

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&G Partners
Partners in Sports

33

9e jaargang • Dug-Out nr. 33 • maart 2006
Een samenwerking van de KBVB en F&G Partners bvba



Dirk Geeraerd: "De puzzel begint te passen"!

Trainen door te trillen

Voetbal, een wintersport!

Techniektraining bij de jongsten van OHL

De ontwikkeling van het kind: een obsessie

Scoutingformulier R.S.C. Anderlecht

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!



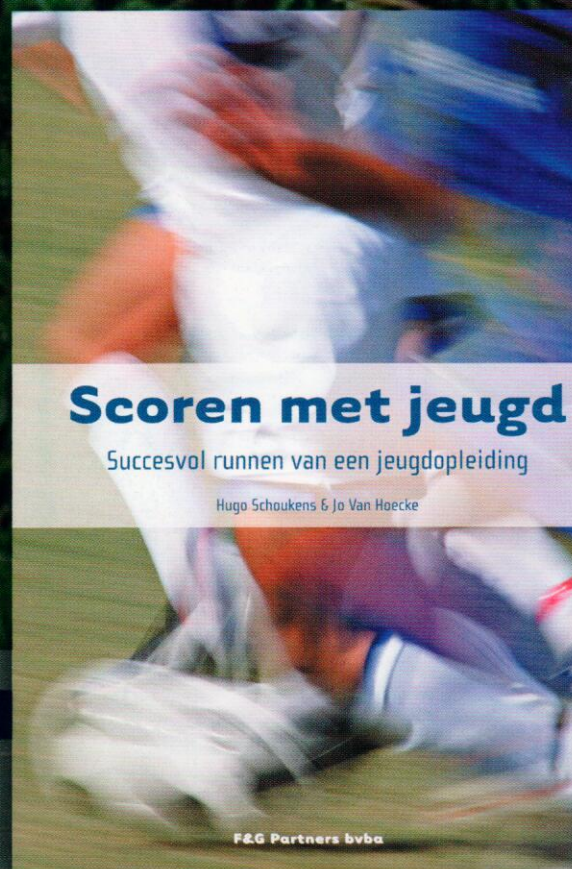
- een denk- en doe-boek met talloze voorbeelden, checklists en werkinstrumenten

- 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. 33 – MAART 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. Helsen,
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,
Tom Boudewael

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 Dirk Geeraerd: "De puzzel begint te passen!" 5

Wetenschap Trainen door te trillen 12

Dossier Voetbal, een wintersport! 17

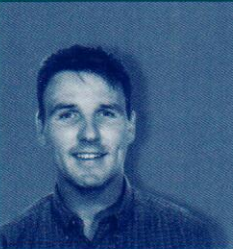
Jeugdvoetbal Techniektraining bij de onderbouw van OHL:
jong geleerd: maar hoe? 23

Oefenstof Techniektraining: integratie snelheid
en starten en stoppen 27

Jeugdopleiding Johan Kindermans (Braine): één obsessie...
de ontwikkeling van het kind 31

Scouting Scoutingplan Gery De Buyser (R.S.C. Anderlecht) 35

Jeugdvoetbal Dexia foot pass project 38



VOORWOORD

Dirk Geeraerd, de huidige trainer van Red Star Waasland, houdt zijn ploeg na een moeilijke start in de top 5 in tweede klasse, ondanks het feit dat hij bijna geheel vanaf nul moest starten. Starten met een bijna totaal vernieuwde kern heeft voordelen, maar uiteraard ook nadelen. Geeraerd legt uit hoe hij zijn team tot een team smeedde, hamert op het belang van individuele gesprekken en geeft zijn ervaring met trainen in vakken. Trainen in vakken impliceert veel denkwerk, vandaar dat Geeraerd dit een 'disciplinaire wedstrijdvorm vindt', met opdrachten per vak, maar ook per positie.

Trillen op een plaat en spierkracht ontwikkelen...het werd lang weggelachen, maar uit wetenschappelijke studies blijkt ondertussen dat het kan. Maar ook tijdens de revalidatie kan de trilplaat gebruikt worden. Gert Vandeurzen (Racing Genk) en Geert Ryckebusch (Club Brugge), beiden kinesist, gebruiken de trilplaat als een nuttig en aanvullend toestel tijdens de revalidatie en tijdens de wedstrijdvoorbereidingen.

Voetbal mag dan wel een wintersport zijn, maar hoe erg is dit voor de spieren en gewrichten? Tijdens het skiën sta je warm gekleed op je latten, maar tijdens de 90 minuten wedstrijd die er in het weekend gespeeld wordt sta je daar in je korte broek... bijna barbaars zou je denken! De redactie trok met deze vaststelling naar de VUB.

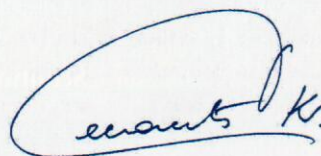
OHL heeft nog steeds één van de grootste jeugdopleidingen van België. Bart Cums, Assistent Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding t.e.m. U-16 jaar blijft op het belang van techniek hameren. Volgens Cums heeft elke jongere die een degelijke techniektraining volgt vanop zijn 6^{de} levensjaar, de kans om later in provinciaal voetbal aan de bak te kunnen. Een interessante visie.

Aan de andere kant van de taalgrens zochten we Johan Kindermans op, trainer bij Braine L'Alleud, een provinciale club waar de jeugdopleiding eveneens als zeer belangrijk wordt gezien. De helft van het A-team bestaat momenteel uit jongeren uit de eigen jeugdopleiding. Zich amuseren, willen spelen en plezier maken. Drie belangrijke peilers in hun jeugdopleiding.

In nummer 32 van Dug-Out gaf scout Gery De Buyser zijn visie op scouting. De redactie kreeg talrijke vragen om een scoutingformulier te publiceren, De Buyser geeft graag zijn geheimen prijs.

Veel leesplezier!

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur



Dirk Geeraerd: "De puzzel begint te passen"!

Tom Boudeweel, voetbaljournalist

Red Star Waasland speelt geen onopgemerkte rol in de tweede klasse. Vorig seizoen geraakte de club uit St-Niklaas als nieuwkomer in de reeks tot in de eindronde en ook in deze competitie vertoeft het na een mislukte start voortdurend in de top 5. Nochtans moest de nieuwe trainer Dirk Geeraerd zo goed als opnieuw van nul beginnen. Het heeft een tijd geduurd, maar nu werpt het harde werken zijn vruchten af. Geeraerd bevestigt dus de goede kritieken die hij kreeg bij zijn vorige clubs Aalter, Torhout, Deinze en Denderhoutem. Een verhaal over de strijd van een trainer om zijn voetbalideeën door te drukken.

Dirk Geeraerd: "RS Waasland startte met twijfels aan het nieuwe seizoen. Iedereen vreesde een weerbots na de steile klim uit provinciale en dat schitterende debuutjaar in de tweede klasse. Bevestigen is altijd moeilijk. Daarom zochten we een injectie aan kwaliteit in het tussenseizoen.

Enkele jongens speelden al een tijdje op de toppen van de tenen en dat kon niet blijven duren. Bovendien krijgt een nieuwkomer altijd te maken met onderschatting en spelers teren op de voorbijge succejsjaren om ook te slagen op een hoger niveau. De eindronde halen was voor iedereen een vergiftigd geschenk. Voor de spelers, want de kern was na een slopend seizoen met 50 punten volledig uitgeperst.

Maar ook voor de supporters die meteen een eindronde krijgen voorgeschoteld. Het bestuur beloofde hen daarna betere spelers voor dit seizoen. Kan je de redering van de supporters volgen? Maar zo werkt het natuurlijk niet".

TEAMBUILDING

Dirk Geeraerd: "Eisen voor bepaalde spelers had ik niet, ik werk met het materiaal dat me wordt aangeboden.

Dat waren 14 aanwinsten uit alle hoeken van het land. We verloren dan ook nog in extremis Sébastien Dufoor aan Roeselare. Gelukkig konden we dat verlies opvangen met Kristof Arijs, die niemand meer moest hebben. En hij heeft zich opnieuw ontpopt tot een vlotte doelpuntenmaker.

Vanaf de eerste dag van de voorbereiding hebben we geprobeerd om van deze heterogene bende een hechte groep te maken. We zijn op stage geweest, gaan kajaken, we hebben de vrouwen en vriendinnen uitgenodigd voor een mosselsouper, we hebben de spelers in de watten gelegd, ook al ze eens niet konden komen trainen, geen probleem.



(Photonews).

We hebben ook wat minder lang getraind in de zomer, we zijn eens samen gaan zitten, eens iets anders gedaan buiten het voetbal, maar dan wordt je geconfronteerd met de verre verplaatsingen van de spelers. Bovendien was niemand happig om naast de vele trainingsuren nog eens bezig te zijn met de club. Toen ik zei dat ze na de training niet naar huis mochten vertrekken alvorens ik gedoucht en in de kantine aanwezig was, keken een aantal jongens vol onbegrip.

Ze waren dat blijkbaar niet gewoon.

Het klikte niet, ook al spreken we allemaal dezelfde taal, komen we uit dezelfde cultuur. Anders dan de 2 jaar in Denderhoutem toen ik over een ex-Joegoslaaf beschikte, een Italiaan, enkele donkere jongens, dat was een goede mix.

Nu beperkt zich dat nochtans tot een Brusselaar, enkele Oost- en West-Vlamingen, een Limburger, maar iedereen is opgegroeid in een verschillende voetbalcultuur. Niet alleen wat betreft de manier van spelen, maar ook de manier van werken. Het viel me op dat er

in veel ploegen niet al te lang wordt getraind, niet al te veel, ook niet scherp en niet bijzonder intensief. Toen we in de voorbereiding dagelijks 2 uur tot 2u30 op het veld bleven, fronste zowat iedereen de wenkbrauwen. Dat was wennen, voor beide partijen. Mijn werkwijze is zeker niet heilig, want veel ploegen hebben ook goede resultaten met minder inspanningen. Ik voel me goed bij deze manier van werken, maar iemand kan meer succes oogsten met louter wedstrijdjes spelen.

Misschien voelen sommigen zich daar beter bij. Maar na een tijd verdwijnt de scherpste. Dat is eigenlijk bezigheidstherapie. Bij mij worden ze individueel en collectief sterker omdat ze voortdurend over het spelletje moeten nadenken.

Jammer genoeg leidden die vele intensieve trainingsuren niet tot goed voetbal. We speelden zelfs een slechte voorbereiding en na 5 speeldagen in de competitie belandden we op de laatste plaats met 4 op 15. Dan moet je als trainer sterk staan. Ik ben iemand die graag traint en veel traint. Maar op den duur moet je je ook op zoveel dingen buiten het veld concentreren, omdat je denkt dat het dan wel zal klikken.

Eens met elkaar optrekken na de training, elkaar leren appreciëren en respecteren naast het veld, dat kan een positieve reactie uitlokken binnen de lijnen. Maar niet iedereen zag het nut daarvan in. En als je als speler 2 maanden zoveel hebt gegeven en je haalt geen punten, dan dreigt er een crisis natuurlijk.

De onderlinge verstandhouding is wel verbeterd na nieuwjaar, toen verdwenen enkele negatieve elementen uit de groep. Nu blijven we 1 keer per week iets eten na de training, we kijken al eens samen naar de Champions League”.

BASISPRINCIPES

Dirk Geeraerd: “Ik ben blijven hameren op de basisprincipes, maar ik heb wel geluisterd naar de groep. Op een bepaald moment had ik het gevoel dat ik te snel ging voor hen. Je ziet dat ze sommige oefeningen niet beheersen, daar absoluut niet klaar voor zijn. Een simpel positiespel in 3 tijden leverde aanvankelijk voortdurend balverlies op. Uiteindelijk opteer je dan voor 5 tijden, maar dan bouw je af.

Op dit niveau zou je toch verwachten dat de balaanname, het wegdraaien of het inspelen veel sneller verloopt. Dan probeer je op hetzelfde niveau door te gaan, om de anderen naar boven te trekken, maar dan merk je dat de jongens die niet kunnen volgen het niveau van de anderen naar beneden halen.

Daarom moet je als trainer de lat enerzijds een beetje verlagen en anderzijds voor anderen een beetje verhogen. En zo weer opklimmen. Het was de eerste weken wat bijsturen, maar de basisprincipes bleven hetzelfde: het trainen, de hoeveelheid, de intensiteit. Je speelt alleen een beetje met de moeilijkheidsgraad. Je moet blijven geloven in wat je doet omdat je een signaal krijgt van jongens in de groep die beginnen zenuwachtig te worden door de slechte resultaten. Die vrezen dat ik de koord zou loslaten, die me aanporren om op dezelfde manier verder te werken. Ik wou

slagen op mijn manier. Bovendien kreeg ik de steun van de manager. Hij liet in de krant schrijven bij de 4 op 15 “Trainer buiten, ik buiten”. Dat sloeg in als een bom in de bestuurskamer en in de spelersgroep, want Dirk Poppe doet zowat alles in de club. Toen besepte iedereen dat het met mij moest gebeuren en met niemand anders. Maar ik weet ook wel dat die manager dat niet kan houden als er geen resultaten zijn.

De spelers die al met mij hebben gewerkt zoals Arijs, Borlee en Leemans, vonden deze manier van werken volkomen normaal. Ook zij die altijd de drang hebben om te presteren zoals keeper Hofman. Zij weten dat er een bepaalde doelstelling achter schuilt. Ik heb vooral veel tijd gestoken in het mentale opklapwerk: veel babbel, veel luisteren. Iedereen had wel zijn probleem, veel jongens met weinig zelfvertrouwen.

Ik ken het verhaal. Een speler die niet presteert, krijgt zagezegd geen vertrouwen van de trainer. Iemand die de pannen van het dak speelt, acteert waarschijnlijk op een te laag niveau en wil een beter contract, moet naar de eerste klasse of naar het buitenland. Maar als het niet draait, kijk dan eerst eens naar de fysieke conditie.

Ik heb hier jongens zien toekomen met een belabberde conditie. Zelfs enkele uit de eerste klasse, die vroegen na 10 minuten om hun vervanging. Dan kan je je vorige club of je vorige trainer als schuldige aanduiden, maar amper 10 minuten spelen ligt niet aan de club of de trainer, dat ligt gewoon aan jezelf. Dus zolang dat dat niet in orde is, komt hij niet in de ploeg. En dat betekent extra werk.

Vertrouwen bestaat niet in het voetbal. Anders stap ik naar een grootwarenhuis en koop een pakje vertrouwen. Ik wil veel geven, maar ze moeten er wel iets voor terugdoen. En momenteel spelen we al een tijdje veel beter voetbal, de groep hangt al beter aan elkaar. Maar af en toe krijgen we een flink pak slaag. Want je hebt zoveel energie gestoken om uit het dal te geraken, je hebt ze zo sterk gemaakt in het hoofd, dat ze soms in het andere uiterste vallen als alles perfect verloopt. Ze beginnen te zweven en dan zie je dat bepaalde spelers daar niet klaar voor zijn”.

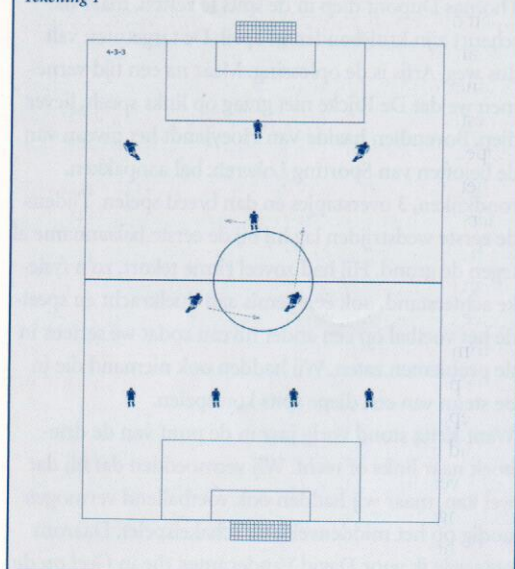
INDIVIDUELE GESPREKKEN

Dirk Geeraerd: “Ik heb in het begin van het seizoen eerst met iedereen individueel gepraat om te weten in welke clubs ze hebben gespeeld en op welke manier ze hebben gewerkt. Over iemand die z'n hele carrière al linksachter is, ben je snel uitgepraat. Ik zeg hen ook wat ik denk dat hun kwaliteiten zijn, vraag hen wat ze van zichzelf vinden en in welke manier van voetballen ze het best tot hun recht komen.

En zo ontdekte ik een bijkomend probleem: ze kwamen niet alleen uit alle windrichtingen, ze hadden ook al van alles gespeeld. Op basis van die gesprekken moet je dan naar een evenwicht zoeken, want sommigen kwamen uit een 4-3-3, anderen speelden vroeger een 3-5-2 of een 4-4-2.

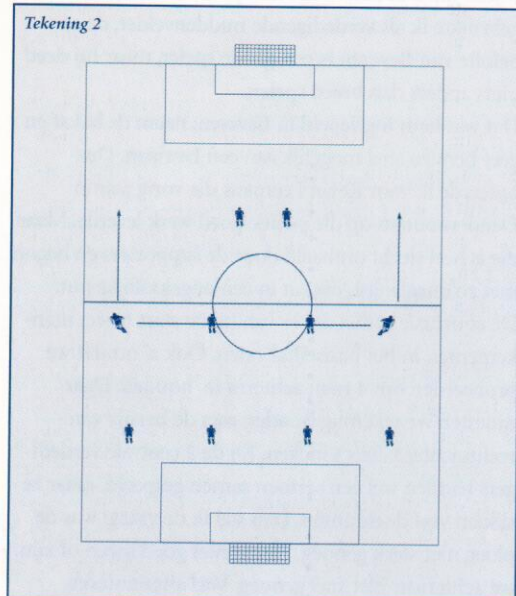
Dan moet je tijdens de voorbereiding iets vinden waarin op z'n minst 80 % van hun kwaliteiten tot uiting komt. En dat kun je niet gieten in een bepaald

Tekening 1



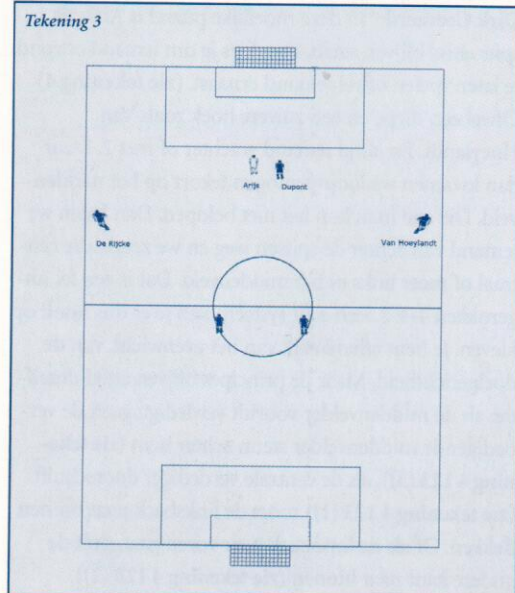
Copyright 2005 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Tekening 2



Copyright 2005 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Tekening 3



Copyright 2005 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

vast systeem, want de ene loopt liever 10 meter vooruit, anderen hebben liever iemand naast zich bij balverlies. Dat hangt natuurlijk ook af van de beschikbare spelers. Bij schorsingen of blessures moet je iemand anders in de ploeg zetten, dus met andere kwaliteiten: aanvallender, meer verdedigend, kopbalsterk, beweeglijk, etc. Het is een voortdurend schuiven, maar het geraamte, de basisprincipes van voorbereiding blijven (vier op een lijn, zorgen dat er onderlinge dekking is, backs mogen meegaan, wanneer mogen ze dat doen, verhouding keeper met verdediging, kiest hij voor de voetballende oplossing, gaan de 2 centrale verdedigers open, spelen de backs wat hoger, komt er een verdedigende middenvelder hem vragen). Er zijn zoveel aspecten als je opnieuw van nul moet beginnen.

We zijn uiteindelijk tactisch flexibel, want we kiezen voor 4 achteraan, 3 of 4 in het midden en 2 of 3 vooraan. Zo beheersen we toch een drietal verschillende speelwijzen vrij goed en kunnen we altijd omschakelen. Maar het belangrijkste zijn de basisprincipes, los van elk systeem. Versta je elkaar? Wie dekt er door? Dekken we sowieso door als er een spits afhaakt? Of blijven we in onze linie spelen en wordt dat opgevangen door iemand anders?

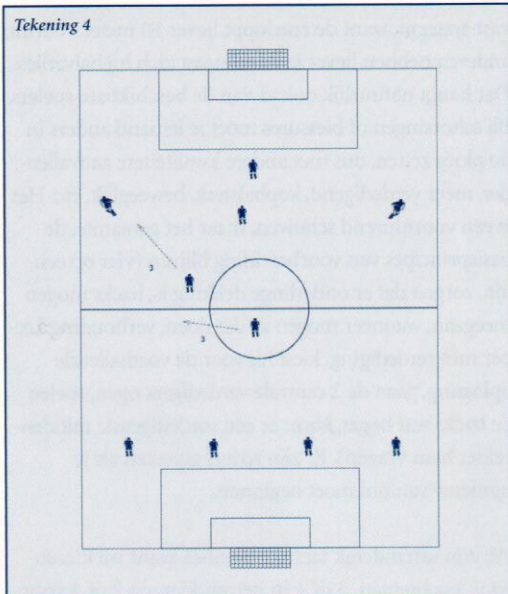
Die tactische afspraken waren het hoofdingrediënt van de voorbereiding en dat loopt nu trouwens nog altijd als een rode draad door de trainingen. En het varieert natuurlijk naargelang de manier van spelen. Als je zonder vleugelaanvaller speelt of met een zuivere, dan is dat voor de back wel anders voetballen. Komt er een back over, komt hij naar binnen of moet die aanvaller dat doen? Heeft de back het loopvermogen om dat te doen?"

AJAX

Dirk Geeraerd: "Alles is begonnen met de successen van Ajax, de 4-3-3 of 3-4-3. Toen moest plots heel België zo spelen, want anders was je geen goede trainer. Ook al hadden we al 15 jaar geen vleugelaanvallers meer. Zo voetbalde ook Waasland vorig jaar (zie **tekening 1**), met de variatie dat ze soms met 1 verdedigende middenvelder speelden en met een tweede aanvallende middenvelder, dus met de punt naar achteren. Maar veel beelden van Waasland vorig seizoen hebben me geleerd dat ze met een driehoek speelden op het middenveld met een uitwijking naar links of rechts. Sommige aanwinsten komen dan weer uit de 4-4-2 (zie **tekening 2**), waar je dus compact speelt en met 2 centrale spitsen, wat moeilijk te verdedigen is. Plus 2 aanvallende hoeken. Dat was een manier van voetballen die ze in Waasland niet kenden. En nu moest ik dus kiezen: één diepe spits, een stevige, donkere aanvaller die de bal kan bijhouden - zoals veel andere tweedeklassers - had ik niet en ik beschik over Arijs die heel snel is in de omschakeling, zeer doelgericht en die veel diepgang heeft in zijn spel.

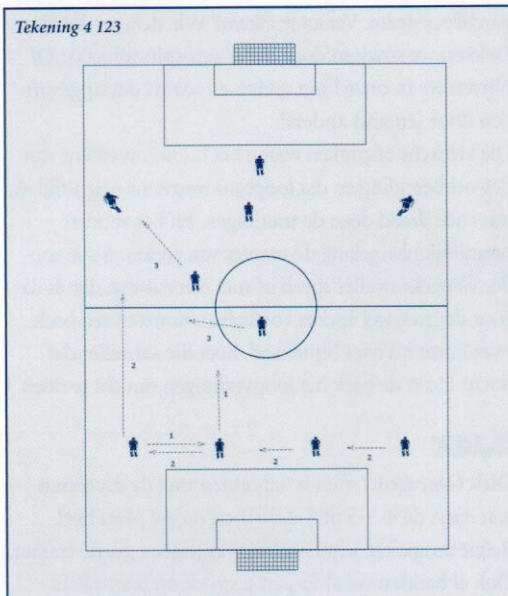
Bovendien hadden ze hier Bjorn De Rijcke aangetrokken die in Torhout diepe spits speelde. Dus opteerden we voor 3 aanvallers (zie **tekening 3**), want ik zat ook met Christian Van Hoeylandt die een zuivere rechterhoek is, een man van de actie, die tegen de lijn moet spelen, die snel is. En de bedoeling van de club was om

Tekening 4



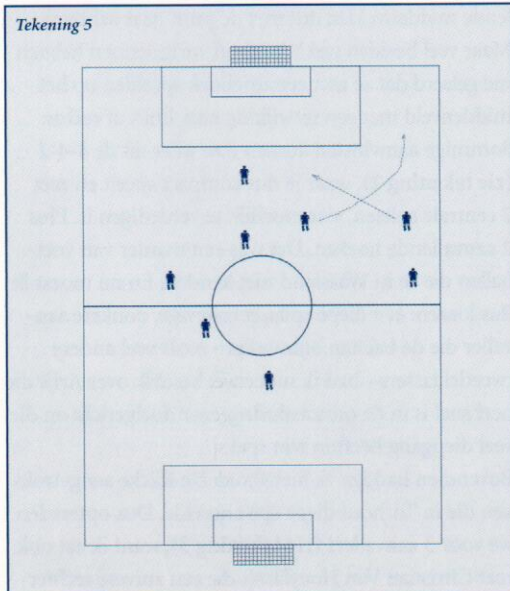
Copyright 2005 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Tekening 4 123



Copyright 2005 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Tekening 5



Copyright 2005 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Thomas Dupont diep in de spits te zetten, maar die scheurt zijn kruisbanden in april. De targetman valt dus weg. Arijs is de oplossing. Maar na een tijd vernemen we dat De Rijcke niet graag op links speelt, liever diep. Bovendien haalde Van Hoeylandt het niveau van de beloften van Sporting Lokeren: bal aanpakken, rondkijken, 3 overstapjes en dan breed spelen. Tijdens de eerste wedstrijden lag hij bij de eerste balaanname al tegen de grond. Hij had zoveel ritme tekort, zo'n fysieke achterstand, ook een gemis aan duelkracht en speelde het voetbal op een ander niveau zodat we serieus in de problemen zaten. Wij hadden ook niemand die in de steun van een diepe spits kon spelen.

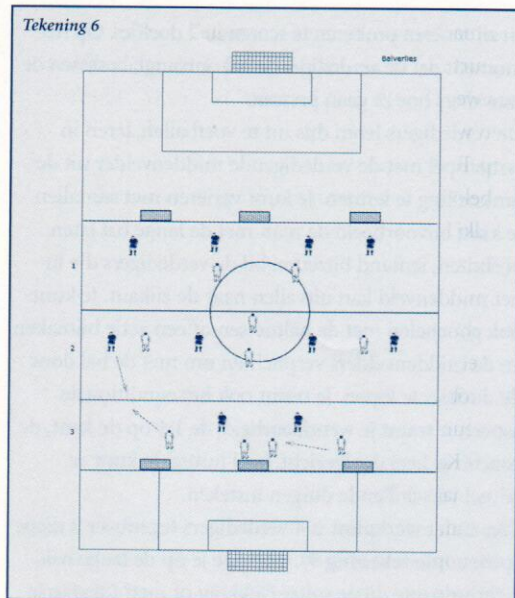
Want Keita stond vorig jaar in de punt van de driehoek naar links of recht. Wij vermoedden dat hij dat wel kan, maar wij hadden ook voetballend vermogen nodig op het middenveld, als schakelspeler. Daarom opteerde ik voor David Vandecauter, die in Geel op de linkerflank heeft gespeeld, weliswaar in een 4-4-2. Maar dan schakelde ik op links Meeusen en De Rijcke uit. Dat kon ik me niet permitteren. Bou-Sfia gebruikte ik als verdedigende middenvelder, de ex-belofte van Beveren is een goede speler, maar hij deed niets anders dan breed spelen.

Dat was hem ingelepeld in Beveren: neem de bal af en geef hem zo snel mogelijk aan een Ivoriaan. Dus opteerde ik voor Kevin Leemans die vorig jaar in Denderhoutem op die positie goed werk leverde. Maar die is heel slecht onthaald door de supporters en begon met zo'n faalangst, die zat in een ongelooflijke put. De conclusie is dus dat er van bij de start teveel mankementen in het basiselftal zaten. Ook al omdat we probeerden om 4 man achterin te houden. Daar moesten we rekening houden met de hernia van rechtsachter Chris Vincken. En de 2 centrale verdedigers hadden wel een seizoen samen gespeeld, maar ze slikten veel doelpunten. Dan stel ik de vraag: was de ploeg niet sterk genoeg, zit het niet goed ineens of zijn we achteraan niet snel genoeg. Veel alternatieven waren er alleszins niet".

PUZZEL

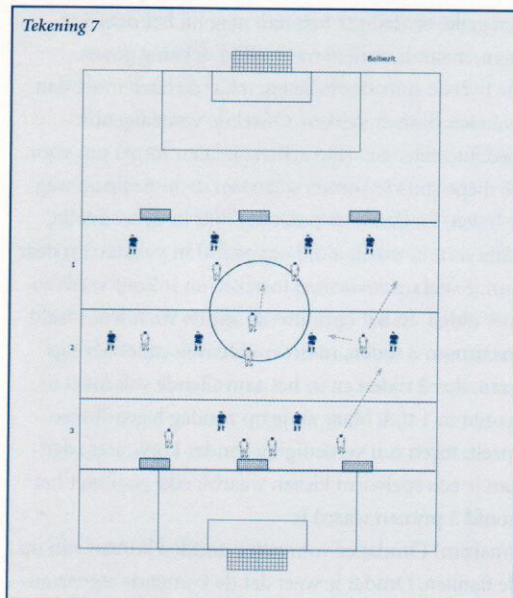
Dirk Geeraerd: "In deze moeilijke puzzel is Arijs als spits altijd blijven staan. Dan kies je om iemand er rond te laten spelen ofwel iemand ernaast. (zie **tekening 4**) Ofwel een diepe en een zuivere hoek zoals Van Hoeylandt. En altijd iemand erachter of met 2. Maar dan kwamen we loopvermogen tekort op het middenveld. Die ene man kon het niet belopen. Dan halen we iemand van achter de spitsen weg en we zetten die centraal of meer links in het middenveld. Dat is een fel uitgerokken 4-4-2. Een echt systeem kan je er dus nooit op kleven. Je bent afhankelijk van het evenwicht, van de doelgerichtheid. Maar de principes blijven altijd dezelfde: als de middenvelder vooruit verdedigt, geeft de verdedigende middenvelder steun achter hem (zie **tekening 4 123 (3)**), als de centrale verdediger doorschuift (zie **tekening 4 123 (1)**) moet de linksback naar binnen dekken. Of als de linksback naar voren gaat, sluit de andere kant naar binnen (zie **tekening 4 123 (2)**). Dat zijn zaken waar je voortdurend op traint. Net als een hoek en een diepe spits (zie **tekening 5**). Het is de

Tekening 6



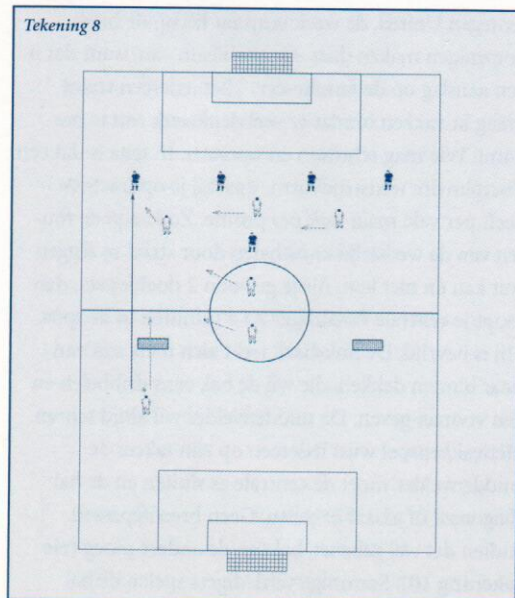
Copyright 2005 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Tekening 7



Copyright 2005 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Tekening 8



Copyright 2005 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

bedoeling dat je vertrekt van aan de zijlijn en dat je naar binnensluipt als tweede diepe spits of dat je vertrekt van een centrale plaats en dan de kant opzoekt zoals Van Hoeylandt omdat hij daar een actie kan maken.

Door de mix maak je spelers tactisch enorm sterk en flexibel. Ik kan bijvoorbeeld aan Vandecauter vragen om links te spelen, als schaduwspits, links binnenkant of verdedigende middenvelder of rechtse hoek. Tegen Union speelde Vandecauter rechts vooraan. Iemand die dat niet volgt, verklaart me gek. Maar ik had Union gescout tegen Oud-Heverlee/Leuven en de linksback was geblesseerd uitgevallen.

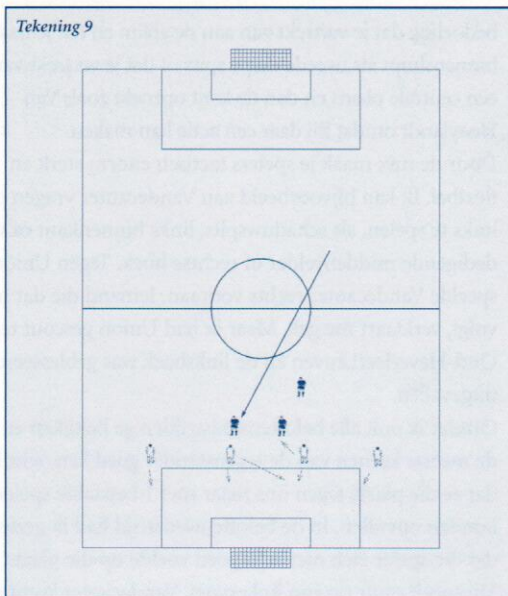
Omdat ik ook alle beloftenwedstrijden ga bekijken en ik de meeste kernen van de tegenstander goed ken, wist ik dat ze die plaats tegen ons maar met 1 bepaalde speler konden opvullen. In de beloftenwedstrijd had ik gezien dat die speler zich niet echt goed voelde op die plaats. Hij speelt puur op zijn linkervoet. Vandecauter komt op links vaak naar binnen en nu mocht hij dat ook op de rechterkant doen. Wel, hij heeft zijn tegenstander kapot gespeeld. Ik vond dat het mijn taak was om die info te gebruiken. Maar als Vandecauter onderuit gaat, zegt iedereen dat ik het niet meer weet omdat ik hem op rechts uitspeel. Vandecauter was ook een tijdje verdedigende middenvelder omdat we een schrijnend gebrek hadden aan loopvermogen.

Maar niet iedereen begrijpt die ingreep omdat hij klein is en niet kopbalsterk. Maar uit de individuele gesprekken van voor het seizoen wist ik nog dat Vandecauter bij Lierse altijd verdedigende middenvelder moest spelen van Walter Meeuws. En als Meeuws dat doet, waarom zou ik dat niet mogen herhalen”?

VAKKEN

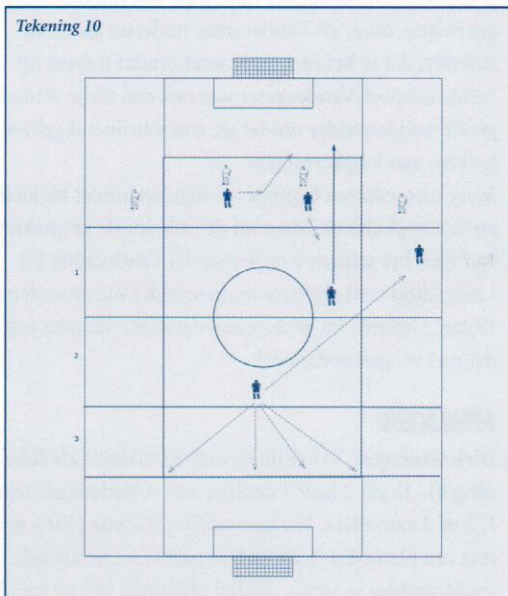
Dirk Geeraerd: “We trainen vaak in vakken (zie **tekening 6**). Ik zet 2 keer 3 doeltjes met 4 verdedigers tegen 1, 2 of 3 aanvallers. Er zijn 3 vakken. De ene ploeg speelt met een platte 4-4-2, de andere met een aanvallende middenvelder in steun. Bij het opkomen van de middenvelder op rechts moet de linksback komen en de rechtsback moet doorschuiven op de tweede spits. Dat is bij balverlies. Bij balbezit (zie **tekening 7**) mag 1 back inschuiven in het andere vak zodat we daar overtal hebben. Als de back opkomt, moet de middenvelder ofwel hoger, ofwel naar binnen lopen en mogen 2 middenvelders inschuiven in het aanvallende vak. Zo varieer ik. In de training zit er altijd iets over de tegenstander, over hun systeem. En dan geef ik hen opdrachten mee. Dan zeg ik bijvoorbeeld tegen de rechtsback: als je tegenstander terugvalt, laat je hem los, wacht in je vak, maar op het moment dat hij komt, moet je meteen druk zetten en moet er van de andere kant rugdekking worden gegeven. We proberen echt te simuleren wat er gaat komen op zondag. Onze tegenstander weet nooit hoe we gaan spelen. Langs de ene kant is dat een enorm voordeel, aan de andere kant een nadeel als je spelers het spelletje niet 100 % begrijpen. Ze hebben dan geen houvast: nu doordekken, dan weer niet. Een andere oefening om met 3 vooraan te spelen is in 2 vakken, bijvoorbeeld 6:5. Dus 4 verdedigers en 2 middenvelders tegen 3 aanvallers met 2 middenvelders in steun (zie **tekening 8**). Iemand speelt de lange bal van buiten het speelveld naar de verdedigers

Tekening 9



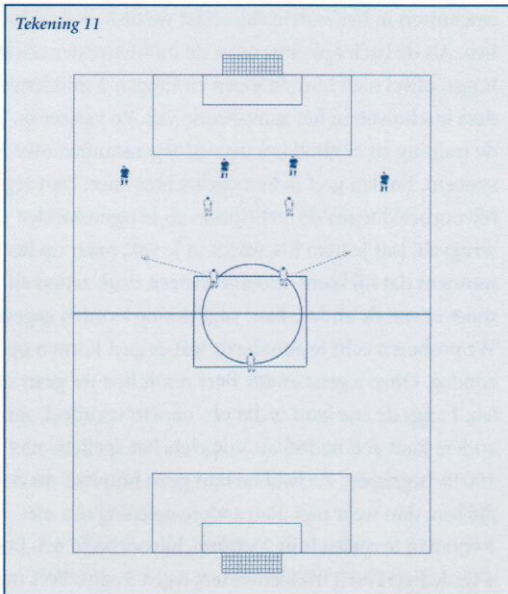
Copyright 2005 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and Fe-G Partners (www.PartnersInSports.be)

Tekening 10



Copyright 2005 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and Fe-G Partners (www.PartnersInSports.be)

Tekening 11



Copyright 2005 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and Fe-G Partners (www.PartnersInSports.be)

en zij moeten proberen te scoren in 2 doeltjes. Op het moment dat de verdediger de bal ontvangt, beslissen de aanvallers hoe ze gaan pressen.

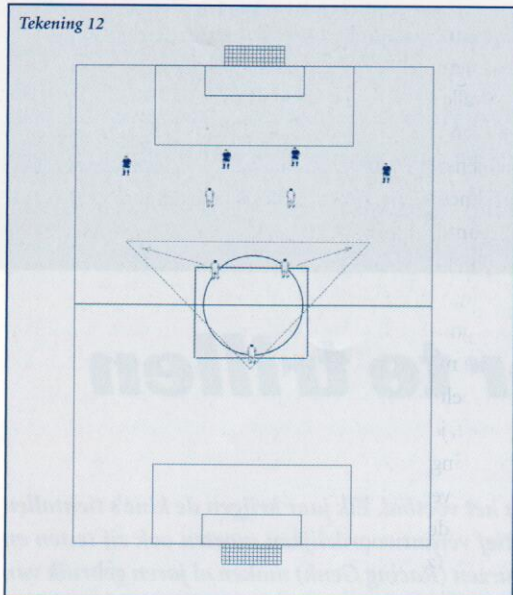
De verdedigers leren dus uit te voetballen, leren in samenspel met de verdedigende middenvelder uit de omknelling te komen. Je kunt variëren met aantallen. Je kunt bijvoorbeeld de man met de lange bal laten bijsluiten, iemand bijzetten bij de verdedigers die in het middenveld kan uitvallen naar de zijkant. Je kunt ook goochelen met de baltoetsen of een actie bijmaken en de middenvelders verplichten om met de bal door de doeltjes te lopen. Je traint ook het conditionele aspect, je traint je wendbaarheid, de 1:1 op de kant, de coaching, heel doelgericht, heel nuttig. Je kunt er zoveel verschillende dingen insteken.

Een ander werkpunt is 4 verdedigers tegenover 2 diepe spitsen (zie **tekening 9**). Wat doe je op de lange bal richting grote diepe spits? Dekking of niet? Of stap je als verdediging in zijn geheel terug om ruimte te maken voor jezelf? Ik bepaal dat naargelang van de spits van de tegenstander en mijn eigen spelers. Als ik een grote verdediger heb dan mag hij het duel aangaan, maar de andere moet altijd dekking geven. De tweede spits dus loslaten, maar de back moet dan wel naar binnen dekken. Ofwel de verdedigende middenvelder een stap achteruit laten zetten om voor de diepe spits te komen staan om de inspeelpass weg te halen. En dan hopen dat het lukt in de wedstrijd. Mijn terrein wordt altijd opgedeeld in vakken. En daar kun je veel oefenvormen insteken en je kunt variëren met tijden. In het opbouwvak spelen we bijvoorbeeld maximum 3 tijden, in het middenvak moet het rap gaan, dus 2 tijden en in het aanvallende vak moet je scoren in 1 tijd. Maar als je op zondag tegen Ronse speelt, tegen een verdediging zonder kopkracht, dan kan je een spelvorm kiezen waarbij elke goal met het hoofd 3 punten waard is.

Waarom? Omdat er voorzetten zouden komen van op de flanken. Omdat je weet dat de komende tegenstander daar problemen mee heeft.

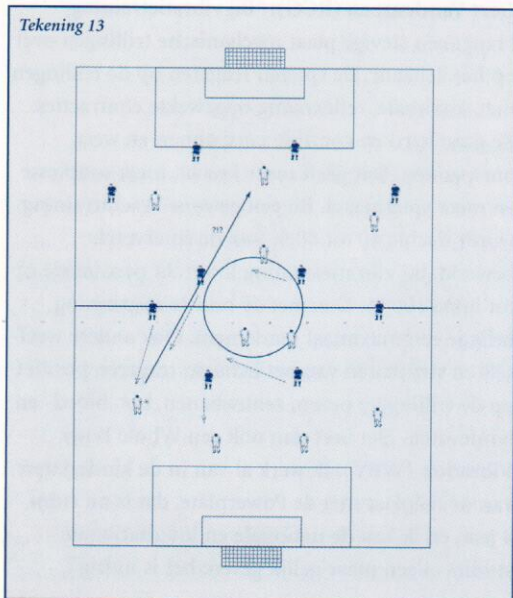
Dat moet je durven. Daarom ook speelt niet iedereen automatisch elke wedstrijd. Leemans was de beste speler tegen United, de week erop zat hij op de bank. Sommigen maken daar een probleem van, want dat is een aanslag op de familie-eer. Niet iedereen traint graag in vakken omdat er veel denkwerk aan te pas komt. Wie mag schuiven en wanneer. In feite is dat een disciplinaire wedstrijdvorm, waarbij je opdrachten geeft per vak, maar ook per positie. Zo kan je de fouten van de wedstrijd er uithalen door strikt te zeggen wat kan en niet kan. Als je gewoon 2 doeltjes zet, dan loopt je centrale verdediger na 4 minuten in de spits. Hij is bevrijd. De linksback trekt zich niets aan van naar binnen dekken, die wil de bal, eens dribbelen en een voorzet geven. De middenvelder wil altijd scoren. Het vakkenspel wijst iedereen op zijn taken: de middenvelder moet de centrale as sluiten en de bal diagonaal of axiaal inspelen. Geen breedtepassen. Indien dat wel gebeurt, bal aan de andere ploeg (zie **tekening 10**). Sommige verdedigers spelen de bal alleen achteruit. Van breedtepassen word ik ziek. Bij diagonale passen heeft de man aan de zijkant de ruim-

Tekening 12



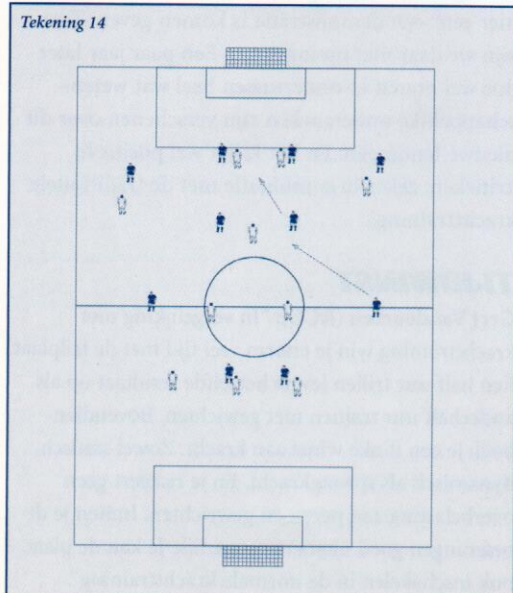
Copyright 2005 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Tekening 13



Copyright 2005 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Tekening 14



Copyright 2005 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

te om een actie te maken of om een medespeler bij het spel te betrekken. Als het een diagonale pass van dichterbij is, dan ontnem je hem die ruimte en is de enige mogelijkheid nog de pass achteruit naar de back of terugspelen. Daarom is de axiale bal een goede oplossing. De ene aanvaller komt de bal vragen en de andere duikt in de rug van de verdediging de ruimte in. Die optie zorgt voor diepgang en snelheid. En is heel gevaarlijk als er geen coaching is tussen de 2 centrale verdedigers”.

BLOK

Dirk Geeraerd: “Als je een blok zet op het middenveld (zie tekening 11), zit je heel compact bij balverlies, heb je vaak overtal en kan je creatieve en balveroveraars in 2 linies laten spelen. Maar dat kan heel snel ombuigen naar de ruitvorm (zie tekening 12). De onderste blijft wel altijd 1 van de verdedigende middenvelders. De buitenkanten zijn meestal loopsterke, infiltrerende spelers en dan kom je opnieuw bij de 4-4-2, weliswaar iets offensiever, omdat je dan 2 diepe spitsen, 2 hoeken en een aanvallende en een verdedigende middenvelder hebt. Die buitenkanten moeten loopsterk zijn omdat ze bij balverlies in dat blok moeten terugkeren. Als de tegenstander met 2 verdedigende middenvelders speelt, heb je iemand vrij in de opbouw. Speelt hij met 2 aanvallende middenvelders, dan hebben ze altijd iemand tekort in de positie van de verdedigende middenvelder. Dan weten ze niet wie de tweede moet nemen. Als je dan een beetje techniek en intelligentie in de ploeg hebt, kan je daar optimaal van profiteren. Het nadeel is dat je dan minder snel tot de omschakeling komt.

Laatst bijvoorbeeld hadden we daar problemen mee (zie tekening 13). Bergen gebruikte een platte 4-4-2, wij 4 achterin met een verdedigende middenvelder, eventueel een tweede. Wat gebeurt er? Onze linksback krijgt de bal, de rechtsmidden van Bergen zet onmiddellijk druk. De middenvelder schoof direct bij, de tweede middenvelder pakte de top van mijn driehoek, de eerste spits schermde mijn eerste centrale verdediger af en de tweede spits zakte wat terug om mijn eerste middenvelder te dekken.

Wat kon ik nog doen? Bal langs de lijn, maar hun rechtsback zat echt kort in de rug van mijn aanvaller. Laatste optie was een lange bal richting diepe spits. Dat is Arijns die 2 beren tegenover zich krijgt die samen 500 wedstrijden in de Serie A hebben gespeeld. Toch hebben we hen in de tweede helft pijn gedaan, zeker in het laatste kwartier omdat we overgeschakeld zijn naar een 3-3-4 (zie tekening 14). We stonden achter natuurlijk. Ik heb 2 spelers vervangen, met 3 achteraan, er was dus altijd dekking. Maar als hun diepe flanken de bal hadden, stonden we wel man op man. Daarvoor zette ik een driehoek met de punt naar voren. In het middenveld had ik dus overtal. Vooraan liepen een linkerhoek, 2 diepe spitsen en een rechterhoek. De vraag was: kan en durft Bergen man op man spelen achteraan. Dat bleek dus niet het geval. Ze riepen iemand van de centrale middenvelders terug, waardoor ik daar nog meer overtal had. Dus lieten ze om beurten iemand van de flanken naar binnen komen en dus was al een deel van mijn probleem opgelost als zij in balbezit kwamen. Dit was het sleutelmoment. We zijn nog langszij gekomen. Je kunt natuurlijk niet zo aan een wedstrijd beginnen, dat is zelfmoord, maar het is leuk als zo’n gedurfde ingreep lukt”.

Trainen door te trillen

Tom Boudeweel, sportjournalist

Stilstaan is achteruitgaan. Dat geldt ook voor de clubkinesisten in het voetbal. Elk jaar krijgen de kiné's tientallen nieuwe producten en toestellen voorgeschoteld en net als de sportief verantwoordelijken moeten ook zij testen en een keuze maken. Geert Ryckebusch (Club Brugge) en Gert Vandeurzen (Racing Genk) maken al jaren gebruik van vibratietraining als hulpmiddel bij revalidatie en wedstrijdvoorbereiding. Beiden zijn het erover eens: de trilplaat is geen wondermiddel, het is een nuttig aanvullend werkinstrument, maar het zal het veldwerk nooit vervangen.



Gert Vandeurzen (RCG): "Bij vibratietraining brengt een stevige plaat mechanische trillingen over op het lichaam. De spieren reageren op de trillingen met maximale, reflexmatig opgewekte contracties. Ze gaan hard en continu aanspannen en weer ontspannen. Dat geeft meer kracht, meer souplesse en meer spiermassa. Bij een gewone krachttraining wordt slechts 40 tot 60 % van de spiervezels bewerkt, bij vibratietraining loopt dit percentage op tot bijna 100 %. Dus met de minste inspanning krijg je een maximaal rendement. Ook andere weefsels en structuren van het lichaam reageren positief op de trillingen: pezen, zenuwbanen, bot, bloed- en lymfevaten. Het heet dan ook een Whole Body Vibration (WBV). Ik werk al van in de kinderjaren van de trilplaat met de Powerplate, dat is nu ruim 4 jaar, en ik kan de nationale en internationale studies alleen maar gelijk geven: het is nuttig".

Geert Ryckebusch (CB): "Club Brugge heeft zo'n toestel een jaar effectief in huis. We kennen het wel al langer omdat een physical trainer van Juventus hier eens een demonstratie is komen geven. Toen zijn we daar niet op ingegaan. Een paar jaar later dus wel omdat er ondertussen heel wat wetenschappelijke onderzoeken zijn verschenen over dit nieuwe fenomeen. En het krijgt wel positieve kritieken, zeker in combinatie met de traditionele krachttraining".

TIJDWINST

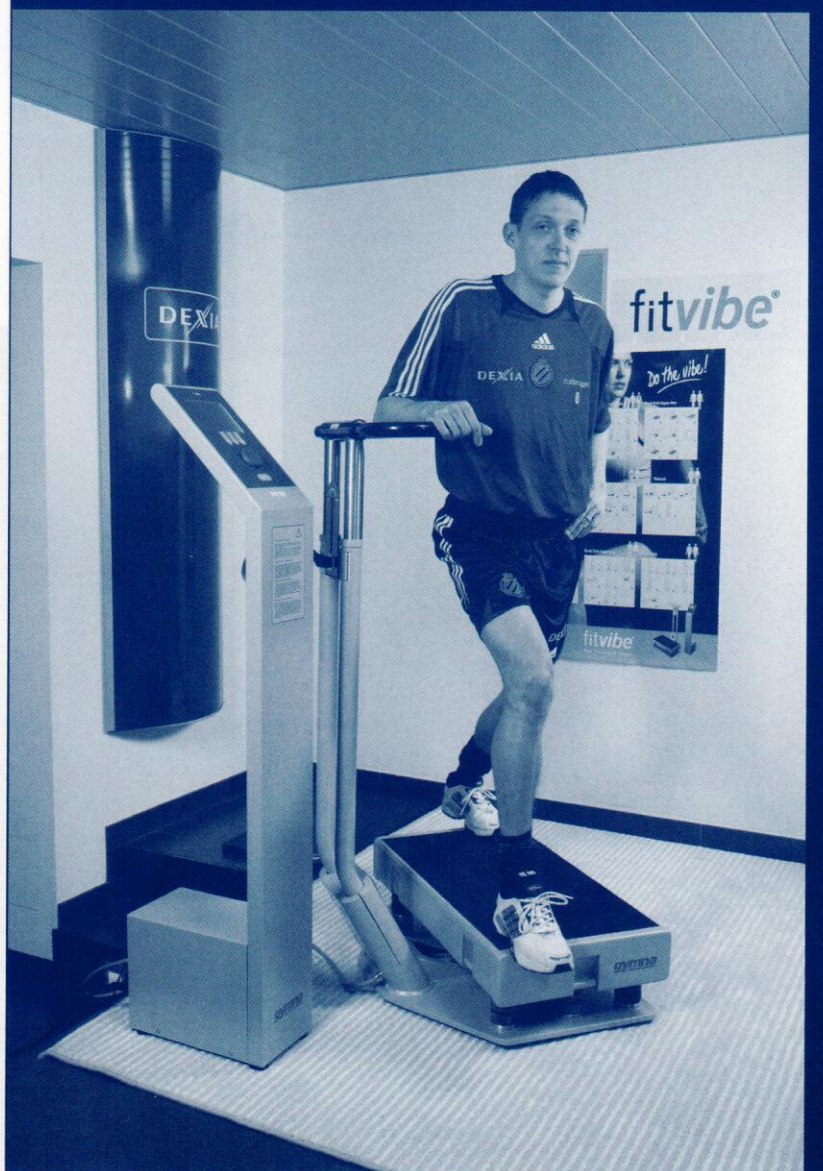
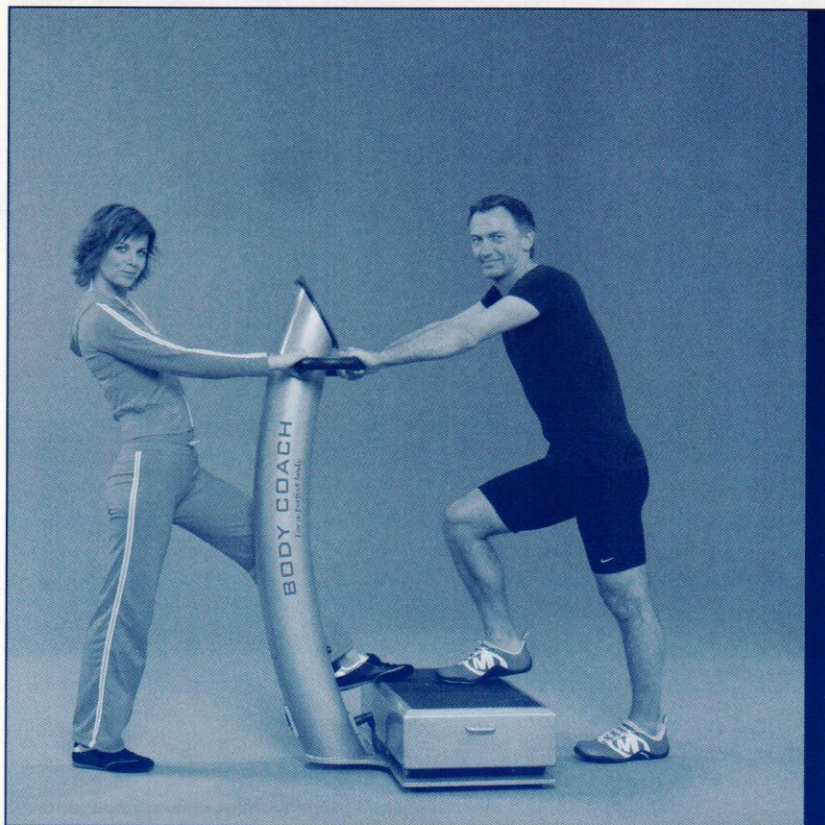
Gert Vandeurzen (RCG): "In vergelijking met krachttraining win je enorm veel tijd met de trilplaat. Een half uur trillen levert hetzelfde resultaat op als anderhalf uur trainen met gewichten. Bovendien boek je een flinke winst aan kracht. Zowel statisch, dynamisch als sprongkracht. En je riskeert geen overbelasting aan pezen en gewrichten. Indien je de oefeningen goed uitvoert natuurlijk. Je kan de plaat ook inschakelen in de normale krachttraining".

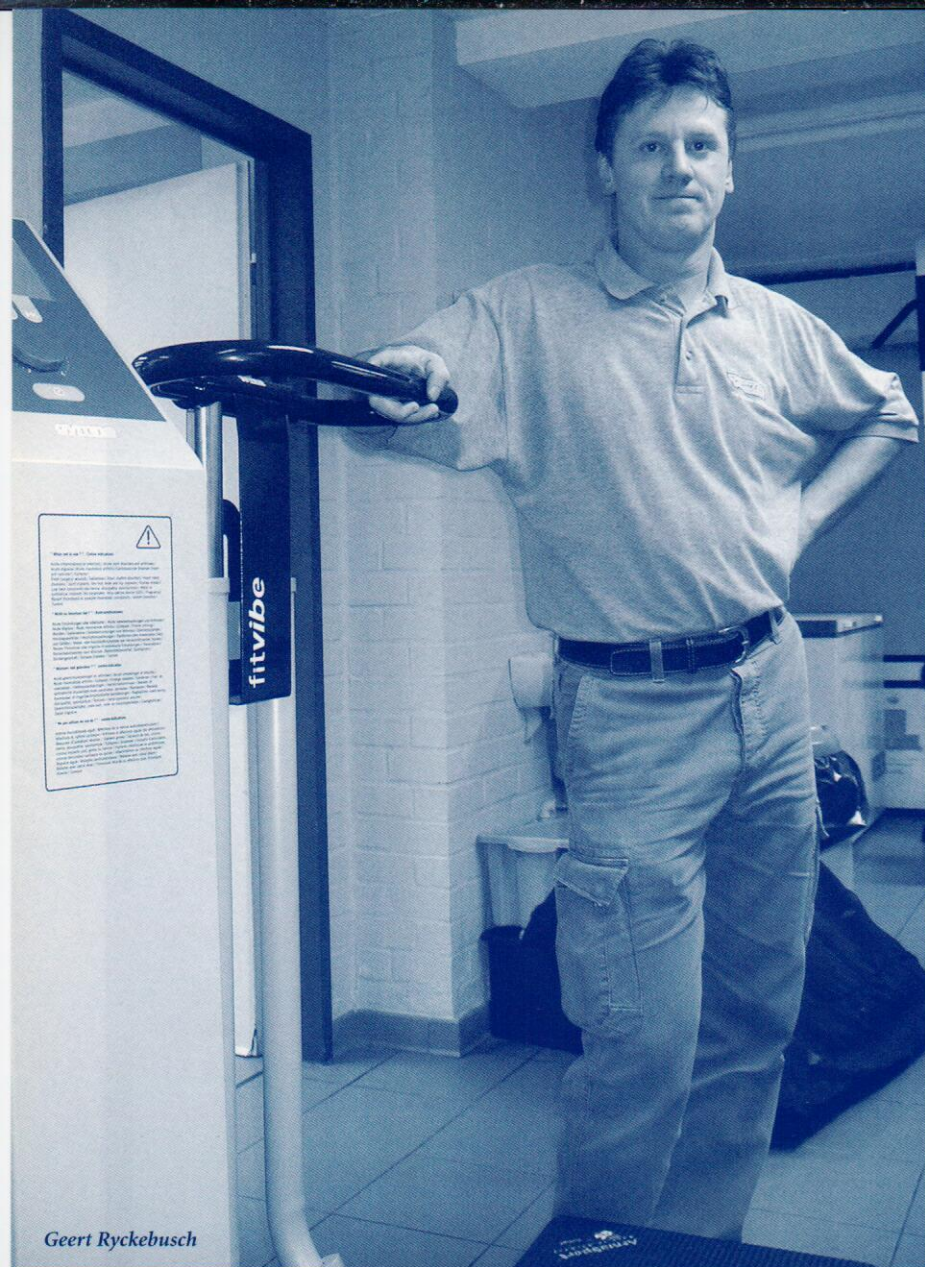
Geert Ryckebusch (CB): "Wij gebruiken het vooral voor de revalidatie van geblesseerde spelers, maar de anderen zijn vrij om het toestel te gebruiken vóór de training als voorbereiding of erna als cooling down. De Fitvibe staat tussen de andere krachtoestellen in onze powerzaal. Het voordeel in Brugge is dat de kineruimte aansluit bij het krachthonk. Dat vloeit in elkaar over. Voor de training komen ze op verzorging, ze warmen zich al een beetje op op de fiets, wat stretching. Na de training kunnen ze opnieuw terecht in de zaal om te fitnessen, een bad of een sauna te nemen. Het is één geheel en dat bevordert de groepsgeest. Er is een handige display aan het toestel verbonden met een resem programma's, afhankelijk van welke spieren je wil trainen. Onlangs las ik ook een artikel over veldrijder Sven Nys die ook zo'n toestel gebruikt. In de zomer voor krachttraining en tijdens het seizoen in de winter bevordert hij zijn recuperatie en zijn doorbloeding ermee. Spelers met een recente blessure kunnen heel weinig belasting verdragen en daarom is zo'n trilplaat wel ideaal. Je kan de sterkte van de trillingen zelf instellen en je kan ook specifiek naar een spier of een groep spieren werken. Het is de perfecte aanvulling voor de bekende revalidatietechnieken zoals aquajogging, etc. Dat nemen we altijd op in de revalidatie, maar we hebben het niet ingebouwd in ons normaal trainingsprogramma. De trainersstaf heeft daar ook niet specifiek naar gevraagd. We laten hen wel kennismaken, we sommen de voordelen op, echt verplichten doen we niet. De spelers zijn wel veel bewuster bezig met hun lichaam dan vroeger, maar het belangrijkste is dat ze er een goed gevoel bij hebben. Bij voetballers geeft dat meestal de doorslag".

Gert Vandeurzen (RCG): "Onze schema's zijn het verlengde van de stabilisatietrainingen. Niet alleen de revaliderende spelers maken er intensief gebruik van, ook sommige anderen van de A-kern. Weliswaar niet iedereen. We richten ons vooral op de jeugd van RC Genk. Vaak geef ik groepstrainingen voor 10 spelers op 5 platen. Dat zijn dynamische oefeningen voor de coördinatie, de snelkracht en de explosiviteit, de snelle spiervezels dus. Ik richt me dus vooral naar de onderste ledematen. De statische houdingen zijn we al voorbij, ik wil dynamiek op de plaat met veel springen, veel kracht ook".

SPECIFIEK

Geert Ryckebusch (CB): "Het toestel laat je toe om heel specifiek en per speler te gaan werken. Sommige spelers krijgen rek- en stretchingoefeningen op de plaat voor de flexibiliteit. Anderen, vooral aanvallers, werken aan hun explosiviteit, de reactiesnelheid en de reflexen. Enkele langdurig geblesseerden hebben dit seizoen een intense revalidatie achter de rug op de trilplaat. Bij een enkelblessure bijvoorbeeld is het moeilijk om dat gewricht de eerste dagen te belasten, daarom gaan we eerst aquajoggen in het zwembad hiernaast. Dan behan-

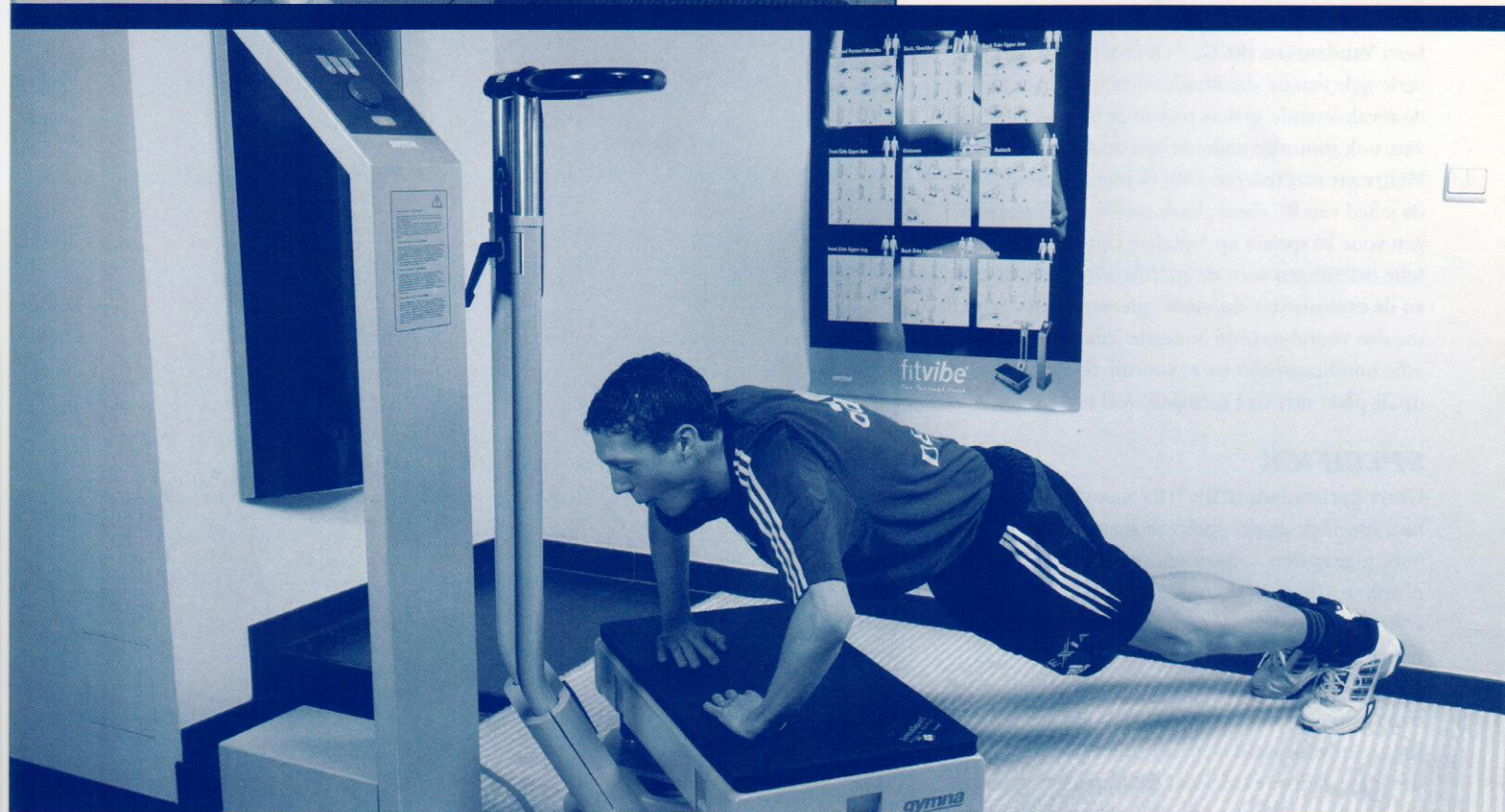


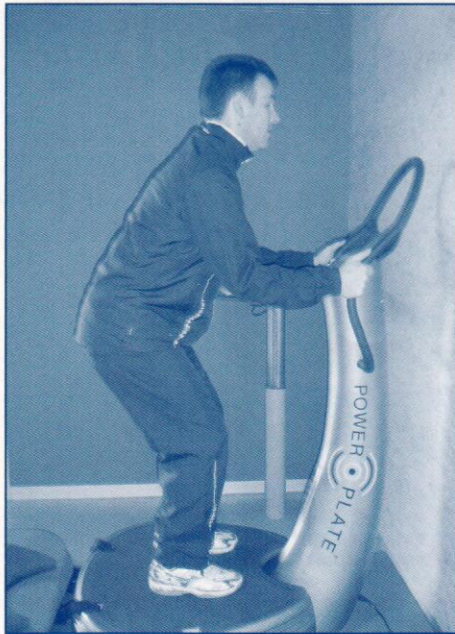


Geert Ryckebusch

delen we het letsel intensief en geven we wat oefeningen op de Fitvibe. Dat zijn hoofdzakelijk standaardoefeningen voor de buikspieren, de dijspieren. Het is de bedoeling om niet alleen het letsel te behandelen, maar eigenlijk het hele lichaam zodat hij conditioneel meteen kan aansluiten bij de groep als het letsel genezen is. Of dat de speler toch op zijn minst geen conditioneel verlies heeft, want soms kan je 2 of 3 weken niet trainen met de groep. We doen meer dan alleen behandelen: we gaan aquajoggen, gaan lopen voor de conditie-opbouw, de Fitvibe voor oa. dij- en kuitspieren. We laten hen telkens 2 keer per dag komen voor een behandeling met een fysiek gedeelte (aquajogging, fietsen, bostraining, fitvibe), het tweede deel richt zich dan meer op de behandeling van het specifieke letsel”.

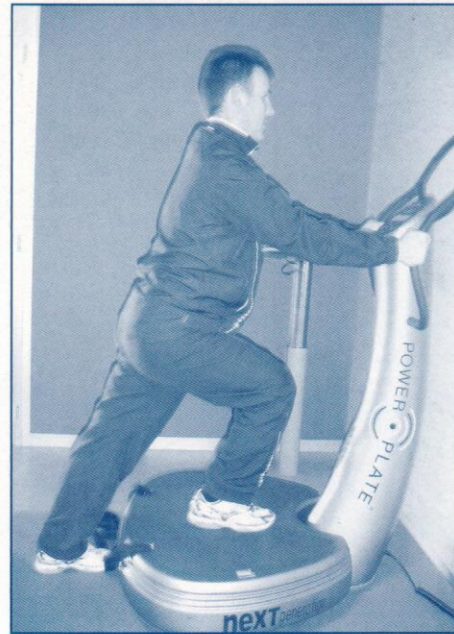
Gert Vandeurzen (RCG): “Op een korte tijd kan je een goed resultaat bekomen. Vanaf 6 sessies levert het je al een voordeel op. Maar anderzijds heeft het ook geen zin om dat een heel jaar aan te houden. Door af te wisselen met andere oefeningen boek je het beste resultaat. Je moet ook variëren met de frequentie, want het lichaam past zich snel aan aan de frequenties van het toestel. Het is een blijft een supplementaire training, je kan het veldwerk zeker niet vervangen. Een echt jaarplan hebben we dan ook niet opgesteld. We zorgen wel voor een korte begeleiding, want het toestel vergroot de fouten die je toelaat. Het is dus belangrijk om de juiste lichaamshouding aan te nemen: een oefening voor de quadriceps is anders dan één voor de hamstrings. Daardoor hebben we nog geen klachten ontvangen. Maar kennis van trainingsleer is dus vereist”.





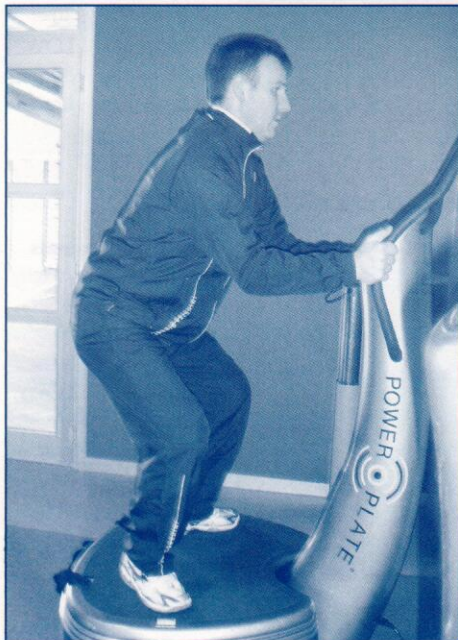
Squat

Herhalingen : 2
 Frequentie : 35
 Tijd : 30
 Amplitude : LOW
 Rust : 30
 Type : kracht



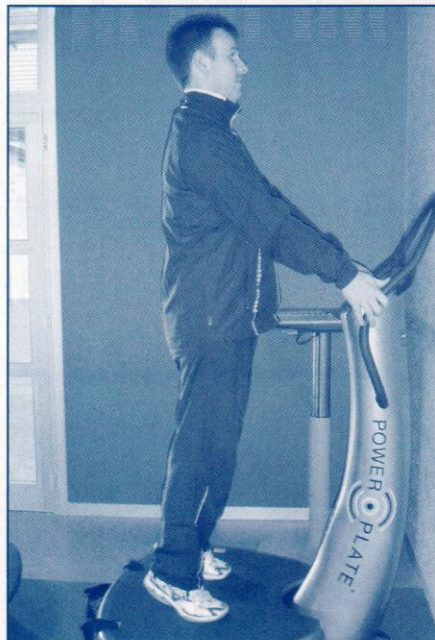
Lunges

Herhalingen : 2
 Frequentie : 40
 Tijd : 30
 Amplitude : LOW
 Rust : 30
 Type : kracht



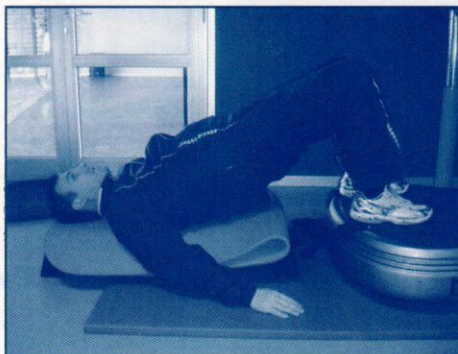
Wide Stance Squat

Herhalingen : 2
 Frequentie : 35
 Tijd : 30
 Amplitude : LOW
 Rust : 30
 Type : kracht



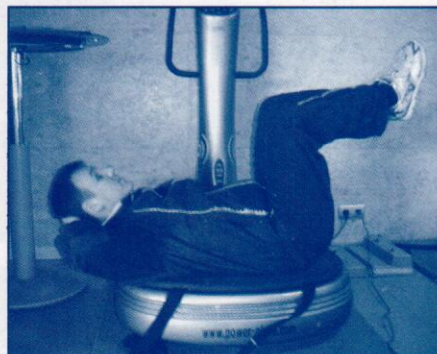
Calves

Herhalingen : 2
 Frequentie : 35
 Tijd : 30
 Amplitude : LOW
 Rust : 30
 Type : kracht



Pelvis Bridge

Herhalingen : 2
 Frequentie : 30
 Tijd : 30
 Amplitude : LOW
 Rust : 30
 Type : kracht



Abdominal crunch

Herhalingen : 2
 Frequentie : 30
 Tijd : 30
 Amplitude : LOW
 Rust : 30
 Type : kracht



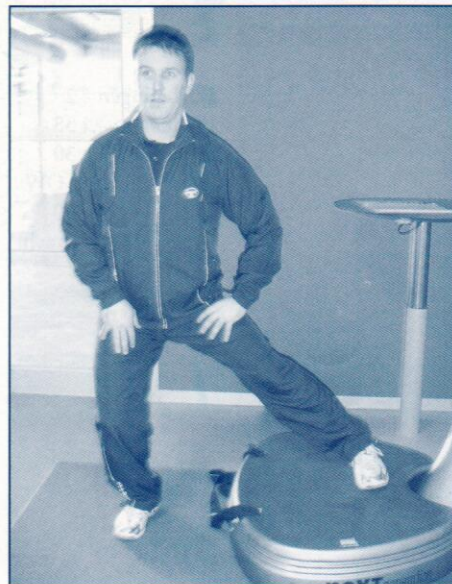
Push up

Herhalingen : 2
 Frequentie : 30
 Tijd : 30
 Amplitude : LOW
 Rust : 30
 Type : kracht



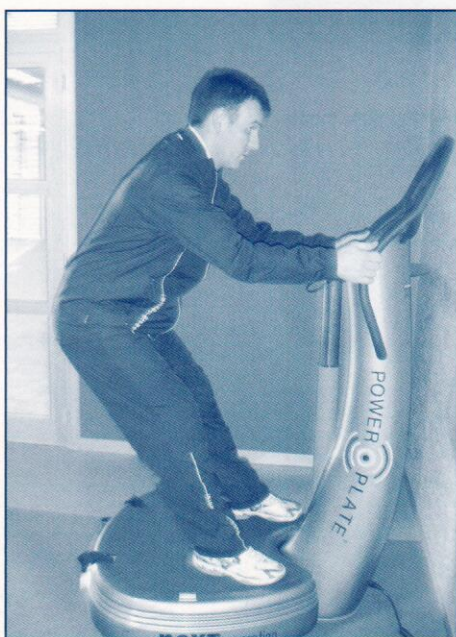
Deep Squat

Herhalingen : 2
Frequentie : 35
Tijd : 30
Amplitude : LOW
Rust : 30
Type : kracht



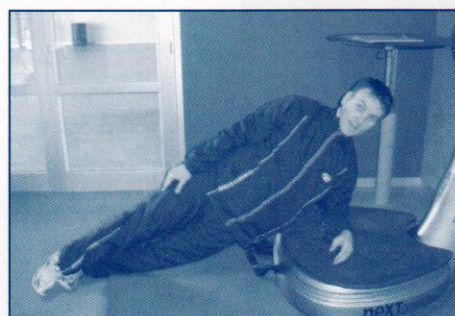
Adductor Stretch

Herhalingen : 1
Frequentie : 35
Tijd : 30
Amplitude : LOW
Rust : 0
Type : stretching



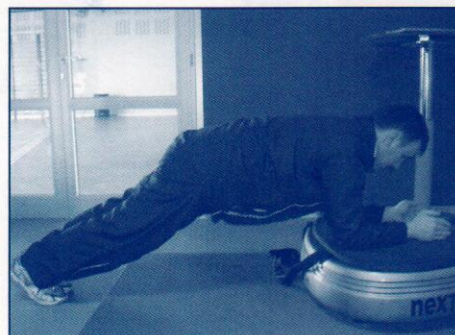
Hamstrings Stretch

Herhalingen : 1
Frequentie : 30
Tijd : 30
Amplitude : LOW
Rust : 0
Type : stretching



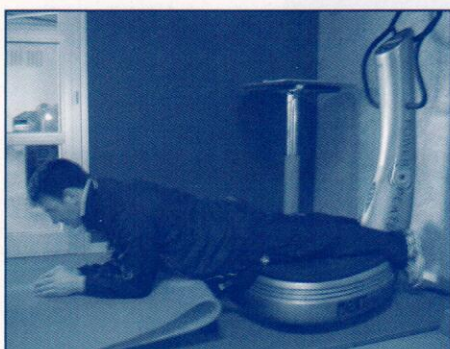
Lateral Abdominals

Herhalingen : 2
Frequentie : 30
Tijd : 30
Amplitude : LOW
Rust : 30
Type : kracht



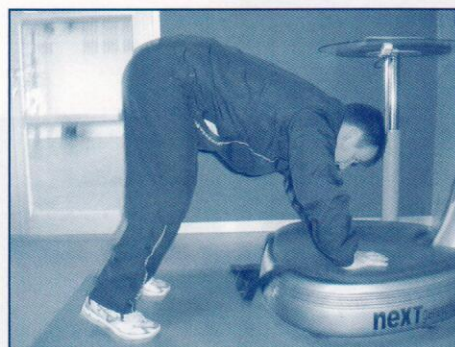
Lower Abdominals

Herhalingen : 2
Frequentie : 30
Tijd : 30
Amplitude : LOW
Rust : 30
Type : kracht



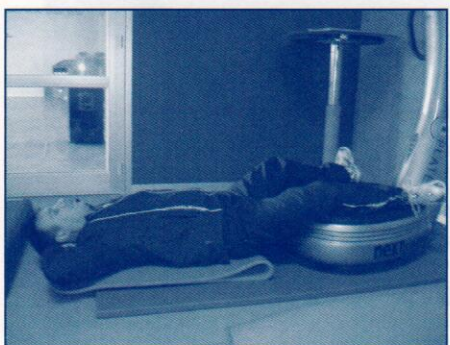
Quadriceps Massage

Herhalingen : 1
Frequentie : 40
Tijd : 45
Amplitude : LOW
Rust : 0
Type : massage



Shoulder Press

Herhalingen : 2
Frequentie : 30
Tijd : 30
Amplitude : LOW
Rust : 30
Type : kracht



Calves Massage

Herhalingen : 1
Frequentie : 40
Tijd : 45
Amplitude : LOW
Rust : 0
Type : massage



Hamstrings Massage

Herhalingen : 1
Frequentie : 40
Tijd : 45
Amplitude : LOW
Rust : 0
Type : massage

Voetbal, een wintersport!

Bart Roelands, Luk Buyse, Romain Meeusen, VUB

Wat doe je als het buiten vriest dat het kraakt en de velden er keihard bijliggen? Kunnen de spieren en gewrichten dit verwerken? De redactie van Dug-Out trok naar de VUB en kwam terug met een uitgebreid antwoord.

In de beginperiode, toen voetbal nog geen duidelijk georganiseerde sport was, werd steeds gespeeld in gewone dagelijkse kledij, dus in lange broek. Geleidelijk werd het spel meer gereguleerd, met als gevolg dat de lange broek verdween en plaats maakte voor de korte. In de huidige reglementering vermeldt de KBVB bij het onderwerp 'uitrusting van de spelers' enkel een korte broek of een 'rennersbroek' voor het betwisten van een wedstrijd. Er wordt nergens expliciet melding gemaakt van het dragen van een lange broek.

In de winterperiode wordt bijna uitsluitend met een lange broek getraind. Hiervoor zijn verschillende redenen, de ene al wat meer voor de hand liggend dan de andere. Als eerste is er uiteraard de koude. De beenspieren worden veel beter beschermd en warm gehouden met een lange broek. Vervolgens zijn er de harde velden. Hierop uitschuiven is nooit aangenaam, maar het risico op schaafwonden wordt toch aanzienlijk gereduceerd door het dragen van een lange broek. Tenslotte is er de 'pijnsensatie': als de bal tegen je 'blote billen' getrapt wordt is deze veel groter dan in de zomer.

We maken wel de bedenking dat de meeste spelers de wedstrijden in de winter willen spelen in korte broek. Bij koude temperaturen zien we dikwijls de 'collant' die de functie van lange broek overneemt. Voor sommige spelers is dit psychologisch zeer belangrijk. Andere 'hulpmiddelen' die het lichaam warm houden zijn handschoenen en muts.

Er bestaat geen 'kritieke' temperatuurgrens waarbij men best met een lange broek traint. Meestal raadt men aan om vanaf november de lange broek uit de kast te halen. De overgangsperiode van half oktober tot half november is zeer gevaarlijk voor spierblessures vanwege de beginnende koude. Immers, het seizoen is dan al enkele maanden bezig en de velden worden veel zwaarder door de neerslag. Hierdoor worden de spieren meer vermoeid en lopen ze een



(Photonews).

verhoogd risico op kwetsuren. Deze overgangsperiode wordt ook gekenmerkt door plotse temperatursdalingen naar de avond toe. Het gevolg is dat spieren veel sneller afkoelen: enkele minuten stilstaan bij het uitleggen van een oefening kan al voldoende zijn om sterk af te koelen! Bij het hervatten van de volgende oefening aan hoge intensiteit kan dit sneller leiden tot spierblessures.

Moeten we dan jeugdspelers niet laten trainen bij regen- of vriesweer? Nee, want als het weer wat tegenzit spreek je al gauw over een winterstop van twee maanden. Uiteraard moet je met de jeugd zeer voorzichtig omspringen, maar daarom moet je ze nog niet voor langere perioden van de velden houden. We weten allemaal dat de jongste voetballertjes (pluimpjes – duiveltjes – préminiemen) al eens meer de plassen gaan opzoeken. Hierdoor wordt de beschermende kledij nat, met als gevolg dat ze niet



(Photonews).

enkel veel zwaarder wordt, maar ook veel minder beschermt tegen koude omgevingstemperaturen. Trainen in dit weer kadert ook een stuk in de 'karaktervorming' van onze jonge garde. We moeten ze toch niet van elk "potentieel gevaar" weghouden, hé? ... Natuurlijk, hierbij mogen we ook weer niet overdrijven: als de omstandigheden te extreem zijn (zeer koud, veel sneeuw,...), is het verstandiger om de training af te gelasten. Mogelijk kan men de veldtraining vervangen door een indoortraining of een pistetraining. En waarom niet een keertje met de groep naar het zwembad of de fitnesszaal gaan? Indoortraining kan een ideale oplossing zijn op de momenten dat koning winter regeert. Maar, dit kan ook specifieke risico's met zich meebrengen. De spierbelasting (verhoging) hangt voor een groot deel af van de ondergrond! Een overdekt synthetisch veld is beter dan de

harde ondergrond van een zaalvoetbalveld, zeker voor de knie – en enkelgewrichten. Maar, let wel op met synthetische velden: enkel de laatste generatie heeft een groter absorberend (dempend) vermogen. Vorige generaties werden vooral gekenmerkt door hun gladheid en hardheid na enkele jaren in gebruik. Indoortrainingen kunnen specifiek aangewend worden voor balvaardigheidsoefeningen op kleine ruimtes. Door de egale vloer leent de zaal zich er ook toe om te trainen op techniek en bvb. passing.

Toch nog even terug naar het veld: het insmeren van de spieren met een verwarmende crème heeft tot gevolg dat er ter hoogte van de huid een verwijding van de bloedvaten zal ontstaan. Hierdoor wordt de huid warmer. Maar het nadeel van deze crème is dat hij zeer oppervlakkig werkt en dus niet onmiddellijk de spieren warm maakt. Je krijgt bijgevolg een nog groter warmteverlies via de huid, zonder enig positief effect op de spieren zelf. Dit valse gevoel van warmte kan vaak misleidend zijn voor een voetballer.

Tot slot

Trainen in een lange broek is wel degelijk een must in de winterperiode. Ook wedstrijden zouden uit fysiologisch oogpunt best afgewerkt worden met een col-lant. Vergeet ook niet de handschoenen en de muts. Bij extreme weersomstandigheden kan het interessant zijn om uit te wijken naar een indoorveld, op voorwaarde dat het absorberend vermogen van de vloer voldoende groot is ten einde blessures te vermijden. Voetbal is en blijft een wintersport, dat is zeker. We nemen de weersomstandigheden er dan ook bij. Maar voorzorgsmaatregelen in het kader van blessurepreventie horen er ook zeker bij!!

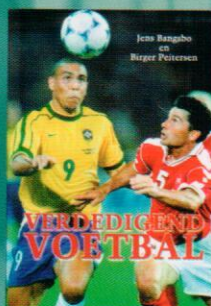


(Photonews).

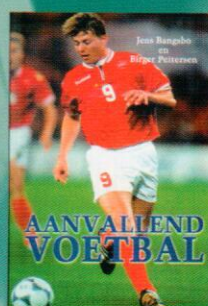
U bent op zoek ...? Zie hier de antwoorden!



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



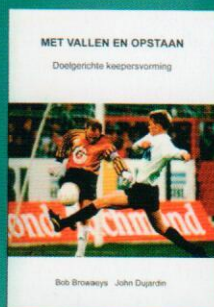
VERDEDIGEND VOETBAL
Bangsbo-Peitersen - 248 pag.
Praktijkgerichte theorie en ca. 100 oefeningen
€ 24,00
Ik bestel ex.



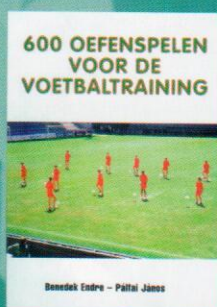
AANVALLEND VOETBAL
Bangsbo-Peitersen - 322 pag.
Praktijkgerichte theorie en ca. 140 oefeningen
€ 24,00
Ik bestel ex.



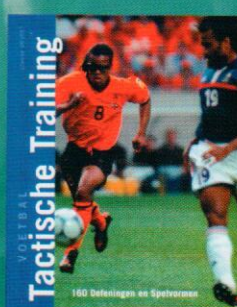
TEAMBUILDING
als route naar succes
Michels - 240 pag.
Teamtactiek-psychologie-voetbal-leerproces-vertaling naar het veld
€ 29,80
Ik bestel ex.



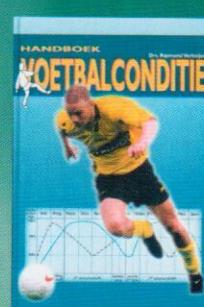
MET VALLLEN EN OPSTAAN
Doelgerichte keepersvorming
Browaeys-Dujardin - 288 pag.
Technische, tactische, fysieke, mentale vaardigheden/vorming
€ 24,70
Ik bestel ex.



600 OEFENSPELEN VOOR DE VOETBALTRAINING
Endre-Janos - 414 pag.
Techniek, tactiek, conditie, vorming jonge voetballer, oefenspelen 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-kracht-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.



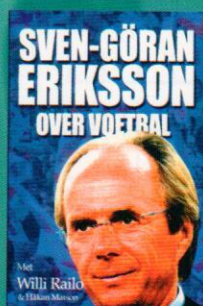
Combinatievormen-spelvormen-positiespelen-partijspelen
€ 24,80
Ik bestel ex.



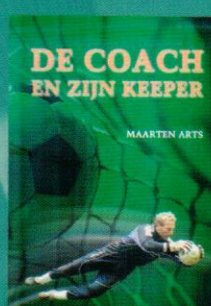
Passen-schieten-conditie-combinatievormen-partijspelen
€ 24,80
Ik bestel ex.



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.

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.

DO 33

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:

Btw nr.:

Datum:

Handtekening:

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 beleavingswereld van elk kind.



Theorie



Praktijk



Trainingsvoorbeelden



5 tegen 5



Hoe moet het niet? Hoe moet het wel?

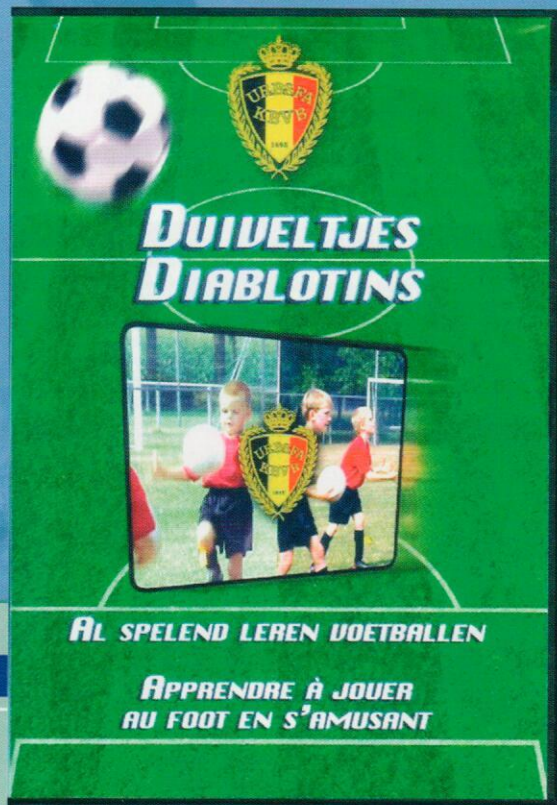


Besluit

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: _____

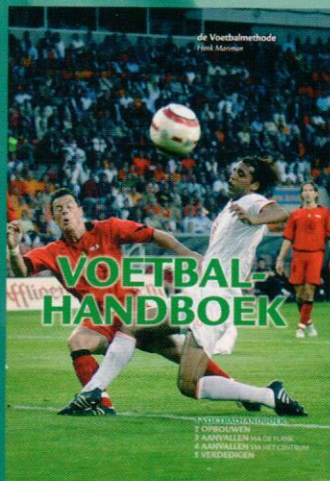
Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

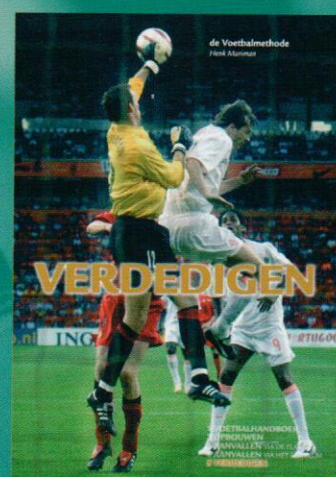
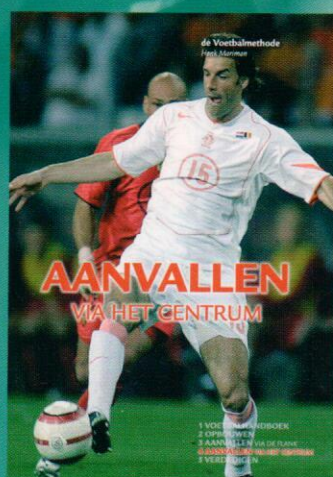
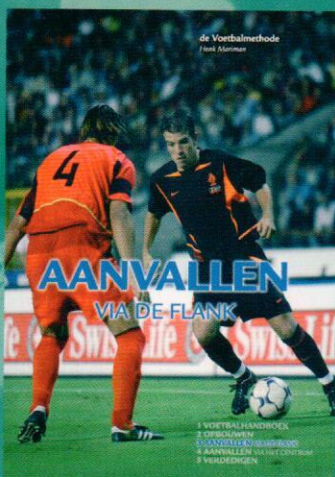
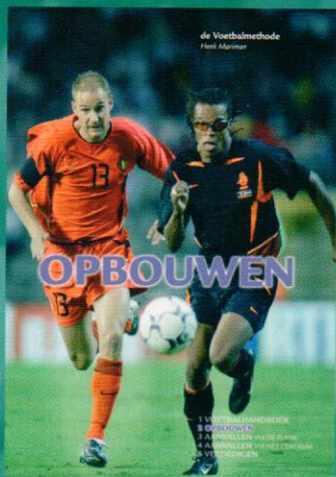
Tel.: _____ Fax: _____

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:

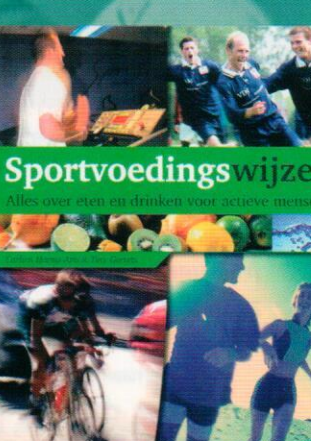
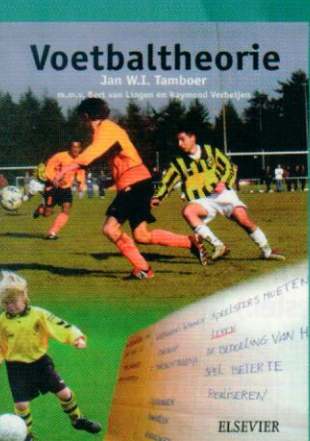
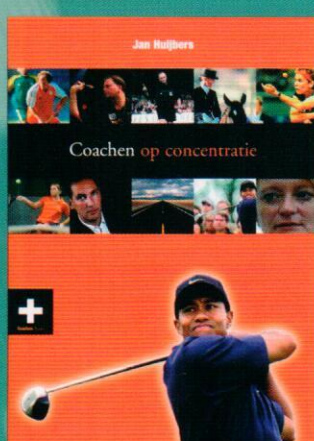
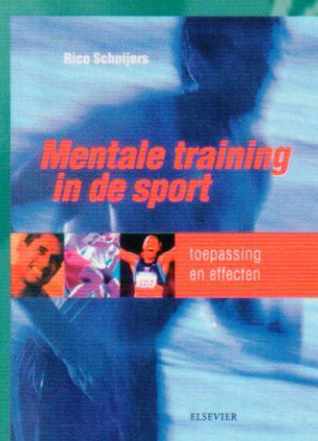
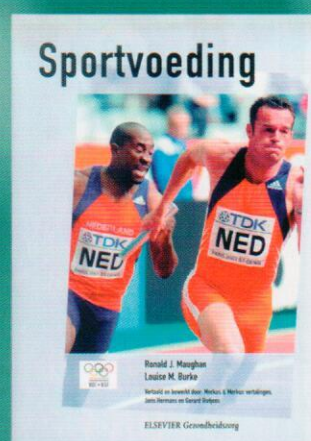
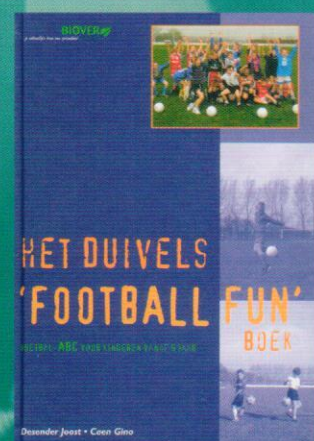
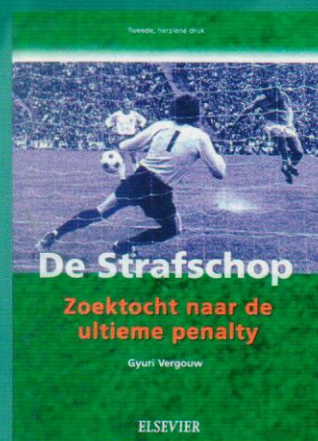
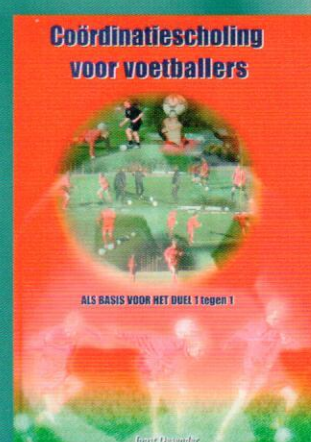
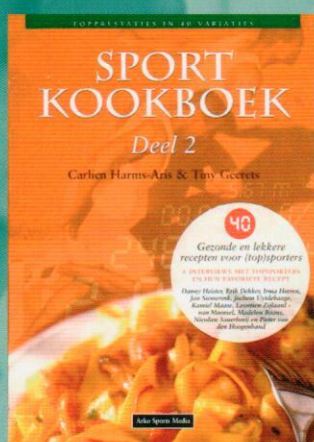
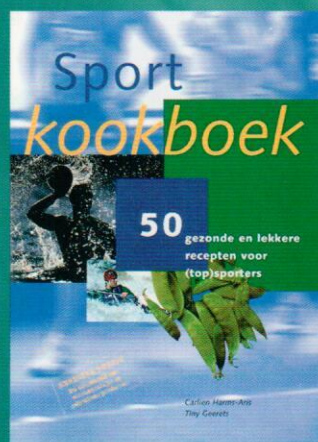
Datum:

Handtekening:

0033

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 mede-
deling 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.

**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



Techniektraining bij de onderbouw van OHL: jong geleerd, maar hoe?

Danny Aerts, voetbaljournalist

In 2003 lieten we Hans Vander Elst aan het woord, Algemeen Sportief Coördinator binnen de jeugdafdeling van Oud Heverlee Leuven. Het accent bij de miniemen lag toen op techniektraining: liefst 80 % van de tijd werd hieraan besteed. Vandaag, vier jaar na de oprichting van de fusieclub, hebben we een afspraak met Bart Cums, destijds jeugdtrainer en momenteel Assistent Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding t.e.m. U-16j. Ligt het accent nog altijd op techniek? "Inderdaad", aldus Bart, "het aanleren van basistechnieken aan onze jongste voetballertjes is nog steeds een topprioriteit. Alleen, welke methode ga je aanwenden om een zo hoog mogelijke efficiëntie en effectiviteit na te streven? Deze vraag laat me al een tijdje niet meer los. De zoektocht naar antwoorden vind ik fascinerend: verschillende visies vergelijken en dan analyseren op welke manier ze het best vertaald kunnen worden naar geschikte uitvoeringsvormen in de praktijk. Want doelgericht veldwerk, dat ligt voor mij de ultieme uitdaging". Redenen genoeg voor Dug-Out om eens polshoogte te gaan nemen op het trainingscomplex van OHL.

Dug-Out: "Waar plaats je techniektraining binnen de ontwikkeling van jonge voetballers en hoe begin je eraan?"

Bart Cums: "Techniektraining is meer dan alleen maar wat kappen en draaien. Het is een concept vanaf dag één dat je begint te voetballen tot wanneer je stopt. Techniek opbouwen is één zaak, hem blijven behouden een andere. En hierbij is herhaling zeer belangrijk!

Binnen het aanleerproces vertrek je in een eerste fase vanuit geïsoleerde oefening uit stilstand. Hier ga je via oefenvormen nieuwe zaken aanleren, met het accent op een correcte technische uitvoering. Op zichzelf is dit natuurlijk een vrij droge stof en zeker niet altijd gemakkelijk om de spelers hiervoor te blijven motiveren. Maar via positieve coaching kan je al veel bereiken. Dit is belangrijk voor jonge voetballers, dat ga ik nog een aantal keer herhalen.

Binnen deze eerste leerfase ga je over van een statische naar dynamische uitvoeringen, m.a.w. naar een rollende bal. Tevens ga je stapsgewijs ook al wat tegenstand inbrengen.

In de beginfase zijn dat geen spelers als tegenstander, maar bvb. een dopje of een kegeltje. Dit kan je dan verder opbouwen door bvb. de trainer die passief tegenstand biedt. Passief, want een trainer is voor de voetballertjes al een veel grotere tegenstand dan een



dopje. Een ander voorbeeld van tegenstand is een speler die naar eenzelfde eindpunt van de oefening gaat.

De laatste fase is dan een speler die weerstand geeft. En dit is zéér belangrijk: je moet evolueren naar het

"Bij beginnende techniektraining moet het accent liggen op een correcte uitvoering van de beweging!"

"Bij uitvoeringen moet je evolueren naar volledige druk op de speler, want die krijgt hij later ook!"

*"Er moet altijd een moment
inzitten om te kunnen scoren,
om te kunnen winnen!"*

*"Met het oog op later zijn de
vier pijlers onontbeerlijk
binnen een geïntegreerde
techniektraining!"*

*"Mits een degelijke techniek-
training kan volgens mij elke
6-jarige zich ontwikkelen tot
een voetballer van provinci-
aal niveau".*

*"Het aanleren van baltech-
niek, balvaardigheden, het
stimuleren van het balgevoel,
en dit vanaf de eerste leerfa-
se: daar gaat het om!"*

*"Je moet er vanuit gaan dat
een beweging technisch cor-
rect wordt uitgevoerd. Dit zal
mede bepalend zijn voor het
rendement van een speler op
latere leeftijd".*



punt waarbij je volledige druk op de speler uitoefent. Hierbij zijn twee zaken essentieel: de speler die de oefening uitvoert moet voldoende onder druk komen te staan en de oefening zo snel mogelijk uitvoeren, de speler die druk zet geef je een (extra) opdracht mee zodanig dat zijn uitvoering moeilijk haalbaar is. Ik bedoel: hij moet bvb. een extra afstand lopen om druk te kunnen zetten.

In dit eindstadium van de eerste leerfase zitten we met spelers rond negen jaar. Het uiteindelijke doel is het één tegen één duel. Ook bij 6-jarigen kan je dit al stimuleren door ze bvb. na een goede uitvoering of het veroveren van de bal de mogelijkheid te geven om te scoren. Want dit moment dient er altijd in te zitten: de mogelijkheid om te scoren!"

Dug-Out: "Voor het functioneel aanwenden van techniek in wedstrijden heb je meer nodig dan alleen maar de zuivere basistechniek. Worden aspecten zoals snelheid en tactiek ook al in de eerste leerfase geïntegreerd?"

Bart Cums: "Ja, want voor mij omvat techniektraining in feite vier aspecten, nl. de techniek op zichzelf, een fysiek, een mentaal en een tactisch aspect. Noem ze gerust de vier pijlers:

- techniek: om de beweging 100 % juist uit te voeren
- tactiek: wanneer kan ik welke actie maken? Hoe moet ik die actie maken in die fase? M.a.w. inzicht verwerven
- fysiek: vooral snelheid en een beetje kracht om de acties te kunnen maken, om die man voorbij te kunnen gaan
- mentaal: de bal willen hebben, de bal durven vragen en het lef hebben om de man op te zoeken en hem uitschakelen, en dit ook te blijven proberen als het van de eerste keer niet lukt

Deze vier pijlers begin je al in de eerste leerfase te trainen. Het is belangrijk dat je aan alle vier aandacht

besteed, waarbij het tactische misschien iets minder moet benadrukt worden. Want, wat heb je eraan als een speler bij de miniemen een perfecte beweging kan uitvoeren maar niet het lef heeft om een tegenstander voorbij te gaan? Hier is weer een belangrijke taak voor de trainer weggelegd: als een actie in een wedstrijd niet lukt, moet hij toch positief blijven coachen om de tweede actie wel te doen lukken. Uiteraard, na enkele mislukte acties kan je de speler beter even naar de kant roepen en hem wat bijsturen. Voor mij is essentieel dat je in dit proces de creativiteit van de spelertjes aanwakkert. Laat ze aub. acties doen!"

Dug-Out: "Bij het aanleren van basistechnieken aan jonge voetballertjes denk ik meteen aan Wiel Coerver. Kan je een speler zonder de Coervertechnieken een degelijke technische basis bijbrengen?"

Bart Cums: "De Coervertechnieken op zichzelf zijn niet de bijbel. Het is een middel om een speler beter te maken. Het is een visie om de creativiteit van een speler aan te wakkeren en ervoor te zorgen dat hij acties durft maken. Het uiteindelijke doel is de wedstrijd 11 tegen 11, waarin alles aan bod moet kunnen komen. Maar dat begint bij de kleinsten en hierbij zijn de 4 pijlers belangrijk.

Ik ben ervan overtuigd dat elke speler die nu op 6-jarige leeftijd aansluit bij een club een degelijke basis van techniektraining kan krijgen. Mits een juiste coaching, mits wat extra inzet naar de trainingen toe, kan je hem een bepaalde basis aanleren zodat hij op een zeker niveau kan meedraaien. Ik spreek dan in eerste instantie van provinciaal niveau. En het talent dat je hebt bepaald dan wat je extra kan, bvb. trucjes, dribbels, ... enz. En deze extra's zijn bepalend om verder door te groeien naar een hoger niveau, bvb. nationaal. Het aanleren van baltechniek, balvaardig-

heden, het stimuleren van het balgevoel, en dit vanaf de eerste leerfase: daar gaat het om!

Bij OHL gaat bij de duiveltjes en de pré-miniemen 100 % van de tijd naar techniektraining. Bij minniemen, en dan spreken we al meer van techniek onderhouden, is dat 80 à 90 %.

Dug-Out: "Mag ik hieruit besluiten dat je eerder voorstander bent om techniektraining progressief op te bouwen dan snel over te schakelen op wedstrijdvormen"?

Bart Cums: "Laat het me zo stellen: ik ben niet echt te vinden om alleen maar wedstrijdvormen aan te bieden. Mijn hoofdargument is dat je in wedstrijdvormen direct onder volledige druk komt te staan. En hierdoor ga je de bewegingen ook niet allemaal juist uitvoeren.

Nu, als een speler zijn man voorbij gaat is het in eerste instantie geen probleem of hij de beweging hierbij volledig correct heeft uitgevoerd. Maar, je moet er wel vanuit gaan dat ze juist wordt uitgevoerd! Waarom? Omdat op latere leeftijd de druk alsnog hoger wordt en de tegenstanders alsnog beter! Dus ik vind dat je techniektraining en alles wat erbij hoort toch voor een groot stuk moet opbouwen. Dit geldt zowel voor de aanvallers als voor de verdedigers, want hoe beter de aanvallers zijn des te beter moeten de verdedigers zijn en omgekeerd".

Dug-Out: "Wordt er bij OHL in deze eerste leerfase al individueel getraind"?

Bart Cums: "We trainen niet echt individueel, daar hebben we momenteel de mogelijkheden nog niet voor.

Wat we wel doen is groepen maken van spelers die met eenzelfde technische beweging moeilijkheden hebben. Bvb. het uitvoeren van de schaarbeweging. Met deze groepen werken we dan een doorschuiftraining uit, maar wel binnen de gewone trainingstijd. Binnen onze staf beschikken we over een aantal trainers die elk specifieke bewegingen gaan aanleren.

Door deze werkwijze zal enerzijds het niveau van de training wat lager liggen bij spelers die de uitvoering nog moeten aanleren, anderzijds wat hoger bij die groepen die de beweging al beheersen en waarbij we trachten om ze verder te perfectioneren.

Het niveau en de intensiteit van de oefeningen wordt dus aangepast aan de spelers, en afhankelijk van hun kwaliteiten zal de druk bij de oefeningen verhogen. We trachten de kwaliteiten van de spelers verder te verbeteren, maar tegelijk ook de gebreken weg te werken.

We houden deze doorschuiftraining aan bij alle ploegen tot U-17j. Zij is altijd de eerste training van de week. Binnen deze training hebben de spelers, naast 45 min. techniektraining, ook loopcoördinatie-training. Immers, deze vormt hierbij een zeer goede aanvulling. Dit geldt wel enkel voor de nationale jeugdeftallen, welke 3 keer per week trainen.

Bij de duiveltjes, die slechts twee keer trainen, hebben we één doorschuiftraining om de twee weken. De andere training is een groepstraining. Wel even vermelden dat de wedstrijdopwarming bij duiveltjes en pré-miniemen steeds 100 % gericht is op techniek. Vanaf minniemen wordt het stuk techniek opgevuld met pass- en trapvormen.

Bij duiveltjes leggen we de nadruk op het juist inspielen van de bal, ze moeten hem op de juiste manier raken, juist controleren, op de juiste manier de voet plaatsen. Ze moeten ook zo snel mogelijk leren kijken waar de medespeler staat. Kortom: balbeheersing en balgevoel. Bij oudere categorieën komt hier als extra het strak inspelen en een goede controle en meenamen bij.

Ook de vervolgactie is belangrijk. Dit is vooral een mentale kwestie. De bal juist aannemen om de actie te kunnen gaan maken. De tegenstrever die staat daar: hoe kan ik hem voorbij gaan? Enz. De puzzel moet altijd in elkaar passen! Ik benadruk nogmaals: een positieve coaching hierbij is essentieel. Afhankelijk van het talent en de motivatie van de

"Talent, balbehandeling, snelheid en acties maken: hiermee kom je al heel ver".

"Positieve wedstrijdcoaching is zo coachen dat er meer rendement ontstaat naar de medespelers toe".





spelers zullen ze deze bewegingen meer kunnen uitbuiten. Je ziet, de 4 pijlers komen altijd terug, en zo hoort het ook. Ik ben overtuigd dat deze manier van werken de brug legt tussen de zuivere techniektraining en de wedstrijdvormen.

Dit alles komt ook terug in de spelerspiramide van Coerver: balgevoel en balbeheersing, passen/trappen/aanname, duel één tegen één (zowel aanvallend als verdedigend), snelheid, afwerken, scoren en tenslotte de wedstrijd.

Om de wedstrijd in ideale omstandigheden te kunnen aanvatten moet je al deze fase doorlopen hebben. Bvb. snelheid: je mag dan technisch of tactisch nog zo goed zijn, als je geen snelheid hebt kan je in het moderne voetbal niet meer mee, zeker niet op een bepaald niveau. Talent, balbehandeling, snelheid en acties maken: hiermee kan je het al een heel eind schoppen! Het is zoals Danny Blind het formuleert, nl. als je het ziet, maar je kunt het niet uitvoeren, heb je een probleem."

Dug-Out: "Positieve wedstrijdcoaching in functie van het ontwikkelen: hoe gaat dit samen met winnen?"

Bart Cums: "Voor mij betekent positieve wedstrijdcoaching: "zo coachen dat er meer rendement ontstaat naar de medespelers toe." Dat is het moeilijkste. Daar moeten trainers in bijleren! Geen acties verbieden, maar stimuleren, zeker bij de allerjongsten.

Ik vind voetbal bij duiveltjes een individuele sport. Ik moedig zelf zo veel mogelijk aan dat de doelman de bal zo weinig mogelijk met de handen neemt. Voor mijn part controleert hij de bal, schakelt hij de tegenstanders uit en scoort nog ook. Hij weet dat hij na twee dribbels de bal kan verliezen zodat hij de volgende keer slechts één tegenstander zal dribbelen. Dat is voor hem een goed leermoment. En daar gaat het toch om: zo veel mogelijk leermomenten inbouwen. Bvb.: bij ons is de regel dat geen enkele doelman bij de duiveltjes en de pré-miniemen uit de hand uittrapt. Elke speler moet er voor zorgen dat hij aan speelbaar is wanneer de doelman de bal heeft. Is dat niet mogelijk dan legt de doelman de bal op de grond en begint te drijven. We hebben geen vaste opbouwlijnen.

Het winnen zit bij ons altijd geïntegreerd in de één tegen één vorm. Je moet iedereen de mogelijkheid geven om te kunnen scoren. Dat is het mooie aan Coerver: iedereen kan scoren. En iedereen moet de wil hebben om te verdedigen, de bal af te nemen. Hier ga je dus meerzijdig opleiden: een aanvaller leert verdedigen. Enerzijds weet de aanvaller wat de verdediger gaat doen als hij één tegen één komt, anderzijds weet hij wat de verdediger gaat doen als hij de bal heeft t.o.v. hem. Dus in één tegen één zitten weer de 4 pijlers in. Ook binnen de visie van de KBVB vinden we dit terug, nl. het "FUN"-aspect: het kunnen scoren, het kunnen winnen. En dat is toch fantastisch voor een jonge speler: oefenen om een beweging juist te kunnen uitvoeren en dit dan toepassen in een één tegen één duel met de mogelijkheid om te kunnen scoren en winnen. Prachtig toch!"

Bart Cums

Voetballer:

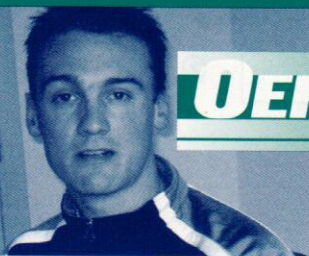
Rapid Bertem: 2 jaar jeugd
Stade Leuven: 10 jaar jeugd, 3 jaar 1ste ploeg (3de nationale)
Avenir Lembeek: 2 jaar (3de nationale)
Racing Mechelen: 1 jaar (3de nationale)
Avenir Lembeek: 2 jaar (1ste provinciale)
Ho Bierbeek: 3 jaar (1jaar 2de provinciale, 2 jaar 1ste provinciale)
Kwv Woluwe: 2 jaar (1 jaar 1ste provinciale; 1 jaar 4de nationale)
OHL2: 1 jaar (4de provinciale)

Trainer:

Stade Leuven: 1 jaar duiveltjes
Zd Oud-Heverlee: 1 jaar duiveltjes
Oud-Heverlee Leuven: 3jaar Technisch Coördinator onderbouw
Oud-Heverlee Leuven: 2de jaar Assistent Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding

Diploma:

Uefa-A
Loop-Conditietrainer IAPF (Nederland)
Bezig met cursus TVJO (KBVB)
Hobby's: voetbal, ... voetbal, en wandelen met vrouw en kinderen



DEFENSTOF

Techniektraining: integratie snelheid

Bart Cums (OHL)

Oefening 1:

Organisatie:

- veld van 5x5m, 2 poortjes diagonaal op de kegels van speler a

Uitvoering:

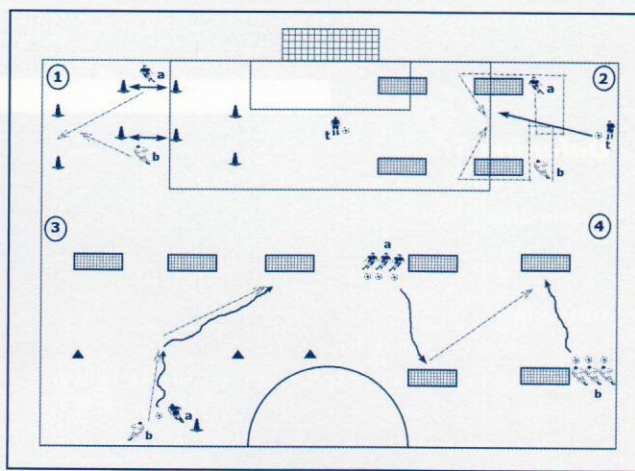
- speler a beweegt zijwaarts tussen de kegels
- b volgt a
- a neemt zelf het initiatief om door de poortjes te spurten
- als b hem kan tikken krijgt hij een punt, anders is dit voor a

Aandachtspunten:

- bewegen op de voorvoeten
- laag zitten

Variatie:

- met stilliggende bal tussen de kegels
- met bal bewegingen uitvoeren tussen de kegels
- met bal tussen de kegels proberen te dribbelen



Copyright 2005 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Oefening 2:

Organisatie:

- veld van 15x15m, 2 plateaus met op ieder plateau 2 doeltjes

Uitvoering:

- spelers a en b komen naar elkaar toe, draaien rond elkaar, gaan terug naar en rond het doeltje
- trainer speelt de bal in naar een speler
- de speler die de bal aanneemt kan scoren

Aandachtspunten:

- actie durven maken
- bij het naar elkaar toekomen loopritme aan elkaar aanpassen
- afwisselend L en R wegdraaien

Variatie:

- bal wordt ingespeeld op het ene plateau, de spelers van het andere plateau nemen deel aan het spel 4v4
- samenkomen in het midden, achterwaarts terugkeren
- spurt vertikaal rond het doeltje op het andere plateau

Oefening 3:

Organisatie:

- 3 doeltjes, ruimte van doeltjes tot dopjes 15 m

Uitvoering:

- speler a legt de bal stil in het midden van het veld (aan dopje)
- b neemt de bal over en tracht op 1 v.d. 3 doeltjes te scoren
- a draait zich zo snel mogelijk om en gaat verdedigen, als hij de bal afpakt kan hij ook scoren

Aandachtspunten:

- bal moet stilliggen

Variatie:

- tussen doeltjes dribbelen
- 1 groot doel met doelman: 1+kv1

Oefening 4:

Organisatie:

- veld 15x10m, spelers diagonaal naast doeltjes t.o.v. elkaar

Uitvoering:

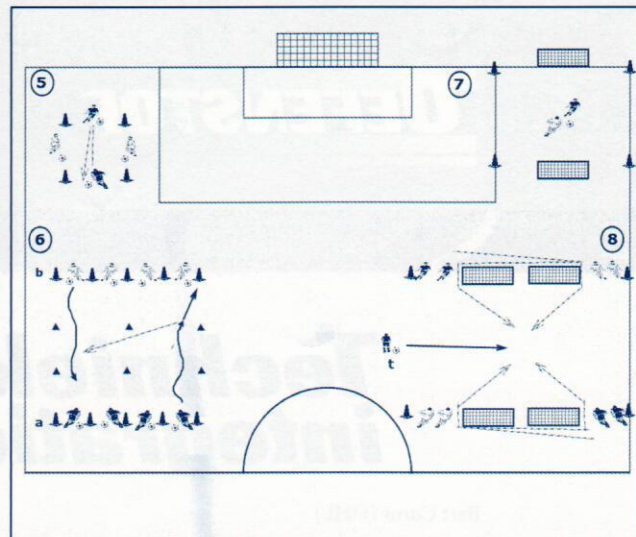
- speler a leidt de bal en zet daarna druk op b, na het afwerken zet b druk op a

Aandachtspunten:

- omschakeling
- zo snel mogelijk trachten te scoren

Variatie:

- 2v2
- diagonale pass als start
- 3v2: ploeg die start met bal begint met 3
- 3v3



Copyright 2005 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Oefening 5:

Organisatie:

- veld 5x5m, op iedere zijde 1 speler met bal

Uitvoering:

- snel voetenwerk met de bal
- op signaal van de trainer: spelers die t.o.v. elkaar staan spurten:
 - vooruit/achteruit
 - halve ronde rond het vierkant
 - per 4 van zijde naar zijde

Aandachtspunten:

- lopen op de voorvoeten
- snel voetenwerk tussen de kegels

Oefening 6:

Organisatie:

- 5 kegels met ong. 1,5 meter tussen de kegels
- tussen iedere kegel een speler met bal

Uitvoering:

- ploeg a start de oefening
- speler gaat de bal leiden tot afgebakende zone en tracht een kegel omver te trappen
- op het moment dat de speler trapt mag een speler van ploeg b vertrekken.

Aandachtspunten:

- snelle omschakeling
- trappen van buiten de zone
- gericht trappen

Variatie:

- oefening met doelen en doelmannen
- een speler trapt en gaat druk zetten op de andere speler
- variatie: speler loopt zonder bal naar trainer die op de doellijn staat, trainer werpt de bal toe en speler kopt of kaatst de bal terug

Oefening 7:

Organisatie:

- veld van 10x10m, 2 doeltjes

Uitvoering:

- spelers met rug naar elkaar, bal tussen de rug geklemd
- op signaal van de trainer: omdraaien, de speler die de bal heeft probeert te scoren in één van beide doeltjes
- als de verdediger de bal kan onderscheppen kan hij ook op beide doelen scoren

Aandachtspunten:

- snel omdraaien om zo in balbezit te komen

Variatie:

- met vier doeltjes
- 2v2
- doeltjes nummeren, trainer roept waarin gescoord kan worden

Oefening 8:

Organisatie:

- veld 15x15m, trainer naast het veld met ballen

Uitvoering:

- op signaal van de trainer vertrekken de 4 spelers horizontaal rond de doeltjes
- trainer brengt de bal in het spel
- scoren op de 4 doeltjes

Aandachtspunten:

- samenspel
- vrijlopen

Variatie:

- vertikaal rond de doeltjes
- 3v3
- 4v4

Techniektraining: starten en stoppen

Bart Cums (OHL)

Algemene aandachtspunten:

- vertragen alvorens de actie verder te zetten
- laag zitten, door de knieën buigen
- versnelling na actie

The Pull Push

Organisatie:

- plaats v.d. beweging op het veld: flanken

Technische uitvoering:

- bal met de voetzool achteruit trekken
- meenemen met de binnenkant van de voet
- Tijdens de beweging komt de voet niet op de grond

The High Wave

Organisatie:

- plaats v.d. beweging op het veld: flanken

Technische uitvoering:

- bal recht vooruit duwen
- in de loop een voor-achterwaartse beweging maken boven de bal
- bal meenemen met de voet waarmee je de actie maakte

The 180 Spin

Organisatie:

- plaats v.d. beweging op het veld: flanken

Technische uitvoering:

- halve draai van het lichaam rond de bal
- plaats één voet aan de binnenkant van de bal
- halve draai van het lichaam
- bal meenemen met de andere voet

Half Full spin

Organisatie:

- plaats van de beweging op het veld: punt 16 meter

Technische uitvoering:

- halve draai van het lichaam terwijl je een voet op de bal plaatst

Step On Litharski

Organisatie:

- plaats v.d. beweging op het veld: voor doel – flanken

Technische uitvoering:

- bal stoppen met de voetzool
- lichaam over de bal brengen
- bal meenemen met de andere voet

The Step Kick

Organisatie:

- plaats v.d. beweging op het veld: voor doel – flanken

Technische uitvoering:

- bal stoppen met de voetzool
- vooruit tikken met de voetpunt van de andere voet

The Full Spin

Organisatie:

- plaats v.d. beweging op het veld: flanken

Technische uitvoering:

- bal recht vooruit duwen
- met het lichaam een halve draai maken terwijl je de voet op de bal zet
- voet van de bal brengen, tweede halve draai maken, bal met andere voet weer voor het lichaam brengen

Double Step On

Organisatie:

- plaats v.d. beweging op het veld: flanken

Technische uitvoering:

- bal stoppen met de voetzool
- lichaam over de bal brengen
- bal meenemen met de andere voet
- de bal opnieuw stoppen met de voet waarmee deze is meegenomen
- lichaam opnieuw over de bal brengen
- bal meenemen in de oorspronkelijke richting

Oefening 1:

Organisatie:

- 2 rechthoeken van 5x10m, iedere speler een bal
- werken in golven

Uitvoering:

- bal leiden
- tijdens het leiden van de bal de beweging enkele malen uitvoeren aansluiten bij de volgende groep

Aandachtspunten:

- zoveel mogelijk balcontacten
- werken met opgeheven hoofd, bal voelen

Oefening 2:

Organisatie:

- rechthoek van 5x10m, per 2 spelers 1 bal
- afwisselend werken met en zonder bal

Uitvoering:

- speler met bal maakt de acties
- speler zonder bal loopt naast de speler met bal

Aandachtspunten:

- bij uitvoering zorgen dat lichaam tussen bal en tegenstrever is
- veel balcontacten

Variatie:

- speler zonder bal druk verhogen (schouder tegen schouder lopen, snelheid opvoeren ...)

Oefening 3:

Organisatie:

- 2 doeltjes 5m uit elkaar op dezelfde lijn
- tussen beide doeltjes een potje

Uitvoering:

- speler a speelt de bal vooruit
- b gaat achter a en neemt bal mee tot aan het potje
- actie aan het potje, naar keuze scoren in 1 van de doeltjes

Aandachtspunten:

- beide spelers kunnen scoren
- juiste balsnelheid bij inspelen van a

Variatie:

- iedere speler moet 1 doeltje verdedigen en kan maar in 1 scoren

Oefening 4:

Organisatie:

- veld 10x15m, 4 doeltjes met open kant naar buiten

Uitvoering:

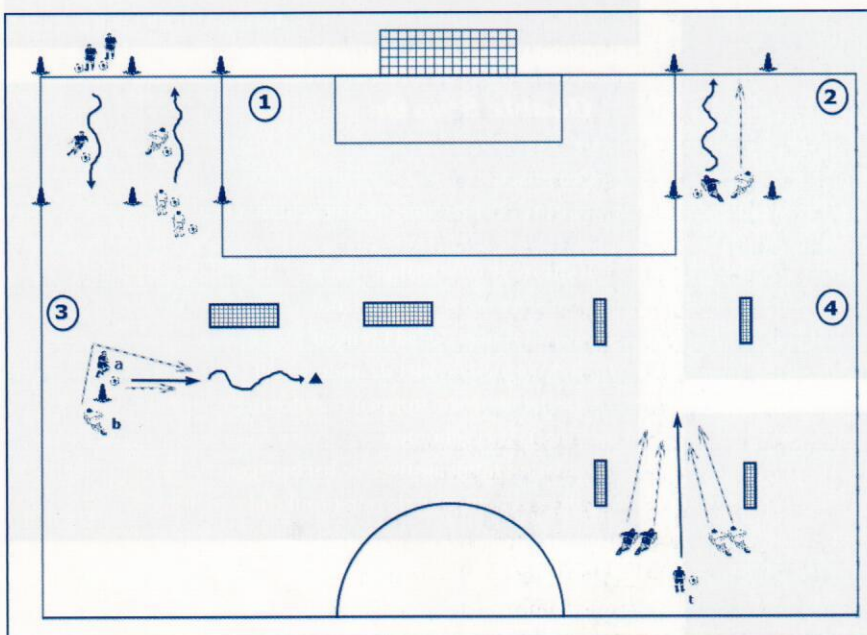
- trainer speelt de bal in
- scoren in de 4 doeltjes

Aandachtspunten:

- aanspelbaar zijn
- acties durven maken

Variatie:

- 3v3
- 4v4



Copyright 2005 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Johan Kindermans (Braine): één obsessie... de ontwikkeling van het kind

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Johan Kindermans en Louis Van Beneden worden in hun club lachend wel eens vergeleken met Bassie en Adriaan: onafscheidelijk zijn deze twee iconen van de jeugdopleiding in het Gaston Reiff stadion in Braine-l'Alleud, waar ze nu al verscheidene jaren geleden hun tenten opsloegen om van de jeugdopleiding een pareltje zonder weerga te maken.

Meer dan twintig jaar geleden stichtte Philippe Saint-Jean binnen het kader van deze 93-jarige club, gelegen in de schaduw van de Leeuw van Waterloo, een jeugdopleidingscentrum. Later werden de teugels overgenomen door Xavier Donnay, ook zo iemand die door de jeugdmicrobe is aangestoken. Heel sportief Brabant kijkt met bewondering naar de jeugdopleiding van RCS Brainois. De pure resultaten zijn van minder tel dan het niveau van de opleiding, zoveel is duidelijk. In totaal gaat het over 23 ploegen, van de allerjongsten tot de junioren, en ongeveer 350 spelers. (Voor meer info, zie www.rcsbrainois.be).

Johan Kindermans (42) en Louis Van Beneden (47) maken deel uit van het imposante trainerskader van RCS Brainois, ongeveer dertig eenheden sterk. Elke dag leggen ze het traject af tussen de hoofdstad en Braine-l'Alleud. Beiden zijn verantwoordelijk voor de duiveltjes en preminiemen, categorieën die ze goed kennen vanwege het feit dat ze die ook bij verscheidene clubs uit de hoofdstad onder hun hoede hadden.

Louis Van Beneden doorliep alle jeugdstraten in de kleuren van Anderlecht. Johan Kindermans van zijn kant debuteerde bij Ukkel. Kindermans had een fantastische linkervoet en werd snel opgemerkt door de jeugdselectieheren voor de provincie Brabant. Johan Boskamp, maestro in het detecteren van toptalenten, deed er alles aan om hem naar RWDM te halen. Johan Kindermans was meer supporter van RWDM dan van Anderlecht en leek naar Molenbeek te verhuizen, maar het lot besliste er anders over.

Toen hij zestien was en een schitterende toekomst als voetballer voor zich leek te hebben, was Johan Kindermans het slachtoffer van een dom motorongeval dat het vervolg van zijn carrière een andere

wending zou laten nemen. Tijdens de zeer lange revalidatieperiode verminderde de interesse van de grote ploegen zienderogen, en zijn transfer naar Virton mislukte door allerlei toestanden die aan de basis stonden, veel later dan, van het Bosman-arrest.

Kindermans was gedwongen om zijn sportieve ambities op te bergen en besloot om zijn passie ten dienste te stellen van de jeugd. Hij was in dit domein werkzaam in verschillende clubs van de hoofdstad en de rand, onder andere in Molenbeek (duiveltjes en preminiemen), Union Sint-Gillis en Anderlecht, waar hij Louis leerde kennen. Samen, een beetje bij toeval, beantwoordden ze aan de oproep van RCS Brainois, club die ze van naam en reputatie kenden, maar ook niet meer dan dat.

Dug-Out: "Waarom, Johan, heb je een provinciale club gekozen, terwijl je gemakkelijk bij een eersteklasser aan de slag had gekund?"

Johan Kindermans: "De reputatie van RCS Brainois was mij al lang tevoren ter ore gekomen. Ik wenste te weten te komen waar de kiemen van het succes lagen, en tegelijk wilde ik mijn steentje bijdragen. Ik heb nog geen seconde spijt gehad van mijn keuze, ondanks het feit dat deze job mij verplicht om heel wat kilometers af te leggen.

De sfeer in deze club, in deze grote familie, is uitzonderlijk. Het gaat hier om een van de weinige provinciale clubs waar de leiding zich meer bekommert om de jongeren dan om het eerste elftal. Hetgeen niet wil zeggen dat men zich niet interesseert voor de resultaten van het eerste elftal. Sinds ik hier ben gekomen, hebben we nooit opgehouden met het inpassen van elementen uit onze eigen jeugd. De helft van de A-kern van Brainois bestaat uit eigen jongeren. Dat is een formidabele aanmoed-



Johan Kindermans (rechts) en Louis Van Beneden (in het midden tussen de spelertjes).

dinging voor alle jeugdtrainers van deze club, én voor alle jeugdspelers”.

Dug-Out: “Vanwaar de passie voor het trainen van jeugd in plaats van volwassenen?”

Johan Kindermans: “Ik ben zelf papa en heb lange tijd kunnen aanschouwen hoe sommige jeugdtrainers omgaan met kinderen. Die krijgen opmerkingen die volgens mij zelfs voor volwassenen moeilijk te verteren zouden zijn. Die trainers willen er alles aan doen om zo snel mogelijk goede resultaten te boeken, maar ze vergeten dan dat ze te maken hebben met kinderen die zich in de eerste plaats willen AMUSEREN, die willen SPELEN, PLEZIER MAKEN. Op die leeftijd, die ik de gouden leeftijd zou willen noemen, is het essentieel voor een coach om zijn spelertjes in de wedstrijd dingen te zien doen die op training zijn aangeleerd. De basistechniek wordt aangeleerd, maar bovenal is van tel het ontwikkelen van de creativiteit, de vrijheid laten aan het instinct van de speler. Jonge spelertjes mogen in geen geval in een keurslijf worden gestopt”.

Dug-Out: “Is dat de reden waarom u trainer bent van de allerjongsten?”

Johan Kindermans: “Ja, want ik wil aan al mijn jongere collega’s duidelijk maken, door middel van gesprekken voor en na de wedstrijd, dat het resultaat van een jeugdwedstrijd niet belangrijk is, dat het klassement niet belangrijk is, en titels behalen evenmin. Het enige wat telt is de ontwikkeling van ieder individueel kind. Indien die ontwikkeling op de juiste wijze verloopt, zal de klasse op het veld vanzelf tot uiting komen. Het is het kind dat in het centrum van de belangstelling moet staan, steeds weer”.

Dug-Out: “Heeft u de indruk dat de grote clubs op het vlak van jeugdopleiding beter presteren dan de kleine?”

Johan Kindermans: “Nee, in elk geval niet op het niveau van de allerkleinsten. Wat wij hier bij Braine doen is helemaal vergelijkbaar met wat ik gezien heb in Molenbeek of Anderlecht. Het enige verschil, maar dat is zeker geen detail, ligt in het niveau van de infrastructuur. Over het algemeen

beschikken de grotere clubs over synthetische velden, en/of alleszins over uitstekende oefenvelden.

Dat is een enorm voordeel uiteraard. Dit gezegd zijnde heb ik de indruk dat overal in België goed werk wordt geleverd op het vlak van jeugdopleiding, ik bedoel dan bij de allerjongsten. Toen ik trainer was bij Anderlecht waren we veelvuldig te gast in Frankrijk op die prestigieuze toernooien die daar worden gehouden, en steeds kregen we complimentjes over het niveau van onze spelertjes.

In Frankrijk begrepen ze dan ook niet hoe het mogelijk was dat onze nationale ploeg en onze grote clubs op het Europese echelon zo laag waren gevallen. Mijn conclusie is dan ook duidelijk: we hebben een immens probleem tussen 14 en 20 jaar. Daar loopt het vaak verkeerd”!

Dug-Out: “Waar legt u uw prioriteiten in uw werk als jeugdtrainer?”

Johan Kindermans: “Al mijn trainingen zijn gebaseerd op het plezier. Ik doe er alles aan opdat mijn jongens plezier zouden hebben in de trainingen, terwijl ze de techniek aanleren, de dribble, explosiviteit, kampgeest (duels één tegen één en ook twee tegen één, steeds op kleine oppervlaktes uiteraard) enzovoort. Ook bij het aanleren van de juiste looptechnieken, waarbij we soms gebruik maken van de atletiekpiste die rond ons hoofdveld ligt, ligt de nadruk op het element plezier”.

Dug-Out: “Hoe worden de trainingen voorbereid?”

Johan Kindermans: “Ik neem steeds een voor-sprong van één maand in mijn schema, d.w.z. ik werk steeds met cycli van dertig dagen. Elke cyclus is gebaseerd op een verschillend thema: balaanname, passing, enzovoort. Steeds geef ik prioriteit aan de offensieve gedachte.

Het heeft geen zin om aan die kleine ventjes te leren hoe ze hard en secuur moeten verdedigen. Voetbal is bovenal een spel dat erop gericht is om zo snel mogelijk de bal in het doel van de tegenstander te krijgen”.

Dug-Out: “Op welke leeftijd kan een jong voetballertje voldoende beoordeeld worden om te zeggen of hij carrière gaat maken of niet?”

Johan Kindermans: “Het is onmogelijk om op die vraag een afdoend antwoord te geven. Op de leeftijd van 5, 6, 7, 8 jaar ontdek je snel bij bepaalde jongens technische kwaliteiten die superieur zijn aan die van hun leeftijdsgenoten.

Of kwaliteiten die te maken hebben met explosiviteit, de 'beslissende' beweging die de ene heeft en de andere niet. Maar niets staat me toe om met zekerheid te zeggen dat die jongens dan carrière gaan maken, en de anderen niet.

Er zijn zoveel parameters die hier belangrijk zijn: de opvoeding, de gezondheid, de familiale omkadering, geluk, ongeluk, een trainer die in je gelooft of niet in je gelooft. Hoe dikwijls, bij Anderlecht of elders, heb ik niet gepleit voor jongens die door de leiding eigenlijk al waren opgegeven? Velen van hen die waren afgewezen hebben elders een mooie carrière gemaakt. Die wetenschap moet een eeuwige bron van inspiratie zijn voor de minder begaafden: er zal op het veld steeds een plaats zijn voor diegenen die in zichzelf geloven en die bereid zijn om hard te werken”!

Dug-Out: “Wat is de frequentie, duur en intensiteit van de trainingen?”

Johan Kindermans: “Bij de duiveltjes trainen we twee keer per week, en bij de preminiemen drie keer. De trainingen duren doorgaans anderhalf uur, maar ik weet dat de aandacht bij de allerkleinsten al verslapt na 45 minuten. Ik schakel dan over van de training naar het spel”.

Dug-Out: “Bent u hard en streng?”

Johan Kindermans: “Ik ben veeleisend, dat zeker. Maar iedereen heeft bij mij het recht om iets verkeerd te doen. Als dat gebeurt, dan motiveer ik zo’n jongen dubbel om beter te doen, en dan mag hij de beweging die hij net heeft gemist nog eens overdoen. Zelfs wanneer de resultaten, zowel op training als in de wedstrijden, niet beantwoorden aan de verwachtingen, is het primordiaal voor een trainer van zulke jonge spelertjes om steeds positief te blijven”.

Dug-Out: “Wat is uw houding ten overstaan van de ouders?”

Johan Kindermans: “Er is altijd een marge tussen dialoog en discussie. Ik verkies de eerste oplossing. Ik leg tot in den treuren aan de ouders uit dat zij in de eerste plaats aan de zijlijn staan om hun kinderen aan te moedigen, en niet alleen hun kind maar het hele team, en zeker niet om hun kind te coachen of zelfs trainer te spelen van de hele ploeg. Ik vraag hen om hun houding op die van mij af te stemmen en van die jonge spelers geen dingen te eisen die ze niet kunnen waarmaken. Alleen de trainers kennen het echte potentieel van de spelers die ze onder hun hoede hebben. Laten we die jongens dan in alle rust laten werken, in hun eigen belang. Op dit niveau spreken we niet meer over voetbal, maar over psychologie”!

Dug-Out: “Vanaf welke leeftijd moet er gesproken worden over tactiek?”

Johan Kindermans: “Daar kan je mee beginnen vanaf de miniemen, zou ik zeggen. Er zijn er die zeggen dat dat nog te vroeg is, maar ik meen dat het belangrijk is dat die jongetjes al heel jong beginnen te denken in functie van het elftal, de ploeg. Dat heeft bijvoorbeeld ook te maken met het gebruik van de twee voeten en het zoeken naar de



juiste oplossing in elke spelsituatie, oplossing die dan meestal te maken heeft met de ploeg”.

Dug-Out: “Hoe belangrijk zijn de resultaten?”

Johan Kindermans: “Totaal onbelangrijk! Het enige wat in mijn ogen telt is de individuele vooruitgang van het kind. De beste barometer vind ik daarbij een vergelijkingspunt tussen zijn prestaties in het begin en op het einde van het seizoen. Op het einde van de heenronde is het tijd voor een eerste bilan. En op het einde van het seizoen wordt de progressie gemeten die het kind heeft gemaakt van januari tot het einde van het seizoen. Voor de rest hou ik me totaal niet bezig met het aantal overwinningen, de doelpunten die we gescoord hebben of de goals die we binnengelaten hebben. Dat is niet belangrijk”.

Dug-Out: “Is een algemene strategie aangegeven voor de allerkleinsten?”

Johan Kindermans: “Ik meen van wel. We hebben ook zo’n strategie, die start bij de allerjongsten en eindigt in het laatste jaar van de preminiemen. Bij de duiveltjes bijvoorbeeld wordt de meeste aandacht gegeven aan de balbehandeling, het laten 'wennen' aan de bal, en aan de passing. Gaandeweg schenken we meer en meer aandacht aan het collectief, de bezetting van de ruimtes. Alles komt op zijn tijd.

Langs de zijlijn en soms ook in de dug-outs zie en hoor ik soms mensen die die jongetjes in driehoekjes willen zien spelen, of in één tijd. Maar ik zeg: laat de natuur zijn gang gaan. Laten we vrije baan geven aan de creativiteit, aan het instinct van die jongeren. U zal mij nooit horen roepen: “geef die bal af!”.

Hoe kan men de verbeelding en het talent van spelertjes zien ontwikkelen, als ze moeten spelen met een harnas rond hun lijf? In het Brusselse zie ik twee grote scholen: Brussels legt het accent op de fysiek, het balbezit, en op een permanente agressiviteit; Anderlecht is eerder de school van de mooie beweging, de circulatie van de bal, de snelheid van uitvoering. Onze eerste prioriteit is observeren, raad geven, corrigeren, suggereren eerder dan opleggen. Het evenwicht van het kind is primordiaal: het moet zich lekker in zijn vel voelen”.

Dug-Out: “Bent u voorstander van individuele trainingen?”

Johan Kindermans: “Absoluut. Bij ons maken die individuele trainingen integraal deel uit van ons opleidingssysteem. Ik weet dat dat ook gebeurt in de grote clubs, maar daar worden doorgaans slechts

de vier, vijf besten van elke categorie individueel begeleid. Bij ons is dat het geval met iedereen. Wij doen ons best om de individuele lacunes van elke speler zoveel mogelijk weg te werken, en we doen dat in één speciale sessie per week.

Dat soort van training is gelimiteerd in tijd: bij de duiveltjes en preminiemen kan de aandacht van zo’n kleine maximaal drie kwartier worden vastgehouden. Over het algemeen roepen we 4 à 6 spelers bij elkaar. De doelmannen langs de ene kant, de veldspelers langs de andere, maar in die leeftijds categorieën werken we uiteraard niet met spelsectoren, verdediging, aanval, enz.”.

Dug-Out: “Welke tools zijn absoluut nodig om op dit niveau mooie resultaten te halen?”

Johan Kindermans: “Eerst en vooral een synthetisch veld dat wij ten zeerste missen in onze club. Voor de rest moet er een bal zijn voor elke speler en is het noodzakelijk dat je verplaatsbare doelen hebt, overgooiers in verschillende kleuren, paaltjes, enzovoort enzovoort, het normale materiaal dat je in elke club zou moeten vinden”.

Dug-Out: “Hoe erin slagen om een verstrooid kind bij de les te houden?”

Johan Kindermans: “Zo’n kind moet continu worden aangemoedigd om steeds beter te worden en er moet gefocust worden op zijn goede punten, in plaats van steeds maar te mekkeren over alles wat hij verkeerd doet. Een falen mag nooit gedramatiseerd worden, altijd gerelativeerd”.

Dug-Out: “Wat is de taal die moet gesproken worden tegen een kind-voetballer?”

Johan Kindermans: “Je moet hem bij de hand nemen, zoals alle anderen. Eerst moet je weten of hij niet geblesseerd is en of hij in goede gezondheid verkeert. Je moet hem de goesting inprenten om voetbal te spelen, om zich door te zetten, zelfs wanneer hij tegenover een speler staat die groter en sterker is dan hij.

Je moet hem overtuigen om het beste te geven van zichzelf, in volle respect voor de tegenstander, de scheidsrechter en de supporters van beide ploegen. Het resultaat moet zijn dat hij technische bewegingen aandurft die hij op training heeft geleerd, dat hij dribbelt, schijnbewegingen maakt en zijn natuurlijke creativiteit tentoon spreidt, zonder druk van buitenuit en zonder de angst om iets verkeerd te doen”.

Dug-Out: “Vive la liberté?”

Johan Kindermans: “Vive la liberté”!

Soutingplan Gery De Buyser (R.S.C. Anderlecht)

COLLECTIEVE SCOUTING

Datum:

Wedstrijd:

Uitslag:

Gescoute ploeg:

A. Voorstudie van de te scouten ploeg

Ploeg:

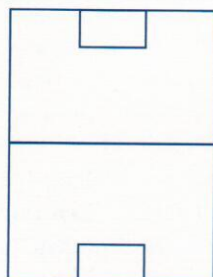
Geschorste speler(s):

Gekwetste speler(s):

B. Samenstelling van beide elftallen

De gescoute ploeg:

De tegenstrever:

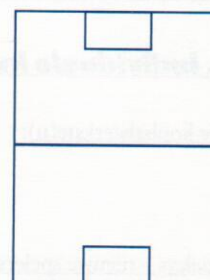


C. Loop – en pass lijnen

Looplijn:

Passlijn:

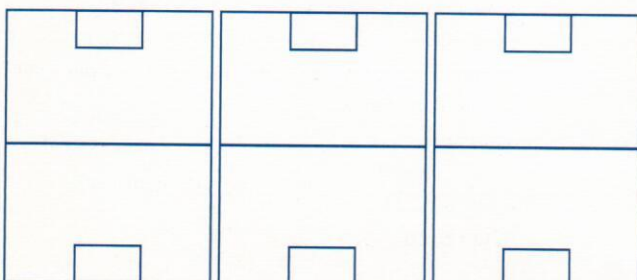
Leiden van de bal / dribbel:



D. Tactische aanpassingen en vervangingen

Vervangingen:

1. nr. door nr.
2. nr. door nr.
3. nr. door nr.



E. Aanvallend – balbezit

E1. De verdediging

Opbouw: kort – diep / centraal – flanken

Infiltratievermogen:

Opmerkingen:

E2. Het middenveld

Kort – diep / centraal – flanken

Kaatsen:

Infiltratievermogen:

E3. De aanval

Afhaken – switchen – diepgang – kaatsen

Opmerkingen:

F. Verdedigend – balverlies

F1. De verdediging

Libero:

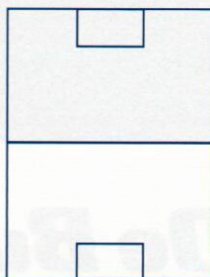
Spelen op één lijn:

Zonedekking:

Individuele dekking:

Buitenspelval:

Pressing:



Opmerkingen:

F2. Het middenveld

Zonedekking:

Individuele dekking:

Pressing:

Opmerkingen:

F3. De aanval

Pressing bij opbouw:

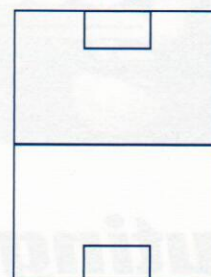
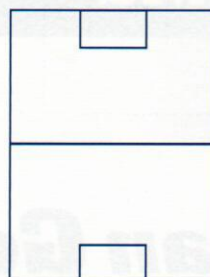
Verdedigend ingesteld:

Opmerkingen:

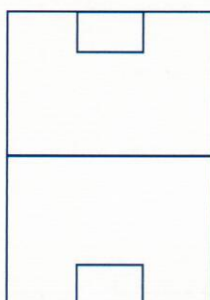
G. Automatismen

Aanvallend

Verdedigend



H. Infiltratievermogen



I. Individuele kwaliteiten en gebreken

De kopbalsterkste(n):

Spelers – nieuwe spelers:

Nr.	naam	voet	snel / traag	wendbaar	gestalte	opmerkingen
-----	------	------	--------------	----------	----------	-------------

Opmerkingen:

J. Stilstaande fases

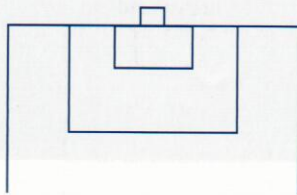
J1. Hoekschop voor

Voorin:

Recuperatiezone:

Achterin:

Opmerking:



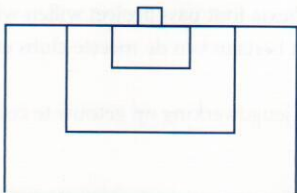
J2. Hoekschop tegen

Eerste paal:

Tweede paal:

Ter hoogte van kleine backlijn:

Opmerking:



J3. Vrijschop voor (centraal)

Gegeven door:

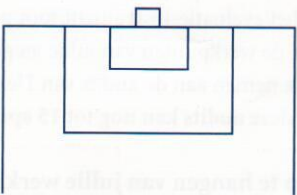
Rond de bal:

Naast de muur:

Voorin:

Achterin:

Opmerking:



J4. Vrijschop voor (langs de flank)

Gegeven door:

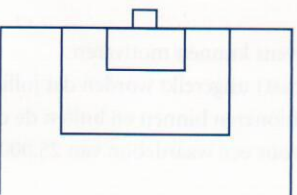
Rond de bal:

Naast de muur:

Voorin:

Achterin:

Opmerking:

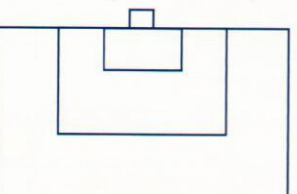


J5. Vrijschop tegen (centraal)

Muuropstelling:

Voorin:

Opmerking:

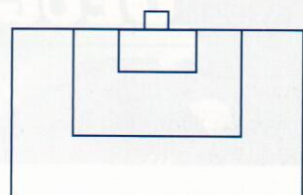


J6. Vrijschop tegen (flank)

Muuropstelling:

Voorin:

Opmerking:



J7. Inworp voor

Inworp door:

Aanspeelpunt:

J8. Inworp tegen

Dekking door:

J9. Strafschop voor

Gegeven door:

Aanloop:

Voet:

Trap:

Richting:

J10. Strafschop tegen

Beweging keeper:

Links - rechts:

K. Doelpunten

L. Besluit

Kopie scheidsrechterblad bijgevoegd

Dexia foot pass project

Hugo Schoukens - Jo Van Hoecke - Stéphane Van Winden - Frank Rits - Jens Verroken

Jeugdbegeleiders, jeugdverantwoordelijken en jeugdcoördinatoren, met het Dexia foot pass project willen wij jullie op weg helpen naar een "kwaliteitsvolle" jeugdopleiding. Jeugdopleiding is de voornaamste reden van bestaan van de meeste clubs en daarom verdienen jullie, jeugdbegeleiders, meer aandacht, respect en ondersteuning.

Dit alles kunnen jullie op de eerste plaats afdwingen door een kwaliteitsvolle jeugdwerking op getouw te zetten en jullie hiermee intern en extern te profileren en te positioneren.

Dexia foot pass geeft jullie een gepaste voorzet

- een referentiekader, begeleidingstool en kwaliteitshandboek worden ter beschikking gesteld om de organisatie van uw jeugdopleiding systematisch en op een gestructureerde manier te verbeteren;
- in eerste instantie kunnen jullie aan zelfevaluatie doen aan de hand van het evaluatie-instrument foot pass (zie www.dexiafootpass.be): op deze manier kan snel inzicht bekomen worden in de sterke punten en de werkpunten van jullie jeugdwerking;
- vervolgens is het aan te raden om reeds **in het seizoen 2006 - 2007** deel te nemen aan de audits van Dexia foot pass en dit onder het motto: "meten om te weten en gericht te kunnen verbeteren" (inschrijven voor deze audits kan nog tot 15 april 2006: zie website).

De bedoeling van de audit, in deze fase, is om een objectief beeld op te hangen van jullie werking, teneinde jullie gericht te kunnen adviseren. Audit en adviesverstrekking worden u gratis aangeboden door Dexia foot pass.

- ter voorbereiding van deze audits, nodigen wij alle geïnteresseerde clubs uit voor een eerste **bijscholingsdag op zaterdag 13 mei 2006**. Aan de hand van het foot pass instrument en de kritieke succesfactoren van een jeugdopleiding wordt u wegwijs gemaakt in de inhoud en procedure van de audit. De kostprijs van deze bijscholingsdag (handboek inbegrepen) bedraagt 95 €. Wie in een latere fase (vanaf oktober 2006) aan de cursus TVJO (jeugdcoördinator) wil deelnemen, dient zeker aan deze bijscholingsdag deel te nemen.

De voornaamste motivatie om aan dit project deel te nemen is kwaliteitsverbetering na te streven in jullie eigen jeugdopleiding!

Naast deze intrinsieke motivatie, zijn er **enkele extrinsieke factoren** die u tevens kunnen motiveren:

- afhankelijk van het resultaat van de audit, zal een kwaliteitslabel (certificaat) uitgereikt worden dat jullie de kans geeft zich te profileren op 'de markt van jeugdopleidingen', op deze manier kunnen jullie zich positioneren binnen en buiten de club;
 - de clubs die deelnemen aan de audits, kunnen tevens uitgeloot worden voor een waardebon van 25.000 € voor een DESSO kunstgrasveld en/of een 'Dribble & Double Pass' veld ter waarde van 13.000 €;
 - **Last but not least** verwijzen wij naar het op te richten **jeugdfonds** (zie plan Preud'homme) dat beoogt subsidiegelden te verdelen op basis van de kwaliteit (label) van de jeugdopleiding.
- Een eerste berekening** leert ons dat deze subsidiegelden zullen variëren van 1.500 € (club met basiskwaliteit doch zonder label) tot 10.000 € (club met het hoogste label). **Daarenboven** zullen de clubs die spelers opleiden en laten doorstromen naar het profvoetbal of een amateurclub op hoger niveau, hiervoor vergoed worden volgens het beschikbare kwaliteitslabel (maximale vergoeding tussen de 5.175 € en 7.200 € per speler die doorstroomt).

Wie nu deelneemt aan de audits van Dexia foot pass en zodoende een profiel laat opstellen van de jeugdopleiding van zijn club, heeft dus sowieso een stap voor op de andere clubs!

Inschrijven dus via www.dexiafootpass.be!

Graag ter beschikking voor bijkomende inlichtingen
tel : +32 (0)2/521 63 66

Dug-Out

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!

Haal nu uw eigen exemplaar in huis!

ANTWOORDKAART

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



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

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

F&G Partners bvba

E-mail: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

Het abonnement loopt voor 1 jaar en wordt stilzwijgend verlengd tot wederopzegging.

Verzendkosten en BTW inbegrepen. Prijswijzigingen voorbehouden. Betaal pas na ontvangst van de factuur.

De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in het bestand van F&G Partners, Leiebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen. Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van uw contractuele relatie met ons en dienen ons toe te laten u regelmatig op de hoogte te houden van onze producten en diensten. Wij kunnen uw gegevens eveneens overmaken aan derden voor direct marketing doeleinden.

De Privacy-Wet verleent u een recht om kosteloos mededeling en verbetering van uw gegevens te vragen.

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

003

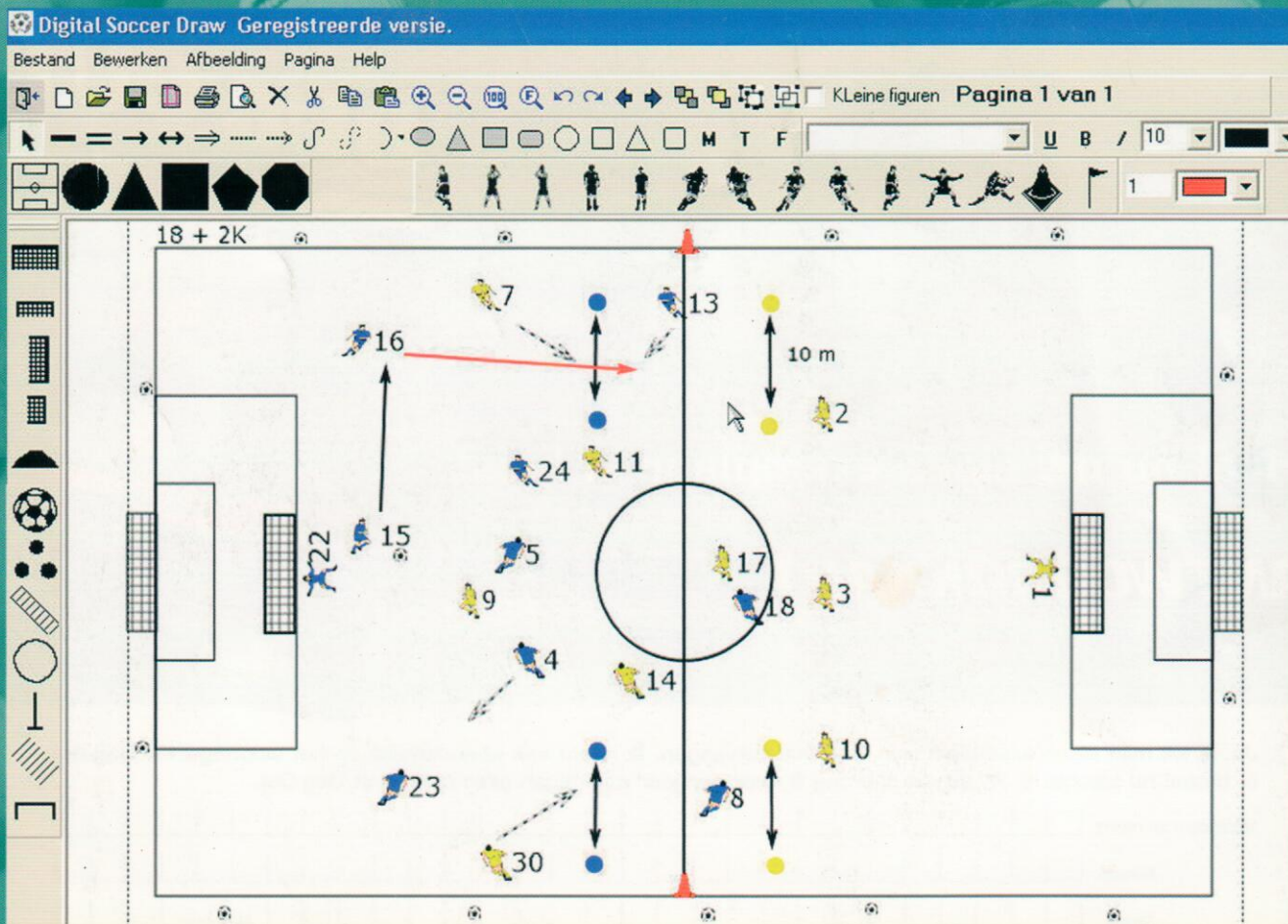
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen ... weg met de borden en flipovers ... hier is ...

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 (70 op dit moment)



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.