk. Maar niet naar een algemene manier van werken, naar samenwerking, naar individuele ontwikkeling, ... Er wordt nog steeds teveel toegespitst op het resultaat alleen, zowel positief als negatief. Het is niet omdat je een wedstrijd verliest dat je slecht gewerkt hebt, en omgekeerd! Maar teveel energie stoppen om dit allemaal uit te gaan leggen is niet mijn prioriteit. Daar kom je toch nooit uit.

Een goede basis om te werken, dat is belangrijk. Daarom spits ik me in deze beginperiode toe op het verzamelen van informatie. Er zullen ongetwijfeld zaken zijn die nu al perfect lopen en die ik als prioriteit beschouw. Men kan ook niet in vakjes gaan werken. Het is altijd het geheel dat de kans op goede resultaten bepaald, de som van al deze vakjes. Met een vakje op lager niveau heb je minder kans op succes! Dus, alle vakjes moeten een zo hoog mogelijk

niveau bereiken. Daar gaat het om: altijd trachten te verbeteren.

Op alle gebied, zowel individueel als collectief. Ook qua timing. En dit moet je gaan ontleden, gaan bestuderen. Kijken of al deze visies passen en voldoende kans geven op succes. Dat is het werk waar ik de volgende maanden vooral mee bezig zal zijn. Het belangrijkste is dat we tot een gezamenlijk besluit komen. En de éne keer is dat mijn gedacht, de andere keer van iemand anders".

Dug-Out: "Dus we mogen niet teveel gefocust zijn op het feit dat de bondscoach de grote baas is en alles te beslissen heeft?"

René Vandereycken: "Juist. Maar bij een club is dat toch ook hetzelfde? Iedereen is verantwoordelijk voor zijn deel. Maar je moet ook bevoegd zijn voor een aantal zaken. Ik wil verantwoordelijk zijn voor alles als ik ook de bevoegdheid voor alles krijg. Als er beslissingen genomen worden die niet onder mijn bevoegdheid vallen, en deze beslissingen hebben een negatieve invloed op het resultaat, dan ben ik ook niet meer volledig verantwoordelijk!

Omgekeerd, als beslissingen een positieve invloed hebben op het resultaat, moeten de verdiensten ook niet alleen mij toekomen.

Het kan toch niet dat voor zo'n grote groep mensen de schuld of verdienste bij één persoon ligt? Maar dat is ook weer een kenmerk van onze huidige maatschappij: indelen in vakjes en naar personen toe iets negatiefs creëren!"

Dug-Out: "Met de Rode Duivels bereik je een breder publiek dan met een clubelftal. Geef deze uitstraling je een extra stimulans?"

René Vandereycken: "Natuurlijk. Je maakt niet alleen deel uit, je vertegenwoordigt ook een grotere groep mensen. Het mooie is dat je veel mensen kan aanspreken, ook zij die er iets verder van af staan. Daarom is het belangrijk om goed samen te werken. En dit hangt niet alleen van structuren af. Je werkt immers altijd met mensen! Maar dit wordt niet door iedereen op dezelfde wijze ingevuld. Dat ligt heel gevoelig en is heel menselijk.

Ook naar timing en communicatie toe. Ik vind het heel normaal om hiermee zorgvuldig om te springen. Het is wel een voordeel dat ik al veel mensen binnen de voetbalbond ken. Ik voel me al een stuk thuis, het is niet allemaal vreemd meer. Wat me een ontzettend goed gevoel geeft zijn de vele positieve reacties die ik op korte tijd heb ontvangen. Die steun en vertrouwen zijn zeer aangenaam!"

Op de vraag om binnen enkele maanden terug rond de tafel te zitten reageerde René enthousiast. Dug-Out nam zijn reactie in dank af.

Wordt vervolgd.



Trainer zijn is een roeping

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Met haar 20.000 inwoners heeft het bescheiden Houdeng niet de pretentie om ooit de voet naast de grote broer La Louvière te kunnen zetten. Deze typische amateurclub zal nog lange tijd, zéér lange tijd, een amateurclub blijven, alleszins zo lang als het huidige bestuur de voorkeur zal blijven geven aan de opleiding van talentvolle spelers boven het pure resultaat. Vanzelfsprekend dromen Benoît Friard en zijn collega's ervan om zo hoog mogelijk te spelen. Dat is de normale droom van elke provinciale club, een droom die ook ten volle toegelaten is. Maar ze willen dit niet bereiken ten koste van gelijk welke prijs. En zeker niet ten koste van het twintigtal ploegen dat RFC Houdinois elk weekend in het veld brengt. RFC Houdinois had het geluk dat er op een zeker moment ene David Marani kwam neergestreken.



"Het is een plezier om jonge gastjes te zien trainen en zich te zien geven op training, en dit zonder de kantjes eraf te lopen, maar in volle eerlijkheid ten opzichte van zichzelf, de coach, de medespelers, de scheidsrechter of de tegenstander".

De 38-jarige David Marani was een verdienstelijke speler in de provinciale reeksen, die haast nooit heeft geproefd van het voetbal in de nationale reeksen, maar die wel degelijk de klasse had om het bijvoorbeeld in Bevordering gemakkelijk waar te maken. Hij deed het trouwens één seizoen. Ook in derde had eventueel gekund, in het juiste elftal op het juiste moment.

Maar Marani heeft nergens spijt van. Niet van zijn parcours als speler, dat begon bij de miniemen van La Louvière om te eindigen in Houdeng, dit via US Centre, Paturages, Marchienne en Soignies. Altijd

heeft Marani de passie gehad van de jeugdopleiding, zelfs toen hij pas 21 jaar was!

David Marani: "Dat is als vanzelf gekomen.

Toen ik bij Union Centre voetbalde, heb ik zelf aan de clubleiding gevraagd om een ploeg van premienemen te mogen trainen. Sindsdien heb ik nooit opgehouden met training geven. Ik ben 38 en ik ben al 17 jaar trainer, dat is vrij uniek, niet?"

Dug-Out: "Dat noemt men roeping"!

David Marani: "Als u het zegt, is het waar. Het is een soort religie voor me. En niemand gaat me stoppen of afremmen! Dankzij die "voorbestedmdheid" ben ik

zo moeiteloos van de status van voetballer gepasseerd naar die van trainer."

Dug-Out: "Wanneer bent u als trainer begonnen bij de groten"?

David Marani: "In 2001, als speler-trainer, en op vraag van het bestuur van Houdeng":

Dug-Out: Wat is het fundamentele verschil tussen de uitoefening van beide functies: bij de jeugd en bij de volwassenen?

David Marani: "Het plezier! Het plezier om die jonge gastjes te zien trainen en zich te zien geven op training, en dit zonder de kantjes eraf te lopen, maar in volle eerlijkheid ten opzichte van zichzelf, de coach, de medespelers, de scheidsrechter of de tegenstander. Vanaf de leeftijd van vijftien jaar verandert de menselijke aard opeens, zoals de fysionomie. De "slechte" elementen komen er dan in met de kracht en de snelheid van een orkaan. Alle excuses zijn goed om één of ander mankement op training of in de wedstrijden goed te praten. In het profvoetbal heeft de algemene mentaliteit in enkele decennia een gevoelige verslechtering ondergaan, maar dat kan je ook zeggen over de amateursectie".

Dug-Out: Kan u dat een beetje specificeren?

David Marani: "De jeugd van tegenwoordig kan zichzelf geen pijn meer doen. Inspanningen doen tot je erbij neervalt, doorzettingsvermogen, dat zie je allemaal nog nauwelijks terug. Zij die niet het geluk hebben aangemoedigd, ondersteund of zelfs opgezweept te worden door hun ouders, zijn in het voetbal spoedig een vogel voor de kat. Alleen de jongeren die voldoende body hebben, kunnen zichzelf met veel moeite een mate van zelfdiscipline opleggen. De anderen gaan mee in het niets doen van hun kameraden, in de luiheid, in de wetten van de minste inspanningen. Geen enkele trainer is dan nog in staat om ze weer op het juiste pad te brengen".

Dug-Out: "Het zijn dus niet noodzakelijk de meest getalenteerden die het gaan maken"!

David Marani: "Helaas niet. Wat mij betreft, ik verkies een elftal van harde werkers boven elf nukkige, technisch onderlegde spelers. Met de eersten kan ik naar de oorlog, met de tweede groep loop ik recht het verlies in. Verlies van tijd en van energie, uiteraard".

Dug-Out: "Maar men kan toch in het voetbal niet ver geraken met elf vechters, zonder de nodige dosis techniek in de ploeg"?

David Marani: "Dat is zo. Het ideaal is om een mix te vinden tussen de jongens die bereid zijn om zich uit de naad te lopen voor degenen die meer talent hebben. In de jeugdcategorieën heb je daar dikwijls het probleem van de ouders bij. En eerlijk gesproken, dat is soms nog het moeilijkste"!

Dug-Out: "Verklaar"!

David Marani: "Alles begint bij de categorie van de duiveltjes. De ouders gaan met hen mee tot in de kleedkamers om hen aan te kleden, hen in de watten te leggen, hun natte schoenen uit te trekken en ze een warme drank te geven tijdens de rust.

Deze ouders beseffen niet dat ze hun kinderen op die manier een slechte dienst bewijzen. Ouders hebben meestal een chronisch gebrek aan geduld. Ze willen dat hun jongen in de beste ploeg speelt, nooit wordt vervangen, nooit op de bank zit.... Ze vergeten daarbij de essentie zelf van het voetbal, voetbal is een collectief spel."

Dug-Out: "Hoe is de overgang verlopen tussen de jongeren en het eerste elftal"?

David Marani: "Heel goed. Voor ik als trainer met het eerste elftal te maken kreeg, had ik het geluk een uitstekend juniorenelftal te kunnen trainen. De ploeg behaalde zelfs de finale van het Belgisch kampioenschap.

Toen ik aan het roer van het eerste elftal kwam, liet ik meteen een derde van die groep jongeren aansluiten bij de A-kern. Het is mijn vijfde seizoen in eerste provinciale en mijn huidige kern, 23 spelers sterk, bestaat voor 70 procent uit talentvolle jongeren. De gemiddelde leeftijd is 23 jaar".

Jaarlijks boeken we een beetje vooruitgang. Dit bereiken we door elk seizoen twee of drie talentvolle spelers uit de streek aan te trekken. Diegene die het verst woont, heeft niet meer dan een afstand van tien kilometer af te leggen. Deze politiek verhindert ons niet om aan kop te spelen in eerste provinciale van Henegouwen".

Dug-Out: "Aan welk ritme wordt er getraind"?

David Marani: "We hebben twee verplichte trainingen per week. Ik geef toe dat dat weinig is, maar veel van mijn jongens spelen ook minivoetbal, en dit met mijn toestemming. Ik sta hen dat toe op één voorwaarde: dat die hobby hun voetbal bij Houdeng niet schaadt. Daarover kan met mij niet gediscussieerd worden! Als het op zondag niet draait, las ik een straftraining in op maandagavond, wat impliceert dat ze die avond geen minivoetbal kunnen spelen. Iedereen kent de regels van het spel. Hij die het er niet mee eens is, sluit zichzelf uit de groep.

Het komt ook voor dat één of andere speler een training moet missen. Dat kan te maken hebben met zijn studies, of met zijn werk, sommigen van mijn spelers werken deeltijds in een fabriek. Ik stel zo'n speler dan voor om op een morgen naar het stadion te komen voor een individuele training. Mijn job als bediende op de sportdienst van

Manage staat me toe dat ik me af en toe overdag vrijmaak”.

Dug-Out: “Op welke technische staf kan je een beroep doen?”

David Marani: “Naast de keeperstrainer beschik ik over een trainer die me bijstaat bij elke training en die in het weekend altijd de volgende tegenstander gaat scouten. Op dinsdag neem ik ook de junioren en hun coach mee op de training. Zij vormen immers mijn enige ‘reservoir’ van beschikbare elementen, aangezien Houdeng geen reservenelftal in competitie heeft, en evenmin een beloftenelftal.

De juniorestrainer helpt me ook om die grote groep van een dertigtal spelers onder controle te houden. Die manier van werken maakt mijn taak gemakkelijker. Ook al zie ik hen regelmatig in de wedstrijden spelen, het is toch altijd handig wanneer je jonge kandidaten voor de A-kern af en toe ook op training kan bekijken. En vroeg of laat krijgen degenen die goed hun best doen altijd hun kans”.

Dug-Out: “De club werkt dus niet met een fysicaal trainer?”

David Marani: “Nee, dat is een luxe die we ons niet kunnen veroorloven. Maar ik lees veel over dat onderwerp, en ik leer vooral veel bij door mijn regelmatig contact met de fysicaal trainer van La Louvière. Iedereen kent de reputatie van Arnaud Laly. Hij is een vriend. Ik ga regelmatig naar zijn sessies met de spelers van La Louvière kijken. Ik neem dan een hoop nota's, en het gebeurt regelmatig dat ik daar dan met hem een interessant gesprek over voer.

Sinds twee jaar heb ik op die manier mijn geweer van schouders veranderd. Vroeger mikte ik vooral op uithouding, vandaag mik ik op uithouding én snelheid. Liever mét bal. Alle spelers hebben op die manier meer plezier in de trainingen. Ik heb minder geblesseerden en onze speelstijl sluit meer aan bij de moderne manier van spelen, die veel belang hecht aan de snelheid van uitvoering.

Dit alles verhindert ons uiteraard niet om in het begin van het seizoen en tijdens de winterstop de nadruk te leggen op de opbouw van een degelijke fysieke conditie. In de maanden juli en augustus, en tijdens de eindejaarsperiode, weten mijn spelers dat ze hard moeten werken”.

Dug-Out: “En tactisch, wat is daar uw credo?”

David Marani: “Ik speel bijna altijd 4 - 4 - 2. Maar ik ga vooruit aan een heel redelijk ritme, zonder te forceren. Ik heb niet te maken met profspelers hé! Ik heb te maken met amateurs die tijd nodig hebben om zich een systeem eigen te maken. Toen ik de juniors onder mijn hoede kreeg, hadden ze

net een rotslecht seizoen achter de rug. Welnu, in het begin heb ik niets veranderd. Ze speelden man op man in de verdediging, met nog een ouderwetse libero er achteraan. Ik heb gewacht tot november en een eerste zware nederlaag, om zoetjes aan veranderingen in het systeem aan te brengen. Hun spel is nu gebaseerd op een zoneverdediging. Met het eerste elftal heb ik niets anders gedaan. Het gaat traag vooruit, maar het gaat wel degelijk vooruit”!

Dug-Out: “Welk zijn de sleutelposten op uw schaakbord?”

David Marani: “Mijn twee vleugelverdedigers. Zij zijn mijn eerste verdedigers en mijn eerste aanvallers. Maar voor spelers die slechts twee keer per week kunnen trainen, is het niet zo eenvoudig om de principes van wederzijdse en collectieve dekking bij te brengen. Af en toe gebeurt het ons dat er grote gaten vallen op de flanken, omdat mijn backs regelmatig mee oprukken en hun dekking dan niet adequaat wordt overgenomen”.

Dug-Out: “Welke plaats laat u in uw systeem aan de verbeelding?”

David Marani: “Mijn theorielessen krijgen de spelers gewoonlijk voor de wedstrijd. Na de wedstrijd is het te laat, in de week te vroeg. Ik heb een grote troef op mijn middenveld, dat is samengesteld uit spelers die ook in het minivoetbal elke week met elkaar spelen, en die dus perfect op elkaar ingespeeld zijn. Ik sta soms verbaasd over hun technisch vermogen, hun intelligentie, hun inspiratie. Ook dat is de charme van het voetbal”.

Dug Out: “Wat zijn in het provinciaal voetbal de essentiële sleutels om succes te boeken?”

David Marani: “De discipline is belangrijk, waarbij een cruciale rol is weggelegd voor de beleving tijdens de trainingen. Al even belangrijk is de ernst voor de wedstrijd, het vermogen om zich te concentreren. We hebben inderdaad niet te maken met profspelers, maar het gaat niet op om zich op de zaterdagavond voor een wedstrijd te bezatten. Dat wrekt zich altijd, daar is geen weg naast. Ten derde vind ik het belangrijk dat het uurschema op zondag wordt gerespecteerd. Ik eis dat iedereen in de kleedkamer aanwezig is anderhalf uur voor het begin van de wedstrijd. Vanaf dat moment is het alleen nog de wedstrijd die telt. Geen sprake van om nog die gsm in de hand te nemen of met een kennis een praatje te maken. Iedereen moet zich concentreren op de negentig minuten die gaan komen.

Dankzij deze perfecte instelling hebben we recentelijk de leider in onze reeks kunnen kloppen. Toen die aankwamen aan het veld, lag er een laag sneeuw van 7 à 8 centimeter. Iedereen was ervan overtuigd dat er niet zou gevoetbald worden. Maar iedereen weet: er is maar één persoon die daarover beslist,

David Marani: “De discipline is belangrijk, waarbij een cruciale rol is weggelegd voor de beleving tijdens de trainingen. Al even belangrijk is de ernst voor de wedstrijd, het vermogen om zich te concentreren. We hebben inderdaad niet te maken met profspelers, maar het gaat niet op om zich op de zaterdagavond voor een wedstrijd te bezatten. Dat wrekt zich altijd, daar is geen weg naast.”



en dat is de scheidsrechter. Ik heb dus aan mijn spelers de normale opwarming gegeven, terwijl de tegenstander in de tribune naar ons zat te kijken. Er werd gespeeld en we wonnen met 3-0, tegen een ploeg die heel sterk was maar compleet "out" door de koude en het gebrek aan opwarming".

Dug-Out: "Heeft u de gewoonte om het waarom van uw keuzes uit te leggen"?

David Marani: "In het begin van het seizoen zeg ik tegen alle spelers dat de deur van mijn kleedkamer altijd open staat voor iedereen. Vertrekkende van dat principe weet iedereen dat hij altijd naar me toe kan komen voor uitleg. Maar de spelers die ik ter beschikking heb zijn meestal jongeren, die het nog niet in zich hebben om vaak te communiceren met de trainer. Slechts 16 van mijn 23 spelers zijn ouder dan 20 jaar. Zij die vaak niet spelen, meestal de allerjongsten, spelen wél bij de juniors".

Dug-Out: "Met zulke groep bent u meer opleider dan trainer"?

David Marani: "Ja, en dat is juist wat ik zo prettig vind. Ik ben het helemaal eens met de filosofie van de club, die de opleiding van talentvolle jongeren prioritair stelt. Tot enkele maanden geleden, d.w.z. tot de geboorte van mijn eerste kindje, cumuleerde ik de functies van trainer van het eerste elftal met hoofd van de opleidingen. Ik had zodoende een perfect beeld op het spelerspotentieel van de club. En ik had ook de maatregel aangenomen dat alle categorieën, vanaf de miniemen, hun tactiek afstellen op de tactiek van het eerste elftal".

Dug-Out: "Beantwoorden de resultaten aan uw verwachtingen"?

David Marani: "Slechts gedeeltelijk. Ik ben me er goed van bewust dat het niveau van eerste provinciale, in onze provincie maar ook in de andere, de laatste vijftien jaar flink achteruit gegaan is. De crisis in het profvoetbal heeft dit fenomeen nog versterkt en versneld. Vroeger konden de provinciale clubs rekenen op de regelmatige toevoer van spelers die te oud waren geworden voor eerste of tweede klasse, en die in provinciale

wilden "uitbollen", waarbij ik meteen moet toevoegen dat die spelers vaak een grote inbreng hadden in het elftal, en dat ze alleszins het element "ervaring" te koop hadden.

Maar bij clubs als Charleroi, La Louvière, Bergen en Moeskroen bestaat het grootste deel van de spelerskern uit buitenlanders die de club bij wijze van spreken al verlaten zodra ze er hun tenten hebben neergeplant. Uit de hogere afdelingen komt er niets meer naar ons toe. Het is heel het Belgisch voetbal dat lijdt. En dat ineens dreigt te stuiken.

De KBVB zou veel strikter moeten zijn op het vlak van immigratie van buitenlandse spelers. En in de lagere afdelingen moeten de bondsregels gerespecteerd worden. In principe moet elke ploeg twee spelers jonger dan 21 jaar op het scheidsrechterblad inschrijven. Veel clubs trekken zich van die regel niets aan. Dat vind ik godgeklagd".

Dug-Out: "Als u een wens zou mogen uiten..."?

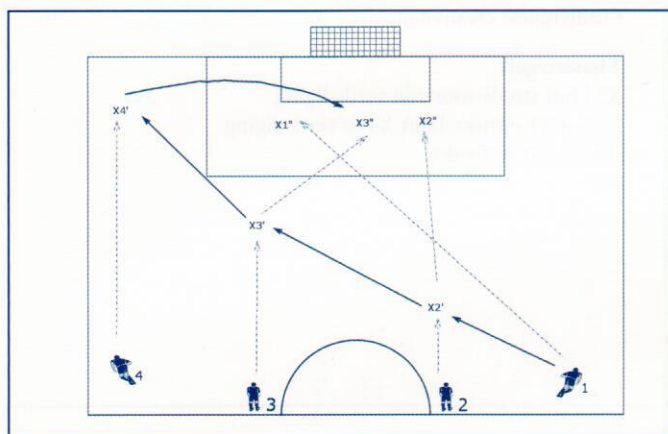
David Marani: "Dat de politieke wereld ons een kunstgrasveld ter beschikking zou stellen, een noodzakelijk wapen voor elke ploeg die vooruitgang wil boeken. Zodoende zouden onze terreinen een beetje gespaard kunnen worden; zodra het een beetje zwaar begint te regenen zijn onze velden omgetoverd tot een modderpoel. Dan trainen we op drie kilometer hiervandaan, op een grote parking van het station, nota bene op tarmac en niet op gras! We kunnen nergens anders terecht, overal worden we afgewezen.

Waar is de goede oude tijd dat een straat kon worden geblokkeerd om een potje straatvoetbal te spelen? In mijn jeugd was ik een buur van Enzo Scifo. Samen hebben we heel wat balletjes getrapt op een terrein dat voor de jeugd in orde was gebracht, in La Louvière, nabij de uitrit van de autostrade. Nu houden de jongeren zich bezig met PlayStation, televisie en een glas cola. En u zou willen dat het Belgisch voetbal uit de put komt gekropen"?



Spelfasen die vaak terugkomen

David Marina, provinciaal trainer



Oefening 1

7 minuten oefening / 3 minuten rust.

Maximale snelheid.

Maximum twee baltoetsen.

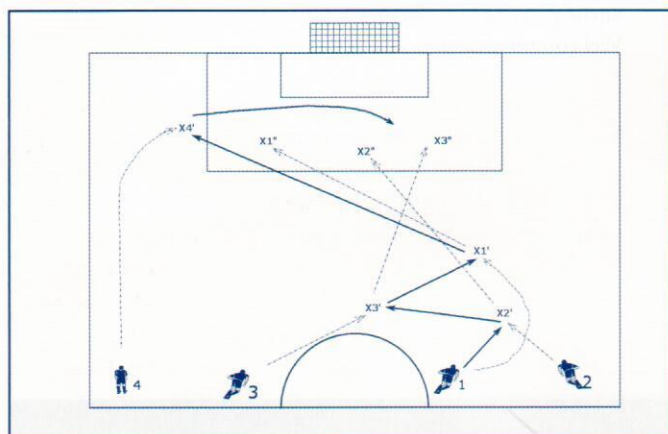
$X1 \Rightarrow X2'$

$X2' \Rightarrow X3'$

$X3' \Rightarrow X4'$

$X4'$ voorzet naar $X2''$, $X3''$, $X4''$

- Alterneren twee flanken.
- Na verschillende passages, verdedigers plaatsen.



Oefening 2

7 minuten oefening / 3 minuten rust.

Maximale snelheid.

Liefst 1 baltoets.

$X1 \Rightarrow X2'$

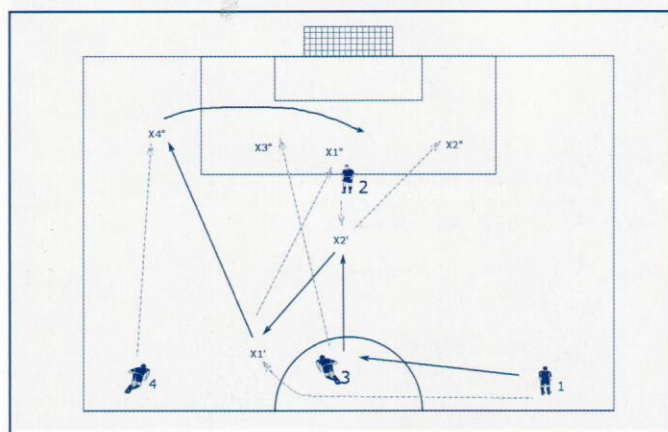
$X2' \Rightarrow X3'$

$X3' \Rightarrow X1'$

$X1'$ lange bal naar $X4'$

$X4'$ voorzet naar $X2''$, $X3''$, $X1''$

- Alterneren twee flanken.
- Na verschillende passages, verdedigers plaatsen.



Oefening 3

7 minuten oefening / 3 minuten rust.

Maximale snelheid.

Liefst 1 baltoets.

$X1 \Rightarrow$ lateraal $X3$

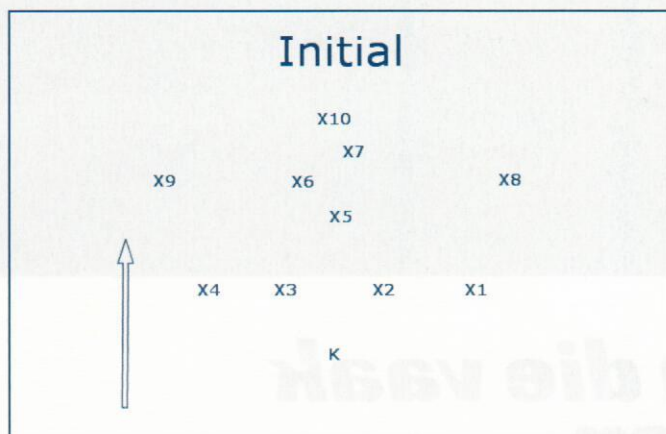
$X3 \Rightarrow X2'$

$X2' \Rightarrow X1'$

$X1 \Rightarrow$ diepe bal naar $X4'$

$X4'$ voorzet voor $X2''$, $X3''$, $X1''$

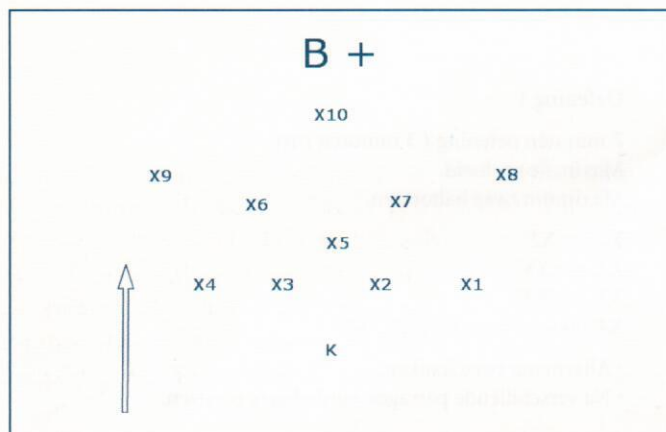
- Alterneren twee flanken.
- Na verschillende passages, verdedigers plaatsen.



Spelsystemen

4 - 3 - 3 in B+

4 - 5 - 1 in B-

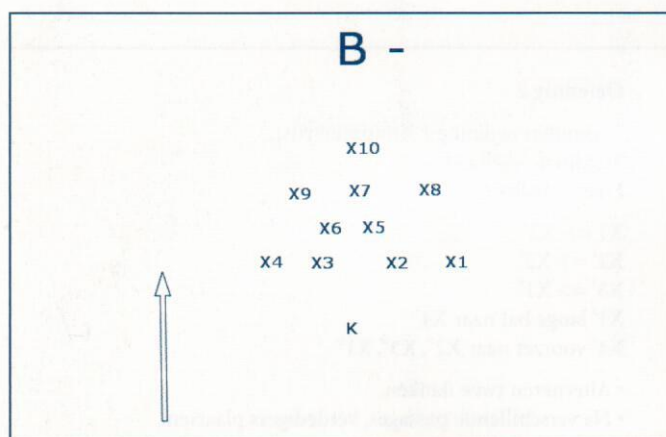


4 - 3 - 3

- Veel offensieve vrijheid.
- Individuele creativiteit.

2 basisregels

X5 blijft steeds voor zijn verdediging.
Indien X1 oprukt, blijft X4 in verdediging
(idem andere flank).

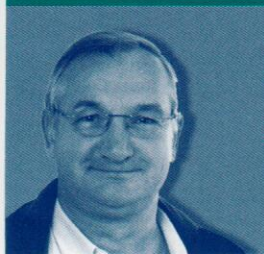


4 - 5 - 1

Veel schuiven in functie van de positie van de bal.
Snelle pressing bij balverlies.
Veel communicatie.

Snelheidsoefeningen

- In competitievorm.
- De spelers ertoe aanzetten om de eerste te willen zijn.
- Elke oefening wordt tien keer uitgevoerd.
- Noodzakelijke rust tussen elke oefening en serie.
- Opspringen met aangezicht tegen elkaar. Een van de twee spelers geeft het signaal, kopstoot, terugdraaien en sprint van 10 meter.
- Opspringen, rug naar de trainer. Een van de twee spelers geeft het signaal, kopstoot, terugdraaien en sprint van 10 meter.
- Buiging en kopstoot, sprint van 10 meter.
- Sprong achter-voor hekje 40 centimeter en sprint van 10 meter.
- Achteruitlopen (kleine passen) van drie meter, terugdraaien en sprint van 10 meter.
- Twee sprongen in groep (knieën tegen borst) en sprint van 10 meter.
- Rusttijd respecteren!
- Geconcentreerde stretching-sessie aan het einde van de training.



Gilbert Bodart: "Voetbal is slechts een schaakspel".

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Gilbert Bodart (44) is opnieuw aan de slag. Hij heeft het veld teruggevonden. En de glimlach. Na heel wat strubbelingen is hij opnieuw een gelukkig man geworden als trainer van La Louvière, dat onder impuls van de ex-keeper een fantastische remonte lukte vanuit de kelder van eerste klasse. Toen Bodart op Tivoli de job van trainer aannam, stonden de Wolven helemaal onderaan met 4 punten op 30. Na 18 wedstrijden was het puntentotaal opgelopen tot 18, zodat de club de terugronde van het kampioenschap in een gelukzalige (en relatieve) sereniteit kon aanvatten. Blijft natuurlijk het structurele probleem van La Louvière, dat zich met beperkte middelen staan moet weten te houden tegenover clubs die meer financiële middelen hebben. Maar er is meer nodig om Bodart uit zijn evenwicht te brengen.

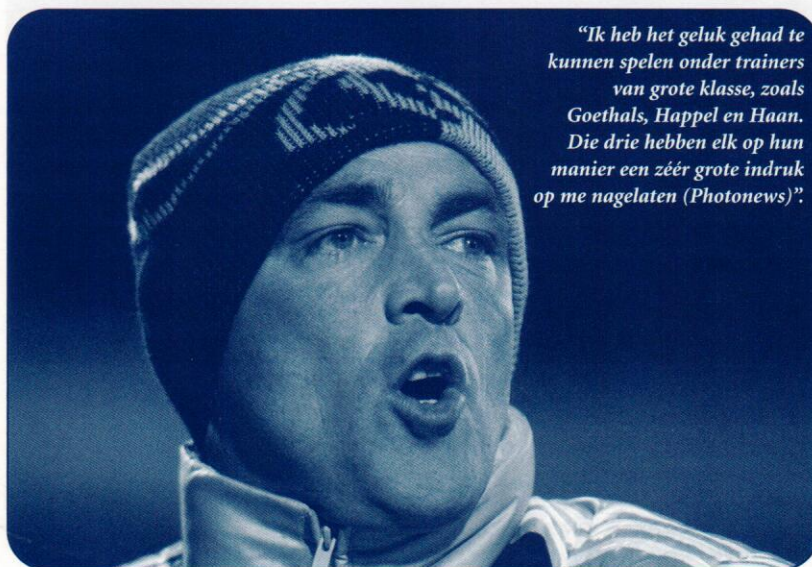
Dug-Out: "Gilbert, kan u ons uw trainers-carrière schetsen"?

Gilbert Bodart: "Alles is in Ravenna begonnen, in Italië, waar de leiding me vroeg om als trainer én als speler te fungeren. We hebben ons gered, maar de club wist niet te ontsnappen aan het faillissement. Daarna keerde ik naar België, waar Visé me in 2001 in dienst heeft genomen. Op 8 wedstrijden van het einde zaten we in het spoor van Cercle Brugge dat dat jaar uiteindelijk gestegen is.

We kwamen net uit een fabuleuze reeks van 29 punten op 33 toen de club besliste om me buiten te zetten, samen met Léon Semmeling trouwens, waarbij Henri Depireux in onze plaats kwam. Het volgend seizoen zat ik bij Oostende waar er slechts één objectief was: de redding.

Ik had 500 000 euro ter beschikking voor transfers. En we zijn gestegen naar eerste klasse! Eénmaal in eerste klasse ontbrak het voor de club helaas aan middelen om zich optimaal te kunnen versterken. Aan het slot van de heenronde was de rode lantaarn in onze handen, met slechts negen punten. Zeven keer hadden we verloren met één doelpunt verschil, en ons voetbal was volgens alle waarnemers aantrekkelijk en spectaculair.

Na de winterstop waarin 7 à 8 goeie spelers waren aangetrokken, brak de oorlog uit tussen Eddy Vergeylen en Franklin Sleuyter, de andere sterke man



"Ik heb het geluk gehad te kunnen spelen onder trainers van grote klasse, zoals Goethals, Happel en Haan. Die drie hebben elk op hun manier een zéér grote indruk op me nagelaten (Photonews)".

van de club van wie ik haast volledig afhankelijk was. Sleuyter verliet de club en ik werd verzocht om mijn koffers te pakken. Ik ben dan bij Aalst beland, die op de voorlaatste plaats in tweede klasse stonden met een magere zes punten. Op een penalty na hebben we ons gered!

Kijk waar Eendracht nu staat, met dezelfde ploeg. Ondanks die nare ervaring had ik ei zo na onmiddellijk een nieuwe job, en wel in eerste klasse, maar de voorzitter stapte op, net op het moment dat ik uit vakantie terugkwam. Aken heeft me een voorstel gedaan dat ik heb afgeslagen. Daarna ben ik kalm



"Raymond Goethals verstond de kunst om de spelers helemaal voor zich te winnen. Ik herinner me dat hij me tussen twee lessen aan de Federale Trainersschool waar hij les gaf me apart nam en me aanmoedigde om verder te gaan op de weg die ik had ingeslagen. Jij gaat slagen, daar ben ik zeker van vertelde hij me toen. De magiër had me gerustgesteld aangaande mijn toekomst (Photonews)".

gebleven. Ik wist dat de gewone trainerscarrousel ook dit seizoen weer zou gaan draaien".

Dug-Out: "Met welke gedachten bent u op Tivoli gearriveerd?"

Gilbert Bodart: "Het is nooit met grote blijdschap dat men het roer overneemt van een collega. Ik had ook contacten met GBA, maar ik zag me moeilijk functioneren in Antwerpen, waar uiteindelijk Jos Daerden aan de slag is gegaan. Ik volgde Emilio Ferrera op, met wie ik uitstekend overeenkom. Vanaf het allereerste contact met RAAL heb ik hem gebeld om hem op de hoogte te brengen van de situatie. Ik blijf het zeggen aan iedereen die wil luisteren: Emilio heeft grote kwaliteiten. Dat heb ik kunnen merken op Tivoli, waar ik kon constateren dat het grootste deel van de arbeid al door mijn voorganger was opgeknapt".

Dug Out: "Waarom bent u trainer geworden?"

Gilbert Bodart: "Om eerlijk te zijn: ik was naar Italië vertrokken met lood in de schoenen. Op m'n 36 had

ik alles gezien en meegemaakt. Ik zeg niet dat ik uitgeblust was, maar ik had zin om andere zaken te ontdekken. Het trainen trok me enorm aan. Ik meende dat ik door mijn verleden als keeper een voordeel had op de anderen.

Raymond Goethals heeft me zo dikwijls gezegd dat een doelman in principe het spel veel beter leest dan gelijk welke veldspeler. En ook, ik was vijftien jaar aanvoerder geweest bij Standard, ik meende dus dat ik voldoende body had om aan de job te beginnen. Ik had gespeeld in België, in de nationale ploeg, in de Europacup, in Frankrijk en in Italië.

Ik heb ook het geluk gehad te kunnen spelen onder trainers van grote klasse, zoals Goethals, Happel en Haan. Die drie hebben een zéér grote indruk op me nagelaten.

Voor Raymond. Tactisch was hij de sterkste van allemaal. Hij had geen lange speech nodig om zijn boodschap erdoor te krijgen. Goethals had ook zijn gelijke niet in het motiveren van zijn spelers. Ook op menselijk vlak was hij een grote meneer. Hij aarzelde niet om met de spelers een kaartje te leggen op de avond voor een wedstrijd.

Happel van zijn kant had een heel andere manier van functioneren. Happel was een harde. De speler die openlijk durfde te klagen, kon zeker zijn dat hij zijn plaats als titularis kwijt was.

Arie Haan tenslotte zal me steeds blijven als een coach die zijn faam als wereldspeler als het ware kon overenten op zijn spelers. Hij gaf dikwijls de voorkeur aan de schoonheid van de actie boven tactische overwegingen. Trainen onder Arie Haan was een feest".

Dug-Out: "Wat onthoudt u van uw passage in de Federale Trainersschool?"

Gilbert Bodart: "Om eerlijk te zijn, ik heb niet de indruk dat ik daar veel heb bijgeleerd. Ik kijk vooral met plezier terug op de rol van Frans Masson die me bepaalde facetten van onze job heeft doen inzien, zoals bijvoorbeeld de psychologische benadering van spelers of van de groep, een zéér belangrijk element in het leven van een trainer.

Raymond Goethals, die ook les gaf in Brussel, verstond de kunst om de spelers helemaal voor zich te winnen. Ik herinner me dat hij me tussen twee lessen apart nam en me aanmoedigde om verder te gaan op de weg die ik had ingeslagen. Jij gaat slagen, daar ben ik zeker van vertelde hij me toen. De magiër had me gerustgesteld aangaande mijn toekomst".

Dug-Out: "Van welk speltype houdt u het meest?"

Gilbert Bodart: "Zowel in La Louvière als in de andere clubs waar ik heb getraind, heb ik steeds een

wedstrijd aangevat met de bedoeling ze te winnen. Ik nodigde mijn spelers dus uit om het spektakel te verzorgen. Met haar kleine middelen is het voor een team als La Louvière de enige manier om op te vallen en om volk naar Tivoli te lokken. Van de meerderheid van de tegenstrevers hoeft RAAL niet bang te zijn. In tenminste 22 van de 34 wedstrijden is het aan La Louvière, vind ik, om aan te vallen.

Ik heb weinig veranderd aan het systeem van Emilio, die zich baseerde op een 4 - 4 - 2 of een 4 - 5 - 1. Tegen ploegen die we aankonden heb ik meermaals geopteerd voor een 3 - 5 - 2, door simpelweg Emeran één lijn op te schuiven en Vervalle titularis te maken op de linkerflank van de middellijn. Die twee elementen, werkrach en explosiviteit, maakten onze middellinie ongetwijfeld een pak sterker. En laten we alstublieft niet vergeten: op het middenveld worden nog steeds de meeste wedstrijden beslist”.

Dug-Out: “Als er absoluut punten moeten gehaald worden, bent u dan bereid om uw principes te verloochenen?”

Gilbert Bodart: “Mijn credo is winnen. Als we spelen om gelijk te spelen, gaan we niet vooruit. Ik verkies om zoveel mogelijk drie punten binnen te halen omdat we voor de overwinning zijn gegaan, en het nadeel dat je dan af en toe een pandoering kan krijgen neem ik er noodzakelijkerwijze bij. Ik blijf ervan overtuigd dat bluf altijd lonender zal blijven dan voorzichtigheid. Voetbal is meer dan wat ook een schaakspel. Maar ik ben ook niet naïef.

Als de situatie moeilijk is omdat de tegenstander sterker is en druk uitoefent, dan moet je je kunnen aanpassen. Na de uitsluiting van Brahimi, tegen Lokeren, heb ik er voor de eerste keer voor gekozen om een gelijkspel te halen en niet meer voor de overwinning te gaan. En tegen Anderlecht, tegen wie we ook hebben gelijkgespeeld, hebben we “toeren” moeten uithalen om dat resultaat te behalen.

Ik wist dat we met een 3 - 5 - 2 geen enkele kans hadden tegen Sporting, geleid door Pujol, Delorge en Mpenza. Op het laatste moment heb ik dus gekozen voor een soepelere 4 - 4 - 2 waarbij één van de middenvelders mee naar achter moest om steun te geven aan de verdedigers.

De hele wedstrijd heeft Anderlecht haar tanden stukgebeten op onze organisatie. Vercauteren heeft alles geprobeerd en heeft Baseggio, Iachtchouk en Allagui in het spel gebracht. Ik heb daar telkens een tegenzet op gevonden met de inbreng van de jonge Potier, Montoya en Rogerio.

Onze gereputeerde tegenstander van die dag had nog tien jaar kunnen aanvallen, het zou niet geholpen hebben! Ik herhaal het: een wedstrijd is een schaakspel waarbij het van cruciaal belang is om de zetten van de tegenstander te kunnen voorzien. Anticiperen,



dàar gaat het om. José Mourinho zal me hierin niet tegenspreken”.

Dug-Out: “In Brugge is het daarentegen flink misgelopen?”

Gilbert Bodart: “Ik wist van bij het eerste fluitsignaal dat we daar niet de minste kans hadden om een goed resultaat neer te zetten. Er waren die avond simpelweg te veel spelers die niet ter beschikking waren, en ik heb er toen voor gekozen om de aanval te spelen.

We hebben het volgehouden tot de rust, maar eenmaal Club Brugge een eerste keer gescoord had, is ons spel ineengezakt als een kaartenhuisje. Ik maakte me geen illusies over het vervolg van de wedstrijd. Veel belangrijker was het, in mijn ogen, om rechtstreekse concurrenten als Beveren of Lierse te verslaan. Er zijn nu eenmaal wedstrijden waarin je alles kan proberen zonder dat er iets lukt.

Toen we tegen Westerlo met 0 - 1 achter stonden, heb ik ervoor gekozen om op het einde van de wedstrijd met vier aanvallers aan te treden. Liever sterven met opgeheven hoofd dan te wachten op de laatste vijf minuten om iets te proberen. Ten gevolge van enkele ongelukkige gevallen van buitenspel hebben we uiteindelijk verloren met 0 - 3. Maar ik had geen probleem met mijn geweten.

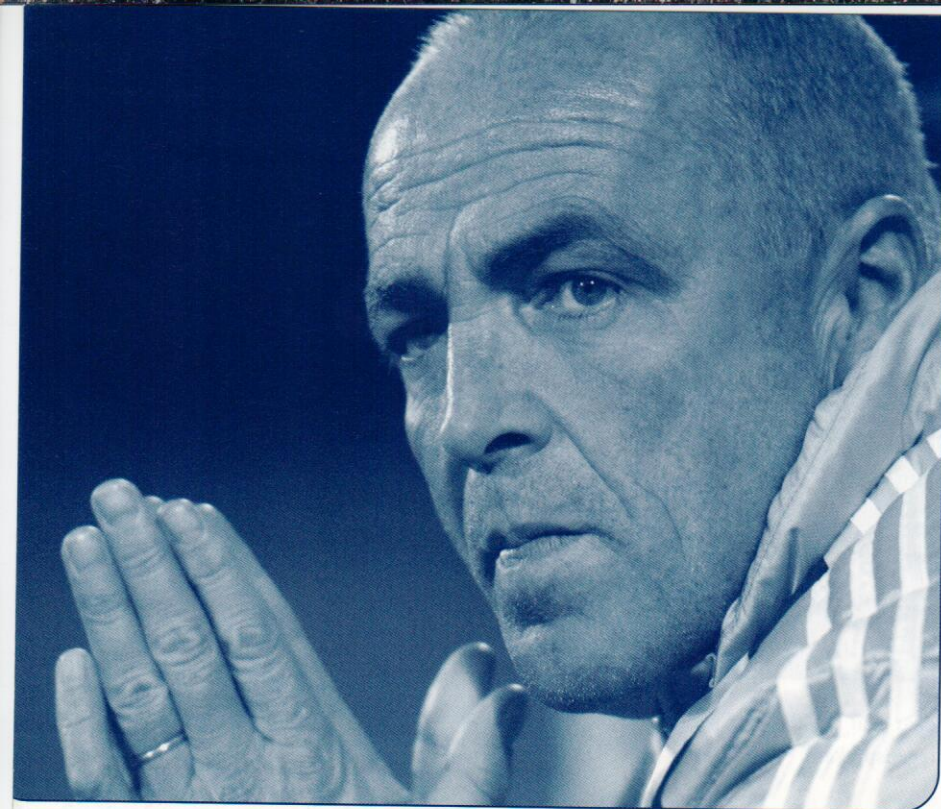
In Charleroi kwamen we voor en ben ik tot het einde van de match blijven spelen met twee aanvallers, ondanks de blessure van één van mijn zeldzame voorspelers. Door zo te spelen heb ik de Zebra's gedwongen om met vier achterin te blijven. En we hebben gewonnen”!

Dug-Out: “Over Charleroi gesproken, wat is uw mening over deze ploeg?”

Gilbert Bodart: “Vroeg of laat komt loontje altijd om zijn boontje. Men kan niet een heel seizoen goede resultaten halen door te mikken op de verdediging en op de zeldzame counter. Sporting heeft het vorige seizoen ongelooflijk veel geluk gehad. Dit seizoen

“Mijn credo is winnen. Als we spelen om gelijk te spelen, gaan we niet vooruit. Ik verkies om zoveel mogelijk drie punten binnen te halen omdat we voor de overwinning zijn gegaan, en het nadeel dat je dan af en toe een pandoering kan krijgen neem ik er noodzakelijkerwijze bij. Ik blijf ervan overtuigd dat bluf altijd lonender zal blijven dan voorzichtigheid. Voetbal is meer dan wat ook een schaakspel. Maar ik ben ook niet naïef (Photonews)”.





"Het is voor een trainer belangrijk dat hij enkele spelers op het veld heeft lopen die als het ware fungeren als zijn verlengde, die begrijpen dat er op een gegeven moment een tactische wijziging moet worden doorgevoerd, en die dat bericht weten door te spelen naar hun medemaats (Photonews)".

komt de club te weten dat er geen recept is voor mirakels, zeker niet in het voetbal, waar je altijd beoordeeld wordt op je laatste wedstrijd. Kijk naar Hugo Broos, die als een "incapabele" is weggejaagd bij Anderlecht. Met Genk speelt Hugo zowat het spectaculairste voetbal van de hele eerste klasse!

Dug-Out: "Wie is het belangrijkste in een club: het bestuur, de spelers of de trainer"?

Gilbert Bodart: "De trainer stelt voor, de spelers beslissen. Met hun prestaties, of afwezigheid van prestaties. Wanneer een trainer er niet in slaagt om het beste uit zijn spelers te halen, wanneer hij hen niet meer kan motiveren, dan moet hij vertrekken.

Raymond Goethals had dat als eerste heel goed begrepen. Hij stond erg dicht bij zijn spelers, had ze altijd mee, maar behield op een bepaalde manier toch altijd een afstand. De trainer moet zich aanpassen aan de spelers, niet omgekeerd.

Hij moet voortdurend water in zijn wijn doen om te vermijden dat hij de hakbijl over zich heen krijgt. Met het bestuur moet een constante dialoog worden onderhouden. Wat mijn huidige situatie betreft en ondanks alles wat daarover door sommigen wordt gezegd: ik vind dat ik met mijn huidige baas niet te klagen heb.

Filippo Gaone apprecieert het dat hem na de wedstrijd de ins en outs van de gebeurtenissen worden uitgelegd, zoals bijvoorbeeld de vervangingen die ik heb doorgevoerd. Maar nooit ofte nooit bemoeit hij zich met zaken die alleen mij aanbelangen: de selectie".

Dug-Out: "Wat zijn je prioriteiten"?

Gilbert Bodart: "Eerst en vooral het mentale.

Een speler die het profiel heeft van een loser zal nooit een wedstrijd winnen. Vervolgens de fysiek, dat is een sleutelement om succes te boeken. Een verdediger wordt niet op dezelfde manier op zijn fysieke top gebracht als een middenvelder of een aanvaller. Elke sector van de ploeg vereist van de fysicaal trainer een specifieke benadering. En die fysicaal dient ook zijn programma aan te passen aan de tactiek die door de trainer wordt beslist.

Ten derde moet elke ploeg beschikken over enkele goede technici. Wie zou er niet van dromen om de reservebank van Anderlecht, Club Brugge of Standard te kunnen opstellen?

De tactiek en de rol van de trainer spelen in dat alles maar een beperkte rol. Als de spelers de wil, noch de weerstand, noch de fysieke kracht in zich hebben, dan zal de beste trainer vroeg of laat moeten toegeven dat hij niet bij machte is om zo'n groep naar goede resultaten te leiden.

Het is tenslotte voor een trainer ook belangrijk dat hij enkele spelers op het veld heeft lopen die als het ware fungeren als zijn verlengde, die begrijpen dat er op een gegeven moment een tactische wijziging moet worden doorgevoerd, en die dat bericht weten door te spelen naar hun medemaats".

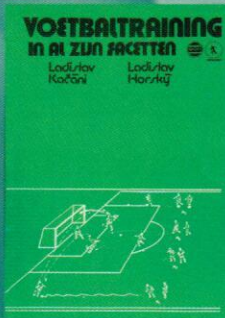
Dug-Out: "Welk belang hecht u aan uw adjuncten"?

Gilbert Bodart: "Bij La Louvière heb ik het geluk te kunnen rekenen op adjunct-trainers met grote klasse. Michel Piersoul is een zéér bijzondere keeperstrainer. Mijn fysicaal trainer is goud waard. En Fred Tilmant, mijn eerste adjunct, lijkt me een uitzonderlijk correcte man. Hét model, dat was Léon Semmeling. Hij heeft nooit iemand verraden. Een trainer moet steeds letten op alles wat er rondom hem gebeurt. Want het gevaar kan soms komen uit zijn eigen omgeving. Dat kan dan dodelijke gevolgen hebben. Over het algemeen kan je zeggen dat een coach in moeilijkheden alleen op zichzelf kan rekenen".

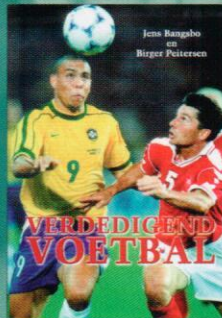
Dug-Out: "Wat antwoordt u op degene die zegt dat La Louvière met haar beperkt budget geen plaats heeft in eerste klasse"?

Gilbert Bodart: "Dat ze dat maar eens op het veld bewijzen! Als ik zie waar Roeselare, Zulte-Waregem en La Louvière zich situeren op de ranglijst van de budgetten, en vervolgens in het klassement, dan zeg ik dat de realiteit is wat ze is: deze ploegen hebben wél een plaats in eerste klasse. Misschien beleven we nu het kampioenschap "van de armen". Maar het zijn zeker niet de grote ploegen die tot heden hebben bijgedragen tot het spektakelniveau van de competitie. Ik nodig dus iedereen uit om vooral in eigen boezem te kijken, en niet naar een ander".

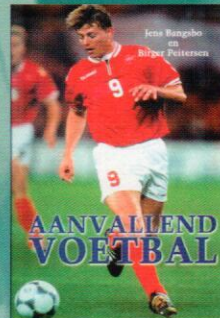
U bent op zoek ...? Zie hier de antwoorden!



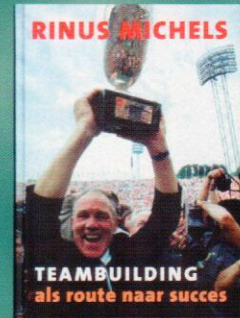
VOETBALTRAINING IN AL ZIJN FACETTEN
Kacani-Horsky - 286 pag.
Met 245 oefeningen - lichamelijke voorbereiding, techniek en tactiek
€ 27,00
Ik bestel ex.



VERDEDIGEND VOETBAL
Bangsbo-Petersen - 248 pag.
Praktijkgerichte theorie en ca. 100 oefeningen
€ 24,00
Ik bestel ex.



AANVALLEND VOETBAL
Bangsbo-Petersen - 322 pag.
Praktijkgerichte theorie en ca. 140 oefeningen
€ 24,00
Ik bestel ex.



TEAMBUILDING als route naar succes
Michels - 240 pag.
Teamtactiek-psychologie-voetbal-leerproces-vertaling naar het veld
€ 29,80
Ik bestel ex.



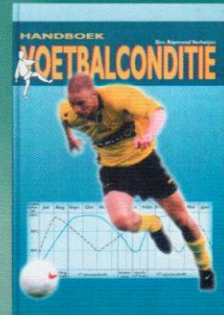
MET VALLEN EN OPSTAAN
Doelgerichte keepersvorming
Browaeys-Dujardin - 288 pag.
Technische, tactische, fysieke, mentale vaardigheden/vorming
€ 24,70
Ik bestel ex.



600 OEFENSEPELEN VOOR DE VOETBALTRAINING
Endre-Janos - 414 pag.
Techniek, tactiek, conditie, vorming jonge voetballer, oefenspele en wedstrijdvormen
€ 20,50
Ik bestel ex.



VOETBAL TACTISCHE TRAINING
160 oefeningen en spelvormen
Doucet - 144 pag.
Verovering, balbezit, penetratie, organisatie, duels, afwerking
€ 20,50
Ik bestel ex.



HANDBOEK VOETBALCONDITIE
Verheijen - 336 pag.
Fysieke belasting-fysiologie-trainingsleer-kraft-snelheid-keepen-trainen jeugd-voeding
€ 34,80
Ik bestel ex.



VOETBALTRAINING - 180 PRAKTISCHE OEFENINGEN ...
Dribbelen-passen-schieten-koppen-spelhervattingen-keepers-conditie
€ 24,80
Ik bestel ex.



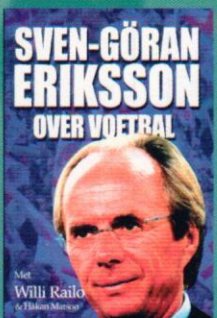
VOETBALTRAINING - 180 PRAKTISCHE OEFENINGEN ...
Combinatievormen-spelvormen-positiespelen-partijspelen
€ 24,80
Ik bestel ex.



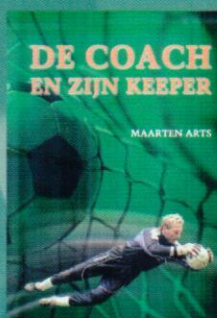
VOETBALTRAINING - 180 PRAKTISCHE OEFENINGEN ...
Passen-schieten-conditie-combinatievormen-partijspelen
€ 24,80
Ik bestel ex.



VOETBALTRAINING - 180 PRAKTISCHE OEFENINGEN ...
Dribbelen-passen-schieten-combinatievormen-partijspelen
€ 24,80
Ik bestel ex.



OVER VOETBAL
Het innerlijke spel - Verbeteren van prestaties - 160 p.
€ 26,00
Ik bestel ex.



DE COACH EN ZIJN KEEPER
Arts - 224 pag.
Alle aspecten voor keepers en keeperstrainers
€ 24,00
Ik bestel ex.



ZONEVOETBAL
Het spel van tijd en ruimte
Vermeulen-Sollied - 160 pag.
€ 24,00
Ik bestel ex.

DO 32

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:

Btw nr.:

Datum:

Handtekening:

Stuur deze bestelbon volledig ingevuld naar:
F&G Partners, Leiebos 25 bus A2, 2170 Antwerpen
of fax naar: 03/294.82.20. Prijzen zijn incl. btw, excl. verzendkosten.

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 ontwikkelings-niveaus is het eveneens mogelijk om wedstrijd- en spelvormen aan te passen aan het niveau en de beleevingswereld van elk kind.



Theorie



Praktijk



Trainingsvoorbeelden



5 tegen 5



Hoe moet het niet? Hoe moet het wel?

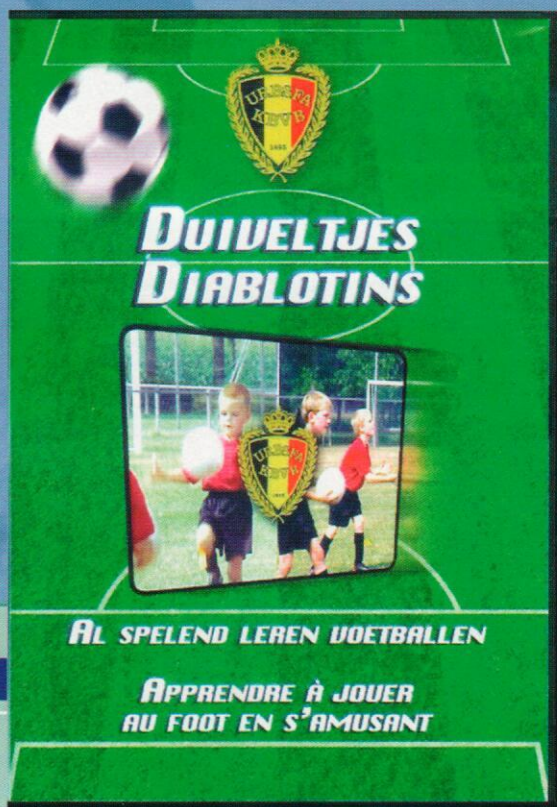


Besluit

Deze DVD is een realisatie van het Technisch Departement van de KBVB
Concept en ontwikkeling: Joost Desender

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(a)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: _____

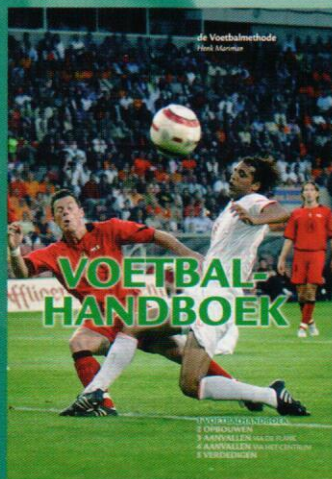
Straat : _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

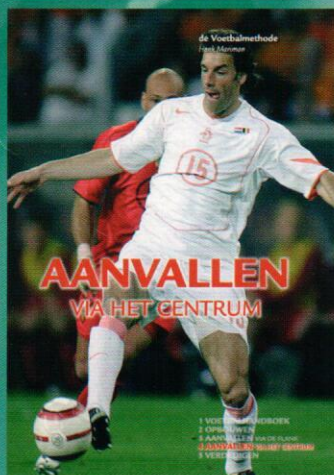
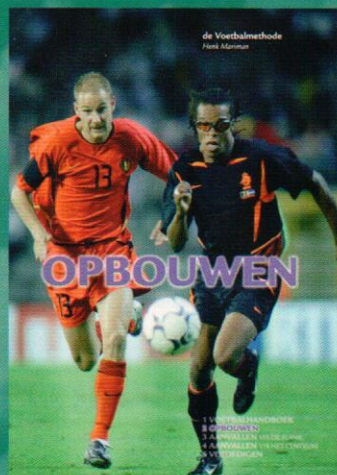
Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____ Handtekening: _____



Dé Voetbalmethode (*) 5 praktische boeken die het jeugdvoetbal grondig kunnen veranderen!



(*) De boekenreeks van Henk Mariman werd genomineerd voor de prijs van het Sportboek van het jaar in Nederland.

Tijdelijk aanbod!
Bij bestelling van de volledige set van 5 boeken,
ontvangt u 1 boek gratis!

ANTWOORDKAART

O Ja, ik bestel hierbij ... set(s) van de 5 boeken tegelijkertijd en betaal slechts €56 i.p.v. €70 per set.
O Ja, ik bestel hierbij ... ex. van "Voetbalhandboek" - ... ex. van "Opbouwen" - ... ex. van "Aanvallen
via de flank" - ... ex. van "Aanvallen via het centrum" - ... ex. van "Verdedigen" aan de prijs van
€14 per ex.

Alle vermelde prijzen zijn incl. BTW, maar excl. verzendingskosten (deze zijn afhankelijk van het
aantal exemplaren dat ik bestel.) Na de betaling van de factuur ontvang ik mijn bestelling.

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

F&G Partners
Partners in Sports

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____ Handtekening: _____

DO 32

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

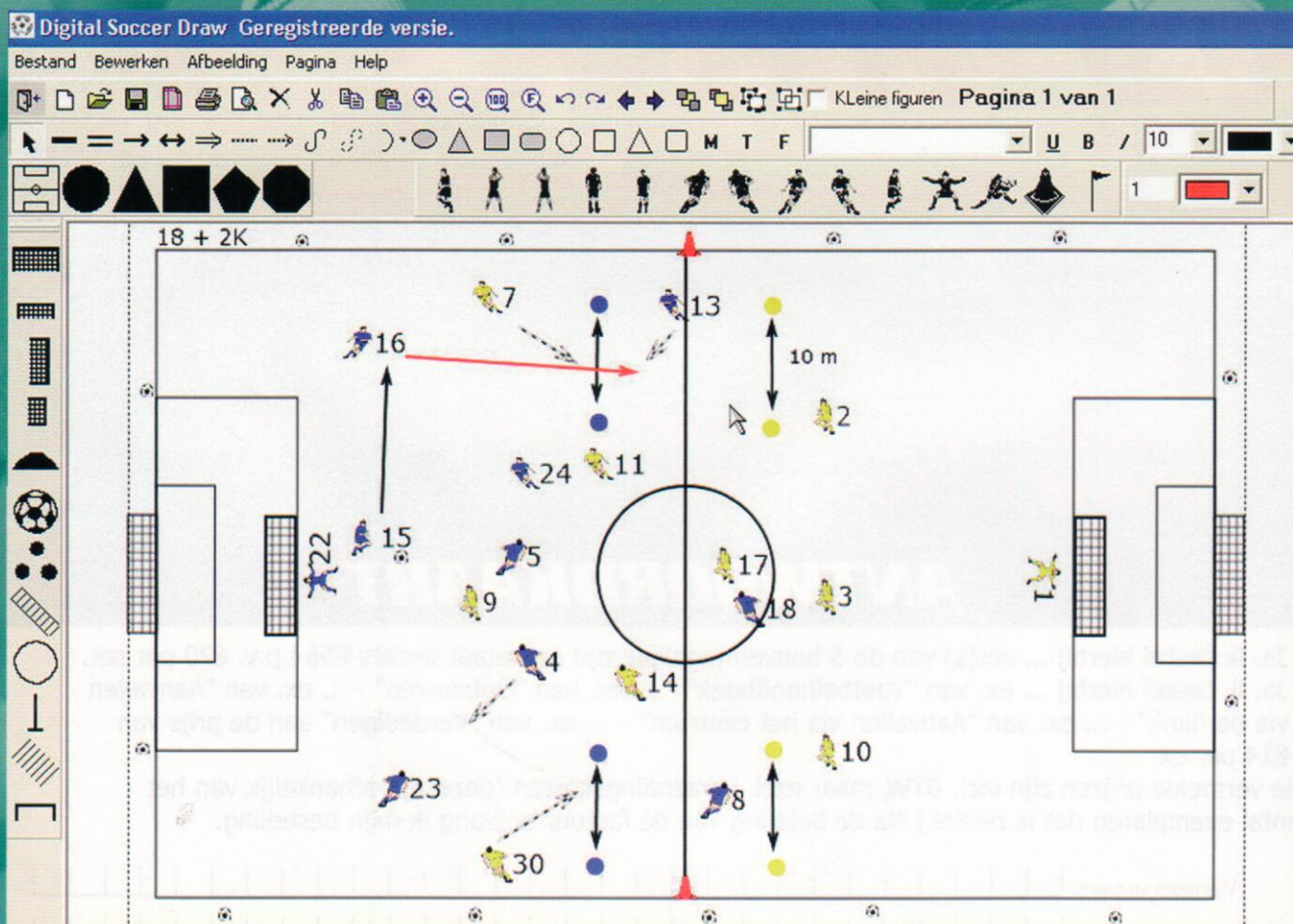
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen ... weg met de borden en flipovers ... hier is ...

Digital Soccer Draw...

het online-tekenpakket voor de moderne voetbaltrainer!

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

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

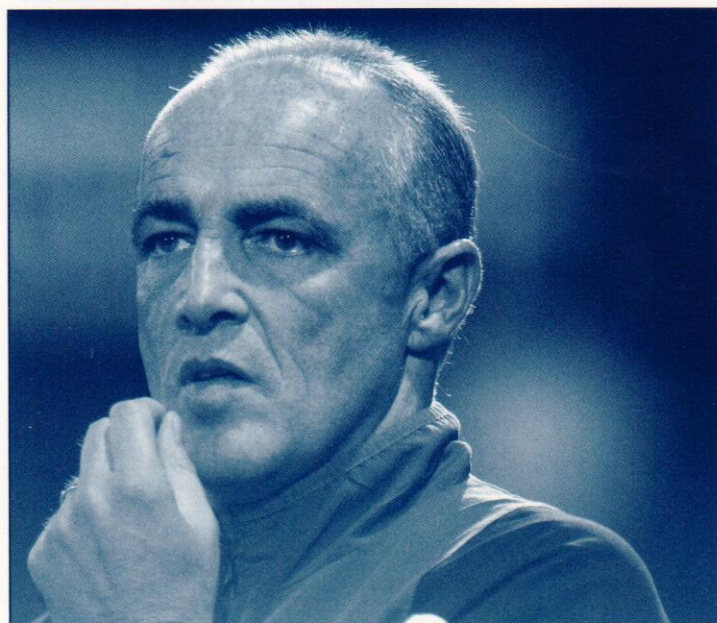
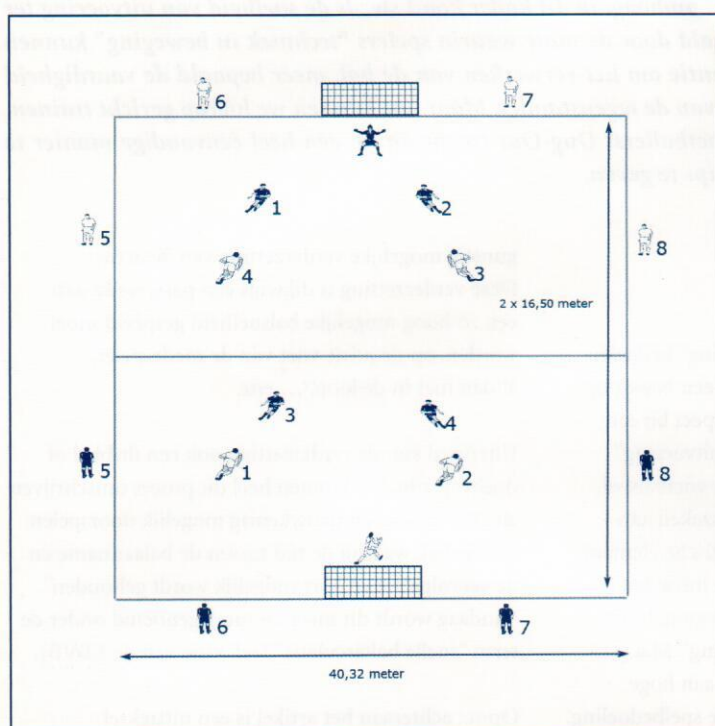


Maak deel uit van een wereldwijde groep van trainers!

Digital Soccer Draw wordt vanaf 2006 gebruikt in Australië, België, Denemarken, Finland, Nederland, Nieuw-Zeeland, Noorwegen, de Verenigde Staten van Amerika en Zweden.

Spelvorm met vele facetten van het moderne voetbal

Gilbert Bodart, trainer La Louvière

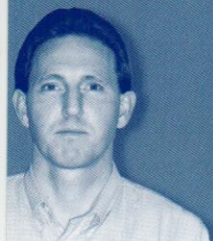


Deze spelvorm is een voorbeeld van een training waarin bijna alle facetten van het moderne voetbal gelijktijdig geoefend worden:

- Amusement
- Competitie
- Spelintelligentie
- Snelheid van uitvoering
- Duels
- Trappen naar het doel
- Trainen met beleving en plezier

Regels

- Maximaal drie maal de bal raken.
- Er wordt 8 tegen 8 gespeeld. 4 spelers op het terrein en vier offensieve 'helpers' die naast het terrein staan.
- De offensieve 'helpers' moeten steeds in 1 tijd spelen.
- De offensieve 'helpers' mogen niet in het terrein komen.
- Doelpunten gescoord zonder gebruik te maken van de offensieve 'helpers' tellen voor 1 punt.
- Doelpunten gescoord met gebruik van de offensieve 'helpers' tellen voor 2 punten.
- Doelpunten gescoord met gebruik van de offensieve 'helpers' met het hoofd tellen voor 3 punten.
- Er wordt 10 keer 5 minuten gespeeld.
- Elke speler speelt 25 minuten als helper buiten het veld en 25 minuten in het veld.



Snelheid van uitvoering: “de bal moet rollen”!!

Danny Aerts, voetbaljournalist

Iedereen is het erover eens: het niveau van het Belgisch voetbal moet terug opgekrikt worden. We verliezen steeds meer terrein t.o.v. onze buurlanden. Ondanks het feit dat er een talentvolle jonge generatie klaar staat om de fakkel over te nemen, moet het spelpeil omhoog. In dit kader komt steeds de snelheid van uitvoering ter sprake. Deze wordt voor een groot deel bepaald door de mate waarin spelers “techniek in beweging” kunnen toepassen. En hierbij gaat het in eerste instantie om het verwerken van de bal, meer bepaald de vaardigheid om de bal aan- en mee te nemen onder druk van de tegenstander. Maar hoe kunnen we hierop gericht trainen, zeker binnen het aanleerproces van jonge voetballers? Dug-Out tracht dit op een héél éénvoudige manier te analyseren met de bedoeling enkele nuttige tips te geven.

Begripsverklaring

“Snelheid van uitvoering”

Met het begrip “snelheid van uitvoering” bedoelen we niet louter het snel uitvoeren van een beweging, m.a.w. het zuivere fysieke snelheidsaspect bij een beweging. Nee, als we “snelheid van uitvoering” benaderen binnen de context van het voetbalspel, dat zijn hier inherent een aantal basiszaken aan verbonden. Zéér belangrijk is het tactische element, m.a.w. vanuit een goed positiespel de juiste keuze maken bij het uitvoeren van een beweging. In dit kader spreken we van “decision-making”. M.a.w.: een gerichte efficiënte balverwerking aan hoge uitvoeringssnelheid i.f.v. een bepaalde spelbedoeling.

Hierbij dient de balaanname van een “hoge kwaliteit” te zijn. Zeg maar “georiënteerd”, en dit i.f.v. een zo

gunstig mogelijke verderzetting van de actie.

Deze verderzetting is dikwijls een pass, welke aan een zo hoog mogelijke balsnelheid gespeeld moet worden, op de juiste voet van de medespeler, al dan niet in de loop, ... enz.

Uiteraard kan de verderzetting ook een dribbel of doeltrap zijn. We kunnen heel dit proces omschrijven als “het zo snel en nauwkeurig mogelijk doorspelen van de bal, waarbij de tijd tussen de balaanname en de vervolgactie zo kort mogelijk wordt gehouden”. Vandaag wordt dit meer en meer genoemd onder de term “snelle balcirculatie” (ref. visie van de KBVB).

Opm.: achteraan het artikel is een uittreksel bijgevoegd uit het leerplan van de KBVB, handelend over de Basics en de Teamtactics m.b.t. passing en balaanname. Dit zouden de spelers moeten kunnen om tot een vlotte balcirculatie te komen, op voorwaarde dat hun positiespel in orde is.

Situering

Balcirculatie

Door de balcirculatie hoog (ref.: snel) te houden wordt de tegenstander ertoe gedwongen om nog sneller te anticiperen, zodat de kans dat hij fouten maakt zal toenemen. M.a.w.: geef hem zo weinig mogelijk de tijd om zich weer te organiseren. Zo éénvoudig is dat gezegd, maar wat is er nodig voor een hoge balcirculatie?

Een hoge balcirculatie kenmerkt zich door de combinatie van “passen aan een hoge balsnelheid” en een “snelle opéénvolging van passen”. Binnen deze

Met het begrip “snelheid van uitvoering” bedoelen we niet louter het snel uitvoeren van een beweging, m.a.w. het zuivere fysieke snelheidsaspect bij een beweging. We spreken eerder van “decision-making”. M.a.w.: een gerichte efficiënte balverwerking aan hoge uitvoeringssnelheid i.f.v. een bepaalde spelbedoeling (Photonews).



combinatie speelt de balaanname en balmeename een bepalende rol.

Balaanname en balmeename

De twee belangrijkste kenmerken van een balaanname of balmeename zijn de snelheid en de nauwkeurigheid van uitvoering. Maar hoe kunnen we beide nu kwantificeren, m.a.w.: wat is snel en wat is nauwkeurig? Als we dit projecteren naar de meest voorkomende voetbalsituaties, dan zouden we dit als volgt kunnen definiëren:

Snel = zonder tijdverlies.

Nauwkeurig = klaar voor de volgende actie.

M.a.w.: "zonder tijdverlies de bal klaarmaken voor een volgende actie".

De hoogste uitvoeringsvorm van "zonder tijdverlies" is het 1-tijd voetbal. Afgeleide vormen zijn deze waarbij het aantal balcontacten beperkt blijft, bvb. 2 of 3, of deze waar een onbeperkt aantal balcontacten heerst, namelijk vrij spel. Deze uitvoeringsvormen komen allemaal voor tijdens een wedstrijd, zowel in 1^o nationale als 4^o provinciale.

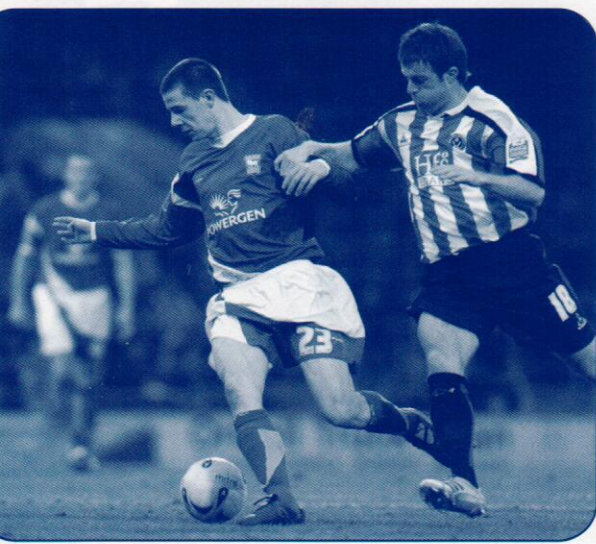
Ook binnen het aanleerproces van (jeugd)voetballers worden deze variaties veelvuldig toegepast.

Inhoeverre binnen de trainingen de juiste vormen worden gehanteerd i.f.v. de leeftijd, het niveau, de technische capaciteiten en het potentieel van de spelers, blijft nog de vraag.

Vooraleer we dieper ingaan op de voetbaltechnische aspecten, geven we nog enkele citaten weer die het belang van een goede balaanname en balmeename accentueren binnen het moderne voetbal.

"Een voetballer moet eigenlijk al weten hoe en naar wie hij de bal gaat spelen voor hij die heeft ontvangen. En alles in beweging, in 1 tijd of 2 tijden met een georiënteerde controle".

Franky Dury



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

*"Ik vind dat het voetbal gebaseerd is op: juiste keuzes maken, op anticipatievermogen en op oriëntatievermogen, en daarom heen, en dat is wel de **essentie van voetbal, technische vaardigheid**".*

*"In het positiespel neem je die technische accenten mee. In positiespel is de keuze belangrijk. De keuze die de speler maakt die de bal gaat krijgen is essentieel. Juist die **balaanname is belangrijk** om een seconde meer tijd te hebben bij die keuze. Het wegdraaien ergens vandaan is essentieel om de juiste keuze te kunnen maken. Maar je voert het verkeerd uit als je het positiespel in een te laag tempo speelt omdat je dan niet de intentie hebt om iets uit te spelen. En dat is het wezenlijk doel: iets uitspelen door **de bal steeds maar te laten en te laten gaan, en dit zo snel mogelijk**".*

Danny Blind

Voetbaltechnische analyse v.d. balaanname en balmeename

Laten we trachten om het thema op een héél éénvoudige manier te analyseren. Of je nu over techniek in beweging of over snelheid van uitvoering spreekt, je hebt steeds twee elementen die bij een balaanname en balmeename belangrijk zijn, nl. de speler en de bal. Wat is hun respectievelijke bijdrage m.b.t. snelheid van uitvoering en hoe staan zij in relatie met elkaar?

De speler is **niet in beweging**
De bal is **niet in beweging**

De speler is **niet in beweging**
De bal is **wel in beweging**

De speler is **wel in beweging**
De bal is **niet in beweging**

De speler is **wel in beweging**
De bal is **wel in beweging**

De bal is niet in beweging en de speler is niet in beweging:

M.a.w.: de speler staat stil met een stilliggende bal aan zijn voet. Dit is een volledig statische situatie. Dit komt voor wanneer de speler vanuit stilstand de bal controleert.

- Bijdrage tot een hoge balcirculatie: geen.
- Bijdrage binnen het aanleerproces "techniek in beweging": indirect. Statische balcontrole wordt bij de allerjongsten wel aangeleerd als basis, maar zonder evolutie naar een dynamische balcontrole zal de speler geen meerwaarde kunnen bieden binnen het combinatiespel.

De bal is niet in beweging en de speler is wel in beweging:

M.a.w.: de speler legt de bal stil terwijl hij zelf in beweging blijft. D.w.z. dat hij, na de controle, van de bal weg beweegt!?! We beschouwen dit als een mislukte balaanname of balmeename waarbij hij de bal verliest

(in een extreem geval komt de speler vanuit beweging tot stilstand om de bal te kunnen controleren, vb. na een onnauwkeurige inspeelpass).

- Bijdrage tot een hoge balcirculatie: geen, niet relevant.
- Bijdrage binnen het aanleerproces "techniek in beweging": geen, niet relevant

De bal is wel in beweging en de speler is niet in beweging:

M.a.w.: de speler die vanuit stilstand de bal in één tijd door- of terugspeelt (vb. kaatsen), of hem devieert. Deze uitvoering komt in een beperkt aantal voetbalsituaties voor. De speler geniet van vrije ruimte en/of de tegenstander zet geen druk.

- Bijdrage tot een hoge balcirculatie: gering, vermits de situaties slechts in geringe mate voorkomen en de speler enkel statisch deelneemt aan het spel.
- Bijdrage binnen het aanleerproces "techniek in beweging": indirect. Statisch spelen in één tijd scherpt de baltechniek wel aan, maar het merendeel van de wedstrijdssituaties vereisen van de speler een dynamische uitvoering en integratie.

De bal is wel in beweging en de speler is wel in beweging:

M.a.w.: de speler die vanuit beweging een balactie uitvoert waarbij hijzelf en de bal steeds in beweging blijven.

- Bijdrage tot een hoge balcirculatie: hoog.
- Bijdrage binnen het aanleerproces "techniek in beweging": hoog. Via beweging kan de speler zich in eerste instantie vrijmaken. Als hij de balaanname of balmeenname in beweging kan verderzetten, kan hij zich blijvend ontdoen van de druk van de tegenstander.

Gevolg:

spelers in beweging zijn nog geen absolute garantie voor een hoge balcirculatie. Het in beweging zijn moet zich verderzetten tijdens het verwerken van de bal. M.a.w.: het is in eerste instantie de bal die in beweging moet blijven! Uiteraard zijn beiden zeer nauw met elkaar verbonden.

Naast het ontwikkelen van technische vaardigheid heeft het verwerken van de bal vanuit beweging nog andere voordelen, oa.:

- als de speler de bal wil aan- of meenemen vanuit stilstand dient hij zich eerst af te remmen en nadien weer ingang te zetten. Beide acties vereisen kracht. Vanuit beweging spaart hij deze krachten.
- vanuit beweging kan de speler efficiënter (lees: sneller, gemakkelijker) een versnelling inzetten met

de bal aan de voet, vermits hij al over een beginsnelheid beschikt. Hierdoor zal oa. het wegdraaien van de tegenstander sneller verlopen (ref.: juiste keuzes maken/Danny Blind).

- een stilstaande speler is gemakkelijker te verdedigen. Vanuit beweging heeft de speler meer kans om zich vrij te lopen of de verdediger af te houden. M.a.w.: hij speelt minder onder druk van de tegenstander.

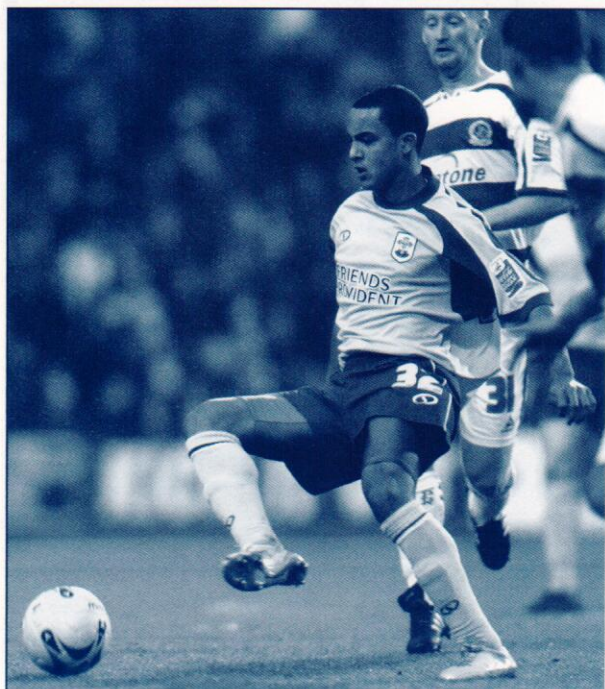
Tips

Belangrijk!!

Vooraleer we enkele tips meegeven wensen we zéér duidelijk het volgende te benaderen. Binnen de tips wordt vermeld dat de trainer kan coachen op het principe van "**de bal mag niet stilliggen**". Het artikel geeft inderdaad weer dat dit een praktisch principe is wat zeker een meerwaarde biedt binnen het aanleerproces van snelheid van uitvoering (snelle balcirculatie), ref. techniek in beweging.

Maar: **enkel** op dit principe coachen is niet voldoende. Dit is te beperkt!. We verwijzen naar het begin van het artikel, m.n. naar de begripsverklaring van snelheid van uitvoering: **het is uiteindelijk de kwaliteit van de balaanname in zijn geheel die belangrijk is**. Dus gerelateerd naar doelgerichtheid, functionaliteit, efficiëntie, oriëntatie, het maken van een juiste keuze, ..., en dit vertrekkende van een goed positiespel. Dit zijn elementen waarop de trainer zeker dient te coachen, omdat ze inherent zijn voor het bereiken van een hoog uitvoeringsniveau.

M.a.w.: een balaanname is niet per definitie goed enkel en alleen omdat de bal steeds in beweging is gebleven! Gelieve dit steeds in gedachte te houden bij de verwijzing naar het principe "de bal mag niet stilliggen".



Tip 1 !!!!!

Niet enkel binnen het specifieke aanleerproces van balcontrole zelf, maar zeker ook bij het toepassen en integreren in opwarm-, tussen-, spel-, en wedstrijdvormen, kan de trainer altijd het principe van **“de bal mag niet stilliggen”** toepassen. M.a.w.: als de trainer dit principe als standaard hanteert binnen zijn trainingen, dan biedt hij de spelers de mogelijkheid om een hoger rendement te halen uit de oefenstof m.b.t. het aan- en meemen van de bal vanuit beweging!!

Tip 2

Indien het principe van “de bal mag niet stilliggen” als enige voorwaarde wordt opgelegd binnen oa. spel- en wedstrijdvormen, dan legt de trainer hiermee al een uitvoeringscriterium van hoog niveau vast. Bijkomend kan de opleg van een maximaal aantal balcontacten de moeilijkheidsgraad nog verhogen.

Het coachen op “de bal mag niet stilliggen” wordt voor de trainer eenvoudiger: hij moet zich niet concentreren op het telkens tellen van het aantal balcontacten. Ook voor de spelers geldt dit: zij kunnen zich volop concentreren op de uitvoering.

Tip 3

Het toepassen van het principe “de bal mag niet stilliggen”, m.a.w. de overgang van een statische naar een dynamische balcontrole/balaanname/balmeenname, situeert zich bij:

- minimen: de functionele technische vaardigheden worden verder ontwikkeld. Het principe kan **geïntroduceerd worden**.
- knapen: de aandacht voor positiespel neemt toe. Het samenspelen vloeit voort uit de zingeving van éénvoudige teamtactische richtlijnen, waarbij de spelers zelf het combinatiespel (op)zoeken, gesteund door de trainer. Het principe **kan in zekere mate opgelegd worden**.
- scholieren: de spelers bezitten voldoende technische basis. Ze moeten toenemende weerstanden leren overwinnen door hun **handelings-snelheid op te drijven**. Het principe kan **zonder meer opgelegd worden**.

“Als de bal stilligt tijdens een oefening of een wedstrijdvorm, dan gaat ie naar de tegenpartij. Want anders laat je de tegenstander zich weer organiseren”.

Franky Dury

We besluiten met dezelfde filosofie als Franky Dury:

“De bal moet rollen”!!

Uittreksel uit het leerplan van de KBVB

In het leerplan van de BASICS zitten onder andere de volgende eindtermen:

PASSING

- Speler kan een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspelbaar is en dichtbij staat
- Speler kan de korte pass op een zodanige manier trappen/koppen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de loop)
- Speler kan een lange pass met de juiste balsnelheid geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte pass
- Speler kan de lange pass op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop)
- Speler kan voorzet op volle snelheid en zo hard mogelijk trappen tussen doel en verdediging en net buiten actiegebied van de doelman en tegenspelers en binnen het bereik van inlopende medespeler

BALAAANNAME

- Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lage pass komen
- Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden
- Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een hoge pass komen
- Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren op een hoge pass zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond)

In het leerplan van de TEAMTACTICS hebben we 5 principes die bijdragen tot een efficiënte en snelle balcirculatie:

- Geen “dom” balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt
- Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig door-spelen
- Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen
- Diagonale IN & OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij
- Bij passing diep een lijn overslaan (pass in de 2de graad)

Cometti: de transfer naar het veld (2)

Danny Aerts, voetbaljournalist

Het eerste artikel over Cometti (Dug-Out 29) stond in het teken van de twee belangrijkste kenmerken van zijn trainingsmethode, nl. het voetbalspecifieke karakter en de fysiologische achtergronden die leiden tot het genereren van trainingsprikkels met een hoge efficiëntie. Vandaag belichten we de transfer naar het veld.

In het moderne voetbal is kracht een hele belangrijke eigenschap, niet om harder te trappen, maar vooral om sneller te bewegen en de belastbaarheid van het lichaam te verhogen (Photonews).

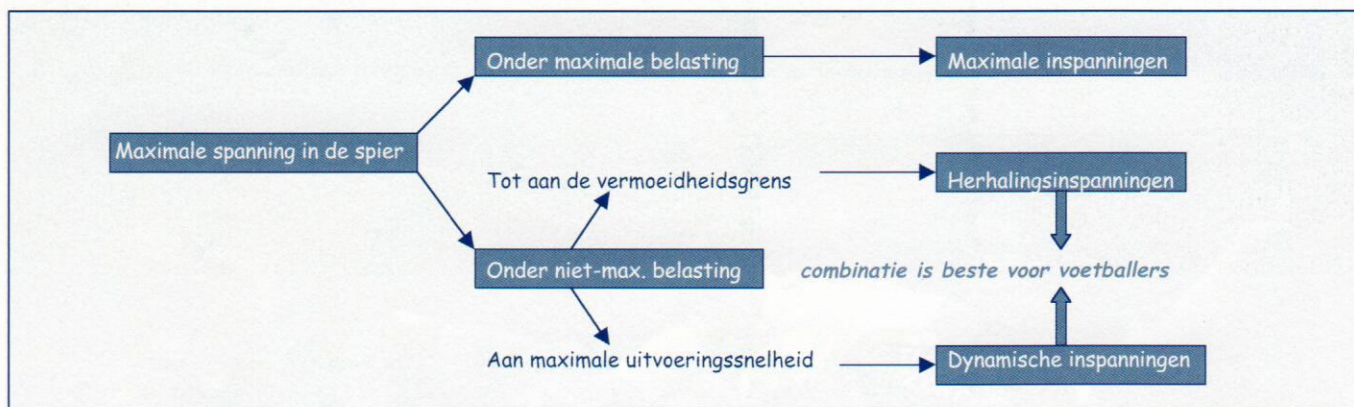
Om het gewenste conditionele rendement te kunnen bereiken is het essentieel om de juiste keuzes te maken m.b.t. de combinaties en opéénvolging van de verschillende trainingsmethoden voor kracht, de structuur van de trainingen en de trainingsplanning op korte en lange termijn. Voor we een aantal oefeningen weergeven die gericht zijn op de beenspieren en die kunnen uitgevoerd worden op het veld, geven we nog enkele praktische "Cometti-tips".

Combinaties van de verschillende trainingsmethoden voor kracht

Om kracht op te bouwen, en zeker voor het rekruteren van snelle vezels, is het essentieel om een maximale spanning in de spier te ontwikkelen.

Het is dus belangrijk om kwalitatief te werken, nl. uitvoeringen onder maximale belasting. Dit is in theorie de beste methode. Echter, dit vereist een lange





recuperatie, wat als een groot nadeel kan beschouwd worden. Een tweede methode bestaat erin om onder niet-maximale belasting te werken. De uitvoeringen gebeuren aan maximale snelheid (dynamisch) of tot aan de vermoeidheidsgrens (herhaling). Voor voetballers is de combinatie van beide ideaal.

Voor een voetballer zijn maximale kracht en explosiviteit zeer belangrijk. In tabel 1 van vorig artikel gaf Cometti al aan dat de excentrische trainingmethode de grootste invloed heeft op het ontwikkelen van maximale kracht. Voor explosiviteit is dat de concentrische methode en pliometrie.

(Opm.: in deze tabel dient een aanvulling uitgevoerd te worden, nl. pliometrie heeft een positieve invloed (+++) op synchronisatie. Onze verontschuldigen voor deze tekortkoming.)

De excentrische methode heeft als nadeel dat deze een aantal ingrijpende beschadigingen teweeg kan brengen in de spier (deformatie van sacromeren, afsterven van spiervezels, destructie van myofibrillen, aantasten van het spieromhulsel en de overgang tussen spier en pees). Daarentegen zal er tijdens de recuperatie een vermenigvuldiging plaatsvinden van nieuwe spiercellen, wat wijst op een regeneratie van nieuwe spiervezels.

Deze ingrijpende veranderingen in de spier dwingen ons er toe om de excentrische methode met voorzichtigheid te benaderen, nl. :

- neem een voldoende lange recuperatietijd tussen een excentrische krachttraining en een wedstrijd
- combineer de excentrische methode (altijd) met de concentrische.

Dit laatste werd door Viitasalo experimenteel onderzocht. Hij toonde aan dat de meest efficiënte combinatie voor het behalen van de grootste krachtwinst 50 % exc. + 50 % conc. is. Deze combinatie kan binnen een training op twee niveaus worden gehanteerd, nl. :

- binnen éénzelfde serie oefeningen: herhalingen met afwisselende trainingmethode (cfr. contractievorm)
- binnen één training: aanéenschakeling van series met elk een afwisselende trainingmethode.

Voorbeeld: combinatie van twee trainingsmethoden

- voor krachtwinst: excentrisch + concentrisch
 - voor explosiviteit: concentrisch of pliometrie
- Indien we zowel krachtwinst als explosiviteit willen trainen via een combinatie van twee trainingsmethoden, dan betekent dit dat we altijd ofwel de concentrische ofwel de pliometrische methode moeten integreren.

Krachttraining voor de beenspieren

We kunnen krachttraining volgens drie manieren typen, nl. trainen op:

- maximale kracht: hierbij wordt kracht getraind met de bedoeling de grenzen van de maximale krachtontwikkeling te verhogen in functie van die indexen die belangrijk zijn binnen de betreffende sport.
- specifieke kracht: hierbij wordt kracht getraind die nuttig is voor de voetballer. We onderscheiden specifieke technische kracht (verbeteren van de efficiënte uitvoering van sprints, trappen en koppen) en specifieke sequentiële kracht (bekwaamheid ontwikkelen om herhaaldelijk specifieke krachtingspanningen met de benen uit te voeren).
- intervalkracht: hierbij wordt uithouding getraind, gebaseerd op het herhaaldelijk uitvoeren van krachtoefeningen met een arbeid-/rustverhouding van bvb. 15 s./15 s., en dit gedurende 6 à 10 min. Dit trainingsprincipe benadert het meeste de inspanningen tijdens een wedstrijd (ref.: eerste artikel over Cometti).

Specifieke sequentiële kracht

De modaliteiten van een uitvoering (= serie) kunnen individueel afgestemd worden m.b.t. duur, aantal, soort, intensiteit, en recuperatie. Immers, de inspanningen van een aanvaller en een middenvelder zijn verschillend.

Modaliteiten van een specifieke sequentiële uitvoering i.f.v. de positie

Sequentiële uitvoering	Aanvaller	Middenvelder
Duur van elke inspanning	3 à 6"	3 à 12"
Intensiteit van elke inspanning	intensief	intensief en gemiddeld
Aantal inspanningen per serie	3 à 4	4 à 6
Recuperatie tussen elke inspanning	lang: > 20"	kort: 10 à 30"
Recuperatie tussen de series	10'	5 à 10'
Aantal series	2 à 4	3 à 5

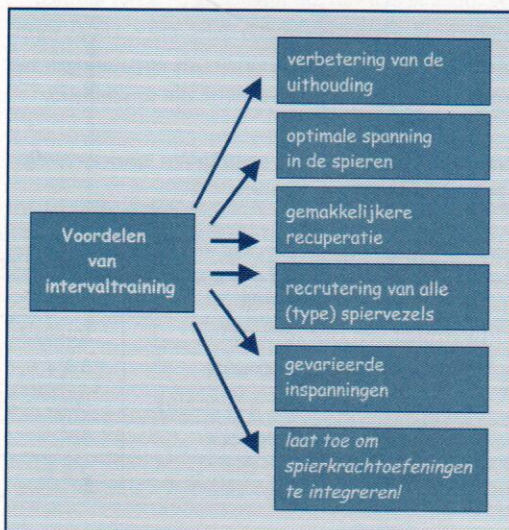


Inspanningen van een aanvaller en een middenvelder zijn verschillend. Daarom zouden ze individueel getraind moeten worden (Photonews).

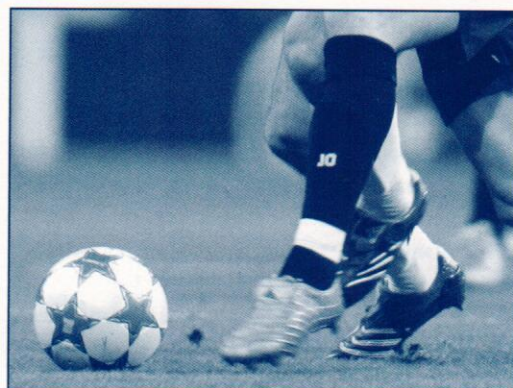
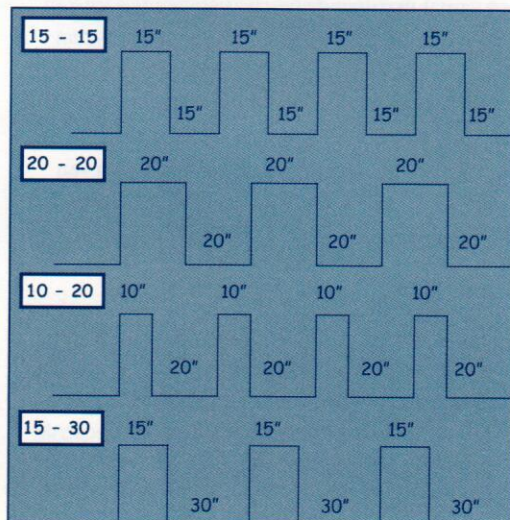
Intervalkracht

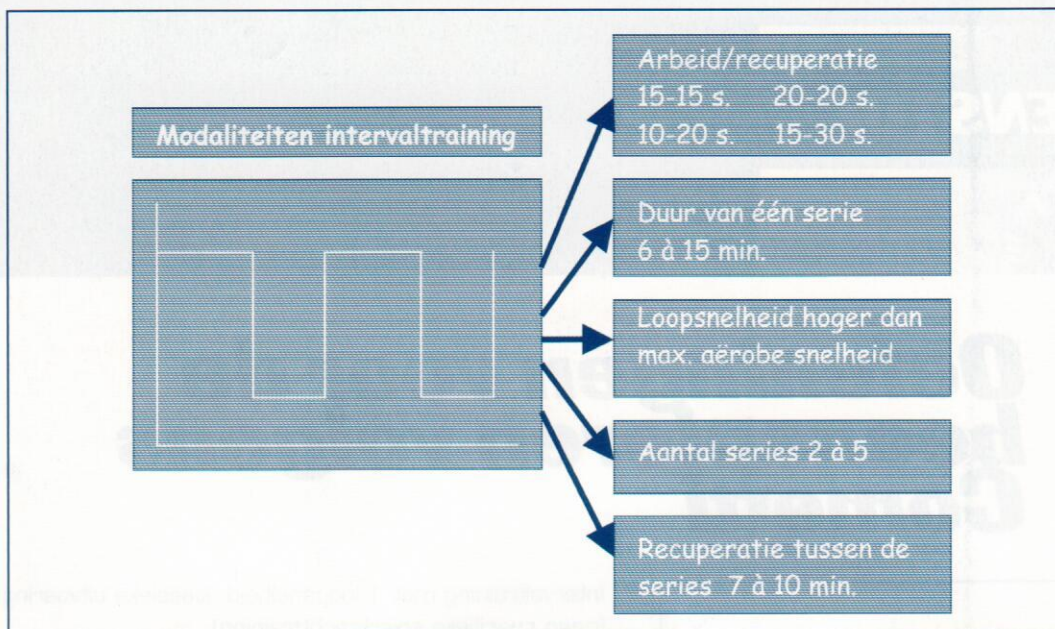
Intervaltraining heeft voor de voetballer het grote voordeel dat tijdens de inspanningen aan lage intensiteit de lokale spieren kunnen recupereren. Dit laat toe om bij een volgende inspanning aan hoge intensiteit de snelle spiervezels optimaal te kunnen rekruteren. Hierdoor kan men stellen dat uithoudingstraining volgens het intervalprincipe van een hogere kwaliteit is m.b.t. spierkrachtontwikkeling dan uithoudingstraining volgens een constante intensiteit.

Het introduceren van specifieke spierkrachtoefeningen binnen een uithoudingstraining is dan ook een zéér efficiënte methode om het conditionele rendement van de voetballer te verhogen!



Verhoudingen arbeid/recuperatie die het best de inspanningen tijdens een voetbalwedstrijd benaderen





Week- en cyclusplanning

Een ideale standaard weekplanning vastleggen m.b.t. spierkrachttraining is niet mogelijk. Er dient immers rekening gehouden te worden met oa. de dag van de voorbije en volgende wedstrijd(en), het aantal trainingen tussen de wedstrijden (amateurs, profs), de periode in het seizoen (voorbereiding, competitie), ... enz.

Het beste zou zijn om binnen één week de drie types van kracht te trainen, nl. maximale-, specifieke- en intervalkracht. Volgende principes blijven echter geldig:

- spierkrachttraining om de twee dagen, met een maximum van drie sessies per week
- na een spierkrachttraining volgt er een loop-, technische- of tactische training
- in het begin van de week worden de meest kwalitatieve (intensieve) vormen getraind, met name maximale- en specifieke spierkracht
- begin nooit met spierkrachttraining bij de aanvang van de competitie zonder voorafgaande voorbereiding
- om geen negatief wedstrijdeffect te hebben dient de kwaliteit en kwantiteit afgestemd te worden naarmate de wedstrijd nadert

Trainen volgens cycli is bij individuele sporten essentieel. Voor explosieve sporten wordt vaak een drieweken-cyclus gehanteerd, waarbij het trainingsvolume gradueel afneemt van 100 % naar 80 % en 30 %. Voor voetbal is de situatie anders: er dient periodisch voldoende ruimte gelaten te worden voor recuperatie.

Slot

De bedoeling van de twee artikels over Cometti was in eerste instantie om de filosofie achter zijn trainingsmethode weer te geven. We hebben getracht om zowel het voetbalspecifieke karakter als de fysiologische achtergronden van zijn aanpak te belichten. Via het trainen van spierkracht worden er trainingsprikkelers

gegenereerd die op een efficiënte wijze het conditionele rendement van de voetballer verhogen.

Tevens worden er binnen zijn trainingsvormen ook steeds voetbaltechnische uitvoeringen geïntegreerd. Deze combinatie leidt ertoe dat de transfer naar het veld een zéér hoge graad van effectiviteit bereikt. En welke voetballer is er niet geïnteresseerd om op een efficiënte wijze zijn conditie en snelheid van uitvoering te verbeteren?

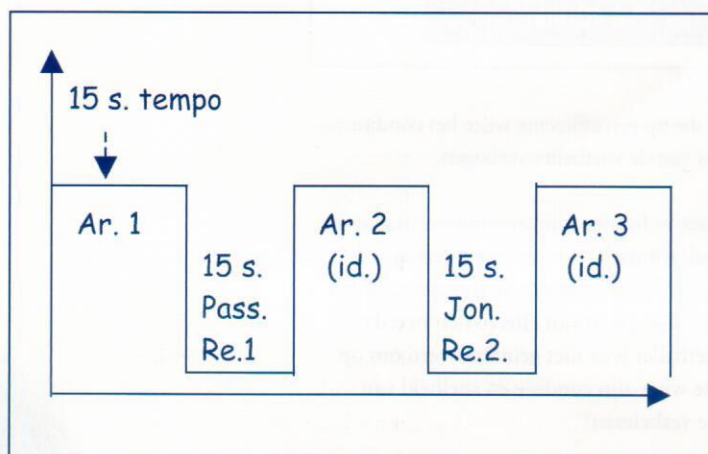
Cometti gaat veel verder dan wat we in deze artikels hebben weergegeven. Het biedt de voetballer talloze mogelijkheden aan om specifiek te trainen op oa. armspieren, buikspieren, knieën, beenspieren, ... enz.

De uitvoeringen kunnen met of zonder gewichten zijn, met sprongen, sprints, tempolopen, skippings, ... , en ze kunnen statisch (vb. aan toestellen), dynamisch, technisch, sequentieel, of met een intervalkarakter uitgevoerd worden. Let wel: een basisuitvoering bij Cometti is pliometrie. Deze dient met voorzichtigheid geïntegreerd te worden!

(Photonews)



Oefeningen voor de beenspieren volgens Cometti



Intervaltraining met 1 loopsnelheid: klassieke uitvoering (geen specifieke spierkrachttraining)

Oef.1: tempo

Arbeid/rust: 15/15 s.

Arbeid 1: 15 s. tempoloop (> dan max. aëroob 70%)

Recup. 1: 15 s. passing (vb. per 2)

Arbeid 2: 15 s. tempoloop (> dan max. aëroob 70%)

Recup. 2: 15 s. jongleren (vb. per 2)

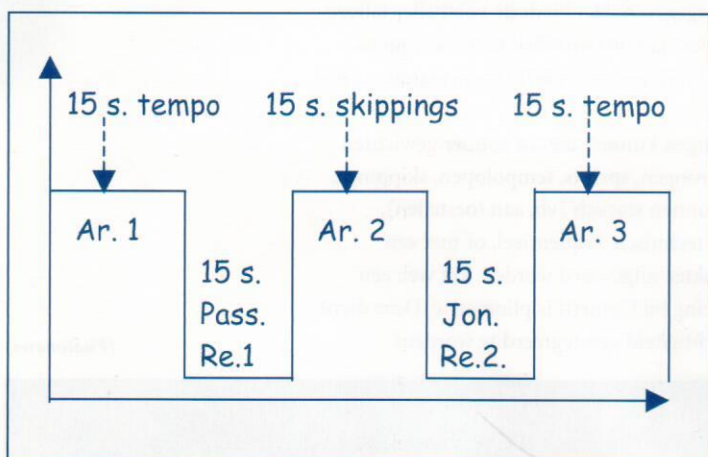
Arbeid 3: 15 s. tempoloop (> dan max. aëroob 70%)

Recup. 3: 15 s. passing (vb. per 2)

Arbeid 4: 15 s. tempoloop (> dan max. aëroob 70%)

Recup. 4: 15 s. jongleren (vb. per 2)

3 Cycli na elkaar (tot. 6 min.)



Intervaltraining met 1 loopsnelheid en integratie van skippings

Oef.2: tempo en skippings

Arbeid/rust: 15/15 s.

Arbeid 1: 15 s. tempoloop (> dan max. aëroob 70%)

Recup. 1: 15 s. passing (vb. per 2)

Arbeid 2: 15 s. skippings

Recup. 2: 15 s. jongleren (vb. per 2)

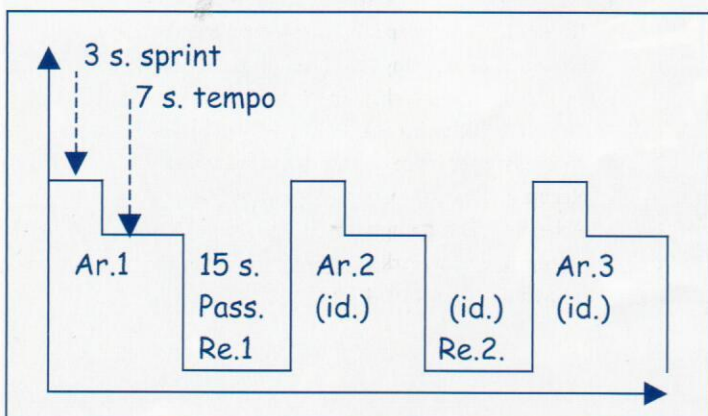
Arbeid 3: 15 s. tempoloop (> dan max. aëroob 70%)

Recup. 3: 15 s. passing (vb. per 2)

Arbeid 4: 15 s. skippings

Recup. 4: 15 s. jongleren (vb. per 2)

3 Cycli na elkaar (tot. 6 min.)



Intervalkrachttraining met 2 loopsnelheden

Oef.3: sprints en tempo

Arbeid/rust: 10/15 s.

Arbeid 1: 3 s. sprint (ca. 15 m.) + 7 s. tempoloop (aëroob ca. 70%)

Recup. 1: 15 s. passing (vb. per 2)

Arbeid 2: 3 s. sprint (ca. 15 m.) + 7 s. tempoloop (aëroob ca. 70%)

Recup. 2: 15 s. passing (vb. per 2)

Arbeid 3: 3 s. sprint (ca. 15 m.) + 7 s. tempoloop (aëroob ca. 70%)

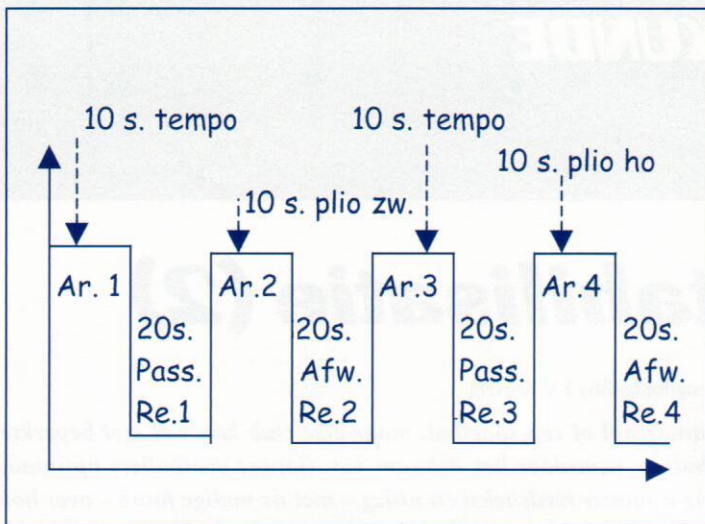
Recup. 3: 15 s. passing (vb. per 2)

Arbeid 4: 3 s. sprint (ca. 15 m.) + 7 s. tempoloop (aëroob ca. 70%)

Recup. 4: 15 s. passing (vb. per 2)

3 Cycli na elkaar (tot. 5 min.)

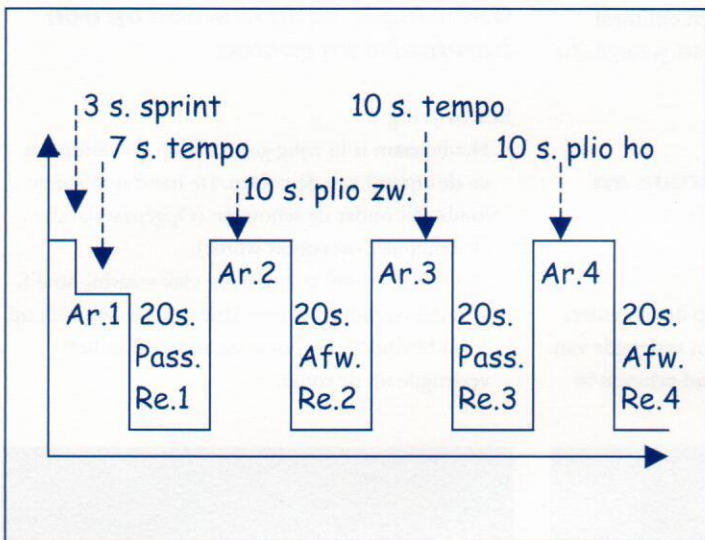
Spelsystemen



Intervalkrachttraining variant 2° niveau
[d.w.z. een periodiciteit van 2 cycli
lopen/plio, lopen/plio, ...]

Oef.4: tempo en sprongen

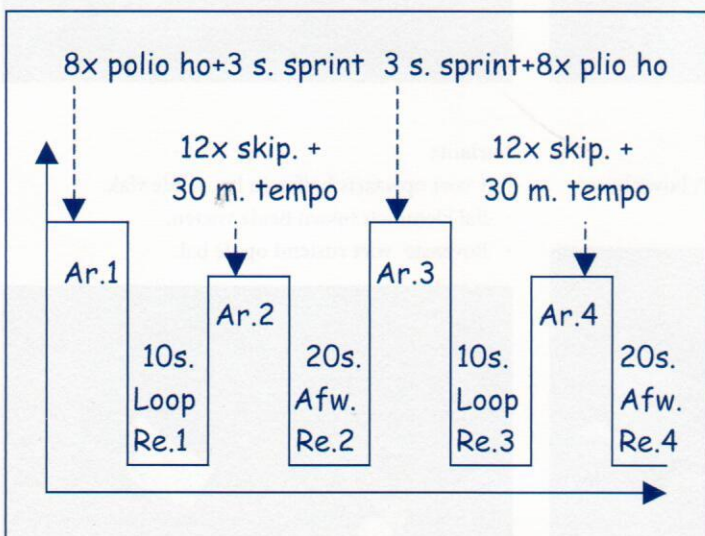
Arbeid/rust: 10/20 s.
Arbeid 1: 10 s. tempoloop (> dan max. aëroob 70%)
Recup. 1: 20 s. passing (vb. per 2)
Arbeid 2: 10 s. pliometrie zijwaarts (L- op R-been en vice versa)
Recup. 2: 20 s. afwerken op doel
Arbeid 3: 10 s. tempoloop (> dan max. aëroob 70%)
Recup. 3: 20 s. passing (vb. per 2)
Arbeid 4: 10 s. pliometrie hoogtesprongen voorwaart (voeten samen)
Recup. 4: 20 s. afwerken op doel
2 Cycli na elkaar (tot. 4 min.)



Intervalkrachttraining variant 2° niveau met 2
loopsnelheden en pliometrie

Oef.5: sprints, tempo en sprongen

Arbeid/rust: 10/20 s.
Arbeid 1: 3 s. sprint (ca. 15 m.) + 7 s. tempoloop (aëroob ca. 70%)
Recup. 1: 20 s. passing (vb. per 2)
Arbeid 2: 10 s. pliometrie zijwaarts (L- op R-been en vice versa)
Recup. 2: 20 s. afwerken op doel
Arbeid 3: 10 s. tempoloop (> dan max. aëroob 70%)
Recup. 3: 20 s. passing (vb. per 2)
Arbeid 4: 10 s. pliometrie hoogtesprongen voorwaart (voeten samen)
Recup. 4: 20 s. afwerken op doel
2 Cycli na elkaar (tot. 4 min.)



Specifieke sequentiële krachttraining voor
een middenvelder

Arbeid/rust: afwisselend 10/10 s. en 20/20 s.
Arbeid 1: 8x pliometrie hoogtesprongen over hekje of koord (voeten samen) + 3 s. sprint (ca. 15 m.)
Recup. 1: 10 s. recup.loop (aëroob ca. 50%)
Arbeid 2: 12 skippings + 30 m. tempoloop (aëroob ca. 70%)
Recup. 2: 20 s. afwerken op doel
Arbeid 3: 3 s. sprint (ca. 15 m.) + 8x pliometrie hoogtesprongen over hekje of koord (voeten samen)
Recup. 3: 10 s. recup.loop (aëroob ca. 50%)
Arbeid 4: 12 skippings + 30 m. tempoloop (aëroob ca. 70%)
Recup. 4: 20 s. afwerken op doel
2 Cycli na elkaar (tot. 4 min.)

Rompstabilisatie (2)

Joost Desender, sportief technisch verantwoordelijke Jeugdopleiding KV Kortrijk

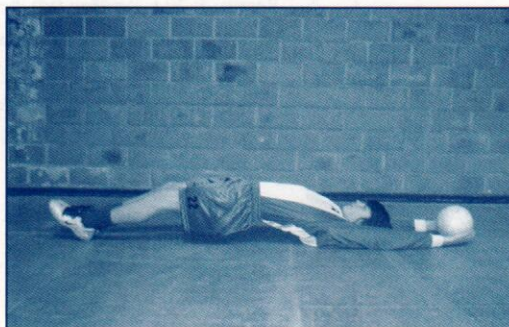
Niet elke club kan gebruik maken van een fitnesszaal of een sporthal, maar elke club kan wel met beperkte middelen zorgen voor een goede lichaamsscholing, waardoor het lichaam van (jonge) voetballers optimaal getraind wordt. Joost Desender gaf in ons vorig nummer reeds tekst en uitleg – met de nodige foto's – over hoe het lichaam beter getraind kan worden, waardoor het lichaam sterker wordt, een speler harder kan trappen, een duel kan winnen en eveneens blessures kan vermijden.

Via gerichte oefeningen wordt voor een optimaal functioneren van het bewegingsapparaat gezorgd. Zie hier deel II.

Oefeningen in ruglig, in steun op de hielen en de schouders

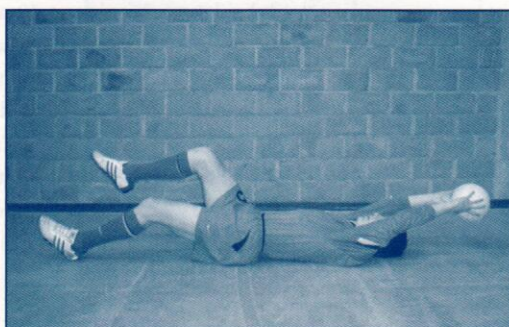
Beschrijving

- Het lichaam is in ruglig gesteund op de schouders en de hielen. Armen klemmen bal in verlengde van de romp. Bekken wordt van de grond geheven in boogvorm.



Variante

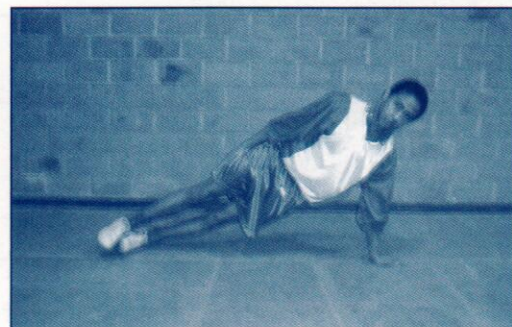
- Eén been wordt ingetrokken tot 90°; bovenbeen horizontaal



Oefening in zijlig in steun op een handpalm en voeten

Beschrijving

- Het lichaam is in zijlig gesteund op de handpalm en de zijrand van de voeten. De hand is in steun loodrecht onder de schouder. (Opgepast dat de elleboog niet overstrekt wordt). Het lichaam blijft in hetzelfde vlak waarbij hoofd, schouders, romp, bekken, knieën en enkels zich op 1 lijn bevinden. De bovenste arm rust in het verlengde op de romp.



Variante

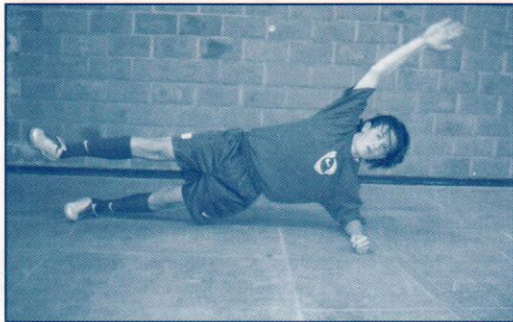
- 1 voet opwaarts heffen in het zelfde vlak.
- Bal klemmen tussen beide voeten.
- Bovenste voet rustend op de bal.



Oefening in zijlig in steun op onderarm en voeten

Beschrijving

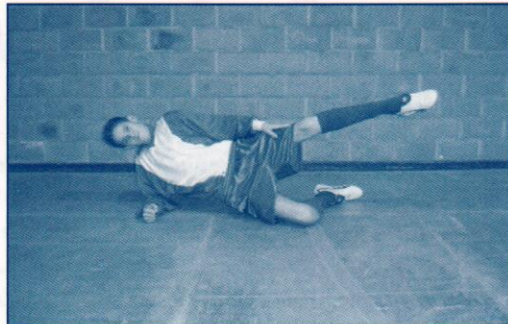
- Het lichaam is in zijlig gesteund op de onderarm en de zijrand van de voeten. De elleboog bevindt zich loodrecht onder de schouder en de voorarm is haaks ten opzichte van de romp. Het lichaam is in hetzelfde vlak waarbij hoofd, schouders, romp, bekken, knieën en enkels zich op 1 lijn bevinden.



Oefening in zijlig in steun op het onderbeen en de elleboog

Beschrijving

- Het lichaam is in zijlig gesteund op de onderarm en het onderbeen. Bekken, bovenbeen, schouders, hoofd in hetzelfde vlak. (bekken niet kantelen) Het bovenbeen wordt horizontaal geheven. De bovenste arm rust in het verlengde van de romp



Variante

Steun op 1 voet en het ander been opwaarts gestrekt heffen (30°)

Variante

- Bovenste arm gehoekt in de lenden (evenwicht) houden
- Bovenste arm opwaarts (of in verlengde van de romp)

Tot slot

Uiteraard kunnen deze oefeningen tijdens de reguliere training doorgaan. Maar de meerwaarde zou er vooral uit kunnen bestaan dat deze oefeningen als een soort 'huiswerk' meegegeven worden voor spelers vanaf – 14 jaar. Zodoende wordt geen tijd verloren... en leer je de jonge voetballer zelfwerkzaamheid en zelfdiscipline, twee onontbeerlijke eigenschappen die een speler moet hebben om de top te kunnen/willen bereiken.



Gery De Buyser: scout in hart en nieren!

Danny Aerts, voetbaljournalist

"Die nummer zes van de tegenpartij zou beter wat meer centraal gaan spelen"! Toen ik dit zei keek iedereen verbaasd op. Logisch, want ik was net acht jaar geworden. Als kleine jongen keek ik al met heel andere ogen naar een wedstrijd. Altijd met de gedachte: als wij weten hoe die ploeg speelt, dan kunnen ze ons niet verrassen", aldus Gery. Deze gedachte heeft hem nooit meer losgelaten. Nu, vele jaren later, vormt hij samen met Daniel Renders het vaste scoutingteam voor het 1° elftal van R.S.C. Anderlecht. Met een zéér diepgaande kennis en veel passie voor het vak bekijkt hij elke week de volgende tegenstander. Maar wat hem het meest siert is zijn bescheidenheid: altijd op de achtergrond, steeds zichzelf wegcijferend, altijd werkend in opdracht van. Zijn dit geen kenmerken van een echte topper? Sinds 1994 is Gery de vaste scout van Franky Vercauteren, toen nog werkzaam bij KV Mechelen. Daar werkte hij ook samen met Rudy Verkempinck, Gunther Jacob en Valère Billen. Bij R.S.C. Anderlecht verrichte hij scoutingwerk voor het duo Jean Dockx/Franky Vercauteren, Aimé Anthéunis, Hugo Broos en tot op de dag van vandaag nog steeds voor Franky Vercauteren. Dug-Out zocht Gery op. En ja hoor, we kunnen het jullie bevestigen. Ze bestaat echt: de "scoutingmicrobe".

TOP-scouting

Dug-Out: "Welke elementen of voorwaarden bepalen het onderscheid tussen een goede en een heel goede scouting? M.a.w.: wanneer krijgt een scoutingrapport het label "topscouting" opgekleefd?"

Gery De Buyser: "Wel, het antwoord vindt je in feite in het woord zelf terug, nl. de term "TOP".

Het TOP-principe, en we noemen het toepasselijk "TOP-scouting", omvat de drie belangrijkste sleutelwoorden die aan de basis liggen van een kwaliteitsvolle scouting, nl.:

T van Tijd: een scouting vereist voldoende tijd!. Een scouting is veel meer dan enkel het bekijken van een wedstrijd. Er gaat een hele voorbereiding aan vooraf. De eerste stap binnen het effectieve proces van een wedstrijdscouting is het verzamelen van informatie over de tegenstander. Dit kan via gegevens en verslagen in de kranten, op de website's, in vakbladen, ... enz. Maar ook het opstellen van een goed scoutingrapport kost tijd. Dit rapport is tenslotte de output van de scouting en zal als communicatiemedium gebruikt worden. Het moet doelgericht, volledig en transparant zijn, zodat het ook in de toekomst nog gebruikt kan worden als naslagwerk zonder dat het aan duidelijkheid inboet.

O van Objectiviteit: hou je bij de feiten! Geen eigen interpretatie of perceptie. En laat je ook niet leiden

door emoties. Het zou bvb. kunnen dat je spelers tegenkomt waar je in het verleden geen al te beste herinneringen aan overhield. En dit kan zelfs persoonlijk zijn. Wel, ook deze spelers moet je eerlijk en objectief beoordelen. Wat is hun wedstrijdprestatie en welke meerwaarde betekenen ze voor het team? Dus zonder vooroordelen!

P van Professionalisme: het gaat om de details! Op het hoogste niveau zijn het steeds meer de details die beslissen over winst of verlies. Je moet er oog voor hebben. Maar dit komt niet vanzelf! Dit vraagt oa. voetbalkennis en ervaring. Een goede voorbereiding kan je al een stuk op weg zetten om zéér gericht, m.a.w. functioneel, naar een wedstrijd te kijken. Details die ontsnappen kunnen nefast zijn".

De voorbereidingsperiode en de winterstop

Dug-Out: "Het verzamelen van informatie over de tegenstanders betekent niet alleen het leren kennen van hun nieuwe spelers in de voorbereidingsperiode, maar ook het volgen van alle transferactiviteiten tijdens de winterstop. M.a.w.: bijna een héél jaar alert zijn!"

Gery De Buyser: "Dat is correct, maar het gaat zelfs nog een stapje verder. Ook indien er zich nieuwe trainers aanbieden is het belangrijk om snel te achterha-

len wat hun voetbalideeën zijn, naar welke veldbezetting hun voorkeur uitgaat en hoe ze anticiperen op de verschillende speelstijlen van de tegenstanders. En je weet, dit kan op elk moment in de competitie het geval zijn.

Maar het begint allemaal met de kennis van je eigen team! Dit is zéér belangrijk, want: hoe kan je functioneel gaan scouten als je de gebreken en de kwaliteiten van je eigen spelers en elftal niet kent? En dit geldt in het bijzonder voor nieuwe spelers. Het volgen van trainingen biedt hier de beste oplossing. Hoe gedragen de spelers zich? Wie werkt er hard op training? Wie steekt zich weg? Wie speelt op welke positie? In het motto "men speelt zoals men traint" blijft toch nog altijd een groot stuk waarheid zitten. Dus de eerste stap bij de aanvang van elk nieuw seizoen zou moeten zijn: "scout je eigen team"! En wanneer er nieuwe spelers bijkomen tijdens de winterstop blijft hetzelfde principe geldig.

Voor de aanvang van de competitie is het aangeraden de tegenstanders te scouten. Maar let op, want sommige trainers laten niet in hun kaarten kijken, bvb. spelers bezetten misschien niet hun beste positie, of er worden veel vervangingen doorgevoerd, of men is nog op zoek naar het beste spelsysteem, of ... enz.

Het is dus belangrijk dat je hierbij selectief te werk gaat. Selecteer enkel die wedstrijden waarbij hun tegenstrevers van enig niveau zijn. M.a.w.: de wedstrijd en de prestatie moeten je relevante informatie kunnen opleveren. Ideaal zou zijn dat het team met het type-elftal speelt. Als het niveauverschil te groot is, bvb. twee of drie reeksen, heb je er niets aan. Uiteraard wordt het scoutingprogramma opgesteld in overleg met de hoofdtrainer, zowel in de voorbereiding als in de competitie. Ga ook eens een wedstrijd op voorhand bekijken die niet in het scoutingplan is opgenomen.

Toch nog even aanstippen dat het zéér belangrijk is dat er een goede verstandhouding heerst tussen de hoofdtrainer en de scouts. Weten wat je aan elkaar hebt, op elkaar ingespeeld zijn. M.a.w.: het moet klikken. Dat is de basis, anders haalt het TOP-principe niets uit. Zo éénvoudig is dat. En deze stelling blijft altijd geldig, onafhankelijk of de hoofdtrainer met zijn vaste scouts werkt of wanneer de scouts worden aangeduid door de club. Als je de hoofdtrainer niet kent is het raadzaam om eerst een grondig gesprek te hebben.

Daarna ga je evalueren: "kan ik met hem samenwerken of niet"? Zo niet, begin er niet aan".

De wedstrijd

Dug-Out: "Welke stappen kan je best aanhouden wanneer je toekomt op het veld"?

Gery De Buyser: "Vooraleer de wedstrijd begint is het raadzaam om je licht eens op te steken bij de

supporters, zeker op lager niveau. Het kan handig zijn om te weten wie de laatste weken de beste speler is, welk systeem ze spelen, ... enz.

Volg nadien aandachtig de opwarming. En dit is echt een aanrader, ik durf bijna zeggen een "must". Zowel individueel als collectief kan een opwarming je véél nuttige informatie verschaffen: gestalte, voorkeurvoet (L/R), ev. technische capaciteiten, snelheid, ... van elke speler, maar ook de uitstraling, enthousiasme, gedrevenheid, ... van het gehele team.

En je ziet onmiddellijk welke spelers aan de wedstrijd zullen beginnen.

Indien je het team een beetje kent zal dit je helpen om de veldbezetting al op voorhand op papier te zetten. En dit betekent tijdswinst. Tracht daarom ook zo vroeg mogelijk een kopie van het wedstrijdblad te bemachtigen.

Bij het begin van de wedstrijd zet je de veldbezetting op papier, of je controleert de veldbezetting die je al op papier had gezet. Zet altijd eerst de veldbezetting van het te scouten team op papier. Hier tegenover plaats je deze van de tegenstander (enkel de nummers, geen namen), want het is belangrijk om te weten hoe zij het team opvangen en hoe ze zich ev. aanpassen.

Maak steeds gebruik van afkortingen en teken met de gekende symboliek voor loop- en passlijnen. Schrijf geen doorlopende tekst, want je moet immers de wedstrijd bekijken! Zet op papier wat je ziet en opmerkt. Achteraf kan je analyseren! Bij vervangingen of tactische aanpassingen zet je de volledige veldbezetting van het team terug op papier en gebruik de rust om je notities aan te vullen.

Relevante stilstaande fasen worden in detail getekend, best op een grote tekening van het 16m-gebied. Zet er ook de gepaste afkortingen bij. Acht van de tien doelpunten komen immers voort uit stilstaande fasen!

Trouwens, wie komt er allemaal in aanmerking om te scouten? Ik heb daar een persoonlijke mening over. Misschien wat apart, maar zeker de moeite waard om er als club eens over na te denken.

Ik spreek wel over 3^o nationale en lager, dus amateur-niveau. Kort gezegd: waarom schakel je geen jeugdtrainers, gekwetste of geschorste spelers in? Voor beiden valt toch wel wat te zeggen, niet? Ik ga zelfs nog een stap verder: vermeld het in hun contract"! Het stoort me dat geschorste of gekwetste spelers niets lopen te doen!

Ik vind het wel noodzakelijk dat een scout zelf gevoetbald heeft, hoewel dit zeker niet op het hoogste niveau dient geweest te zijn. De essentie blijft echter "professionalisme".

*"Scout eerst je eigen elftal!
Zo leer je hun gebreken en kwaliteiten kennen.
Eerst dan kan je gericht gaan scouten in functie van je eigen team".*

"Ga je tegenstander niet scouten als het klasseverschil te groot is".

"Wat heeft een hoofdtrainer aan een scoutingrapport als er geen goede verstandhouding is met zijn scout"?

"Als je aandachtig de opwarming volgt levert deze meer nuttige informatie op dan je in eerste instantie zou denken!"

Tip 1 Laat jeugdtrainers scouten!

De link tussen de jeugdopleiding en het 1° elftal wordt versterkt

Bij scouting komen veel tactische aspecten kijken. Binnen het jeugdvoetbal begint tactiek belangrijker te worden vanaf 15-jarigen. Daarom is het aangewezen om jeugdtrainers vanaf scholieren in te schakelen in de scouting.

Tip 2 Laat gekwetste of geschorste spelers scouten!

Gekwetste of geschorste spelers kunnen via scouting een positieve bijdrage leveren aan hun elftal

De speler dient over tactisch inzicht te beschikken om gericht te kunnen gaan scouten. Een zekere voetbalintelligentie (speldoorzicht, vista) is een vereiste.

Gery De Buyser

Het scoutingrapport

Dug-Out: "Kan je enkele tips geven hoe je een goed scoutingrapport opstelt?"

Gery De Buyser: "Ja: wees duidelijk, correct en objectief. Gebruik voetbaltaal en korte zinnen. Er zijn acht thema's die je in een goed scoutingrapport zou moeten terugvinden. Je kunt ze éénvoudig onthouden. Met enkele woordjes Engels en het begrip "scouting" kom je al een héél eind".

Het begrip "SCOUTING" moet je terugvinden in het scoutingrapport

Set-plays: ➔ de stilstaande fasen. Noteer oa. hoekschop voor/tegen, vrijschop centraal voor/tegen, vrijschop flank voor/tegen, inworp voor/tegen, strafschop voor/tegen, ... en ev. andere.

Circumstances / Collective: ➔ de omstandigheden: afmetingen en staat van het veld, weersomstandigheden, de verdeling en de gemoedstoestand van de toeschouwers in het stadion, ... en ev. andere.

➔ het collectieve: balbezit, balverlies en omschakeling binnen elk compartiment, aanvallende – en verdedigende automatisen, loop- en passlijnen, het infiltratievermogen met en zonder bal, zowel vanaf de flank als centraal, ... en ev. andere.

Opponent: ➔ de tegenstrever van het te scouten elftal. Spelen zij goed? Wat is hun veldbezetting? Hoe vangt zij de tegenstrever op? Met iedereen achter de bal? Hoe spelen zij als ze tegen een evenwaardig team spelen? De tactische aanpassingen tijdens de wedstrijd worden in grote lijnen vermeld.

Up-to-date: ➔ de juiste en zoveel mogelijk informatie over het elftal en de spelers, bvb. gekwetste en geschorste spelers, spelers die hun wederoptreden maken na een blessure, ... enz.

Tactical changes: ➔ de tactische aanpassingen en vervangingen tijdens de wedstrijd (noteer ook de tactische aanpassingen n.a.v. vervangingen). Vermeld steeds de volledige veldbezetting.

Individual: ➔ de individuele kwaliteiten en gebreken van elke speler, oa. snelheid, kopspel, wendbaarheid, gestalte, uithouding, persoonlijkheid, ... en ev. andere. Dit is intensief werk! Je kunt uiteraard niet alles zien, maar een globaal beeld zou je toch moeten kunnen vormen.

Notes: ➔ de besluiten en de vermelding van de collectieve zwakke en sterke punten en waar we op moeten letten bij het gescoute elftal. Ook individuele kenmerken worden weergegeven indien ze wedstrijdbepalend en/of -relevant kunnen zijn. Wees hierbij zéér objectief en formuleer uw eigen besluit.

Goals: ➔ de doelpunten voor. De situaties die aanleiding gaven tot doelpunten worden getekend. Opm.: de situatie die leiden tot doelpunten tegen worden niet getekend. Deze informatie zou uit de analyse van het elftal (zwakten) moeten blijken.

Gery De Buyser

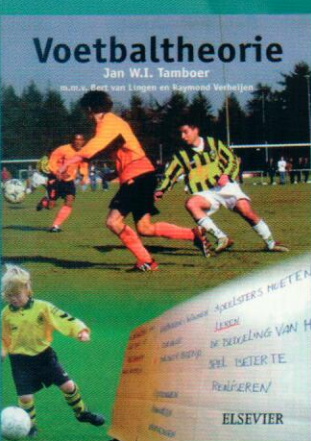
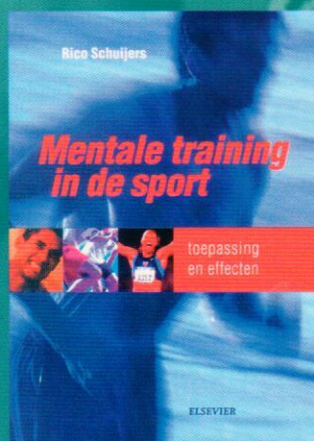
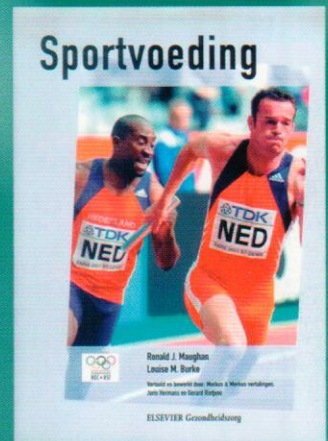
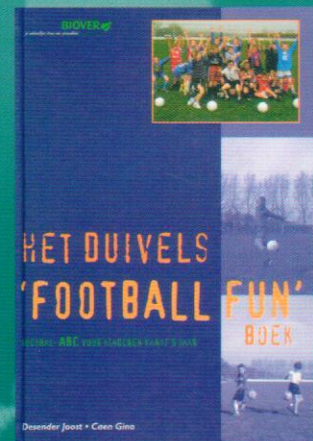
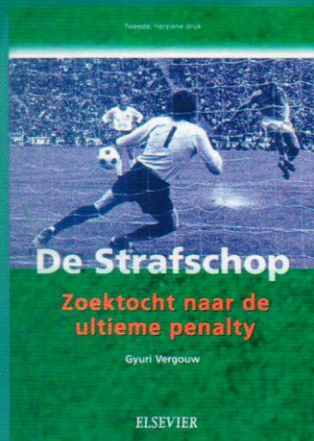
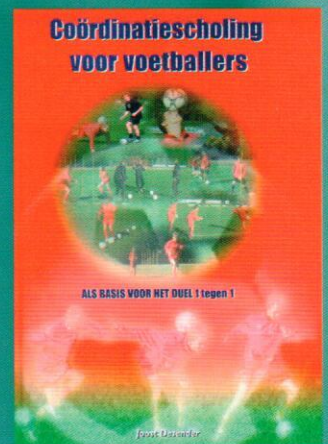
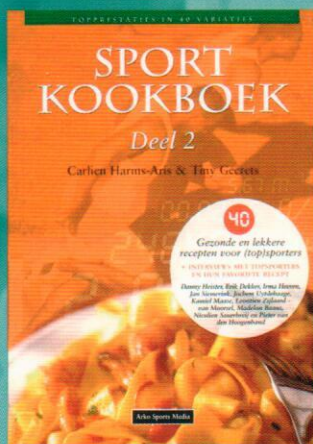
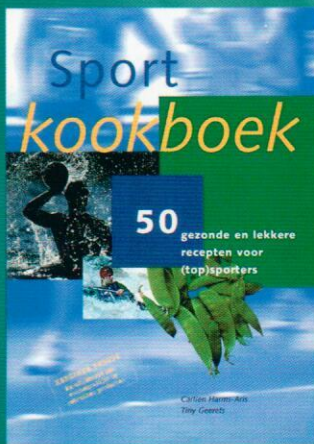
Naam: Gery De Buyser

Beroep: Bediende.

Trainersdiploma: UEFA-A diploma

Hobby: scouting

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



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

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

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

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.

Ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners BVBA en/of van derden.