

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&G Partners
Partners in Sports

34

9e jaargang • Dug-Out nr. 34 • april 2006
Een samenwerking van de KBVB en F&G Partners bvba



Rudi Verkempinck: "Dromen is een vorm van motivatie"!

Stefan Kicken wil winnen

Het nationale militaire elftal

Manu Ferrera pleit voor een degelijke infrastructuur

Techniektraining bij OHL

Trainerscorner: organisatie bij hoekschoot tegen



Hét kwaliteitshandboek voor een succesvolle jeugdopleiding:

Scoren met jeugd

Succesvol runnen van een jeugdopleiding

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

DEXIA

Bank

DESSO DLW
SPORTS SYSTEMS

randstad

Vrije Universiteit Brussel



SPORT DUG-OUT

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

- een cursusboek voor de opleiding jeugdcoördinatoren

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

- een kwaliteitsuitgave met 226 pagina's volledig in kleur

- auteurs: Hugo Schoukens en Jo Van Hoecke

Scoren met jeugd

Succesvol runnen van een jeugdopleiding

Hugo Schoukens & Jo Van Hoecke

F&G Partners bvba

ANTWOORDKAART

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

☐ Ik bestel hierbij ... exempla(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. 34 – APRIL 2006



Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

spri F&G Partners bvba
Partners in Sports
Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen/Anvers
Editorial: +32 (0)486/85.15.73
Service: +32 (0)476/51.00.89
BTW 0866.474.571

in samenwerking met



Hoofredacteur

Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

Redactieraad

J. Peeters, Dr. M. D'Hooghe, M. Sablon,
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.,
Marc Marchal

Redactiecomité

Jean-Louis Donnay, Danny Aerts,
Jean-Marie Saeremans, Kristof Geeraerts,
Tom Boudeweel, Stijn Joris

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 vervaardigd, 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 Rudi Verkempinck: "Dromen is een vorm van motivatie!" 5

Oefenstof Snelle omschakeling van BVL naar BBZ richting spitsen en flanken 12

Provinciaal voetbal Stefan Kicken: "Ik ben een trainer die wil winnen!" 14

Standpunt Het nationale militaire elftal 20

Oefenstof Nationale militaire elftal 23

Standpunt Manu Ferrera: "Geef ons een degelijke infrastructuur
en wij zullen u resultaten geven!" 27

Oefenstof Techniektraining bij OHL: richtingsveranderingen 30

Oefenstof Techniektraining bij OHL: schijnbewegingen 33

Trainerscorner Organisatie bij hoekschoop tegen 38



Rudy Verkempinck startte als jonge snaak in 1993 als hoofdtrainer van Cercle Brugge. Drijvend op enthousiasme stond hij plots met beide voeten in de trainerspraktijk. Net iets te vroeg blijkt nu. Meer dan 10 jaar ervaring en met de extra kennis uit de Pro License cursussen hebben hem nu tot een ander coach gemaakt. Maar nog steeds merkt hij op dat het trainen van profs makkelijker is dan het trainen op lager niveau. Een krachtig verhaal en dito oefenstof staan voor u klaar.

Uit het provinciaal voetbal haalden we Stefan Kicken, trainer van Verbroedering Maasmechelen (eerste provinciale Limburg). Stefan heeft een ijzeren visie, spelers die er niet achter staan passen niet in het plaatje. Kicken steunt op de drie D's, het stellen van een doelstelling, de tweede D van discipline en de derde D voor doorzettingsvermogen.

Het leger is steeds een optie geweest voor menig topsporter. In een ver verleden bestond het militaire voetbalteam bijna uitsluitend uit topvoetballers: Van Himst, Coppens, Van Moer, Scifo, Coeck,... om er maar een paar te noemen. Momenteel heeft elk van de 23 spelers in de selectie recht op tien stagedagen om zijn sport op hoog niveau te bedrijven. De trainer kan best geen seconde verliezen tijdens de trainingen. Saeremans, trainer van het nationaal militaire team geeft u een paar voorbeelden van zijn thematrainingen.

De familie Ferrera, ze ademen, denken en ruiken voetbal. Manu Ferrera, pas 47, heeft zijn passie bijna een halve eeuw kunnen beleven. Eerst als speler, daarna als trainer. Als ex-jeugdtrainer houdt hij een warm pleidooi voor een goede jeugdopleiding en voor de keuze voor eigen jeugd, de enig mogelijke weg om terug aan te sluiten bij het niveau van de buurlanden.

Bart Cums, assistent Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding t.e.m. U-16j bij OHL, gaf in het vorige nummer reeds zijn visie op jeugdvoetbal. In dit nummer geeft hij meerdere techniekoefeningen voor jeugdige voetballers, rijkelijk geïllustreerd met voorbeelden.

Tot slot een nieuwe rubriek. Geïnteresseerde trainers komen hier aan het woord over een voetbalspecifiek onderwerp. 'Trainerscorner' werd de rubriek gedoopt en 'de organisatie bij hoekschop tegen' is het eerste onderwerp, gepresenteerd door David Penneman, jeugdtrainer bij KSK Beveren. Zelf ambitie om in de pen te kruipen? Aarzel dan niet om contact op te nemen met de redactie (fg.partners@telenet.be).

Veel leesplezier

Rudi Verkempinck: “Dromen is een vorm van motivatie”!

Tom Boudeweel, voetbaljournalist

Hoe promoveer je naar de eerste klasse? Het zou een prima onderwerp zijn voor een wetenschappelijke studie. Een toverformule bestaat niet. Je kan een ploeg kopen... Talrijke ambitieuze clubs hebben het al geprobeerd, velen hebben gefaald. Periodekampioen worden vergt aanvankelijk de minste inspanning. Maar de nacompetitie vereist een totaal andere aanpak. Dat beseffen ze ook bij Vigor Wuitens Hamme. Trainer Rudi Verkempinck stoomt zijn troepen klaar voor de meest bizarre minicompetitie in het Belgisch voetbal.

Rudi Verkempinck: “Na de titel bij Red Star Waasland en de bijhorende promotie naar de tweede klasse stond reeksgenoot KV Kortrijk aan de deur. Maar bij de West-Vlamingen klikte het niet. De beloofde spelers bleven weg, Kortrijk had een uitgestelde eindronde moeten spelen en het wist dus pas laat dat ze het seizoen erop in tweede zouden uitkomen. En na een slechte start was het avontuur bij de ex-eersteklasser voorbij. En toen kwam Hamme vrij.

Ik had die ploeg zien spelen en ik dacht wel dat ik er iets kon van maken. We hebben ons vorig seizoen dan schitterend gered van de degradatie met een totaal van 41 punten. Ik vind het een voordeel om een ploeg over te nemen, zeker als je de spelers al aan het werk hebt gezien. Dan kan je beter inschatten of het de moeite loont.

Bij Kortrijk moest ik zelf de ploeg nog vormen nadat een aantal belangrijke basisspelers de club had verlaten. Het bestuur beloofde vervangers, maar die hebben het stadion nooit gevonden. Soms is het makkelijker om in te springen, omdat je dan concreet weet wat aan materiaal je ter beschikking krijgt. Ik zit nu 16 jaar in het voetbal en overal waar ik een beetje tijd heb gekregen om te werken, is het gelukt. Maar je moet tijd krijgen om iets op te bouwen.

In het tussenseizoen wilde ik één versterking in elke linie. Aanvaller Serge Djamba-Shango haalden we weg bij het Franse Rijsel omdat ik altijd met 3 spitsen speel en hij past perfect in dat concept. De 4 - 3 - 3 is weliswaar beïnvloedbaar door de sterkte van de tegenstander. Soms neigt de opstelling naar een 4 - 5 - 1. Dan word je achteruit geduwd, terwijl dat



(Foto: Etienne D'Hooge)



(Foto : Etienne D'Hooge)

oorspronkelijk niet de bedoeling is. Eén keer de bal rolt, zijn dat louter cijfers, het is de animatie die telt. Ik opteer voor een flexibele 4 - 3 - 3, afhankelijk van welke speler je op een bepaalde plaats zet of van de wedstrijdssituaties zoals een voorsprong of een achterstand.

Tweede aanwinst Tim Reigel heeft met Eendracht Aalst, Brussels en Germinal Beerschot zo'n 100 wedstrijden in de eerste klasse in de benen. Hij leek wat weg te zakken de voorbije jaren, maar de middenvelder is ondertussen bij ons opnieuw uitgegroeid tot één van de steunpilaren. Onze doelman David Meul weekten we los bij Beveren. Dankzij deze 3 transfers konden we verder doorgroeien in ons systeem. De tweede periodetitel is de eerste prijs op dit niveau voor Hamme. SV Zulte Waregem bekleedt een voorbeeldfunctie voor vele andere amateurploegen. We hebben vorig jaar tegen hen gespeeld en dat is een motivatie om ook die eindronde halen. Dromen is altijd een vorm van motivatie".

Periodetitel

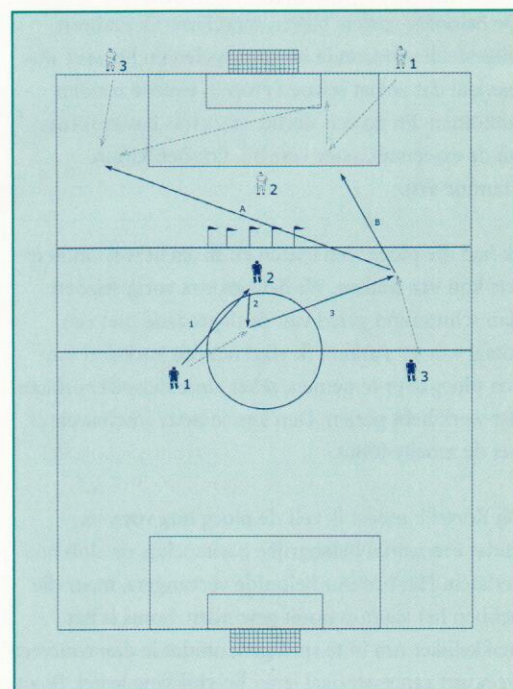
Rudi Verkempinck: "Hoe we die periodetitel in de wacht hebben gesleept, weet ik eigenlijk niet. Het is een mix van verschillende factoren. Eerst en vooral hebben we een geweldige ploeg, een toonbeeld van teamspirit, een sterk collectief. Het budget van de club bedraagt amper 750.000 euro en we zijn toch gaan winnen op Bergen, op Oostende, de huidige of gewezen topclubs. Dat is een mentaal proces, want wij trainen veel minder dan de profs. Het verschil moeten wij hoofdzakelijk maken op het mentale vlak, niet op het technische of het fysieke. Daarvoor trainen we te weinig in vergelijking met de profclubs. Maar nu amuseer ik me meer dan in het verleden met profs. Ten tweede pasten alle aanwinsten perfect in de mentaliteit van de club. We konden zowat iedereen behouden van vorig seizoen, de structuur bleef overeind. En ten derde trainen en periodiseren we heel verstandig.

Wat is de trainingsprikkel op welk moment? Omdat we allemaal amateurs zijn, soms 3 keer per week moeten spelen, zorg ik voor een goeie differentiëring. We trainen 4 keer in de week. Kwaliteit primeert dus op de kwantiteit.

Dankzij de Pro licence heb ik daar een andere kijk op gekregen. Er is een groot verschil tussen de Verkempinck die in 1993 begonnen is bij Cercle Brugge en de Verkempinck van nu. Ik was er toen niet klaar voor, dat besef ik nu. Een gebrek aan mentale coaching, aan wedstrijdervaring ook.

Ik dreef louter op enthousiasme. Als ik zie hoe we toen trainden met veel tijd vrijmaken voor het pure loopwerk. Nu doe ik alles met bal. Je kan je niet meer veroorloven om de spelers een half uur te laten lopen zonder bal.

Voor mij zijn wedstrijdvormen enorm belangrijk. Vroeger trainde ik te geïsoleerd, nu is dat meer geïntegreerd. Dat wil zeggen dat we zowel de fysiek, het mentaal, tactische en technische aspect in 1 vorm trachten te gieten zodat je tijd kan winnen. De trainingen moeten verband houden met de match. Zo heb ik zelf een oefening ontworpen met als thema 'afwerken op een diagonale of een diepe bal zonder buitenspel te lopen'.



Ik zet 2 doelen op een half veld en in het midden maak ik een muur met stokken zodat de man en de bal er niet door kunnen. Met deze oefening combineer ik de afwerking met een spelprobleem, het niet buitenspel lopen. X1 Speelt de bal in van aan de doellijn op een speler X2 die de vooractie maakt en die terugkaatst. X1 Speelt breed naar rechts, hij verlegt het spel dus naar X3 (opkomende vleugel). X3 Kan kiezen voor een diagonale pass of een diepte bal naar X2 die afwerkt. Die pass is afhankelijk van de

looprichting van X2: diepte of meer breedte. Er moet dus contact zijn tussen de 2 personen, een soort lichaamstaal of coaching. X1 wordt X3 en X3 wordt X2 en X2 pakt de bal en start aan de andere kant.

Deze oefening is niet positioneel gebonden. Iedereen heeft nood aan het trappen naar de goal. Als we dat positioneel gebonden trainen, dan is het meer een automatisme”.

Differentiëren

Rudi Verkempinck: “Je leert voortdurend bij. De waarheid bestaat niet. Het blijft een uitdaging om een werkwijze iedere dag te toetsen aan zijn efficiëntie. Bovendien moet je voortdurend mee-evolueren en openstaan voor nieuwe impulsen. Over de mentale integratie bijvoorbeeld.

Het verschil in de tweede klasse zit vaak tussen de oren. Hoe ga ik om met groepspsychologie? Levert differentiëren met iemand die net vermoeid van zijn werk komt niet meer op? Die persoon moet op training een andere belasting krijgen dan iemand die in de namiddag vrij is?

Vroeger besteedde ik te weinig aandacht aan het mentale aspect in het voetbal. Nu is dat één van de belangrijkste punten. Ik gebruik een lijst, louter voor mezelf als coach. Als feedback. Ik maak niet na elke match een gedetailleerde analyse, maar ik overloop dat even en ik stel mijn ploeg in vraag op basis van de verschillende punten.

Thuis tegen Oud-Heverlee/Leuven hebben we gefaald in het vierde blok: voluit gaan in duel, bij balverlies direct terug naar de basistaken, voortdurend meeverdedigen, zich inzetten voor andere spelers en fouten van andere spelers herstellen. Dat neem ik mee in mijn coaching tijdens de week.

Het duel is makkelijk te trainen, in een korte ruimte, met veel contacten, dat is éénvoudig te stimuleren. Je kan accenten leggen. Mental coaching is ook een speler even apart nemen voor familiale problemen, misschien is hij uitgekeken op de club, soms eens individueel werken of differentiëren.

In de tweede periode bijvoorbeeld heeft centrale verdediger Tim Koppen telkens de eerste twee trainingen overgeslagen door kleine blessures. Het is dan mijn taak om tijd vrij te maken om hem aan een andere intensiteit te laten trainen, in samenspraak met de medische staf.

Een coach moet leren trainen met aantallen. Hij moet zich voortdurend aanpassen en variëren met belasting. Op het einde van een training is het voor sommigen niet meer aangewezen om nog aan de fysiek te werken, bij anderen juist wel. Bij een onpaar aantal kan je iemand eens laten rusten tijdens een oefening, hem laten stretchen, rompstabilisatie. Dat is



(Foto : Etienne D'Hooge)

aanvoelen, een complex gegeven waarbij je goed moet observeren.

Op lager niveau training geven is veel moeilijker dan op het hoogste niveau. Met profs kan je inderdaad meer trainen, maar het grootste voordeel is de langere recuperatie. Op een bepaald moment moesten we 3 wedstrijden afwerken in 6 dagen. Dat is zo goed als onmogelijk voor jongens die buiten het voetbal ook nog gaan werken. De recuperatie is belangrijk om de topvorm te pakken te krijgen, om in het weekend in supercompensatie te geraken.

Profs kunnen meer actief recupereren, er is meer tijd voor verzorging. Je kan dat compenseren met mentaliteit, maar niet altijd. We pakken bijvoorbeeld op woensdag de periodetitel tegen Dessel en de zaterdag erop moeten we naar KV Mechelen. Na de match tegen Dessel is er natuurlijk een feestje, 's anderdaags alweer werken en zo blijft er weinig tijd over voor recuperatie. Ik had dus rekening gehouden met een mindere prestatie op Mechelen.

(Foto : Etienne D'Hooge)



Maar de groep reageerde met een voorbeeldige ploegmentaliteit. Ze waren in staat om tactisch een blok te vormen en door de economie van verstandig spelen over de grenzen te gaan. Ik wil gerust mijn spelers naar de fysieke testen sturen in het Universitair Ziekenhuis in Gent en de resultaten vergelijken met de profs van bijvoorbeeld AA Gent.

Juventus traint 1 keer per dag, Trond Sollied deed dat bij Club Brugge, Guus Hiddink ook bij PSV. De tweede training is dan meer individueel gericht, of een video-analyse.

Er is duidelijk een verschuiving waar te nemen naar kwalitatief langer trainen, in plaats van 2 keer bezigheidstherapie per dag. Een groep 's namiddags

actieve recuperatie. Plus, je creëert ook tijd om alles mentaal en tactisch door te nemen.

De derde en de vierde dag leggen we onze conditionele prikkel, dan is er weer een dag recuperatie in functie van de wedstrijd. Op dat moment kom je in supercompensatie".

Principals

Rudi Verkempinck: "Mijn methode steunt op enkele tactische principals, een soort 10 geboden van VW Hamme, in balbezit en -verlies en de bijhorende omschakeling, van levensbelang in het huidige voetbal. De kunst is om een complex gegeven zoals voetbal te vatten in 10 simpele, herkenbare zinnen. In de voorbereiding op het seizoen heb ik genoeg tijd

PRINCIPALS VW HAMME

Balverlies

1. Centrale as steeds bezet houden (verdediging + middenste defensieve verdediger): bal + man zien = split vision
2. Compact verdedigen: blok maken (onderlinge afstanden + van binnen naar buiten verdedigen)
3. Balgeoriënteerd schuiven + niet werkende vleugel vrij laten (naar binnen knijpen)
4. Onderlinge dekking: binnenkant afdekken
5. Pressing (druk op bal): collectief + individueel
6. Positiespel houden = onderlinge coaching => man overgeven
7. Dekking wordt strikter dicht bij het doel: in de 16 meter individual marking inside
8. De lijn bewaren: zo weinig mogelijk doordekken / lange bal: linie op laatste verplaatsen
9. Lange bal: linie op het einde naar achter verplaatsen / 1 verdediger gaat in duel + rugdekking + 2° bal
10. Duel (1 tegen 1) / remmend wijken (tegen overtal)

Balbezit

1. Vooruit voetballen: circulatie middenveld, vrijlopen en steunen
2. Groot maken: uitzakken (niet te veel voor de bal) + breed
3. Risicoloos: lange bal indien nodig + aandacht voor 2° bal
4. Inschuiven van vleugelverdedigers (aandacht voor de restverdediging)
5. Passing: schuin, strak, kort, lang, vooracties, in ruimte
6. Verleggen van het spel
7. Infiltratie + diagonaal vrijlopen
8. Flankaanval: achterom komen
9. Driehoekspel: afleggen op 3° man
10. Spelhervattingen

Snelle omschakeling!

BVL – BBZ: aansluiten + restverdediging

BBZ – BVL: terug komen (pressing)

samenhouden om tennisvoetbal te spelen lijkt me vrij nutteloos. We trainen 4 keer per week, te beginnen de dag na de wedstrijd. Niet alleen loslopen, wel altijd met bal, want we beschikken over te weinig tijd.

De tweede dag na de match en de tweede dag ervoor geef ik rust. Die indeling heb ik ook in Waasland toegepast. Wetenschappelijk is bewezen dat een mens de tweede dag na een zware inspanning het meest vermoeid is. Daags na de wedstrijd moet je dus trainen op een verstandige manier. Rustig, extensief, techniek, met bal werken of lichte wedstrijdvormen met veel mensen op de korte ruimte zodat de belasting niet te groot wordt. Dat is een vorm van

om alle principals voldoende te trainen. Tijdens het seizoen worden die voortdurend herhaald, want als je denkt dat je iets volledig beheerst, pas dan ben je het meest kwetsbaar. Elk gemaakt doelpunt of geïncasseerd doelpunt zou je in principe moeten terugvinden bij deze 20 punten.

Mijn denkproces in het begin van een werkweek start vanuit de voorbije wedstrijd en vanuit het duel dat moet komen: wat heb ik verkeerd gedaan en wat ik moet doen tijdens de volgende match? Die kritische punten bepalen de werkweek. Je krijgt dus heel wat tactische informatie.

Bij de evaluatie van de eigen ploeg ga je na welke principals zich voordeden als spelprobleem tijdens de

voorbij match. Bij een goal staat een verdediger verkeerd gepositioneerd bijvoorbeeld.

De visie van de Voetbalbond is ook gestoeld op spelproblemen. Zij ondervinden een bepaald probleem en daar werken ze dan aan. Ik wil ze in de eerste plaats voorkomen. Dus moet je ze eerst trainen, niet wachten tot ze zich voordoen. Op hetzelfde moment maak je een sterkte/zwakte-analyse van de komende tegenstander op basis van de scouting.

Als coach moet je dus telkens weer enkele principals kunnen filteren in functie van de volgende wedstrijd en die moet je dan herhalen of verder perfectioneren. Trainers op een lager niveau komen tijd tekort om beelden te selecteren op een DVD, om de scouting te verwerken, de trainingen voor te bereiden, de psychologische individuele gesprekken af te werken. Op het hoogste niveau kan een coach dirigeren. En hoe meer je kan delegeren, hoe makkelijker het wordt.

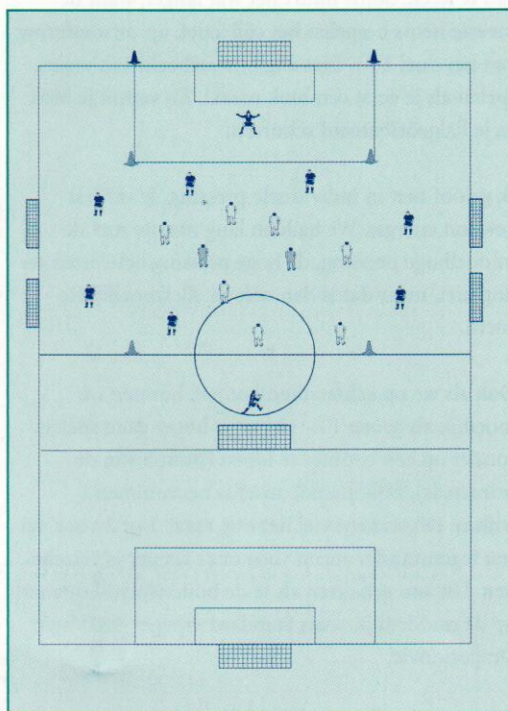
Wij moeten goed plannen en wekelijks prioriteiten stellen. Als bijzaken hoofdzaken worden, dan heb je een probleem. Een praktisch voorbeeld is de match tegen Oud-Heverlee/Leuven, geëindigd op een 0 - 1 thuisnederlaag.

De tactische analyse leerde me dat er te weinig beweging was zonder bal en dat we te weinig compact en met onvoldoende pressing speelden in balverlies. Op mentaal vlak toonden we te weinig mentaliteit, een gemis aan strijdvaardigheid in de 1 : 1 duels. En als je de 1 : 1 verliest, dan verlies je ook de 11 : 11.

Die matchanalyse combineer ik met de scouting van Waasland, onze volgende tegenstander. Mijn ex-club speelt in een 4 - 4 - 2, met in het middenveld een ruit dicht bij elkaar. Waasland laat veel ruimte aan de vleugels van de tegenstander. Zij dekken niet altijd

door op de spitsen. Met dat in het achterhoofd werk ik die week op het verleggen van het spel naar de vrije flank en het in de rug duiken van onze vleugel-backs in balbezit (principals 4/6/8 en training 1).

In balverlies wil ik een goeie blokvorming met een verdedigend vierkant centraal (principals 1/2/5). De as moet dicht blijven om de infiltraties centraal tegen te gaan. Ik wil een snelle omschakeling richting de flanken (zie training 2). Dit alles moet ingetraind worden op 2 dagen. Daags na de wedstrijd geef ik immers geen tactische richtlijnen omdat ik zelf ook wat tijd nodig heb om alles te verwerken. Op het einde van de week moet ik het gevoel hebben dat ik klaar ben met mijn matchvoorbereiding.



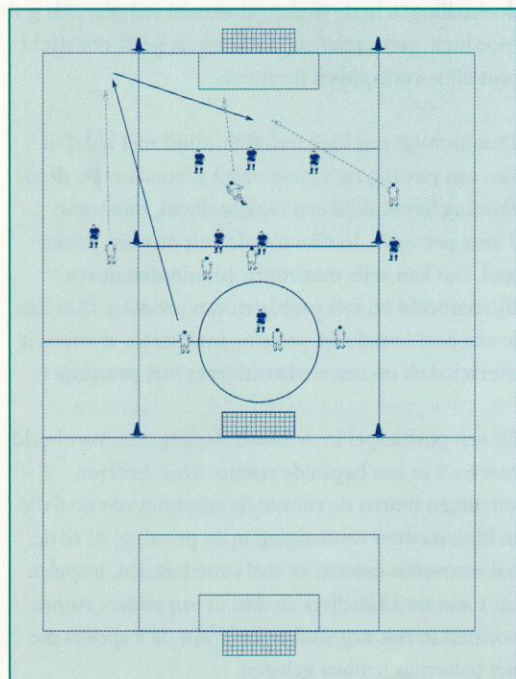
Training 2 (specificaties: zie pag. 12)

Op de dag van de wedstrijd kan ik me dan beperken tot mentale coaching en ik moet ervoor zorgen dat mijn principals worden opgevolgd. De kunst van een trainer is om tijdens de week het werk te doen en om tijdens de 90 minuten enkel te observeren en eventueel in te grijpen.

Ik heb ook nog enkele andere doelstellingen in die werkweek op het duel met Waasland. Op fysiek vlak heb ik vooral oog voor de externe duurtraining en herhaald kort sprintvermogen.

We werken met een periodisering, een cyclus van 6 weken van de bekende Raymond Verheijen. Ik heb dat getest en gefilterd wat er voor mij belangrijk is in de tweede klasse.

Dat houdt in: 2 weken intensieve duurtraining, 2 weken extensieve en tot slot 2 weken extensieve intervaltraining. Die fysieke prikkel valt meestal op training 2 en 3. Je moet dat een beetje aanvoelen. De velden lagen er de voorbije weken bijvoorbeeld



Training 1 (specificaties: zie pag. 12)

Copyright 2006 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and Fe&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Copyright 2006 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and Fe&G Partners (www.PartnersInSports.be)

enorm hard bij. De belasting van de adductoren is dus op dat moment enorm groot. Als je dat model blind volgt, vraag je om problemen. Gebruik het veeleer als een rode draad.

Op mentaal vlak besteed ik dan weer aandacht aan zelfcontrole (Waasland - Hamme is een derby), gelinkt aan een herstel van duelkracht. Ik wil van elke speler een reactie en een signaal naar de supporters in de vorm van maximale inzet (1 : 1). En op technisch vlak worden elke week de principals herhaald, met veel tijd voor passing en controle. Ook de afwerking vanuit een voorzet wordt nog eens herhaald.

Sommige principals zijn niet altijd even makkelijk aan te leren. Soms duurt het wat langer, want de meeste items bespelen het collectief, op uitzondering van het duel 1 : 1. Pressing bijvoorbeeld kan je pas spelen als je eerst een blok maakt. En vanuit je blok ga je balgeïoriënteerd schuiven.

Ik geloof niet in individuele pressing. Je verliest gewoon energie. We hadden lang moeite met de middelhoge pressing, de hoge pressing beheersen we nog niet, maar dat is dan ook de allermoeilijkste vorm.

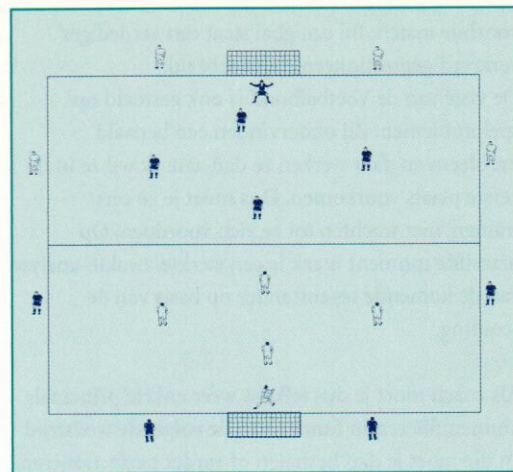
Ook als we op achterstand komen, kunnen we moeilijker als groep 10 - 15 meter hoger gaan spelen, zonder op een counter te lopen (punt 5 van de principals). Bijkomende troef is het remmend wijken. Dit seizoen viel het nog maar 1 of 2 voor dat een tegenstander alleen voor onze keeper is verschenen. Dit kan gebeuren als je de buitenspelval opent op de middenlijn zoals Standard vroeger deed met Dragutinovic.

Wij opteren bij balverlies voor het wijken. Op een lijn verdedigen is op dat moment dodelijk, want met 1 pass geeft de tegenstander een speler de vrije ruimte, zeker bij ploegen met snelheid zoals Waasland.

Wij hanteren het automatisme dat bij balverlies en geen druk op de bal de achterste lijn achteruit spurt. Dan krijg de spits van de tegenstander de bal in de voet en begint hij te twijfelen: afleggen, draaien en zelf doorgaan of een andere optie.

Deze beweging moet je dus voortdurend herhalen. Vroeger dacht ik dat een training plezant moest zijn. En afwisselend. Neen, je moet trainen om resultaten te behalen en daarom moet je voortdurend herhalen. Je kan andere oefeningen zoeken, maar de thema's blijven dezelfde.

Trouwens, als je goeie wedstrijdvormen hebt, dan moet je ze durven laten terugkomen. In deze oefening (zie tekening) zit alles: een ruimte van 2 x 16 m, 4 : 4 en elk team heeft een keeper en 4 kaatsers, 2 op de flank en 2 naast het doel. Op de flank speel je



in 2 tijden, controleren en voorzetten, naast de goal in 1 tijd. Deze oefening biedt verschillende doelstellingen: bij voorzetten leer je aan de binnenkant verdedigen, de eerste optie kan zijn diep spelen om zo diepte in het spel te creëren, of leren de flanken te gebruiken, aansluiten. De oefening duurt 4 minuten, dan komen de 4 kaatsers in het veld”.

Blokken

Rudi Verkempinck: “Ik bouw mijn trainingen op met blokken, zoals Trond Sollied. Op die manier vergeet je niets.

De kunst is dat de blokken snel overgaan in elkaar. In een weekschema zie je wat je al hebt gedaan en je kan zelf beslissen welke je wanneer laat terugkomen. Ik vind het een prima systeem van trainen, geleerd in AA Gent van de Noorse methode van Sollied.

Het eerste blok is altijd opwarming en dat moet altijd puur opwarming blijven. Destijds in Cercle Brugge gaven we ook meteen fysiek in het verlengde van de opwarming.

Pas dan kwamen de wedstrijdvormen. Door die volgorde was iedereen al vermoeid en leden je tactische doelstellingen in de wedstrijdvormen eronder. Als je moe bent, vermindert de techniek, je geeft een slecht pass en je vertrouwen neemt af.

Daarna volgt een blok techniek, altijd met bal. Dat kan een passing zijn, positioneel gebonden. De derde training bevat altijd een blok snelheid, minimum 2 keer per week. In elke training zit ook een positie-spel. Dat kan zelfs maximum 10 minuten duren. Bijvoorbeeld bij een probleem van pressing. Dan kan je een positie-spel met pressing integreren, alvorens je overschakelt op een wedstrijdvorm met pressing.

Of een positie-spel in de omschakeling. Een voorbeeld met 6 : 9 in een bepaalde ruimte. Drie anderen verzorgen buiten de ruimte de coaching van de 6 die in blok moeten verdedigen in de pressing. Al ze de bal veroveren moeten ze snel omschakelen, inspelen op 1 van de 3 coaches en dan in een andere ruimte vormen ze een negental tegen 6 van de 9 spelers die net balverlies hebben geleden.

Daarna komen de afwerkingsvormen. Eén dag voor de wedstrijd laat ik de spelers nooit lang afwerken. Dat is te belastend voor de benen. Er is wel tijd voor de stilstaande fasen en afwerken van op stilliggende ballen.

Het belangrijkste voor mij zijn de wedstrijdvormen. De belangrijkste ontwikkeling in mijn trainerscarrière is dat ik mijn fysieke prikkel op het einde van de training leg. Omdat ik dan precies weet wat ze nog van inhoud hebben, wat ze nog kunnen.

Bijvoorbeeld een tempo/duurloop van 10 x 200 meter in 18 seconden, afgewisseld met 100 meter in 42 seconden terug. Dat is samen 10 x 1 minuut, extensieve duurtraining, maar tempo. Het voordeel is dat je iets kunt laten vallen, afhankelijk van de inspanning van de spelers. Plus, je weet zeker dat je tactisch/technische doelstellingen van je training niet lijden onder de fysieke belasting.

Ook Juventus werkte zo. Lippi hield 3 conditietrainers op de bank en die registreerden alles. Op basis van die informatie kreeg elke speler op het einde van de training individueel en positioneel gebonden fysiek werk.

Davids moest bepaalde korte bewegingen doen die eindigden met een lange pass naar de flank. De spitsen liepen in een afwerkingsvorm, bijvoorbeeld snel naar de eerste paal. Allemaal heel specifieke kracht/snelheidstraining. Dit is natuurlijk niet te verwezenlijken voor een club zoals Hamme. Maar de filosofie is goed: de fysieke extra-inspanningen halen het niveau van de wedstrijdvorm niet naar beneden. Ik geef bovendien ook nooit snelheid op het einde, want daar moet je fris voor zitten. Als je een beetje ervaring hebt, weet je in welke wedstrijdvorm welke belasting zit. Om simpel samen te vatten: boven 7 : 7 ga je redelijk snel naar extensieve duurtraining.

Bijvoorbeeld 4 x 10 minuten 9 : 9 van rechthoek naar rechthoek. Met 6 : 6 en minder zit je in intensieve duurtraining en vanaf 3 : 3 heb je intervaltraining. Voor de afmeting rekenen we per speler 10m in lengte en 5m in breedte. 5 : 5 is dus 50m op 25m".

Eindronde

Rudi Verkempinck: "De komende weken werken we via de periodisering naar de start van de eindronde. We hebben geluk dat we de tweede periode hebben gewonnen. We kunnen dus perfect plannen, wat de winnaar van de derde periodetitel niet kan.

Het tweede geluk is de vereffening van Heusden-Zolder. Daardoor kan ik de spelers in deze zware periode bijna een week vrijaf geven. Die 5 - 6 dagen rust gaan het verschil niet maken op het fysieke vlak, maar het geeft hen de kans om zich mentaal wel weer volledig op te laden, want het seizoen duurt nu

3 weken langer. Roeselare heeft vorig seizoen ook op deze manier gedecomprimeerd.

Na de week vrijaf maken we een nieuwe cyclus van 6 weken, een soort voorbereiding op de eindronde. In die voorbereiding eis ik ook wel goeie resultaten zodat we met een goed gevoel de eindronde kunnen aanvatten. De nadruk ligt wel op de fysieke opbouw, we frissen onze principals nog eens op.

In de eindronde trainen we dan iedere dag, tactisch, verzorging, technisch, evaluatie, Er zit te weinig tijd tussen de wedstrijden. Hoe meer matches we spelen, hoe meer we trainen. De eerste 2 weken werken we aan de hand van de extensieve duurtraining met aantallen 8 : 8 tot 11 : 11, in blokken arbeid van 10 tot 15 minuten. Telkens 2 tot 4 herhalingen van de blokken met 2 minuten rust. Vooral werken op het versnellingsvermogen.

De volgende 2 weken verkleinen we de ruimte met 4 : 4, 5 : 5 of 7 : 7, gedurende 4 tot 8 minuten, 4 tot 6 herhalingen met opnieuw 2 minuten rust. Het herhalen van het kort sprintvermogen.

En dan, net voor de eindronde, werken we bepaalde thema's af op de korte ruimte. Bijvoorbeeld 2 : 2 en 3 : 3, vooral de duels gedurende 1 of 2 minuten met 6 herhalingen. Veel sprints met regelmatig rust.

Dit is natuurlijk geen garantie op succes in de eindronde, maar voor onze ploeg is het de beste methode. De periodisering alleen zal voor ons de eindronde niet winnen.

En dat is het probleem van een trainer: er zijn teveel factoren die het resultaat beïnvloeden. Ik streef er naar zoveel mogelijk factoren te controleren, maar dat is onbegonnen werk".



(Foto: Etienne D'Hooge)



DEFENSTOF RUDI VERKEMPINCK

Snelle omschakeling van BVL naar BBZ richting spitsen en flanken

1. Tracht maximale terreinwinst te boeken door een individuele actie of door een pass (naar een medespeler in gunstige positie) na persoonlijke balrecuperatie. *"Schakel snel"*
2. Als een medespeler de bal heeft gerecupereerd, tracht dan zo snel mogelijk aanspeelbaar te zijn door onmiddellijk te bewegen. *"Beweeg"*
3. Diepte krijgt voorrang op breedte. *"Speel diep"* + *"Speel de vrije man zo snel mogelijk in"*
4. Bewegende spelers vragen de bal in de ruimte en in de voet. Pass in de ruimte is zeer interessant bij omschakeling. Op deze wijze blijven we het spel versnellen. *"Vraag in de ruimte"*
5. Bij de omschakeling sluit de verdediging voldoende aan (afstand tussen de linies kort houden). *"Aansluiten"*

Afgeleide wedstrijdvorm 1 (zie training 1 in artikel)

Organisatie

Terrein 65 meter diep.

2 ploegen van 8 in opstelling 3 – 2 – 1 + doelman.

Flankzone: van zijlijn tot de 16 meter.

Duur: 2 x 10 minuten.

Doelstelling

Spel over de vleugels stimuleren bij de omschakeling.

Snel omschakelen richting flank.

Spel ook verleggen naar vrije flankspeler.

Meerderheid in balbezit gebruiken.

Voorzet intrainen + looplijnen voor doel.

Vleugelspeler moet de bal in de ruimte vragen!

Regels

Buitenspel van toepassing.

De 2 vleugelspelers mogen alleen in het aanvalsvak (helft van de tegenstrever) spelen.

Deze 2 vleugelspelers moeten bij het opstarten van de aanval in de flankzone aanwezig zijn.

Coaching: zie eveneens hoger

1. Schakel snel diep richting flank: nr 7 en 11.
2. Beweeg zonder bal en infiltreer in de ruimte en 16 meter.
3. Speel snel in na recuperatie.
4. Sluit aan na diep spelen.

Tussenvorm 1 (positiespel) (zie training 2 in artikel)

Collectieve balrecuperatie gevolgd door snelle omschakeling (tot scoren of balbezit verzekeren).

Organisatie

Speelveld: ? veld + 16 meter (zonder vleugelzone).

2 ploegen van 7 spelers (zwart) + 2 neutrale spelers (grijs) + 2 doelmannen.

Ploeg A = 7 spelers = wit = verdedigers.

Ploeg B = 7 + 2N + 2K = zwart = balbezit spelen.

Regels

Keepers blijven in hun 16 meter en spelen mee als kaatser.

De 16 meter is verboden zone voor de andere spelers. Alleen bij de omschakeling mag het ondertal (7 spelers) infiltreren in de 16 meter om tot scoren te komen.

Opdracht

De 7 verdedigers (ploeg A) moeten de bal recupereren en omschakelen (tot scoren of balbezit verzekerd is).

Ploeg B: balbezit spelen (2 x raken verplicht met georiënteerde controle).

Competitie

Balverlies ploeg B = 1 punt.

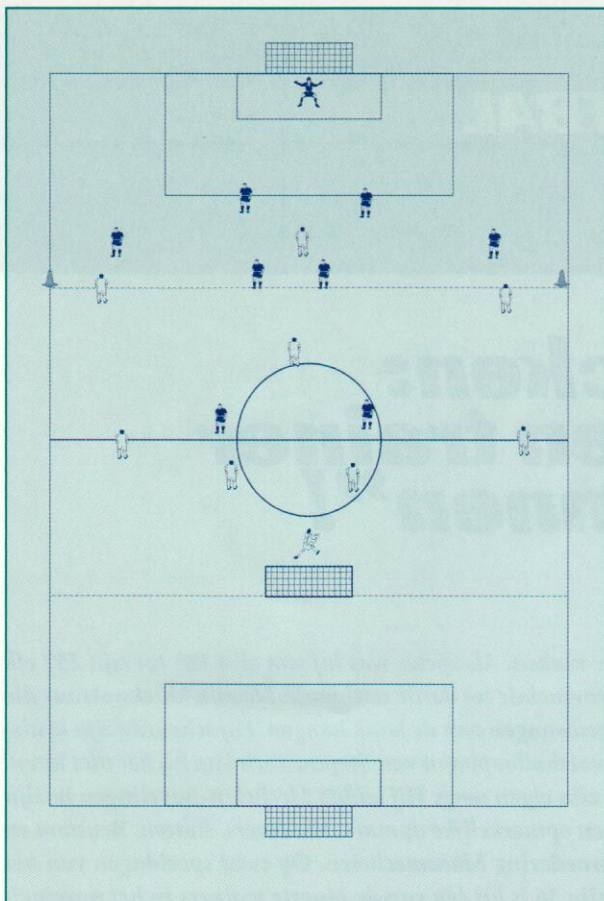
Balrecuperatie + pas naar medespeler = 2 punten.

Balrecuperatie + scoren = 4 punten.

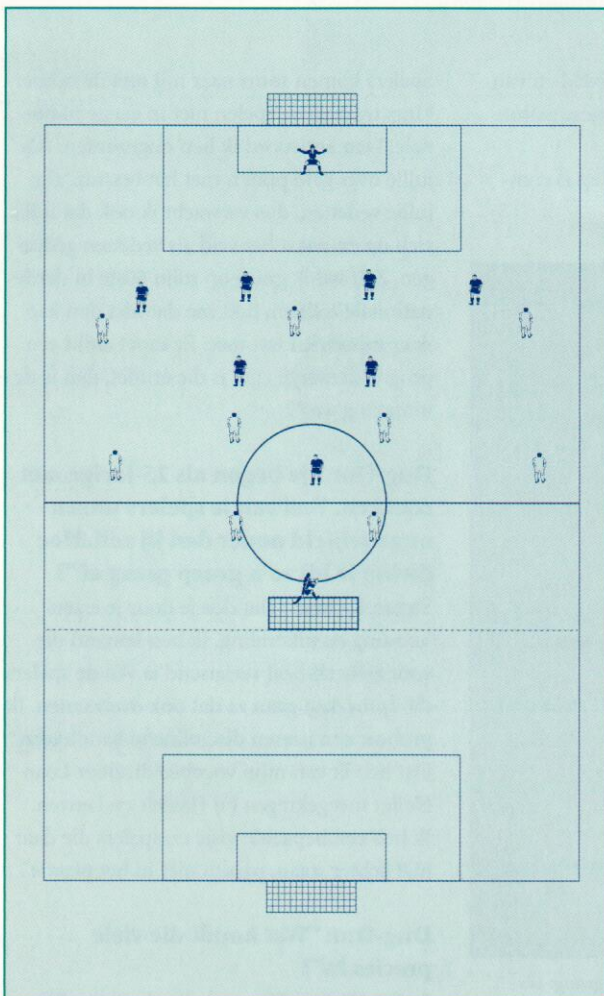
4 punten = andere ploeg moet verdedigen.

Coaching

Moment pressing zoeken + omschakelen.



Copyright 2006 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)



Copyright 2006 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Wedstrijdvorm 1

Organisatie

8 + K tegen 8 + K

Zwarte ploeg = 1 – 4 – 2 – 2

Witte ploeg = 1 – 4 – 1 – 3

Doelstelling

Vanuit middelhoge pressing snel omschakelen.

De witte ploeg tracht in de omschakeling hun meerderheid op de flank te benutten.

Coaching

Snelle omschakeling na balrecuperatie.

Principal 2: balverlies

1. Niet werkende vleugel knijpt naar binnen aan de andere kant: zijdelingse rugdekking en niet achter de centrale verdedigers. De verdediging kantelt (aan de andere kant van de bal schuift de vleugelback uit). "Schuif"
2. **Centrale verdedigers en centrale middenvelder** bewaren zoveel mogelijk de centrale as. "Centraal houden"
3. Afstand tussen de linies klein houden (10 à 12 meter). "Blok"
4. Bij balverlies: steeds de binnenkant afdekken als de bal op de flank is. "Blok"
5. Als de spitsen switchen. Elkaar goed coachen (spits overnemen: "neem jij over? Hij komt")

Wedstrijdvorm 2

Voor deze wedstrijdvorm hebben we terug voor een minderheid gekozen in balverlies. Op deze wijze wens ik als trainer een blok van 6 beter in te trainen. Pressing is moeilijk door de minderheid. Naast blokvorming wordt er hier ook aandacht besteed aan remmend wijken.

Organisatie

2/3 terrein.

2 ploegen: zwarte ploeg in een 4 – 2 – 1 opstelling.
witte ploeg in een 4 – 2 – 3 opstelling.

Duur: 2 x 10 minuten.

Accent op blokvorming, spits blijft diep.

Tracht te scoren door middel van snelle omschakeling.

Doelstelling

Verdedigend blok van 6: verdedigend vierkant.

Niet werkende vleugel knijpt naar binnen, dekking en niet achter de centrale verdedigers.

De verdediging kantelt.

Centrale verdedigers en centrale middenvelder bewaren zoveel mogelijk de centrale as. In blok naar de balbezitter schuiven.

Afstand tussen de linies klein houden (10 à 12 meter).

Steeds de binnenkant afdekken als de bal op de flank is.

Elkaar goed coachen (overnemen, wisselen, buitenspel).

Na balrecuperatie snel omschakelen richting spits.

Regels

Buitenspel van toepassing.



PROVINCIAAL VOETBAL

Stefan Kicken: “Ik ben een trainer die wil winnen”!

Stijn Joris, sportjournalist

Stefan Kicken is een trainer die op weg is om carrière te maken. Als speler was hij van zijn 18^{de} tot zijn 25^{ste} elk jaar voor een andere club actief, variërend van eerste provinciale tot derde nationale. Na zijn kniekwetsuur die het opliep bij Stade Leuven moest hij de schoenen noodgedwongen aan de haak hangen. Hij scheurde zijn kruisbanden af en de dokter stelde zijn veto tegen de verdere voetballoopbaan van Stefan. Toch kon hij het niet laten. Datzelfde jaar ging hij aan de slag als speler-trainer in zijn eigen dorp. Hij leidde Mechelen-Bovelingen in zijn tweede seizoen naar derde provinciale. Het begin van een opmerkelijke opmars. Via Heers, Rutten, Brustem en Vlijtingen belandde Kicken bij eerste provincialer Verbroedering Maasmechelen. Op twee speeldagen van het einde stond zijn team in pole positie voor de titel. Met zijn 36 is hij één van de jongste trainers in het provinciale voetbal. En natuurlijk nog bijzonder ambitieus...

Stefan Kicken: “Ik ben een man van details. Als er niet alles aan gedaan wordt om zo goed mogelijk te presteren en zo hoog mogelijk te eindigen, geef ik er liever de brui aan. En als ik zeg alles, bedoel ik ook alles.

Dat gaat van materiaal tot speelveld en van het eten van de spelers tot hun gezinssituaties.

Alles belangt mij aan. De beleving is compleet.

Spelers komen soms naar mij met de opmerking: trainer, we spelen niet in eerste nationale. Dan antwoord ik hen ongezoeten: Als jullie over geld praten met het bestuur zijn jullie vedetten, dus verwacht ik ook dat jullie zich op én naast het veld als vedetten gedragen. Zelf wil ik graag op mijn 40ste in derde nationale trainen, lukt me dat niet dan kap ik er misschien wel mee. Er moet altijd een progressiemarge zijn, is die er niet, dan is de uitdaging weg”.

Dug-Out: “Je begon als 25-jarige met coachen. Veel van je spelers waren ongetwijfeld ouder dan jij zelf. Hoe dwing je bij zo’n groep gezag af”?

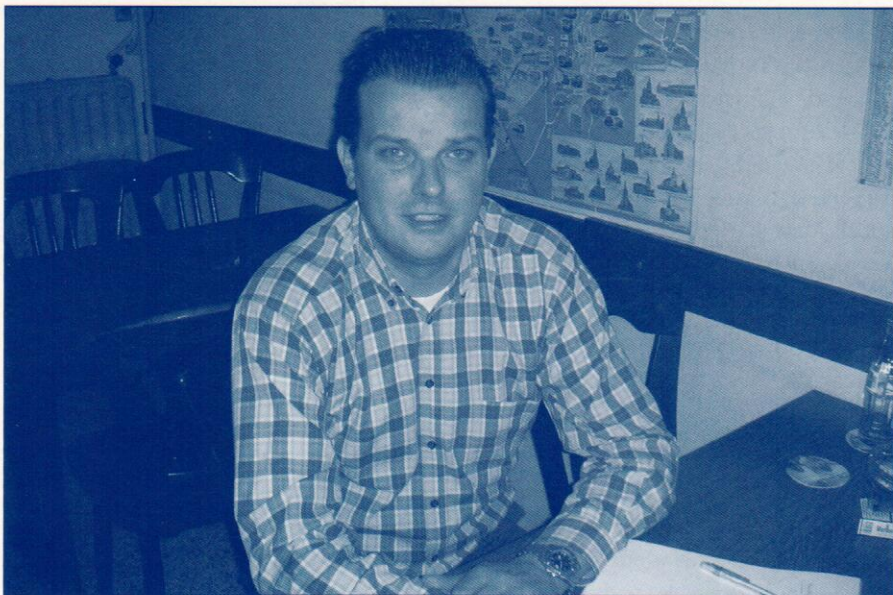
Stefan Kicken: “Dat doe je door je eigen houding en uitstraling. Ik ben iemand die voor zichzelf heel veeleisend is. Als de spelers dit opmerken gaan ze dat ook overnemen. Ik probeer een ijzeren discipline te handhaven. Dat heb ik van mijn voorbeeldtrainer Leon Nollet meegekregen bij Hasselt en Leuven. Ik heb een bepaalde visie en spelers die daar niet achter staan, passen niet in het plaatje”.

Dug-Out: “Wat houdt die visie precies in”?

Stefan Kicken: “De spelwijze is natuurlijk afhankelijk van het spelersmateriaal dat je



“Als een speler me opmerkt dat we niet in eerste nationale spelen antwoord ik hen heel graag: als jullie over geld praten met het bestuur zijn jullie vedetten, dus verwacht ik ook dat jullie zich op én naast het veld als vedetten gedragen”.



"In mijn manier van werken staan de drie D's centraal. De eerste D is die van doelstelling, de tweede is die van discipline en de derde is die van doorzettingsvermogen".

voor handen hebt, maar ook alles wat daar rond zit moet volgens mijn weg gaan, anders botst het. Als ik bij een nieuwe club, hou ik altijd een gesprek met de spelersgroep. In mijn manier van werken staan de drie D's centraal.

De eerste D is die van *doelstelling*, dat wil zeggen dat iedereen zich van in het begin focust op een welbepaald doel en alles doet en laat in functie van dat doel. De tweede is die van *discipline* en de derde is die van *doorzettingsvermogen*.

Dat doorzettingsvermogen volgt automatisch als je de twee eerste D's aan mekaar koppelt. Maar zonder dat kom je nergens. Let op, ik ben een trainer die niet rond de pot draait, ik zeg waar het op staat. Als er enkele keren iets misloopt, mogen ze zich bij mij aan een serieuze donderpreek verwachten in het bijzijn van de hele groep. Maar daarna kan ik wel weer lachen en is dat vergeten.

Soms breng ik er dan zelf weer wat humor in door wat te gekscheren. Ik kan ook uren in de kantine doorbrengen en kletsen met de spelers. Maar eens op het veld ben ik weer de trainer".

Dug-Out: "Dat is een bijzondere aanpak, maar het blijkt te werken. Hoe vertaalt zich dat in jouw spelsysteem?"

Stefan Kicken: "Ik heb geen vast systeem. Ik stel mijn ploeg op aan de hand van het scoutingsrapport dat ik van de tegenpartij heb. Ik speel zelden twee weken met dezelfde elf. Onlangs gaf Thomas Caers van STVV

zelf ook toe dat hij fout was door tegen Gent zomaar dezelfde ploeg op te stellen als tegen Anderlecht. Dat werkt niet meer in het hedendaagse voetbal.

Dit seizoen begonnen we met negen op negen, maar telkens wonnen we met een andere ploeg. Dan hoor je hier en daar al wat gemor. Normaal gezien speel ik 4 - 4 - 2. Maar dat is heel snel omgezet in een 4 - 3 - 3. Die snelle omschakeling is ook een handig wapen tijdens de wedstrijden.



"Soms hoor je zeggen dat Chelsea een lelijk soort voetbal brengt. Wel, ik kan daar echt van genieten: de manier waarop zij een team op de mat brengen dat nauwelijks te ontregelen valt, dat is geniaal".

Als je dat snel kan omgooien zorg je voor verwarring bij de tegenstander. Ik heb dit seizoen zelfs al twee keer met een libero gespeeld en telkens wonnen we. Ik deed dat in functie van de aanvallers van de tegenstander.

Dat was telkens een targetman die de ballen doorkopte naar een pijlsnelle pocketspits. In dat geval grijp je volgens mij het best terug naar een laatste man. Ik maak werk van een oerdegelijke organisatie en probeer hoog pressing te zetten".

Dug-Out: "Het verdedigende voetbal wint blijkbaar weer aan waardering. Ben jij daar een voorstander van?"

Stefan Kicken: "Ik ben geen verdedigende trainer, ik ben een trainer die wil winnen. Ik ga uit van de organisatie maar probeer daarnaast zo aanvallend mogelijk te spelen. Meestal kies ik voor één buitenspeler die we isoleren. Dat wil zeggen dat je die jongen de bal kan geven en dat hij in zeven van de tien gevallen zijn man voorbij raakt en voorzet waarop mijn infiltrerende spelers scoren.

Ik zoek vooral naar de zwakke plekken bij de tegenstander. Iets wat ik bijvoorbeeld vaak toepas is de minst goede back van de andere ploeg vrij laten. Dit wil zeggen dat we die altijd aanspeelbaar laten. Maar van het moment dat hij in balbezit komt, zetten we

hem onder druk. Als hij dan in de fout gaat en we kunnen de bal recuperen, dan is dat altijd dicht bij de goal en kunnen we er meteen gevaarlijk uitkomen.

Op die manier kan je mijn speelwijze misschien vergelijken met die van René Vandereycken, een trainer waar ik erg naar opkijk. Soms hoor je zeggen dat Chelsea een lelijk soort voetbal brengt. Wel, ik kan daar echt van genieten: de manier waarop zij een team op de mat brengen dat nauwelijks te ontregelen valt, dat is geniaal”.

Dug-Out: “Op welke manier train je op die hoge pressing?”

Stefan Kicken: “Ik heb daar een aantal specifieke oefeningen voor. Ik geef een voorbeeld: je laat één speler in een vierkant jagen op vier medespelers die in twee tijden moeten spelen. En dit 45 seconden lang, want daarna treedt er verzuring op. Dit laat ik mijn spelers bijna elke donderdag doen.

En tijdens wedstrijdsjes pas ik ook vaak de regel toe dat een doelpunt pas geldig is wanneer alle spelers op de helft van de tegenstander zijn. Maar om hoge pressing te voeren is uiteraard ook het fysieke aspect belangrijk”.

Dug-Out: “In welke mate werk je aan de conditie op training?”

Stefan Kicken: “Tijdens de voorbereiding gaan vijf van de zeven weken puur naar het fysieke. Niet dat er dan geen bal aan te pas komt hoor. Integendeel, de meeste conditio-
nele oefeningen doe ik met bal. Daarna

spendeer ik de laatste twee weken puur aan het tactische. De ploeg in mekaar passen. Tijdens de winterstop gaf ik mijn spelers dit jaar slechts twee dagen rust. We werkten keihard en sommigen waren doodmoe na die periode. Ik kreeg natuurlijk bakken kritiek. Maar ik wist dat dat de enige manier was om een goede basis te leggen. De eerste wedstrijd na de terugronde hadden we een moeilijk laatste kwartier.

Maar sindsdien zijn we elke week sterker geworden omdat we op een goede basis konden verder bouwen. Als ik de spelers nu aantoon hoeveel wedstrijden we in de laatste twintig minuten wonnen, dan begrijpen ze ook waarom ik er in de winterstop de pees oplegde. Voor mij zijn de voorbereiding en de winterstop de twee belangrijkste periodes van een seizoen”.

Dug-Out: “Waar ligt volgens jou in een ploeg de balans tussen werkmie- ren en spelbepalende voetballers?”

Stefan Kicken: “Ik hou niet van moment-voetballers. Daar ben je veel te afhankelijk van. Een voetballer moet de dag van vandaag veel loopvermogen en vista hebben. Hij moet krachtig zijn en snelheid in huis hebben. En dan vooral een hoge snelheid van uitvoering.

De echte nummer tien verdwijnt stilaan. Maar op zich is dat niet slecht. Als ik moet kiezen tussen Baseggio, Stoica of Scifo of Geraerts, Sergeant of Wilmots. Dan kies ik voor die laatste drie. Want wie is er het efficiëntst?

Wilmots die ballen recupereert, inlevert en dan zelf nog in het strafschopgebied opduikt om te scoren of Scifo die in de voet moet worden aangespeeld, een actie maakt en dan misschien met een afstandsschot af en toe eens scoort?

Op dat vlak verschilt het hedendaagse voetbal ook van dat wat we gewend waren. Het gaat allemaal veel sneller. Vroeger verdedigde je op een bepaalde speler als hij de bal had. Nu is het een kwestie van ervoor te zorgen dat ze de gevaarlijkste spelers niet kunnen aanspelen”.

Dug-Out: “Hoe ziet jouw doorsnee trainingsweek eruit?”

Stefan Kicken: “Als we zondag spelen trainen we dinsdag, donderdag en zaterdag. Staat de wedstrijd op zaterdag geprogrammeerd, dan wordt dat maandag, dinsdag en donderdag.

De eerste sessie van de week is altijd een uitlooptraining. Deze begint met een nabespreking van ongeveer een kwartier: eerst over de wedstrijd van het B-elftal, daarna over die van de eerste ploeg. Ik doe dat gezamenlijk want ik ga ook altijd naar de B-ploeg kijken.

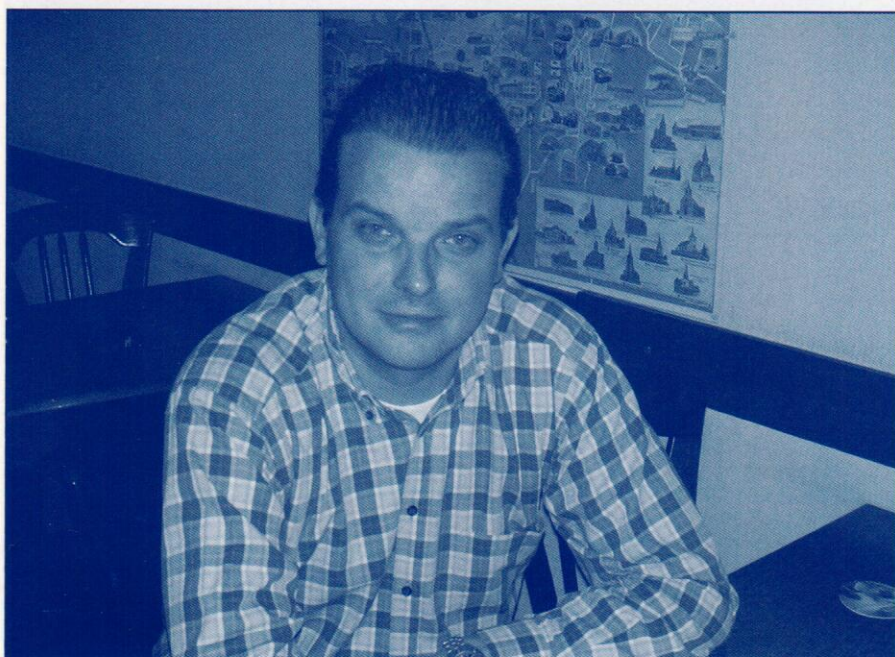
Daarna een opwarming van twintig minuten, gevolgd door wat kracht- en stretchoefeningen waarna we afsluiten met een twintig minuutjes uitlopen.

De tweede training is vooral gericht op de wedstrijd van het komende weekend. Na de opwarming werken we eerst vijftien minuutjes op snelheid (van uitvoering) en daarna richt ik me op de tegenstander en de omstandigheden van de wedstrijd voor zondag.

Bijvoorbeeld de opstelling, de spelers, het veld en het weer dat we in die wedstrijd mogen verwachten. Dit gebeurt meestal in wedstrijdvormen.

Dan splits ik ook de A- en de B-kern op. Op de laatste training doe ik wat oefeningen om de spelers die de avond voordien in de zaal actief waren terug los te maken. Daarna gaan we specifiek afwerken op doel.

In feite denk ik dat je door in linies te trainen het meeste vooruitgang kan boeken. Dat betekent dus de groep opsplitsen in verdedigers, middenvelders en aanvallers. Maar daar heb ik extra hulp voor nodig. En die middelen zijn er gewoon niet om dat te bekostigen”.



“Tijdens de winterstop gaf ik mijn spelers dit jaar slechts twee dagen rust. We werkten keihard en sommigen waren doodmoe na die periode. Ik kreeg natuurlijk bakken kritiek. Maar ik wist dat dat de enige manier was om een goede basis te leggen”.

Dug-Out: "Stilstaande fasen zijn in het huidige voetbal cruciaal geworden. Train je er vaak op?"

Stefan Kicken: "Eigenlijk te weinig. Echt intensief werk ik er slechts één keer op twee maanden aan. Maar natuurlijk komt het ook een beetje kijken bij het afwerken op doel dat ik in mijn derde trainingssessie van de week inlas. In de voorbereiding besteed ik er ook wel wat tijd aan."

Dan beslis ik wie welke standaardfase voor zijn rekening neemt. In oefenwedstrijden laat ik ze zelf uitmaken wie de vrije trappen en corners neemt. Maar eens het seizoen bezig is, hak ik dan de knoop door en maak ik duidelijke afspraken wie wat trapt. Alles is bepaald.

Bij vrije trappen naar doel wil ik altijd vier man achter de bal. Ten eerste om verwarring te zaaien bij de keeper, die dan niet weet wie er gaat trappen. Maar ook zodat één van die spelers achter de muur kan induiken en die zo uit mekaar haalt. Ik wil dan ook maar één speler in de rechthoek.

Bij vrije trappen die voor doel worden gebracht is dat natuurlijk anders. Als we een vrije trap tegen krijgen opteer ik voor een muur van maximaal vijf man gaande van groot naar klein. De grootste man staat aan de eerste paal en zo verder. Bij onrechtstreekse vrije trappen moet de vijfde man uitlopen richting bal".

Dug-Out: "Hoe verloopt de samenwerking met je assistent?"

Stefan Kicken: "Uitstekend, ik heb een heel toegewijde hulptrainer. Alles wat ik hem vraag, voert hij tot in de puntjes uit. Ik heb met hem een afspraak dat hij geen standpunten inneemt naar de groep toe zonder mijn medeweten. Hij is heel belangrijk voor me omdat hij me kan doorseinen wat er allemaal in de groep omgaat. Hij vangt dingen op die ik niet altijd weet. Je kan niet van alles op de hoogte zijn."

Daarnaast gaat hij alle tegenstanders scouten. Daar maakt hij dan uitgebreide rapporten van waar ik me op baseer voor de wedstrijden. Dat loopt prima. Maar het gebeurt ook wel dat hij op onze wedstrijden aanwezig is.

Dan gebruik ik hem meestal om één van onze spelers nadrukkelijk in de gaten te houden en elke actie van die speler te noteren. Op die manier kan ik met die jongen praten over wat er fout loopt en hem duidelijk

maken hoe hij dat kan verbeteren. Op training zorgt hij stevast voor een gevarieerde opwarming en donderdag neemt hij de B-kern apart na de opwarming".

Dug-Out: "Hoe reageer je als je in de wedstrijd met tien valt?"

Stefan Kicken: "In het begin van het seizoen richt ik een kleine boete in voor spelers die onnodig rood pakken. Als dat dan een eerste keer gebeurt, zeg ik: ok, we plaatsen een nulletje achter dat bedrag. Sindsdien heb ik nog geen nieuwe boete moeten ontvangen. Ik geef ook altijd het profiel van de scheidsrechter mee voor de wedstrijd. Of het iemand is waarop je kan inpraten of iemand die geen tegenspraak duldt etc. Ze zijn op voorhand gewaarschuwd."

Maar als het dan toch gebeurt gooi ik mijn ploeg meestal om in een 4 - 4 - 1 Met drie centrale middenvelders en een nummer tien in de rug van de eenzame spits. Het is dan de bedoeling dat de middenvelders mee kantelen met de bal. Het gebeurt ook wel eens dat ik daar op oefen in de voorbereiding.

Dan haal ik in het laatste half uur een man naar de kant zonder een nieuwe speler in te brengen".

Dug-Out: "Wat doe je als de tegenstand tegen een rood karton aanloopt?"

Stefan Kicken: "Meestal opteert de tegenstrever dan om één van onze backs vrij te laten. Neem nu dat ze onze rechtsachter ruimte geven. Dan laat ik de rechtsmidden naar binnen knippen zodat we in het centrum een mannetje meer hebben en laat ik de rechtsback veel mee oprukken. In teamverband voeren we de druk op de tegenstander zo hoog mogelijk op".

Dug-Out: "Uit hoeveel namen bestaat de selectie die je na de laatste training maakt?"

Stefan Kicken: "Ik selecteer altijd twaalf spelers. Die twaalfde man is nooit twee weken dezelfde. Want het is belangrijk dat die jongens wedstrijdritme opdoen. De overige drie bankzitters bepaal ik na de wedstrijd van de reserves."



"Ik neem ook altijd een zestiende speler mee. Voor in het geval er iets moest mislopen tijdens de opwarming of wie weet zelfs nog daarvoor. Maar ik maak dat dan wel duidelijk aan die jongen dat de kans groot is dat hij niet aan spelen toekomt".

Ik neem ook altijd een zestiende speler mee. Voor in het geval er iets moest mislopen tijdens de opwarming of wie weet zelfs nog daarvoor. Maar ik maak dat dan wel duidelijk aan die jongen dat de kans groot is dat hij niet aan spelen toekomt. Ik vraag wel dat hij zich uitkleedt en in plunje op de bank komt zitten. Zo hoort hij ook bij de groep.

Voor veel jongens betekent dit op zich al een hele ervaring, om eens bij de grote jongens te mogen zijn. Onlangs nam ik een scholier mee al zestiende man. Die jongen heeft de dag van zijn leven gehad. Hij gaf zijn ogen goed de kost. Dat is een extra motivatie voor zo'n gastje om op de ingeslagen weg verder te gaan".

Dug-Out: "Hoe ga je om met teleurgestelde spelers?"

Stefan Kicken: "Er zo veel mogelijk op inpraten. En hen ook een duidelijke uitleg verschaffen waarom ze niet spelen. Soms ligt het aan de speler zelf en dan zeg ik ook waar het schoentje rijpt en waar ze aan moeten werken. Maar het kan ook zijn dat ze de ploeg niet halen, louter uit tactische overwegingen.

Het is de kunst om hen wat te prikkelen zodat ze aan hun mindere punten gaan werken. Communiceren

met de spelers is heel belangrijk. Mijn deur staat ook altijd open. In zekere zin is een trainer ook een psycholoog. Je moet kunnen aanvoelen hoe je met bepaalde spelers moet omgaan. Sommigen moet je keihard aanpakken om ze te motiveren en op anderen moet je inpraten om hen vertrouwen te geven. Ik zie ook snel als er iets scheelt. Dan anticipeer ik daar onmiddellijk op en vraag ik wat er scheelt. Mijn deur staat altijd open, ook voor privé problemen kunnen ze bij mij terecht".

Dug-Out: "Op twee wedstrijden van het einde van het seizoen stonden jullie met vier ploegen met gelijke punten op kop. Hoe hou je dan de druk bij je spelers weg?"

Stefan Kicken: "Onze voorlaatste match is tegen Beringen. Een ploeg die onderaan bengelt. Daar hadden we het dit seizoen telkens lastig mee. Daar leef ik met hen naartoe en ik kijk nog niet verder dan die match.

Als je het week per week bekijkt, dan praat je niet over die titel alhoewel je er natuurlijk constant aan denkt. Als we in Beringen kunnen winnen, dan weet ik dat ik ze niet zal moeten oppeppen voor de laatste match tegen titelconcurrent Hamont. Want dan zullen ze gebrand zijn om ook die laatste opdracht met succes af te werken".

Weekprogramma Stefan Kicken

Oefening 1: buikspieroefening (dinsdagtraining)

Kracht oefeningen: Meestal werkt Stefan Kicken in sessies van 25 buikspieroefeningen, 25 keer pompen en 15 oefeningen voor de quadriceps. Zo'n reeks voert hij meestal drie keer uit met telkens 20 seconden rust voor elke speler.

"Een meer specifieke buikspieroefening gaat als volgt uit: je laat de speler op zijn rug liggen met voeten en benen gekruist op een tiental centimeter van de grond. Vervolgens werp de trainer 20 keer de bal naar het hoofd van de liggende speler en laat hem recht komen om die terug te koppen. Let wel op: de onderrug moet op de grond blijven, alleen de romp/schouders komen van de grond. Op die manier werk je in één oefening aan de lange, de brede en de schuine buikspieren".

Oefening 2: pressen (donderdagtraining)

"Je zet een vierkant van tien meter uit. Zorg voor voldoende ballen langs het vierkant zodat het spel telkens snel kan hervat worden. Plaats vier spelers in het vierkant en één jager. De jager krijgt 45 seconden om de bal zo vaak mogelijk te onderscheppen. De vier spelers moeten wel in twee tijden spelen. Na 45 seconden gun je de jager rust. Op die manier voorkom je dat er verzuring bij deze speler optreedt. De speler die op het einde van de oefening het minste balcontacten telt als jager laat je 20 keer pompen of 20 buikspieroefeningen doen".

Oefening 3: aanvallen op de tweede bal (zaterdagtraining)

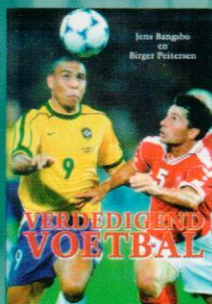
Doelstelling: de nummer tien op de tweede bal leren anticiperen.

"Eén van beide middenvelders speelt de bal in bij de spits. Alvorens die de bal controleert anticipeert de nummer 10 al door van zijn man weg te lopen naar de andere kant van de spits. Die spits legt de bal breed en de nummer tien werkt af op doel. Deze oefening kan ook beginnen met een één-twee tussen de middenvelder en de nummer tien en vervolgens de kaats naar de spits die dan breed legt. Zo leert de nummer tien de ruimte op te zoeken en afwerken op doel. Standaardsituatie die in een wedstrijd zeer nuttig kan zijn".

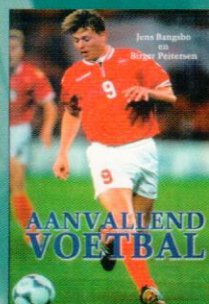
U bent op zoek ...? Ziehier de antwoorden!



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



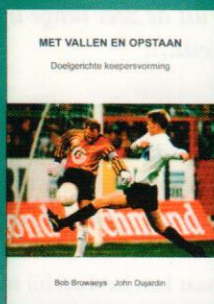
VERDEDIGEND VOETBAL
Bangbo-Peetersen - 248 pag.
Praktijkgerichte theorie en ca. 100 oefeningen
€ 24,00
Ik bestel ex.



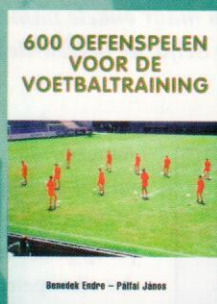
AANVALLEND VOETBAL
Bangbo-Peetersen - 322 pag.
Praktijkgerichte theorie en ca. 140 oefeningen
€ 24,00
Ik bestel ex.



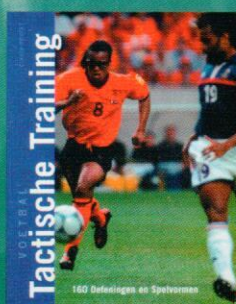
TEAMBUILDING
als route naar succes
Michels - 240 pag.
Teamtactiek-psychologie-voetbal-leerproces-vertaling naar het veld
€ 29,80
Ik bestel ex.



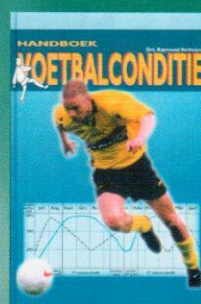
MET VALLLEN EN OPSTAAN
Doelgerichte keepersvorming
Brouwaers-Dujardin - 288 pag.
Technische, tactische, fysieke, mentale vaardigheden/vorming
€ 24,70
Ik bestel ex.



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



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



HANDBOEK VOETBALCONDITIE
Verhelien - 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.



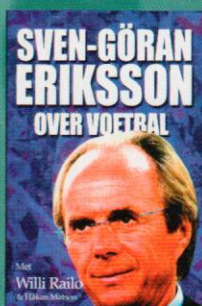
Combinatievormen-spelvormen positiespel-partijspel
€ 24,80
Ik bestel ex.



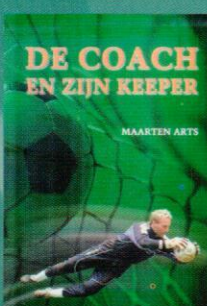
Passen-schieten-conditie-combinatievormen-partijspel
€ 24,80
Ik bestel ex.



Dribbelen-passen-schieten combinatievormen-partijspel
€ 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-Solied - 160 pag.
€ 24,00
Ik bestel ex.

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:

Btw nr.:

Datum:

Handtekening:

DO 34

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.

Het nationale militaire elftal

Jean-Marie Saeremans, trainer van het nationale militaire elftal

Jean-Marie Saeremans: "In de goede oude tijd van het leger bestond het militaire elftal bijna uitsluitend uit miliciens die voetbalden op het allerhoogste niveau. Om maar enkele namen te noemen uit de zeer lange lijst: Paul Van Himst, Rik Coppens, Wilfried Van Moer, Enzo Scifo, de betreurde Ludo Coeck, enz...."



Jean-Marie Saeremans, trainer van het nationale militaire elftal.

Na de opheffing van de verplichte legerdienst kon het militaire elftal alleen nog rekenen op spelers die in actieve, vrijwillige legerdienst waren. De ploeg verloor er een deel van haar kwaliteiten door, maar won zeker aan intensiteit van beleving! De huidige baas van de militaire ploeg, kapitein-commandant Willem Van Rompaey (tevens een speler van nationaal niveau bij KSK Heist), is verantwoordelijk voor alles wat te maken heeft met public relations, oa. met de KBVB, met de hoogste leiding van het leger, de buitenlandse legers, en ook voor administratie, discipline, enz... De huidige adjunct-trainer is Guy Kiala, oud-speler van Racing Mechelen en vandaag ook adjunct-trainer in Opwijk. Kiala heeft het zo druk met de militaire ploeg dat hij ook als volwaardig trainer mag beschouwd worden. Ik neem wel mijn verantwoordelijkheid: na consultatie van Guy neem ik de definitieve beslissing.

Aangezien het kwaliteitsniveau van de spelers in de militaire ploeg fluctueert van derde nationale tot provinciale, is het duidelijk dat de trainers van deze ploeg geen éenvoudige taak hebben. Wel is het zo dat elke speler alleen maar baat kan hebben bij het spelen in de militaire ploeg. Hij kan alleen maar vooruitgang boeken, en in dat geval is het zijn club die mee profiteert, en in het verlengde ook de KBVB.

Dit jaar heeft de militaire ploeg recht op 10 stage-dagen ter voorbereiding van de Kentish Beker. Elke speler uit de selectie (23 in totaal) wordt beschouwd als 'sporter op hoog niveau'. En dit geldt idem voor de technische staf. 10 Dagen, en dat is er géén te veel. Daarom is het aangewezen om tijdens de stage geen seconde kostbare tijd te verliezen. De technische staf heeft besloten om 3 ééndaagse stages te organiseren in Duisburg (Tervuren), één



Kapitein-commandant Willem Van Rompaey.



Het nationale militaire elftal.

stage van 3 dagen en één van 4 dagen in Eupen, juist voor de week van 12 juni waarin het toernooi om de Kentish Beker wordt betwist in het Franse Dijon. Een stagedag bestaat uit een ochtendtraining, gevolgd door een gezamenlijke maaltijd en vervolgens een tweede training in de namiddag. Uiteraard worden tijdens de diverse stages enkele wedstrijden gespeeld tegen plaatselijke elftallen, zoals de Spelers zonder Grenzen, FC Brussels, Racing Jet Waver, enzovoort...

Tijdens de stages zal er uitsluitend getraind worden op snelheid van uitvoering, automatismen en stilstaande fases. Het toernooi om de Kentish Beker vindt plaats op het einde van het seizoen. Het is dus uitgesloten om te gaan trainen op uithouding of fysieke conditie.

Wat is de Kentish Beker?

Deze beker zag het levenslicht na de Eerste Wereldoorlog en was het initiatief van de Engelse brigadier-generaal Kentish. Lange tijd was deze beker erg populair in Frankrijk, Engeland en België, de 3 landen die het toernooi betwistten met hun nationale militaire elftallen. De wedstrijden werden bijgewoond door 50.000 toeschouwers en meer. In 1987 trok Frankrijk zich terug en nam Nederland de vrijgekomen plaats in. Vanaf dit jaar, 2006, doet ook Frankrijk opnieuw mee.

Momenteel wordt de Kentish Beker gespeeld in de vorm van een toernooi van 1 week, met deelname van de nationale militaire elftallen van Frankrijk, (gastland), Engeland, Nederland en België.

Hoe is de Kentish Beker geboren?

Dat is een mooi en eenvoudig verhaal. Na de Wapenstilstand was de 55^{de} Lancashire-divisie gelegerd in Ukkel. De Engelse soldaten en officieren hadden niet veel tijd nodig om de uitstekende infrastructuur van Racing Ukkel te ontdekken. En we weten het allemaal: Engelsen zijn gek van voetbal!!

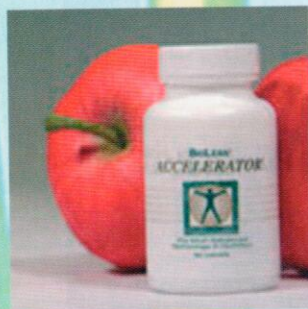
Op een dag ontmoetten brigadier-generaal Kentish en kapitein Surtees mijnheer Frank König, één van de stichter van de Koninklijke Belgische Voetbalbond.

Daarna zagen ze elkaar nog dikwijls terug. En zo ontstond een mooi project: waarom de vriendschappelijke banden tussen militairen uit verschillende landen niet bekronen met een jaarlijks toernooi?

Het idee sloeg meteen in. De Kentish Beker bestaat sinds 1921 en is tot nader order het oudste beker-toernooi in België. En voor de fanaten van de annalen: het was België dat de eerste editie won!

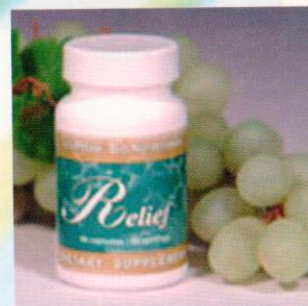
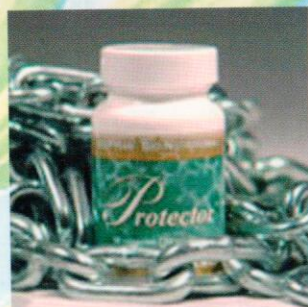
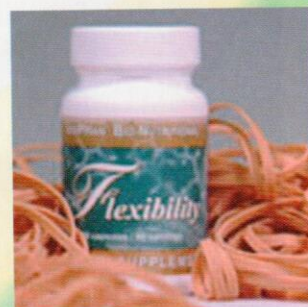
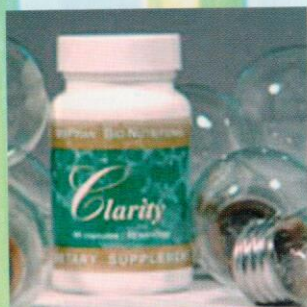
**U wil alleen het allerbeste voor uzelf? Wij ook!
Daarom hebben we deze producten voor u geselecteerd ...**

... om u te helpen bij uw gewichtsbeheersing:

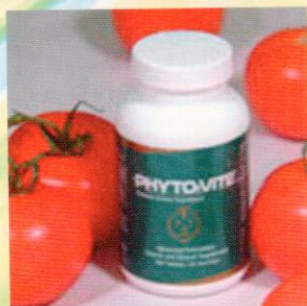


Meer levenskwaliteit,
meer energie,
betere prestaties ...
met uitsluitend op
natuurlijke basis
samengestelde
producten.

... om u te helpen uw algehele gezondheidstoestand te verbeteren:



... om u betere sport- en fitnessprestaties te laten leveren:



... om u beter te laten rusten:



We kunnen allemaal een helpende hand
gebruiken ... en wij helpen u daarbij graag
ook een handje ... met een uniek aanbod
aan waardevolle producten!

Bezoek snel www.PartnersInSports.be,
kies de knop "Wellness" en maak kennis
met een wereld van gezondheid!

Oefenstof nationale militaire elftal

Oefening 1 & 2: aanval opbouwen

Jean-Marie Saeremans: "Met een kern van 23 spelers is het éénvoudiger om deze oefeningen uit te voeren. Terwijl ik een groep onder handen neem houdt Guy zich met de andere groep bezig aan de andere kant van het veld. Ook als zij een beetje uitdijnen is dat geen groot probleem, aangezien er alternerend gewerkt wordt. Dit principe is niet éénmalig: als thema keert het heel regelmatig terug in de oefenstunden. En, indien men dit inderdaad in de wedstrijden wil herkennen, kan je hierop best beginnen trainen bij aanvang van het seizoen, dus vanaf de eerste trainingen. Tijdens het seizoen komt het thema dan regelmatig terug.

Na enkele herhalingen van oef. 1 en vervolgens oef. 2, laat men de keuze aan de spelers om uitvoering 1 of 2 te nemen. Uiteraard kunnen ze verscheidene keren na elkaar dezelfde situatie inoefenen. Dan dienen de spelers te leren om aan te voelen welke variatie er moet uitgevoerd worden om de tegenstander uit te spelen. M.a.w.: in een volgende stap worden er tegenstanders geïntegreerd, te beginnen met 3 verdedigers en een middenvelder. Wanneer zij de bal recupereren kunnen ze een pass geven aan de doelman. Die speelt dan op speler 3 of 4 aan de andere kant van de middellijn. Ze kunnen ook proberen om zelf vooruitgang te boeken door speler 3 of 4 van de tegenstander aan te vallen. Zodra deze terug in balbezit komen wordt het spel even stilgelegd om de spelers toe te laten hun oorspronkelijke positie weer in te nemen, zodat de oefening kan hernomen worden. Men mag er geen misbruik van maken om een fase die bezig is te stoppen. Wel kan men af en toe de oefening stilleggen om bvb. aan een speler te tonen welke fout hij heeft gemaakt, of welke oplossing hij beter had kunnen kiezen. Hoe meer men positief kan werken, hoe beter!

Je moet wel veel aandacht besteden aan de intensiteit van de uitvoering door oa. de 4 spelers van de tegenpartij regelmatig te vervangen. De oefening kan geleidelijk opgebouwd worden (ook intensiteit) door

steeds meer tegenstanders bij te plaatsen, om uiteindelijk te komen tot 11 tegen 11. Het speelveld bij 11 tegen 11 wordt dan tussen een vast doel en een verplaatsbaar doel op de andere 16-meterlijn.

Ik vind dat deze training reeds kan gegeven worden aan scholieren. Gewestelijke scholieren zouden dit aan moeten kunnen, uiteraard rekening houdend met de (technische, tactische en mentale) kwaliteiten van de spelers. Ik besef wel dat een jeugdtrainer uiterst zelden (nooit) 22 spelers te zijner beschikking heeft op training. Geen probleem, want deze oefeningen zijn ook mogelijk met 11 spelers: zonder tegenstander en waarbij de verdediger, speler 7 en de aanvallers (die hier de zwaarste taak hebben) regelmatig moeten vervangen worden. Je kan dan eindigen met 8/7 of 8/8.

Het is heel belangrijk om voldoende variatie in het spel te leggen. Maar: vermijd zoveel mogelijk lange ballen. De spelers moeten in staat zijn om een aanval op te bouwen, startend vanaf de balrecuperatie door één van de verdedigers en vervolgens via combinaties tot voor het vijandelijke doel. Men hoeft dus bvb. niet altijd speler 2 in de diepte te laten gaan.

De trainer moet zijn spelers ook leren om hun krachten te doseren. Het is duidelijk dat diezelfde speler 2 niet een hele wedstrijd die acties kan maken. Het principe van doorlopende wissels bij jeugdopleiding (vb. scholieren) kan hier een oplossing bieden: haal een speler even naar de kant om te recupereren en maak hem nog even attent op het verdelen van zijn krachtsinspanningen. Natuurlijk, vanaf een bepaalde leeftijdscategorie (juniores) zijn de doorlopende wissels niet meer toegelaten. Dan is het misschien een harde leerschool, maar een trainer moet aan zijn spelers denken en niet aan de koele cijfers. Wel aan de resultaten op langere termijn: iedereen heeft baat bij spelers die hun krachten op de juiste wijze weten te doseren!

Een provinciale fanionploeg kan dit principe van vleugelwijziging ook hanteren, maar het is moeilijk



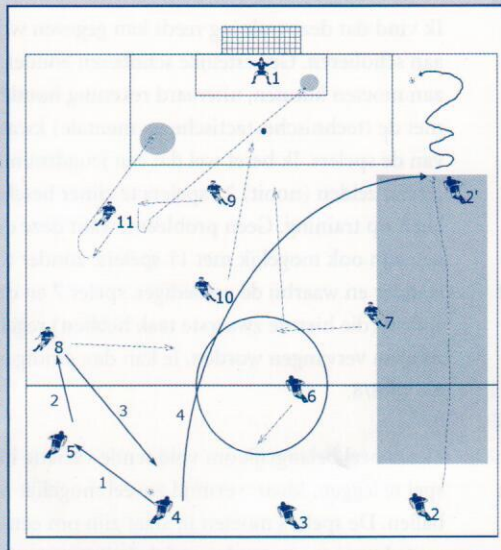
om 4, 3 of zelfs 2 verdedigers te vinden die het in zich hebben om een rush van 60 tot 70 meter te kunnen maken. En vervolgens nog een goede voorzet trappen ook! Normaliter zal dit systeem worden toe-

gepast met 1 verdediger, en die moet dan ook nog op een 'slimme' manier worden ingezet. Op nationaal niveau mag er geen probleem zijn om dit systeem zowel links als rechts toe te passen".

Aandachtspunten voor de trainer:

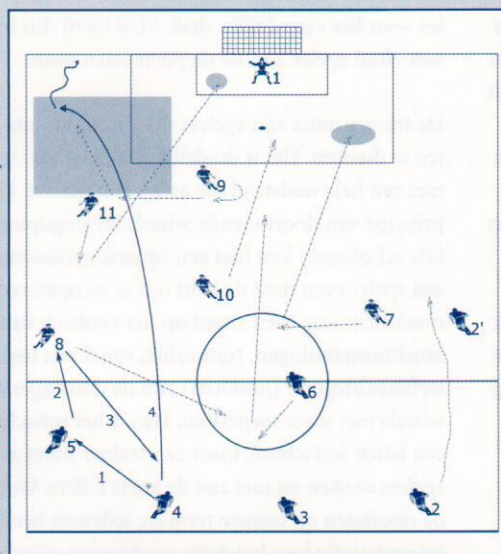
- mobiliteit v.d. spelers, looplijnen. Speler 7 en 11 (8 en 9) moeten echt betrokken worden in het spel opdat de verdedigers hen zouden volgen en ruimte vrijmaken voor de 2 of 3 (5 of 4) of 9 (11)
- de passes in de driehoek 4, 5, 8 (3, 2, 7) moeten gespeeld worden met de juiste balsnelheid en op de juiste voet. Dit is belangrijk om de snelheid van uitvoering te bevorderen en geen tijd te laten aan de tegenstander om zich te reorganiseren
- de crosspass van speler 4 (3) moet gespeeld worden naar de hoek van het 16m-gebied (buitenkant). Liever een bal die buitengaats boven een te korte pass die gemakkelijk kan onderschept worden door de tegenstander, met mogelijk een snelle tegenaanval tot gevolg
- de defensive thinking players goed over het veld verdelen zodat er geen te grote ruimten ontstaan op het moment dat de tegenstander in balbezit komt

Copyright 2006 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and Fe-G Partners (www.PartnersInSports.be)



- in oef. 1 moet speler 11 zich omdraaien en snel bewegen in de richting van de 2° paal, maar steeds draaiend naar de buitenkant aangezien zijn tegenstander hem dekt aan de binnenkant. Als hij naar de binnenkant draait, staat hij oog in oog met zijn tegenstander en zal dus moeilijker kunnen wegsprinten. Speler 9 moet naar links draaien en bijna volledig rond zijn as om zijn tegenstander achter zich te laten

Copyright 2006 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and Fe-G Partners (www.PartnersInSports.be)



- in oef. 2 maakt speler 9 eerst een beweging naar het centrum, gevolgd door een explosieve loopactie naar de linkerflank. Zo laat hij zijn tegenstander in zijn rug en neemt onmiddellijk een voorsprong van enkele meters. Afhankelijk v.d. positie die de verdediger op nummer 11 inneemt zal deze naar L of R rechts moeten bewegen. Alles hangt af van de reactie en de positie van de verdediger op speler 9

- positie v.d. aanvaller aan de 1° paal: in het doelgebied
- positie v.d. aanvaller aan de 2° paal: tussen het doelgebied en de 16m-lijn.

Oefening 3: snelheid van uitvoering

Jean-Marie Saeremans: "Deze oefening is fysieker van aard. Men moet regelmatig rustpauzes inlassen, teneinde overbelasting voor de spelers te vermijden."

Doel: verbetering v.d. snelheid van uitvoering door snel te spelen.

Prettig: veel doelpunten scoren en men blijft in balbezit na gescoord te hebben.

Bal: veel ballen in elk doel om geen tijd te verliezen wanneer de bal buitengaat.

Duur: 2 x 4 min.

Herhalingen: 2.

Rust tussen de oefeningen: 2 of 5 minuten, afhankelijk van het type training (tijdens mijn stage neem ik 5 min.).

Speloppervlak: 2 x 16m-gebied in de lengte en 30 m. in de breedte (1 groot verplaatsbaar doel).

Principe: 8 (6) spelers + 1 doelman / 8 (6) spelers + 1 doelman. De overblijvende spelers doen een tactische sessie met Guy, bvb. de verdedigers samen.

Uitvoering: 4 veldspelers + 1 doelman tegen 4 + 1. Elke ploeg bezit 1 speler op elke zijlijn + 1 speler op

de doellijn aan beide kanten. De spelers die zich aan de zijlijn bevinden moeten in max. 2 tijden spelen. De spelers op de doellijn moeten in 1 tijd spelen. De ploeg die een doelpunt maakt blijft in balbezit. Hun doelman brengt de bal opnieuw in het spel. Alle elementen zijn voorhanden om de snelheid van uitvoering te verhogen, bvb. in balbezit heeft men 8+1/1+4. M.a.w.: de ploeg in balbezit speelt steeds met een overtal.

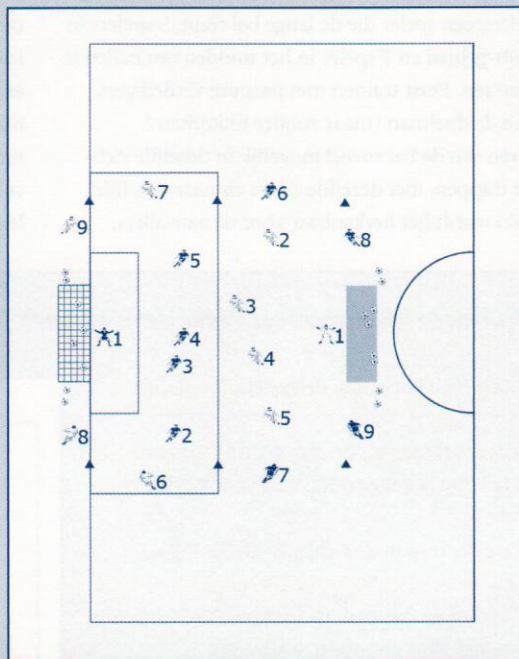
Tijdens de rustperiodes worden de ballen verzameld en technische oef. Uitgevoerd, vb. jongleren of korte passing per twee. Opm.: meestal worden er veel doelpunten gescoord. Dit is niet altijd even aangenaam voor de doelmannen. Leg dus goed het waarom uit van deze oefening (frustratie vermijden)!

Ik zou deze oef. beginnen vanaf scholieren, waarbij je de duur herleid tot 2 min. Voor junioren is deze 3 min. Voor scholieren speel je best op een kleinere ruimte. Op regionaal of provinciaal niveau moeten meer baltoetsen toegestaan worden voor de spelers die de bal opnieuw in het spel brengen. Uiteraard, wanneer de spelers in staat zijn om toch in 1 of 2 tijden te spelen, dan moet dit worden aangemoedigd (differentiëren mag).

Voor spelers op nationaal niveau kan men strengere eisen stellen. Indien men slechts 1 doelman heeft, kan 1 groot doel vervangen worden door een klein (regelmatig van kant wisselen). Opm.: alle voetballers houden ervan om te scoren in een groot doel met een doelman!"

Belangrijke punten voor de trainer:

- kwaliteit van de passing (ook de spelers aan de zij- of doellijn)
- snelheid van uitvoering: de bal mag NOOIT in het spel zijn zonder te rollen. De snelheid van balcirculatie bepaalt de snelheid van een wedstrijd. Hoe meer een bal stil blijft liggen, hoe trager de wedstrijd is, en vice versa
- de spelers zijn voortdurend in beweging, ze vormen altijd een driehoek vormend
- de spelers aan de zij- of doellijn blijven steeds in beweging
- wederzijdse coaching, voortdurende communicatie
- geen lange ballen spelen (steeds proberen over de grond te spelen)



Copyright 2006 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and Fe-G Partners (www.PartnersInSports.be)

Oefening 4: stilstaande fasen

Jean-Marie Saeremans: "Stilstaande fasen zijn heel belangrijk in het hedendaagse voetbal! Ik besteed er veel belang en tijd aan.

We gaan uit van een overtreding op één van onze spelers, met een vrije trap aan de R-kant op de helft van de tegenstander als gevolg (redelijk ver van het doel). Mijn speler 8 neemt de vrije trap. Hij is L-voetig en bezit een degelijke traptechniek. Na enkele herhalingen en trainingen zal deze techniek nog verbeteren. Ik vraag hem om naar de tweede paal te trappen, bij voorkeur aan de binnenkant ervan, want men weet nooit of de bal iedereen kan passeren zonder geraakt te worden. Zo kan de doelman verrast worden.

Ik houd altijd een verdediger extra t.o.v. het aantal aanvallers van de tegenpartij : 1 aanvaller = 2 verdedigers, 1 defensief centraal 1 centrale voor de balrecuperatie, 2 aanvallers = 3 verdedigers enz.

Al mijn offensieve spelers lopen tussen de strafschopstip en de buitenkant van de 2° paal in het doelgebied (kleine rechthoek). Ik geef bescherming aan mijn speler die het sterkst is met het hoofd! Bvb. speler 7. Voor er wordt getrapt is het niet nodig om te duwen of aan truitjes te gaan trekken. M.a.w.: maak geen overtreding! Laat dat maar over aan de tegenstander! Als speler 8 zijn handen omhoogsteekt, komen de offensieve spelers in beweging. Speler 10 zal speler 7 beschermen door te vertragen. De tegenstander die speler 7 moet dekken zal op 10 overschakelen. Het grote voordeel is dat speler 10 een volledige vrijheid van handelen heeft wanneer de bal in zijn buurt komt.

Op een bepaald niveau is het niet nodig om 22 spelers ter beschikking te hebben voor deze oef.: 14, 15 of 16 spelers is niet problematisch. Minimum 7 offensieve spelers, een speler die de lange bal trapt, 5 spelers in het 16m-gebied en 1 speler in het midden om ballen te recupereren. Eerst trainen met passieve verdedigers, behalve de doelman (maar zonder uitkomen)! Proberen om de bal zoveel mogelijk in dezelfde richting te trappen, met dezelfde curve en naar dezelfde plek. Zo wordt het herkenbaar voor de aanvallers.

Herhalingen: 15. Daarna alles opnieuw aan de L-kant (R-voetige speler trapt). Zelfde principe en, maar mogelijk met een andere speler die beschermd wordt. Altijd proberen om variatie in het spel te brengen! Daarna dezelfde oef., maar met actieve verdedigers. Hun enige bedoeling is om de aanvallers het scoren te beletten. Idem: 15 x R en dan 15 x L.

Vervolgens installeren we twee kleine doelen op de flanken en ter hoogte van de middencirkel.

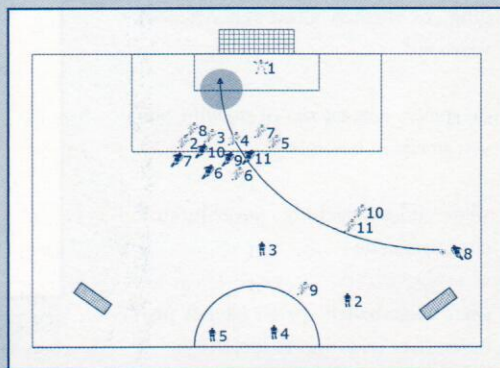
De verdedigers kunnen een doelpunt scoren, de aanvallers moeten terugplooiën en meeverdedigen bij BV. We eindigen de trainingen met een kleine wedstrijd, maar bij elke goal, overtreding, bal die buitengaat of hoekschop, hernemen we met een vrije trap, alternierend L en R.

Ook hier moeten we aanstippen dat geen grote resultaten moeten verwacht worden na één training. Ik begin dit soort oefeningen dan ook vanaf de eerste weken van het seizoen, in volle voorbereiding op de competitie. Uiteraard is dit niet de enige vrije trap die mogelijk is, en er zijn oneindig veel 'afgeleide vormen'. Bij dit soort trainingen is de werkintensiteit niet heel groot, dus ideaal voor bvb. de laatste training voor een wedstrijd. Zelfs in combinatie met het oefenen van hoekschoppen!

Ik zou deze spelfase aanvatten vanaf de knapen, maar dan met de plaats van de vrije trap dicht bij het 16m-gebied. Men moet zoveel mogelijk zekerstellen dat de bal aan de 2° doelpaal kan raken! Wat ook het niveau is, regionaal, provinciaal of nationaal, de nemer van de vrije trap mag nooit dat probleem hebben. Uiteraard moet de nadruk worden gelegd op de kwaliteit van de trap en op de plaats waar de bal moet komen. Dat is alleszins het grootste probleem bij de knapen: zorg ervoor dat de andere spelers niet ontmoedigd worden of de concentratie gaan verliezen! Je kan best een alternatieve oefening voorzien voor de andere spelers wanneer de speler die de vrije trap neemt individueel aan het trainen is (ev. met de doelman). Dit soort spelfasen mag vanzelfsprekend geen enkel probleem vormen voor fanionelftallen, ongeacht het niveau".

Belangrijke punten voor de trainer:

- beweeglijkheid van de spelers, looplijnen
- de kwaliteit van de trap bij de vrije trap: niet te hoog, want dan is de bal voor de doelman
- trakke trap in de richting van de 2° paal
- indien de doelman de bal lost, aandachtig zijn (klaar zijn om tussen te komen)
- snelle "reconversie" van de aanvallers van BB naar BV en goede defensieve organisatie innemen



Copyright 2006 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)



Manu Ferrera: “Geef ons een degelijke infrastructuur en wij zullen u resultaten geven”!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Op z'n 47 is Manu Ferrera op een kruispunt in zijn loopbaan gekomen. Onlangs kreeg hij van zijn werkgevers in Kortrijk te horen dat ze niet langer op zijn diensten rekenden voor het volgende seizoen. Maar de grote broer van Emilio, kersvers trainer van Club Brugge, heeft nergens spijt van. Zijn spelersparcours was niet van die aard om van hem een grote vedette te maken: hij was actief bij Crossing van 1975 tot 1980, dan Liedekerke (1986-1987), Eendracht Aalst (1980-1984) en... Hiroshima (1984-1986). Tot heden heeft hij echter als trainer weinig werkloze dagen gekend.

In 1992 was het Georges Heylens die hem toestond als coach te debuten voor rekening van Seraing waar hij, na de UEFA-junioren en reserven te hebben getraind, adjunct-coach werd van het fanionelftal. In het seizoen 1995-1996 werd hij dan uiteindelijk trainer van het eerste elftal, een seizoen dat uitmondde in de opslorping van de club van Gérard Blaton door Standard.

In totaal bleef Manu Ferrera 4 jaar op Pairay. Van origine Schaarbekenaar, keerde hij terug naar de hoofdstad om eerst de UEFA-junioren, vervolgens de Beloften van Anderlecht te trainen, in de periode van 1996 tot 2000. Volgde dan de periode in Charleroi. Hij werd geroepen om Raymond Mommens op te volgen, die op zijn beurt in de plaats was gekomen van Luka Peruzovic. Manu streek in maart 2000 op Mambour neer en slaagde erin om de Carolo's in eerste klasse te houden.

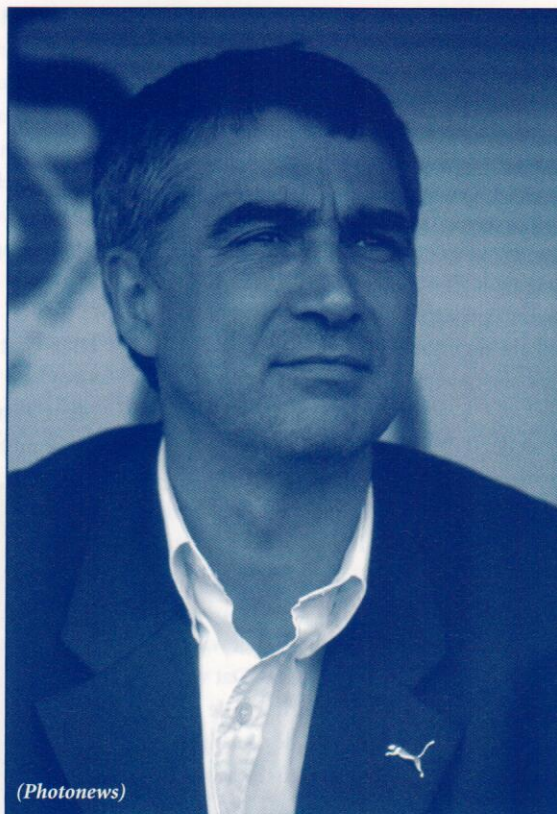
De komst aan de macht van Enzo Scifo verhinderde hem niet om de volgende campagne aan te vatten aan het hoofd van de Zebra's. De ploeg stond op de vierde plaats toen voorzitter Bayat verkoos om Manu Ferrera opzij te schuiven ten voordele van Enzo Scifo.

De specialist 'depannage' Manu Ferrera werd in april 2001 naar Aalst geroepen, club die

op dat moment in lelijke papieren zat. Hij slaagde erin het behoud te verzekeren. Maar Eendracht had een te grote inspanning moeten leveren om in eerste te blijven, en enkele maanden later kwam dan toch het onvermijdelijke faillissement. Zonder Ferrera ging Eendracht voort, met slechts junioren op het veld!

De Brusselaar ondernam in 2003 een nieuw avontuur bij Kortrijk, waar hij benoemd werd tot sportief directeur. Twee keer diende Manu zijn eigen club in nood bij te staan. De eerste keer was dat in derde klasse, toen hij het roer in handen nam na het ontslag van Nijskens. Met een ongelooflijk succes als gevolg. KV werd tweede in het eindklassement en won de eindronde, zodat de deur naar tweede werd opengebeukt.

Manu Ferrera nam dan opnieuw zijn functie als sportief directeur op, terwijl Rudy Verkempinck trainer werd. Maar Verkempinck werd al na zeven wedstrijden en één punt op 21 ontslagen. Ferrera nam over, opnieuw met succes: KV Kortrijk eindigde als zesde in het eindklassement.



(Photonews)

Daaropvolgend stelde de clubleiding aan Ferrera voor om voortaan maar de twee functies te combineren. Die taak heeft Ferrera naar behoren vervuld, wat niet wegneemt dat de sportieve toekomst van KV Kortrijk aan het duo Staelens-Van Haezebrouck voorbehouden is.

Dug-Out: "Manu, je zegt ons dat de opleiding van jonge spelers niet echt jouw kopje thee is. Maar dat heeft je niet verhinderd om toch vele jaren met de jeugd bezig geweest te zijn..."

Manu Ferrera: "Dat was meer uit noodzaak, of omdat de kans zich voordeed, dan uit passie. Georges Heylens riep me ter hulp toen hij bij Seraing opgescheept zat met een korf vol jonge Zuid-Amerikaanse spelers. Jongens van 15 tot 20 jaar, die hij me vroeg om onder m'n hoede te nemen van maandag tot zondag. Ik heb me beziggehouden met letterlijk alles, van hun logement tot hun opvoeding, en uiteraard ook met hun opleiding als voetballers.

Onder hen kleppers als Wamberto, Isaías en Rubinelson. Die kwamen uit kleine steden uit het noordoosten van Brazilië, en ze waren allen zonder uitzondering uiterst getalenteerd. Het was echt een droom hen te zien spelen, te zien jongleren met de bal. Op technisch vlak hoefde ik die jongens niets meer bij te leren. Ik zal me tot het einde van mijn dagen hun aangezicht blijven herinneren, telkens ze hun vetters konden dichtknopen en dat veld konden oprennen. Zo gelukkig dat ze waren!

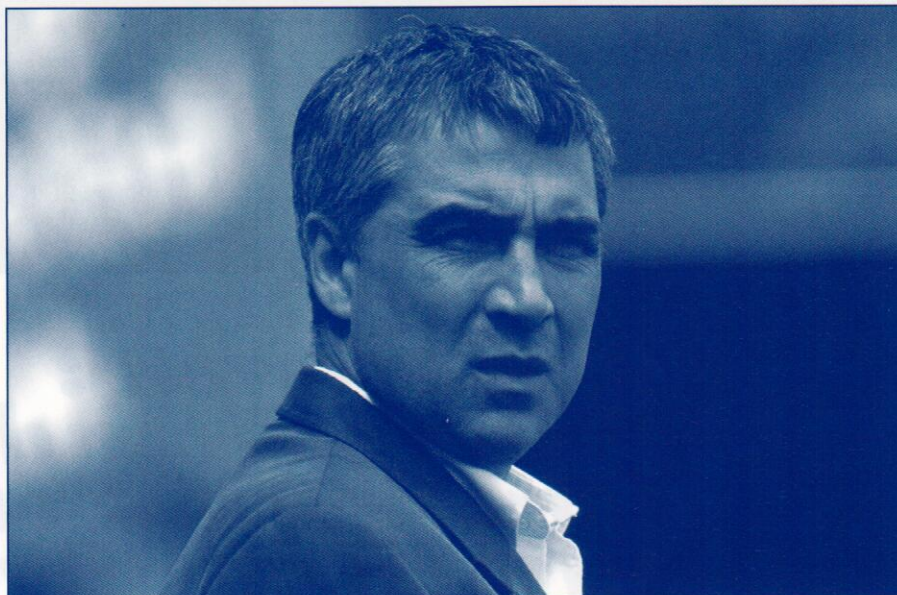
Nooit in mijn leven zal ik dat gelukzalige gevoel nog eens opnieuw meemaken, spelers die zo blij waren dat ze 'mochten' voetballen. Geld was niet hun voornaamste zorg: het meeste geld dat ze verdienden werd onmiddellijk naar hun ouders in Brazilië gestuurd. Wat een verschil in mentaliteit met de Europeanen! En wat een persoonlijke verrijking voor mezelf: telkens ze me zagen, omhelsden ze me!"

Dug-Out: "Hoe pak je het aan met de junioren en de beloften?"

Manu Ferrera: "Precies zoals ik het aanpakte met de volwassenen. Ik ging ervan uit dat hun persoonlijke opleiding voorbij was, dat ze op individueel vlak alles konden wat nodig was, en ik concentreerde me op het winnen van de wedstrijd in het weekend. Dat wil zeggen: ik probeerde hen de spirit van de winnaar bij te brengen, en ik legde daarbij de nadruk op het fysieke en tactische aspect".

Dug-Out: "Wat zijn je prioriteiten als trainer van seniores?"

Manu Ferrera: "Het specifieke werk op het vlak van explosiviteit, snelheid en uithouding houdt slechts een klein gedeelte van de job in. Ik voel me alleen maar goed in mijn vel, op een trainingsveld, indien ik constant die druk voel die er is tijdens de wedstrijden.



"Ik geef toe dat ik veel geleerd heb van ploegen als Chelsea, Liverpool of Villarreal, waar het realisme zo vanaf druip" (Photonews).

Techniek, tactiek, het mentale en het fysieke: al deze elementen komen voor mij samen op hetzelfde moment, in functie van de tegenstand die we krijgen op het einde van de week. Mijn tactisch systeem staat als een huis. Mijn achterlinie bestaat uit vier verdedigers die in zone opereren. Ik speel ook steeds met vier middenvelders, die afwisselend in een ruit, op een lijn of in een vierkant kunnen spelen. Voorin hebben we dan twee aanvallers, die ofwel naast elkaar ofwel de ene achter de andere opereren. Ingewikkelder dan dat is het niet. Bij Kortrijk werd er vier keer per week getraind, telkens ongeveer anderhalf uur, met doorgaans wat extra oefeningen op woensdag."

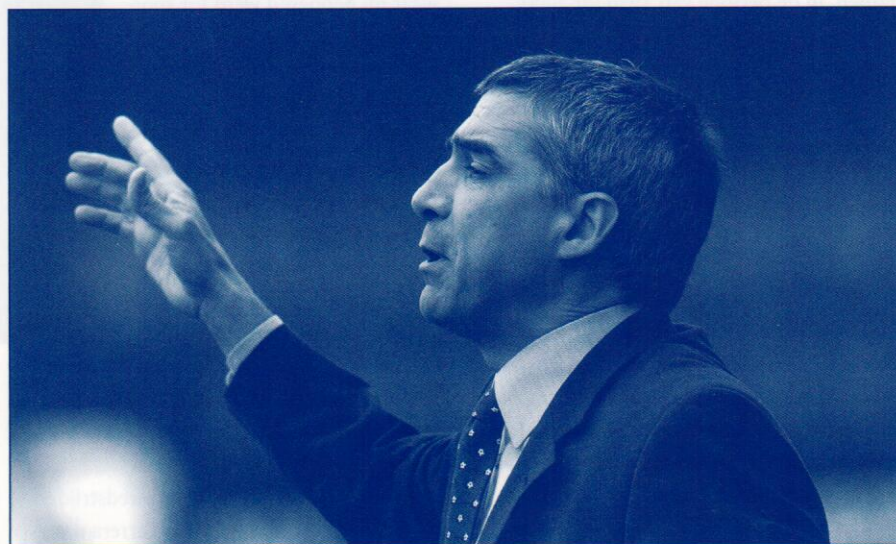
Dug-Out: "Hoe bereidt je je trainingen voor?"

Manu Ferrera: "Alles hangt af van de spelers die ik tot mijn beschikking heb. Als ik weet

dat ik tijdens de wedstrijd van de dag daarop een verdediger moet missen, zal ik extra trainen op het positiespel van de verdedigers die zullen spelen. In zo'n geval is het van primordiaal belang om geen doelpunten te incasieren. Ik geef toe dat ik op dat vlak veel geleerd heb van ploegen als Chelsea, Liverpool of Villarreal, waar het realisme zo vanaf druip.

Daarom kunnen ploegen haast alleen geklopt worden op stilstaande fasen. Doorgaans spelen dat soort ploegen zo ver mogelijk van hun verdedigingslijn, en bij balverlies plooit heel dat elftal zich terug als een harmonika, zodat er voor de tegenstander slechts een minimum aan ruimte overblijft.

Met mijn kleine middelen probeer ik er toch altijd voor te zorgen dat de tegenstander een



"Ook al heb ik geen enkele Ronaldinho in mijn ploeg, elke speler van me die in balbezit is krijgt van mij een grote vrijheid om met de bal te doen wat hij wil". (Photonews)

zo moeilijk mogelijke taak heeft om ons blok te verschalken, zeker na balverlies. De omschakeling naar de aanval is de moeilijkste taak voor kleinere ploegen die op het middenveld te lijden hebben van technische lakunes.

De trainer mag dan nog roepen en tieren zoveel hij wil, hij kan nooit zelf die beslissende pass geven die de verdediging van de tegenpartij openrijt, of die in enkele seconden tijd drie spelers elimineert.

Maar het neemt niet weg: ook al heb ik geen enkele Ronaldinho in mijn ploeg, elke speler van me die in balbezit is krijgt van mij een grote vrijheid om met de bal te doen wat hij wil. Creativiteit is te belangrijk in het voetbal om er niet het volste respect voor te hebben”.

Dug-Out: “Op welke leeftijd mag een jongere in het grote bad gegooid worden?”

Manu Ferrera: “Dat is niet zo’n makkelijke vraag. Vanaf de leeftijdscategorie van de junioren wordt het echt cruciaal: op die leeftijd gaat er veel talent verloren. Elke club heeft bij de junioren wel een of ander groot talent lopen, maar dat wil helemaal niet zeggen dat die jongen vervolgens ook een grote voetballer wordt!

Zolang dat soort spelers geconfronteerd wordt met voetballers van dezelfde leeftijd, kunnen ze het verschil blijven maken. Maar vanaf het moment dat ze tegen echte kerels komen te staan, spelers die het klappen van de zweep kennen, die sterk zijn en geen scrupules kennen, die vertrouwd zijn met alle trucs van het vak, die bereid zijn om tot het uiterste te gaan in elk duel, ja tegenover dat soort spelers verliest een jongere vaak veel van zijn mogelijkheden.

De laatste stap voor zo’n junior vergt ongehoofde opofferingen, waartoe de meest getalenteerden dikwijls niet bereid zijn. Om eerlijk te zijn: voor dat probleem zie ik niet te snel een oplossing. Het gaat toch niet op dat je kadetten tegen junioren laat spelen! Maar het zou het Belgisch voetbal een enorme stap vooruit helpen, indien we niet zoveel supertalenten bij de junioren de laatste stap naar het A-elftal zien missen.

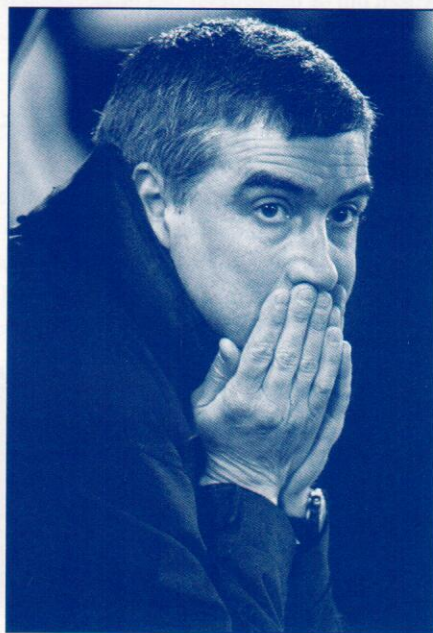
Ik herinner me dat ik in 1998 trainer was van de UEFA’s van Anderlecht, die het kampioenschap van België wonnen. Soetaers, Zelenka, Calco en Cie maakten deel uit van die enorm talentvolle lichte. De ene was al even sterk als de andere. Maar de helft van deze spelers heeft het later niet gemaakt”.

Dug-Out: “De KBVB heeft gesuggereerd dat bijvoorbeeld de clubs van eerste provinciale hun beste jongeren in vierde zouden laten aantreden. Goed idee?”

Manu Ferrera: “Absoluut, zeer goed idee. Ik vraag me trouwens af waarop we wachten om de clubs van derde afdeling toe te laten reservespelers van eerste in hun kern op te nemen. Daar zou iedereen van profiteren. Maar de eenvoudigste zaken zijn soms nog niet eenvoudig genoeg in dit landje...”

Dug-Out: “Toon je je veeleisend naar je spelers toe?”

Manu Ferrera: “Jazeker, ik ben veeleisend op het veld, maar ik vind dat ik ook de eerste moet zijn om het goede voorbeeld te geven. Ik ben dan ook nooit meer dan één minuut te laat op afspraken of voor de training, ik bereid elke training minutieus voor, enzovoort.



“Ik denk dat het noodzakelijk is om de toevloed van minderwaardige buitenlanders in onze competitie een halt toe te roepen”. (Photonews)

Maar opgelet, er is een marge tussen veeleisend zijn en onredelijk! Men mag nooit uit het oog verliezen dat voetbal voor alles een spel blijft, en dat alles dus met plezier moet gedaan worden, zowel op training als in de wedstrijd”.

Dug-Out: “Vanaf welke leeftijd mag men beginnen spreken over ‘tactiek’?”

Manu Ferrera: “Aan miniemen reeds moet er uitgelegd worden dat ze niet zomaar overal kunnen lopen en eender wat kunnen doen. Wanneer er een wedstrijd te winnen valt, moet er alles aan gedaan worden om die inderdaad ook te winnen, maar de weg

daar naartoe moet ordelijk en methodisch zijn.

Echter, wanneer wedstrijden winnen het enige objectief wordt van een ploeg, dan zijn we uiteraard verkeerd bezig. Bij de jeugd mag de focus niet te veel op het klassement komen te liggen. Die spelertjes, die hoeven niet te weten hoeveelste ze staan in het klassement. Als ik aan mijn zoon, die bij Denderleeuw speelt, vraagt op welke positie in het klassement zijn ploeg staat, dan antwoordt hij me dat hij er geen flauw idee van heeft. En hij heeft groot gelijk”!

Dug-Out: “Ben je voorstander van individuele trainingen?”

Manu Ferrera: “Totaal niet! Ik hou er niet van om buiten de context van een echte wedstrijd te trainen. Waartoe dient het om een speler eindeloos op doel te laten trappen zonder echte verdedigers voor zijn neus? Een aanvaller voelt zich onwennig bij dat soort oefeningen, omdat hij weet dat hij nooit op de rand van de zestien hard moet schieten met alléén de keeper voor zich”.

Dug-Out: “Wat ontbreekt aan het Belgisch voetbal om de kloof met de buurlanden te dichten?”

Manu Ferrera: “Infrastructuur! Dat is een elementair gegeven, en des te bedroevender is het om vast te stellen dat men er eigenlijk geen belang aan hecht. Bij Kortrijk hebben ze vijf patatenvelden ter beschikking, voor een fanionelftal en 400 jeugdspelers. En elders is het nog erger gesteld!

Hoe acht men het mogelijk om in zulke omstandigheden vooruitgang te boeken? Verder denk ik dat het noodzakelijk is om de toevloed van minderwaardige buitenlanders in onze competitie een halt toe te roepen. Daarbij wil ik eventueel nog een uitzondering maken voor de clubs van eerste afdeling, die voor een ramp komen te staan wanneer zij naar tweede degraderen en bijvoorbeeld de televisiegelden moeten missen.

Ik heb daarentegen geen enkel begrip voor de clubs uit tweede, derde en vierde afdeling, die de ene na de andere waardeloze buitenlander naar hier halen, terwijl ze toch rekening te houden hebben met strikte criteria, met name op het vlak van de financiën.

Met slalomt daarrond alsof het een kunst is, en de grootste slachtoffers zijn uiteraard de jongere Belgische talenten, die dan elders hun tenten opslagen of, erger nog, het voetbal vaarwel zeggen”.

Techniektraining bij OHL: richtingsveranderingen

Bart Cums, Assistent Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding t.e.m. U-16j

Aandachtspunten bij richtingsveranderingen:

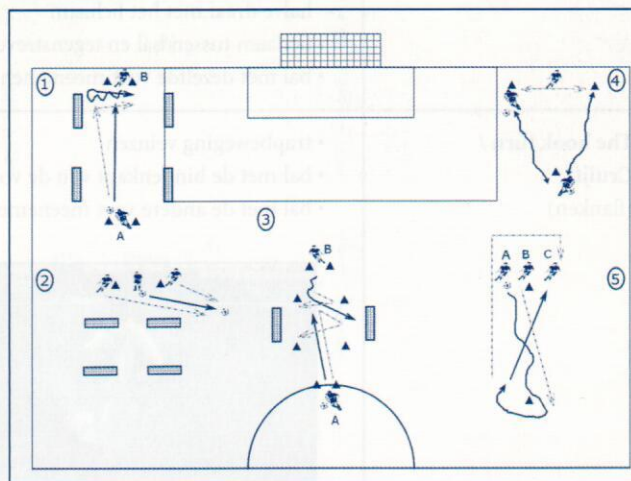
- oefeningen op snelheid uitvoeren
- voldoende uitwijken om de tegenstrever niet de kans te geven de bal te onderscheppen

Beweging (plaats op het veld)	Technische uitvoering
Cut / kapbeweging : Beckenbauer (voor doel)	• bal leiden • been strekken naar de bal toe • binnenkant/buitenkant van de voet achter de bal plaatsen • lichaam over de bal brengen, bal wegduwen met de voet die achter de bal geplaatst werd • bal meenemen met dezelfde voet (kan ook met de andere voet)     
Double cut / dubbele kapbeweging (voor doel – flanken)	• idem als voorgaande beweging • dubbele beweging (eventueel met dezelfde voet) • bal meenemen in oorspronkelijke richting

Twist off (voor doel – flanken)	• bal leiden • binnenkant van de buitenste voet diagonaal naast de bal plaatsen halve draai met het lichaam • lichaam tussen bal en tegenstrever zetten • bal met dezelfde voet meenemen
The hook turn / Cruijff (flanken)	• trapbeweging veinzen • bal met de binnenkant van de voet onder het lichaam door duwen • bal met de andere voet meenemen
The U turn (flanken – middenveld)	• voetzool op de rollende bal brengen • bal stoppen en hem de andere richting op duwen
The U turn stepover (middenveld)	• bal met de voetzool achterwaarts terughalen (sleepbeweging) • overstap met dezelfde voet, bal met de buitenkant van dezelfde voet in de oorspronkelijke richting meenemen
The slap step on (middenveld)	• met voetzool de bal diagonaal voor het lichaam brengen • bal met de andere voet stoppen • in één beweging de bal onder het lichaam brengen • bal meenemen met de andere voet



Veldoefeningen richtingsveranderingen



Copyright 2006 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and Fe-G Partners (www.PartnersInSports.be)

Oef.1:

Uitvoering:

- A speelt in op B
- B neemt de bal mee naar 1 van de doeltjes
- B maakt drie akties en werkt daarna af op 1 van de doeltjes

Organisatie:

- veld van 10m/7m
- vier doeltjes
- per 2 spelers 1 bal

Aandachtspunten:

- juist inspelen van de bal
- passief druk zetten
- juist ingedraaid staan

Variatie:

- volledige druk

Oef.2:

Uitvoering:

- trainer trapt de bal naar L/R
- speler met bal probeert te scoren
- na balverovering kan verdediger ook scoren

Organisatie:

- veld van 10m/10m
- per twee
- 4 doeltjes met de opening weg van mekaar

Aandachtspunten:

- akties durven maken
- versnelling na de aktie

Variatie:

- 2v2 ... 4v4

Oef.3:

Uitvoering:

- A speelt in op B
- B neemt aan en probeert te scoren in één van de doeltjes
- na het scoren moeten beide spelers spuiten naar de potjes v.h. andere doel

Organisatie:

- veld 7m/5m
- 1 m voor ieder doeltje 2 potjes
- 2 doeltjes met opening naar mekaar

Aandachtspunten:

- omschakeling na het scoren
- akties in snelheid uitvoeren

Variatie:

- doeltjes met opening naar buiten
- doeltjes op de plaats waar spelers de bal inspelen en ontvangen

Oef.4:

Uitvoering:

- spelers op de punt gaan bal (in snelheid) leiden tot op de lange zijde waar een speler passief druk gaat zetten

Organisatie:

- driehoek
- aan de punt van de driehoek 2 spelers
- 1 speler op de lange zijde die heen en weer op de hoeken passief druk zet

Aandachtspunten:

- timing van de speler die druk gaat zetten
- spelers met bal gaan op snelheid naar de speler die druk gaat zetten en komen rustig terug

Oef.5:

Uitvoering:

- A gaat de bal leiden rond kegel, B zet passief druk
- A speelt in op C en gaat passief druk zetten
- B neemt de plaats in van C

Organisatie:

- 2 kegels op 10m van elkaar
- 3 spelers 1 bal
- steeds aktie per twee

Aandachtspunten:

- bal kort aan de voet houden
 - starten met passieve druk
 - opletten voor intensiteit
- Variatie:**
- na 5m een dubbele aktie uitvoeren

Techniektraining bij OHL: schijnbewegingen

Bart Cums, Assistent Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding t.e.m. U-16j

Algemene aandachtspunten bij schijnbewegingen:

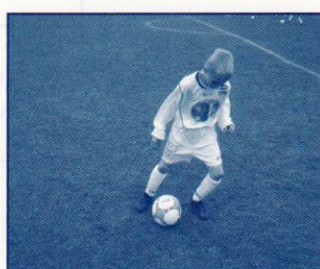
- oefeningen op snelheid uitvoeren
- voldoende uitwijken om de tegenstrever niet de kans te geven de bal te onderscheppen
- versnellen na de actie

Beweging (plaats op het veld)	Technische uitvoering
The drag push / Mathews (voor doel – flanken)	• bal met de binnenkant van de voet vooruit duwen • lichaam naar dezelfde richting neigen • bal meenemen met de buitenkant van dezelfde voet
The reverse drag push (voor doel – flanken)	• bal met de binnenkant van de voet vooruit duwen • faken dat je de bal met de buitenkant van dezelfde voet gaat meenemen, maar breng hem naast de bal door hem over de bal te brengen • neem de bal met de buitenkant van de andere voet mee
The drag scissors (voor doel – flanken)	• bal met de binnenkant van de voet vooruit duwen • schaarbeweging met dezelfde voet over de bal • met de buitenkant van de andere voet de bal meenemen
The V (voor doel – flanken)	• bal diagonaal vooruit duwen, • stoppen van de bal met de voetzool van dezelfde voet en hem terug achteruit halen • meenemen van de bal met de binnenkant/buitenkant van dezelfde voet

The whip (voor doel)	• bal met de buitenkant van de voet wegduwen en terugkappen voor het lichaam, • meenemen van de bal met de buitenkant van de andere voet
The step over / overstap / Revellino (voor doel)	• bal leiden • tijdens het leiden, voet van buiten naar binnen over de bal brengen • bal meenemen met de buitenkant van dezelfde voet/met de binnenkant van de andere voet
The slap step over (flanken)	• bal met de voetzool voor het lichaam brengen • de buitenste voet van buiten naar binnen over de bal brengen • bal meenemen met de voet die de overstap gedaan heeft
The double step over (flanken)	• de buitenste voet van buiten naar binnen over de bal brengen • daarna dezelfde beweging met de andere voet • bal meenemen met de voet waarmee de tweede overstap gedaan is
The pull thru (flanken)	• de buitenste voet van buiten naar binnen over de bal brengen • bal met de andere voet achter de steunvoet vooruit duwen • bal meenemen met de buitenkant van de voet waarmee men de overstap gedaan heeft
The step over scissor (flanken)	• de buitenste voet van buiten naar binnen over de bal brengen • met dezelfde voet, beweging rond de bal maken (schaar) • bal met de buitenkant van de andere voet meenemen

**The scissors /
schaarbeweging /
Van Basten**
(voor doel)

- voet voor de bal brengen en rond de bal bewegen
- lichaam neigen in funktie van de voet (van binnen naar buiten)
- bal met de buitenkant (of binnenkant) van de andere voet meenemen



The double scissors
(flanken)

- voet voor de bal brengen en rond de bal bewegen
- lichaam neigen in funktie van de voet (van binnen naar buiten)
- dezelfde beweging doen met de andere voet
- bal meenemen met de voet waarmee de actie werd ingezet

The scissors step over
(voor doel)

- voet voor de bal brengen en rond de bal bewegen
- lichaam neigen in funktie van de voet (van binnen naar buiten)
- met dezelfde voet, over de bal brengen (overstap)
- bal meenemen met de voet waarmee de actie werd gedaan

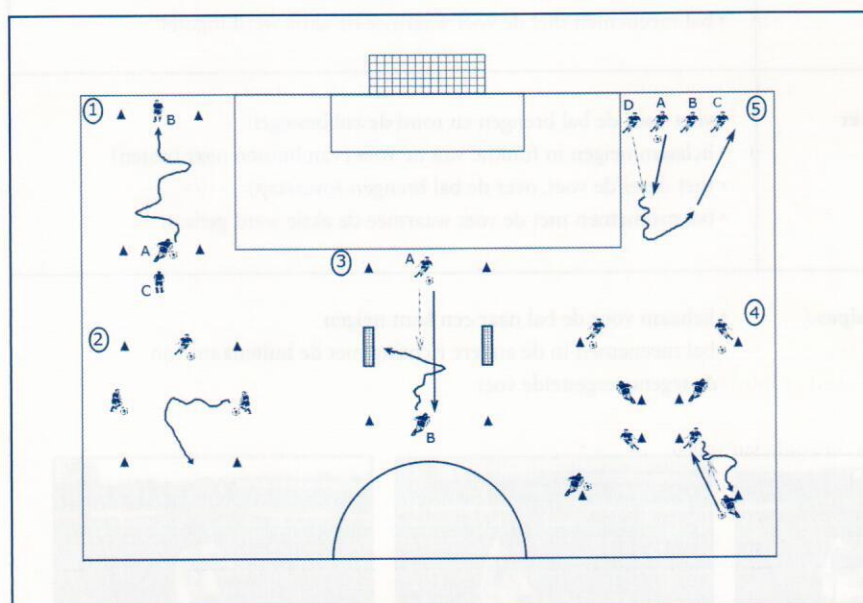
**The side step / uitvalpas /
Rumenigge**
(voor doel)

- lichaam voor de bal naar een kant neigen
- bal meenemen in de andere richting met de buitenkant van de tegenovergestelde voet



The double side step (voor doel)	• lichaam voor de bal naar een kant neigen • in dezelfde beweging het lichaam naar de andere kant toe neigen • bal meenemen met de buitenkant van de voet in de tegenovergestelde richting
The shimmy / Beardsley (voor doel – flanken)	• knie naar binnen draaien, voet achter de bal plaatsen • bal even achteruit duwen • meenemen met de andere voet
The shimmy stepover (voor doel – flanken)	• knie naar binnen draaien, voet achter de bal plaatsen • bal even achteruit duwen • overstap, bal met de voet waarmee de overstap gemaakt is meenemen
The hop (voor doel – flanken)	• knie naar binnen draaien, boven de bal, bal meenemen met de buitenkant van de andere voet

Veldoefeningen schijnbewegingen



Copyright 2006 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware
(www.homeware.be) and FeG Partners (www.PartnersInSports.be)

Oef.1:**Uitvoering:**

- A gaat de bal leiden
- voert 2 schaarbewegingen uit (enkele en dubbele) en speelt in op B
- B neemt de bal aan en doet hetzelfde

Organisatie:

- rechthoek van 5m/15m
- 2 spelers op de lijn waar de oef. start

Aandachtspunten:

- juist aannemen
- juist meenemen
- met de juiste balsnelheid inspelen

Variatie:

- oefening starten met inworp
- starten met een botsende bal

Oef.2:**Uitvoering:**

- bal leiden tot het midden v.h. vierkant
- in het midden een passeerbeweging in de richting van de vrije zijde

Organisatie:

- vierkant van 10m/10m
- 3 spelers met bal op een zijde
- 1 zijde blijft vrij

Aandachtspunten:

- snelle uitvoering
- juiste beweging om uit te wijken
- dubbele beweging kan

Variatie:

- bal inspelen en daarna actie maken
- bal werpen, botsende bal

Oef.3:**Uitvoering:**

- A speelt in op B
- A zet druk op B, B probeert in één van de doeltjes te scoren

Organisatie:

- rechthoek 15m/10m
- in het midden v.d. rechthoek 2 doeltjes

Aandachtspunten:

- begin met passieve druk
- overgaan naar volledige druk

Variatie:

- inspelen met boogbal
- inwerpen

Oef.4:**Uitvoering:**

- spelers werken van buiten naar binnen
- buitenste spelers spelen in en zetten passief druk
- binnenste spelers maken actie voorbij de druk zettende speler en aan potje

Organisatie:

- 1 groot vierkant 15m/15m, in dit vierkant nog een kleiner vierkant van 2m/2m
- aan de buitenste hoeken spelers met bal, aan de middenste zonder bal

Aandachtspunten:

- juist aanspelen, meenemen

Variatie:

- spelers centraal schuiven altijd 1 plaats door
- spelers die aan buitenste kegel komen schuiven diagonaal door

Oef.5**Uitvoering:**

- A speelt de bal in voor D
- D haalt de bal op, draait, dribbelt A en sluit terug met bal aan
- A keer terug en gaat bal ophalen van B ...

Organisatie:

- 3 spelers met bal naast elkaar, de andere speler zonder bal naast de 1^o speler met bal

Aandachtspunten:

- passieve en volledige druk



Organisatie bij hoekschop tegen

David Penneman: "In het hedendaagse voetbal winnen standaardsituaties steeds meer en meer aan belang. Reden: ze worden alsmäär georganiseerd aangepakt. Het zijn heel herkenbare momenten die tot in de perfectie trainbaar zijn. Bijgevoegd voorbeeld is één van de vele mogelijkheden om een hoekschop tegen aan te pakken. Ik kies daarbij voor een organisatie met vaste afspraken en verantwoordelijkheden:

1. bij een korte hoekschop (2 tegenstanders bij de bal) wordt er, nadat de pass gegeven werd, onmiddellijk ruimte gemaakt in het 5m-gebied voor onze doelman:

- 1^e FASE: alle spelers uit het 5m-gebied. Dit is een duidelijk richtpunt voor iedereen.
Speler 1 en 2 sluiten bij, waarbij speler 3 de taak van speler 2 overneemt en spelers 4-5-6 eveneens opschuiven naar de kant van de hoekschop
- 2^e FASE: speel met de verdediging synchroon op de lijn (ter hoogte) van de bal.
Dit betekent: constant in beweging, tot het moment dat we ons buiten het 16m-gebied begeven

2. bij een indraaiende hoekschop:

- Speler 1: hij bezet de 1^opaal
- Speler 2: tussen de achter- en de 5m-lijn. Zowel L als R mag er niets naast hem in deze zone passeren. Hij is verantwoordelijk voor deze 5m-zone
- Speler 3: ter hoogte van de 1^opaal op de 5m-lijn. Hij is verantwoordelijk voor deze zone.
Opm.: ook voor de ballen die achter de rug van speler 2 zouden vallen!
- Speler 4 en 5: op de 5m-lijn. Zij zijn beiden verantwoordelijk voor de centrale zone
- Speler 6: tussen de 2de paal en de 5m-lijn. Hij is verantwoordelijk voor de zone in de rug van de doelman. Dit is de 'gevaarlijkste' zone in deze organisatie!
- Speler 7 en 8: beiden verantwoordelijk voor de zone rond de strafschoptip
- Speler 9: hij is verantwoordelijk voor de afvallende bal en de rebound
- Speler 10: hij vormt het 1^o aanspeelpunt bij balonderschepping. Hij vertrekt vanuit het centrum naar de kant waar de corner werd getrapt. Reden: dit de gemakkelijkste kant voor het ontzetten van de bal
- Doelman: hij heeft de volledige verantwoordelijkheid over de centrale zone binnen het 5m-gebied. De spelers hebben immers ruimte voor hem gemaakt

3. bij een uitdraaiende hoekschop:

Idem, maar speler 1 mag naast speler 7 en 8 komen

4. de spelers zijn altijd in beweging:

ze staan bewust op de 5m-lijn. Zo kunnen ze **ALTIJD**

met een aanloop naar voor in duel gaan (doelman en speler 1 t.e.m.6)

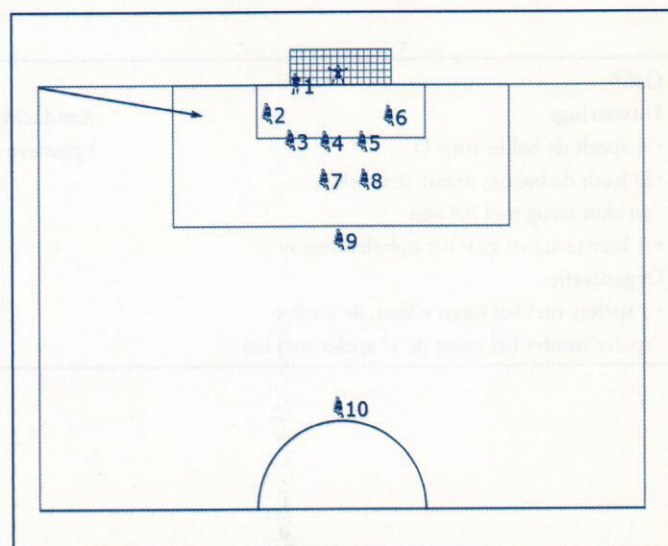
Opm.: bij een schuine lijn in zone moet je vanuit stand in duel gaan of naar eigen doel toe

5. voor alle spelers in het 16m-gebied geldt de algemene regel dat men ofwel:

- schuin rechts ontzet (in het voorbeeld naar de kant waar de hoekschop werd getrapt)
- schuin links ontzet of verlengt

Dus: **NOOIT CENTRAAL** rond het 16m-gebied!!, en daarop volgend de stopmomenten toepast (5m of 16m)!!

6. bij een korte corner is het 1^o stopmoment de 5m-lijn. Het 2^o stopmoment is de lijn (ter hoogte) van de bal. Het 3^o stopmoment is de 16m-lijn, dit wanneer de bal ontzet wordt buiten het 16m-gebied"



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 PrivacyWet 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.

D034

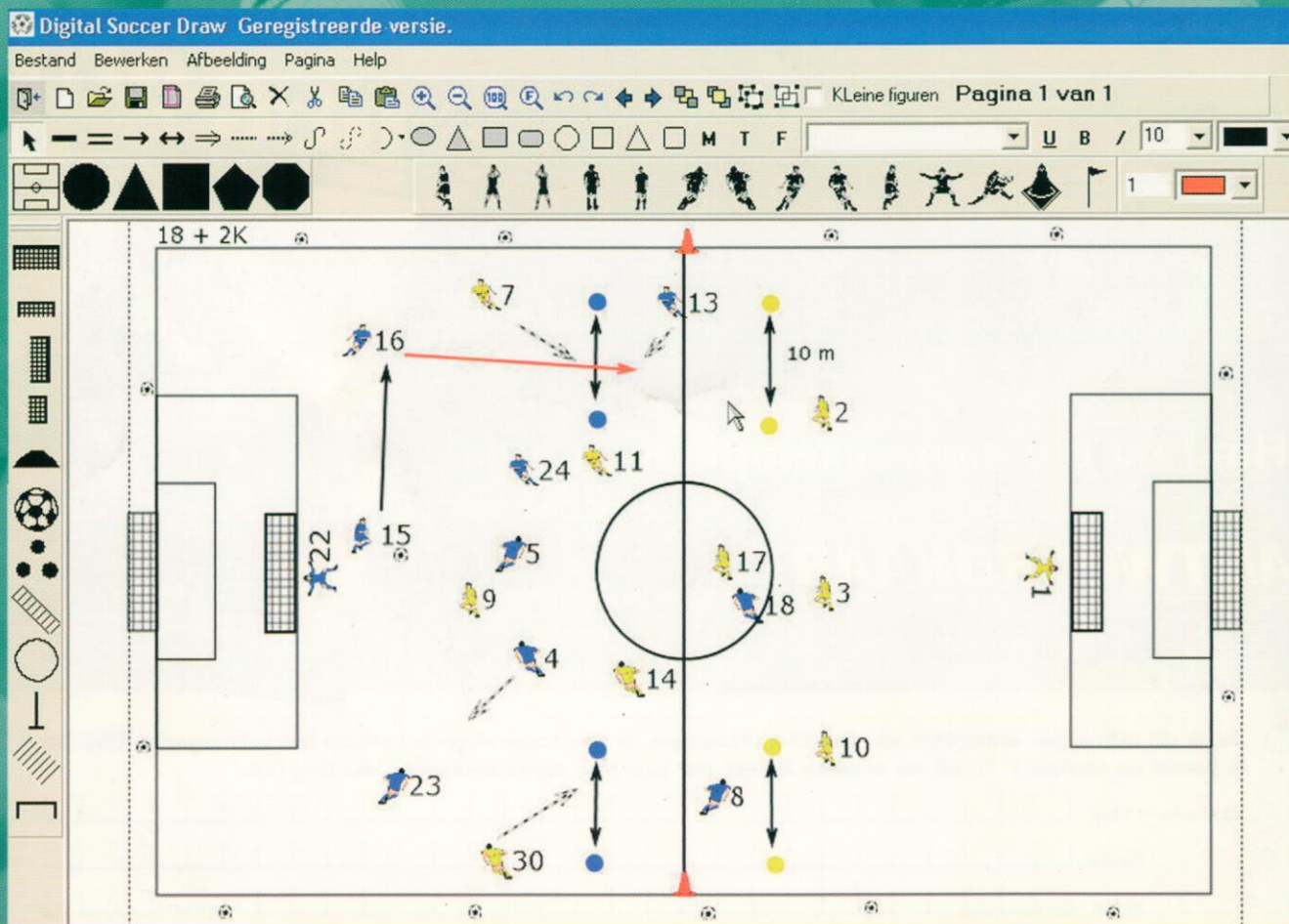
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen ... weg met de borden en flipovers ... hier is ...

Digital Soccer Draw...

het online-tekenpakket voor de moderne voetbaltrainer!

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

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



Maak deel uit van een wereldwijde groep van trainers!

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