

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&G Partners
Partners in Sports

35

9e jaargang • Dug-Out nr. 35 • juni 2006
Een samenwerking van de KBVB en F&G Partners bvba



José Riga, de stille kracht van de Bergense kampioenen!

Bert Van Puymbroeck loodst KFC Vrasene vlot naar eerste provinciale!

Dexia foot pass: Resultaten Audits Jeugdopleiding Betaald Voetbal

Wim Hofkens: "Een rondo is niet zomaar een rondo"!

Eric Abrams: "Het team is de vedette"!

Foot-Co-Robics ter ontwikkeling van het technisch-coördinatief vermogen

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



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

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

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

DUG-OUT

NR. 35 — JUNI 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 Boudewael, 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 vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

De redactie streeft naar betrouwbaarheid van de gepubliceerde informatie, waarvoor ze echter niet aansprakelijk kan worden gesteld.

Vragen staat vrij:

U kan schriftelijk al uw vragen over voetbaltraining voorleggen aan de redactie. Met deze vragen zal zoveel mogelijk rekening gehouden worden bij de inhoudelijke samenstelling van de volgende nummers.

IN DIT NUMMER

Standpunt José Riga, de stille kracht van de Bergense kampioenen! 5

Provinciaal voetbal Bert Van Puymbroeck loodst KFC Vrasene vlot naar 12

eerste provinciale!

Dexia Foot Pass Dexia foot pass: Resultaten Audits Jeugdopleiding 17

Betaald Voetbal

Standpunt Wim Hofkens: "Een rondo is niet zomaar een rondo"! 23

Nationale Eric Abrams: "Het team is de vedette"! 28

Jeugdploegen

Techniektraining Foot-Co-Robics ter ontwikkeling van het technisch- 34

coördinatief vermogen



VOORWOORD

Bergen, de stad met niet enkel een uitstekend basketbalteam Union Dexia Mons-Hainaut, heeft terug een voetbalteam in de hoogste klasse van het Belgische Voetbal. Nadat José Riga ondermeer adjunct-trainer was bij Standard, heeft hij nu Bergen terug naar de top gebracht. Bestempeld als een man met een ijzeren hand in een fluwelen handschoen heeft hij zijn spelers tot 1 team gesmeed. Dit zonder als speler ooit naam gemaakt te hebben in het voetbal. Welkom aan deze nieuwe trainer.

Bert Van Puymbroeck, in het verleden jarenlang adjunct-trainer bij KSK Beveren, werd dit jaar kampioen in tweede provinciale met een schitterend palmares: 27 overwinningen, 3 keer gelijk en geen enkele nederlaag. Een opmerkelijke uitspraak van Van Puymbroeck: "In de aanval moet je werken op de kwaliteiten van de spelers, de verdedigende taken zijn het werk van de trainer. Ik haat doelpunten incasseren, daarom ga ik op zoek naar de oorzaken. Verdedigen is immers trainbaar". Op bezoek bij een trainer die het provinciaal voetbal kent.

Dexia foot pass heeft de resultaten van de audits Jeugdopleiding Betaald Voetbal bekend gemaakt. Club Brugge, Germinal Beerschot, KRC Genk en RSC Anderlecht voldeden aan de hoogste norm. Proficiat voor deze 4 clubs die het belang van een goede jeugdopleiding onderkennen. Dat het kan renderen hebben grote buitenlandse clubs zoals FC Sevilla (winnaar UEFA Cup 2006) en FC Twente reeds bewezen. Maar de basis kan niet zonder top en omgekeerd. Daarom zal het Dexia Foot pass project uitgebreid worden en een project voor amateurclubs starten. Uit recent onderzoek aan de VUB blijkt immers dat meer dan de helft van de huidige profspelers tot hun 11 jaar in een provinciale club voetbalde. Wij houden u op de hoogte.

Wim Hofkens is een talent uit het voetbalinternaat van Willem II. Alles stond in het teken van voetbal, negen trainingen per week. Het heeft Hofkens gevormd. Volgens hem wordt er in het hedendaagse voetbal te weinig getraind, ook bij de jeugd en op lager niveau. En als er getraind wordt, moet het veel intensiever zijn: kort, explosief, pats pats. Bijna constant, dus niet één sprintje om de vijf minuten. Wim Hofkens, een man die zowel als speler en als trainer uitblonk door zijn voetbalernst.

De nationale jeugdploegen halen de laatste tijd mooie resultaten. Eric Abrams kon zich met de U-17 plaatsen voor het EK in Luxemburg. Tijdens het tornooi werd veel ervaring opgedaan en konden de spelers genieten van wat hen waarschijnlijk binnen enkele jaren te wachten staat. Volle stadions en TV ploegen... waardoor de spelers helemaal onder de indruk waren en de pedalen wat verloren.

Een goede leerschool!

Joost Desender voorstellen hoeft in Dug-Out niet meer. De auteur van meerdere boeken over jeugdvoetbal heeft zijn nieuw project: Foot-Co-Robics wat even veel wil zeggen als voetbalcoördinatie op muziek of deels als 'Coerver' op muziek. Ideaal tijdens de les Lichamelijke Opvoeding of een speelse afwisseling tijdens een voetbalstage. Samba!!!



José Riga, de stille kracht van de Bergense kampioenen!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Het is zo ver: twaalf maanden na het afscheid van eerste klasse komt Bergen langs de grote poort opnieuw haar plaats innemen bij de elite. Dankzij het doorzettingsvermogen van de clubleiding en de winnaarsmentaliteit van de spelers. Maar vooral ook dankzij de kennis van zaken, de koelbloedigheid en de wijsheid van haar trainer José Riga, die op z'n 48 voor het eerst in zijn loopbaan deel zal uitmaken van de topklasse onder de trainers. Om zijn paradijs te verdienen zal Riga evenwel eerst zijn Pro Licence diploma moeten halen. Dat zal dan gebeuren in het gezelschap van enkele grote namen: Marc Wilmots, Enzo Scifo en... Johan Boskamp! Maar er is meer nodig om deze man af te schrikken, die er –in het spoor van bijvoorbeeld Dominique D'Onofrio, Emilio Ferrera, Francky Dury of Gil Vandenbrouck- in geslaagd is om de poort van het trainersnirwana open te beuken, zonder dat hij eerst indruk heeft gemaakt als speler.

Riga debuteerde als voetballer in Haccourt, tweede provinciale. Vervolgens verdedigde hij de kleuren van Visé, tot in derde afdeling. In 1991 begon voor deze serene, methodische en rigoureuze man het parcours van oefenmeester. Hij bracht de club Espagnola van tweede naar eerste provinciale, en vervolgens Visé van derde naar tweede afdeling. Voor die promotie werd hij beloond met... een vervanging door Gilbert Bodart. José Riga werd dan trainer van Sprimont, dat net Etienne Delangre aan de deur had gezet. Riga werd dan hulptrainer bij Standard, een grote stap die hem ertoe noopte om zijn functie in het topkader van een verzekeringmaatschappij op te geven. In 1993 opteerde Riga voor een full prof bestaan in het voetbal. Hij maakte twee mooie jaren mee in dienst van Dominique D'Onofrio. In dat technisch kader van de Rouches was toen ook een mooie rol weggelegd voor fysicaal Guy Namurois, die voorheen al het onderwerp was van een reportage in Dug-Out.

Dug-Out: “Guy Namurois, met wie u aan de oevers van de Maas de allerbeste verstandhouding had, zegt dat u een ijzeren hand heeft in een fluwelen handschoen. Wat bedoelt hij daarmee?”

José Riga: “Ik ben iemand die weet wat hij wil. Men zegt dikwijls over mij: “José is een vriendelijke man”. Alsof men daarmee bedoelt: “te vriendelijk”. Maar men mag vriendelijkheid en beleefdheid niet met elkaar verwarren. Ik ben beleefd, dat is duidelijk: een kwestie van opvoeding. Maar als ik spreek wil ik dat er geluisterd wordt. Ik ben er niet zo gek op om in het



(Photonews)



(Photonews)

wilde weg te moeten schreeuwen. Als een vader steeds weer tegen zijn kind moet staan roepen en tieren, zal dat kind snel niet meer naar zijn vader luisteren.

Nu, iedereen mag gerust zijn: twee of drie keer in een seizoen valt het voor dat ik inderdaad sta te schreeuwen. Het effect daarvan is dan een pak groter dan wanneer dat elke week voorvalt. Ik ben voorstander van een directe, eerlijke omgang met mijn spelers en de technische staf. Ik kom snel tot de kern van de zaak. Eens die kern goed en wel uitgelegd, geef ik de persoon in kwestie het volle vertrouwen. En als hij dat vertrouwen beschaamt, is het voor die persoon niet zo makkelijk om het weer te herstellen.

Ik eis van elke speler een volwassen, professioneel gedrag. Ik heb het nooit anders aangepakt in het kader van mijn activiteiten aan het hoofd van een belangrijke afdeling in een verzekeringsmaatschappij. Ik had daar een grote verantwoordelijkheid, die me van nut was in de dagelijkse praktijk van mijn nieuw beroep.

In het kort komt het hierop neer: indien men iets van iemand anders wil bekomen, rendement, efficiëntie, respect, dan moet die persoon exact weten wat van hem wordt verlangd. Niet meer, niet minder”.

Dug-Out: “U bent vanaf volgend seizoen hoofdtrainer in eerste klasse. Is het een nadeel om op dat niveau voor een groep te staan die in meerderheid bestaat uit profvoetballers”?

José Riga: “Ik moet toegeven dat mijn traject tot nu toe niet zo indrukwekkend is als dat van velen van

mijn toekomstige collega's in eerste klasse. Ik stel me daarbij niet eens de vraag of zulk parcours een voor- of een nadeel uitmaakt.

Het is evenzo waar dat ik niet het voordeel heb kunnen genieten te leren van grote trainers. Maar dat is een handicap die in mijn ogen getransformeerd wordt in een voordeel, van het moment dat ik natuurlijk steeds op zoek ben naar elementen die me kunnen sterker maken in mijn beroep, en dat lijkt me een minstens even grote uitdaging als het in praktijk omzetten van zaken die je twintig jaar geleden van een ander hebt gezien.

In mijn job als ‘project manager’ heb ik op mijn beurt dingen geleerd die voor een ander onbereikbaar waren: het ‘beheren’ van menselijke relaties, het leiding geven aan een groep mannen en vrouwen met zeer verschillende profielen. Ik heb tenvolte moeten rekenen op de steun van mijn familie, zoniet zou ik de moordende combinatie van job plus trainers-carrière nooit aangekund hebben. En ook: in de lagere afdelingen, in Haccourt en vervolgens bij Espagnola, heb ik moeten werken in moeilijke omstandigheden en met een heel kleine staff.

Ik maakte het dikwijls mee dat ik ‘savonds laat terug thuis kwam met een net vol ballen, die ik op de verwarming legde om ze ’s nachts te laten drogen. Het feit dat ik geen prof ben geweest, heeft me gedwongen om mijn eigen weg te zoeken. Ik ben niemand iets verschuldigd. En ik ben daar fier op. Als ik zo ver geraakt ben, komt dat omdat ik steeds mezelf ben gebleven en correct tegenover iedereen.

Ik heb me gedragen met charisma en autoriteit. Na twee weken trainingen met mij weet een speler perfect waar de klepel hangt. En natuurlijk weet ik ook wel dat er mensen rondlopen die niet zo hoog oplopen met mijn persoonlijkje.

In het geval van een slechte prestatie zal men sneller gaan ageren tegen een trainer zoals ik, dan wanneer het zou gaan om een trainer die als speler een grote naam heeft opgebouwd, ook dat is een realiteit waarmee ik moet leven. Kijk naar het geval Dominique D'Onofrio: ondanks een reeks fantastische resultaten en werkelijk schitterend werk bij Standard, is hij het slachtoffer geworden van de wraakzucht van de supporters.

Ik heb dat soort druk ook een heel seizoen meegemaakt bij Bergen. We waren 'veroordeeld' om kampioen te worden en we hebben het gehaald, maar hierbij geef ik opnieuw een dik compliment aan mijn spelers die helemaal tot het einde van hun krachten zijn gegaan”.

Dug-Out: “U staat nu met uw rug tegen de muur. Gaat u in eerste klasse uw coaching-methodes veranderen?”

José Riga: “Nee, in het geheel niet, ook al weet ik dat in eerste klasse alles veel sneller gaat, en er ook op fysiek vlak meer van de spelers wordt geëist. We gaan alles in het werk stellen om performanter voor de dag te komen, maar ik zie geen enkele reden om mijn methoden, mijn benadering van de groep of van de wedstrijden te veranderen”.

Dug-Out: “Welke veranderingen mogen we verwachten?”

José Riga: “Iedereen van het trainersteam mag blijven. We gaan er simpelweg een punt van maken om méér van onszelf te eisen, zodat de kwaliteit en intensiteit van ons werk op hun plaats zijn in eerste klasse. Ik heb altijd op die manier de stap naar een hoger echelon begeleid, of het nu in tweede provinciale of in tweede klasse was. Zolang ik niet kan terugvallen op nieuwe, aangekochte spelers die een gevoelige meerwaarde met zich meebrengen, moet ik altijd terugvallen op mijn ervaringen uit het verleden, vermengd met mijn alledaagse bedenkingen. Het is op deze manier dat ik mijn job zie en tevens ook de manier waarop ik steeds weer vooruitgang boek”.

Dug-Out: “U bent zelfs adjunct-trainer geweest bij Standard. Wat was uw rol daar?”

José Riga: “Ik nam een deel over van het werk van Dominique D'Onofrio, die in het begin van de week steeds de grote lijnen uitzette. Ik hield me ook bezig met de 'debriefing' na de wedstrijd, en ontleedde de prestatie van elke speler. Ik hield me bezig met de videomontages en stelde de ploeg voor tegen wie we in het veld moesten, dit op basis van beelden en scoutingrapporten. Het kwam ook voor dat ik de volgende Europese tegenstander moest gaan scouten,

en ik hield me ook gedeeltelijk bezig met het tweede elftal waarin veel beloften speelden. Om kort te zijn: ik had werk genoeg”!

Dug-Out: “U heeft vorig seizoen uw elftal zeer aanvallend laten spelen in een competitie waarin u veroordeeld was om kampioen te spelen. Gaat die tactiek nu compleet veranderen in eerste klasse, waar het eerste doel het behoud zal zijn?”

José Riga: “Ik ben voorstander van mooi spel en balbezit. Afwachtend voetbal is nooit mijn ding geweest. Vorig seizoen zijn we kampioen geworden met de beste aanval en de sterkste verdediging van de reeks. En let op: we hadden tien keer meer doelpunten kunnen maken als we alle kansen hadden omgezet!

Ik wil hier ook zeggen dat elk systeem, hoe aanvallend of defensief ook, steeds staat of valt met de spelers die je tot je beschikking hebt, en met de kwaliteit van je tegenstander. Mijn drang om een positief voetbal te brengen betekent niet dat ik naïef ben, of niet realist genoeg. Mijn club komt uit de hel terug, nu is het zaak om het verblijf in eerste klasse zo snel mogelijk te bestendigen. In het begin gaan we er dus alles aan doen om zoveel mogelijk punten te pakken. We gaan een gezonde dosis voorzichtigheid aan de dag leggen zonder dat we onze principes gaan verloochenen. Het is voor elke speler aangenamer om balbezit te hebben, dan dat je continu achter de bal moet aanhollen”.

Dug-Out: “Welk belang hecht u aan de stilstaande fasen, die in het moderne voetbal steeds belangrijker worden?”

José Riga: “Over het algemeen geef ik veel aandacht aan de stilstaande fasen tijdens de twee laatste trainingen van de week. De laatste trainingsdag staat bijna steeds helemaal in het teken van dat soort specifieke voorbereiding, en idem kan gezegd worden van de voorbereidingsperiode in het begin van het seizoen. Op alle niveaus winnen de stilstaande fasen inderdaad voortdurend aan belang. Het zou oerdom zijn om dat te ontkennen en om er niet ten volle op te werken”.

Dug-Out: “Combineert u op training het nuttige met het aangename op het vlak van fysieke voorbereiding?”

José Riga: “Ik doe voortdurend inspanningen om alles te mixen. Ik werk in perfecte verstandhouding met de physical, maar de finale beslissing ligt steeds bij mij. Het is mijn verantwoordelijkheid wanneer we tijdens de wedstrijden constateren dat de spelers over- of ondertraind zijn. Het ideaal is om tijdens de voorbereidingsfase hard te werken en de competitie aan te vatten op het toppunt van de conditiecurve. Vervolgens hoeft er tijdens het seizoen nog slechts af en toe 'gerepareerd' te worden. De rol van de fysica is vooral van levensbelang in de aanloop naar het seizoen.





Daarna is het uiteraard ook van belang om de revalidatie van gekwetste spelers goed aan te pakken, alsook om op een professionele manier te werken aan de specifieke tekortkomingen van deze of gene speler. Ik verkies doorgaans om te werken op specifieke matchsituaties. Ik werk dus zeer graag met de bal, maar ik sluit af en toe een 'zweetessie' zeker niet uit. Het is nuttig wanneer voetballers af en toe ondervinden dat het plezierig is om zichzelf pijn te doen, om hen ertoe aan te zetten tot het uiterste te gaan. Want dat is per slot van rekening wat ze ook moeten doen in elke wedstrijd.

De waarheid is dat er geen magische formule bestaat. Sollied traint uitsluitend mét bal, maar het zou al te eenvoudig zijn om te denken dat je gewoon moet doen zoals de Noor om kampioen van België te worden. Ik kan ook getuigen over de ernst waarmee Standard haar wedstrijden voorbereidt. Die haast wetenschappelijke benadering heeft evenwel niet verhinderd dat de Rouches hoogten en laagtes hebben gekend, en eigenlijk 'gekraakt' zijn op het moment dat iedereen dacht dat de titel maar voor het grijpen was. De fysieke conditie is eigenlijk geen decisief element in zulke wedstrijden die op het scherp van de snee worden gespeeld, en waarin de psychologische druk heel groot is. Met andere woorden: op zulke momenten is het belangrijker om met die druk te kunnen omgaan, dan dat de spelers allemaal 100% conditioneel in orde zijn, wat overigens altijd aan te bevelen is".

Dug-Out: "Hoeveel spelers moet u in de kern hebben om een seizoen tot een goed einde te kunnen brengen"?

José Riga: "Bij Bergen heb ik 24 spelers in de A-kern, waarvan 4 jongeren. Ik ben geen voorstander van

zeer grote kernen. Die zijn op lange termijn moeilijker in de hand te houden. Ik heb graag dat elke speler voortdurend op zijn scherpst is, en dat kan volgens mij niet wanneer die speler meent dat er –bijvoorbeeld door een te grote kern- maar weinig kans is dat hij aan spelen zal toekomen.

Tegelijk geef ik toe dat het opportuun is om een bepaalde hiërarchie aan te houden. Je hebt langs de ene kant de spelers die normaliter titularis zijn, en langs de andere kant spelers die hopen om in het elftal te geraken. Dat is de reden waarom ik voor één en dezelfde plaats in het elftal nooit twee spelers zal kiezen met ongeveer dezelfde leeftijd, of met identiek hetzelfde profiel. Ik zal altijd kiezen voor twee spelers met verschillende kwaliteiten, zodat de ene iets kan toevoegen aan de andere, maar steeds moet het gaan om spelers met de juiste mentaliteit".

Dug-Out: "Wat is uw geliefkoosd type van voetbalspeler"?

José Riga: "Ik droom van een ploeg met spelers die techniek hebben, krachtig zijn, snel en intelligent. Maar dat is natuurlijk slechts een illusie. Blijft een feit dat een voorname parameter in eerste klasse de snelheid is. Pure loopsnelheid, uiteraard, maar ook snelheid van handelen, van nadenken, van positie kiezen".

Dug-Out: "In welke sector vooral heeft Bergen versterkingen nodig"?

José Riga: "We gaan proberen om het geraamte van het elftal te behouden teneinde niet alles in één keer te moeten veranderen. Maar buiten de doelman hebben we versterking nodig in elke linie. Zoals ik al zei zullen we voorrang geven aan ervaring, maar ook aan snelheid, een kwaliteit die we in tweede klasse enorm gemist hebben".



Training 1

Duur training: 100 minuten.

Aantal spelers: 15 + 2 K

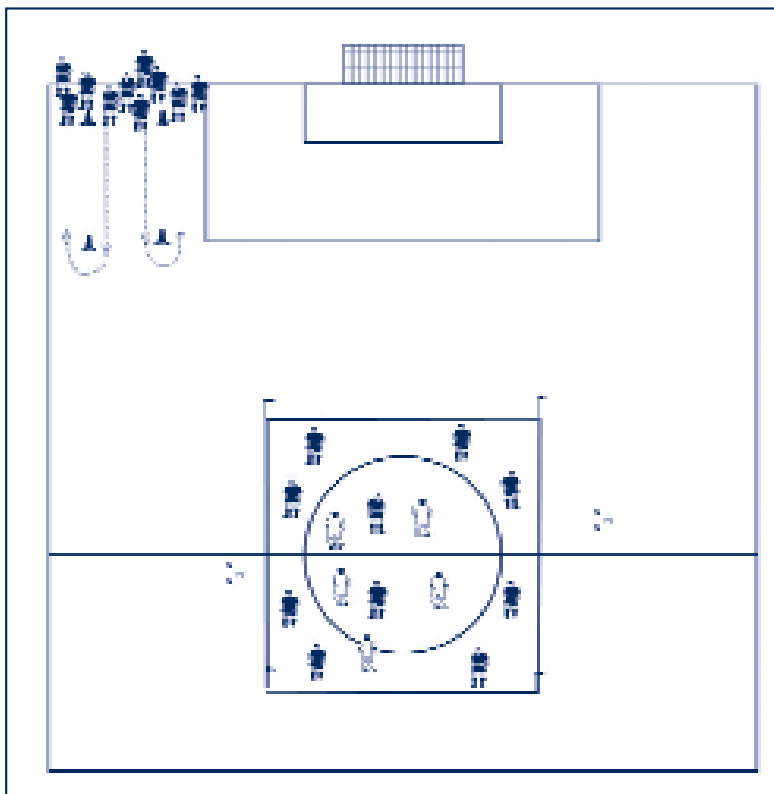
Opwarming 20 minuten

- uitleg van de training
- 3 x rond het veld in groep (17 spelers)
- plateau per twee: werk physical trainer
- stretching gedurende 5 minuten, uitdeling van de shirts

Thema 1/ balbezit (26 minuten)

- de twee doelmannen werken met de keepertrainer
 - balbezit 10 / 5 in dubbele rechthoek
- = 1 baltoets
- = rotatie van de vijf centrale spelers om de drie minuten + recuperatie 1 minuut = 4 minuten
- = 6 herhalingen

Stretching 3 minuten

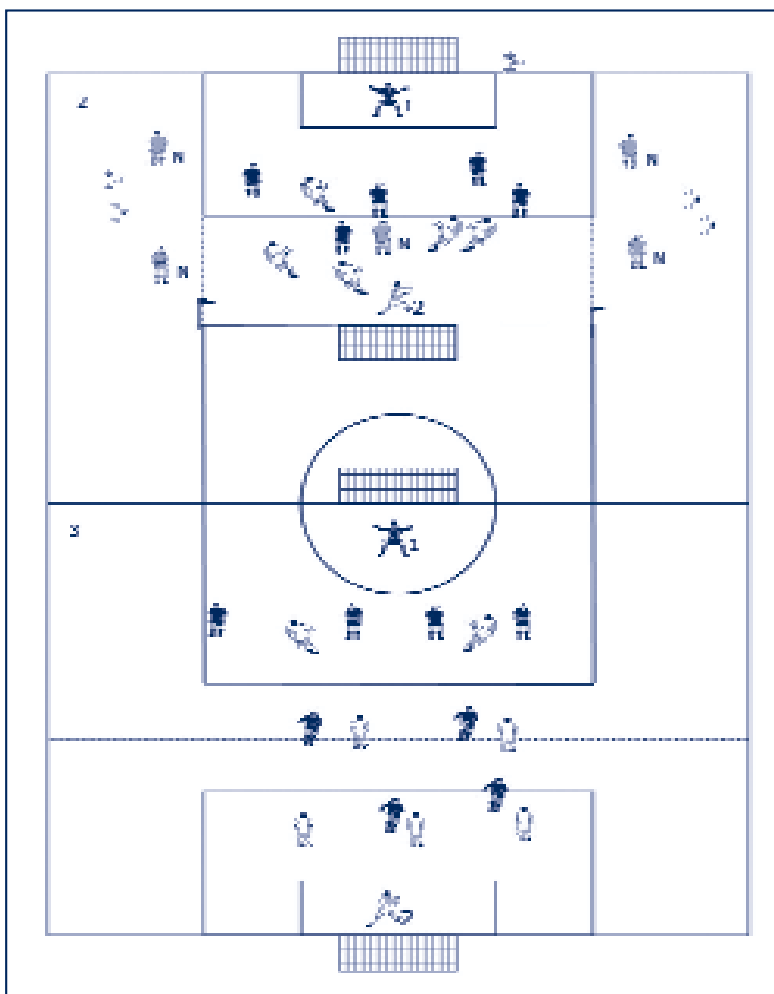


Copyright 2006 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Thema 2/ match kleine oppervlakte (28 minuten)

- oppervlakte: 2 x 16 meter
 - K + 5 / K + 5 + 4 buitenspelers + 1 centrale speler
- = wedstrijden van 3 minuten + 1 minuut recuperatie
- = doelpunten met één baltoets in doelzone
- = rolverandering om de drie minuten
- = 6 herhalingen

Stretching 5 minuten



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

Thema 3/ match K + 7 / K + 8 (16 minuten)

- = 2 rondjes van 7 minuten + 1 minuut recuperatie
- = elke ploeg speelt één helft met een minderheid van spelers
- = vrij spel
- = elke ploeg regelt de eigen organisatie

Thema 4/ cooling down (10 minuten)

- soepelheidsoefeningen en stretching, geleid door de physical trainer

Training 2

Duur training: 95 minuten.

Aantal spelers: 15 + 2 K

Opwarming 20 minuten

- uitleg van de training
- 3 x rond het veld in groep
- K in specifieke keepersoefeningen met keeperstrainer
- per 3 / 2 ballen: technische oefeningen, 40 seconden per speler en per oefening
- stretching gedurende 5 minuten

Thema 1/ balbezit, 15 minuten

- de twee doelmannen werken met de keeperstrainer
 - balbezit 12 / 3 in de middencirkel
- = 1 baltoets
- = 3 gele shirts in de handen houden voor de spelers in het midden

Stretching 2 minuten

Thema 2/ afwerking op voorzet, met tegenstand (22 minuten)

- op half veld
- K + 1 / 3
- 2 spelers op de flanken + 3 spelers voor afwerking bij voorzet
- bezetting van de doelzone + 2de bal van de tegenoverliggende kant gegeven
- elke 4 minuten verandering van verdediger x 4 herhalingen
- 1 geel shirt voor de verdediger

Stretching twee minuten

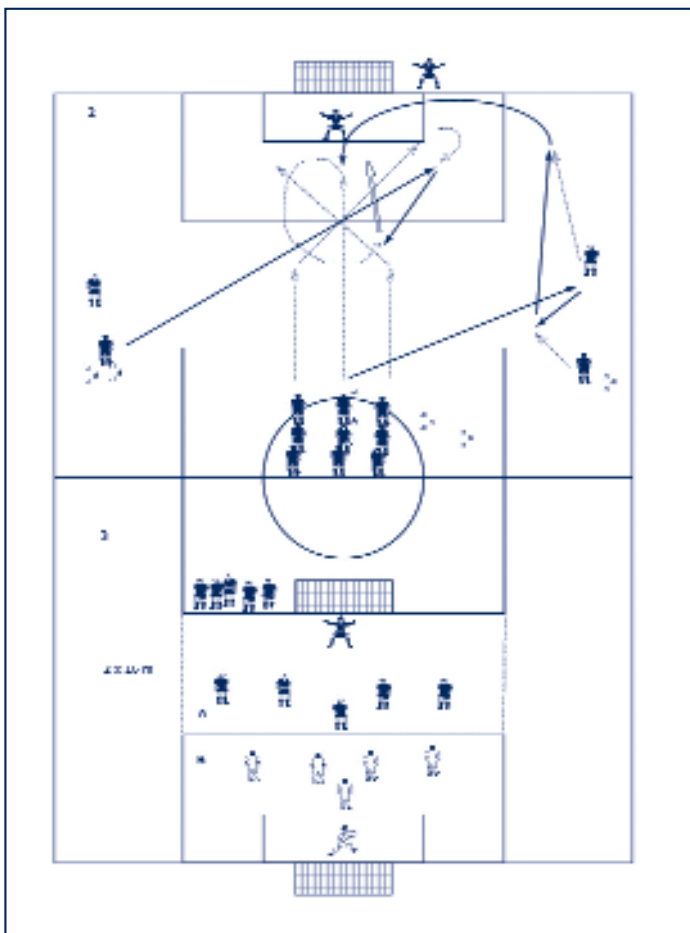
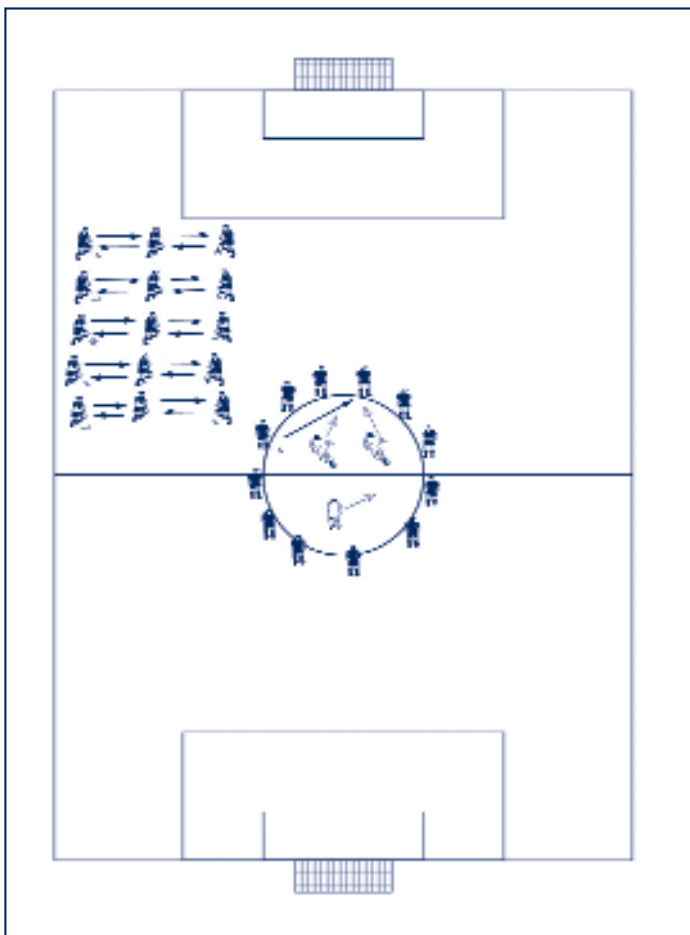
Thema 3/ match (27 minuten)

- K + 5 / K + 5 (+ 5 in afwachting)
- matchen van 2 minuten in 2 x 16 meter
- de ploeg die afwacht vertrekt steeds achter de K2
- 5 gele truitjes + 5 blauwe truitjes
- 12 wedstrijden (4 reeksen van 3 wedstrijden)
- 3 ploegen A-B-C, zijnde

A/B + C,
A/C + B,
C/B + A

Thema 4/ cooling down (10 minuten)

- soepelheidsoefeningen en stretching geleid door de physical trainer.



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)

Training 3

Duur training: 85 minuten.

Aantal spelers: 16 + 2 K

Opwarming 20 minuten.

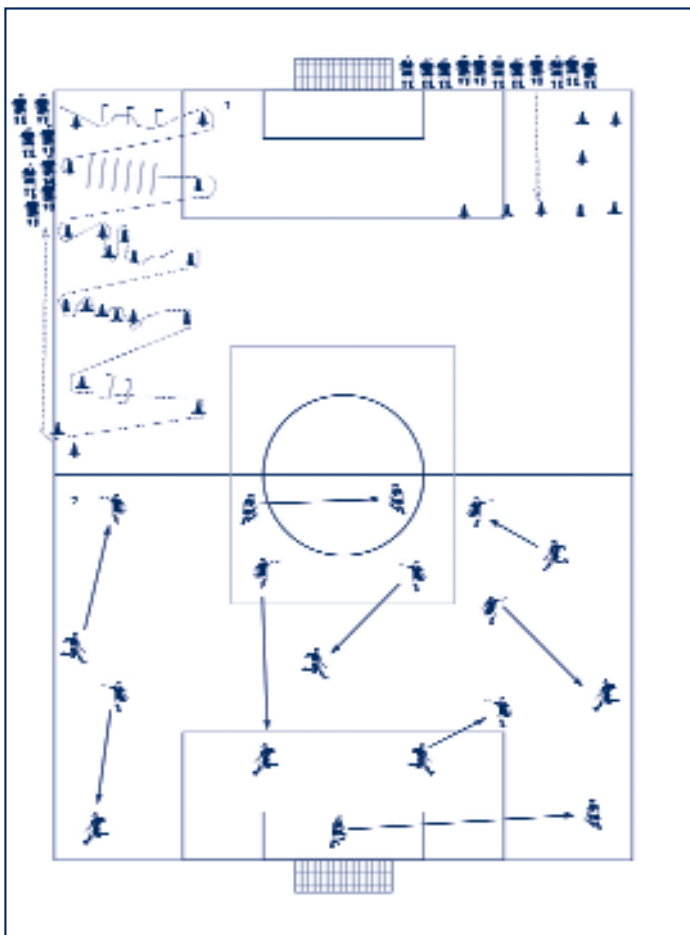
- uitleg van de training
- 3 x rond het veld in groep
- opwarmingscircuit geleid door de physical trainer
- stretching gedurende vijf minuten

Thema 1/ snelheid – competitie per 2 (tien minuten)

- op 12 meter
- 10 gevarieerde herhalingen
- op 2 meter: 2 multibonds, 2 skipping, 2 slalom, 2 achter-voor, 2 opsprong + sprint 10 meter
- op diverse wijze: wandelen
- stretching 2 minuten

Thema 2/ 1 bal voor 2 (10 minuten)

- vrij
- uitdelen van de shirts



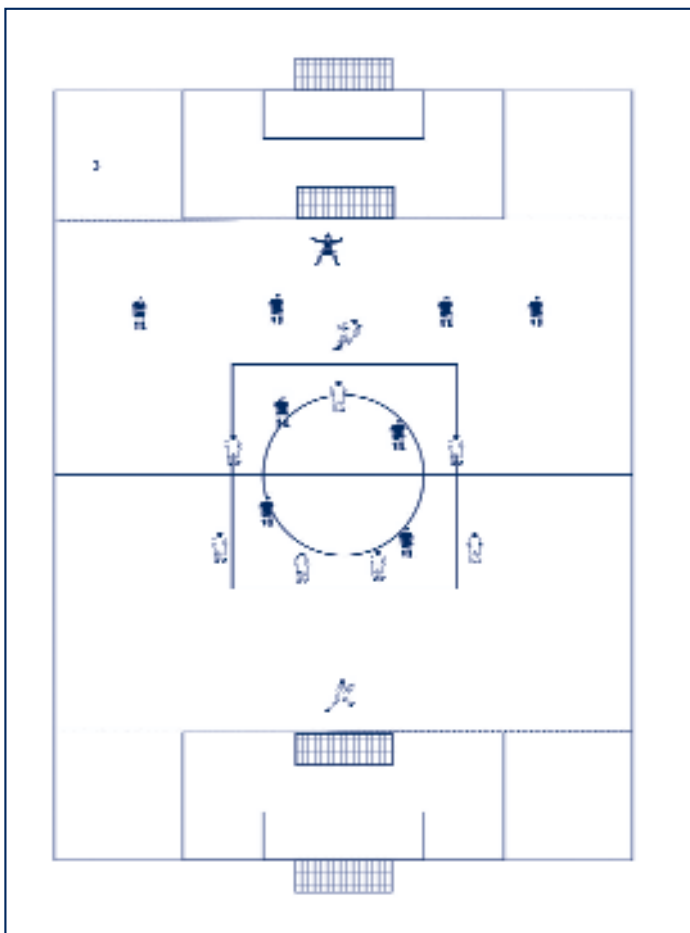
Copyright 2006 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Thema 3/ match (35 minuten)

- K + 8 / K + 8
- positiepel van de vier verdedigers + 2 centrale middenvelders + 2 aanvallers
- organisatie: K + 4 + 2 + 2 / K + 4 + 3 + 1
- 16 meter / 16 meter
- 2 rondjes van 15 minuten + recuperatie

Thema 4/ cooling down (10 minuten)

- soepelheidsoefeningen en stretching geleid door de physical trainer.



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

Bert Van Puymbroeck loodst KFC Vrasene vlot naar eerste provinciale!

Tom Boudeweel, sportjournalist

Het Waasland heeft er een opvallend seizoen opzitten in het provinciaal voetbal. St-Pauwels vierde de titel in derde provinciale met een schitterend rapport: 27 overwinningen, 3 keer gelijk en 0 nederlagen. St-Gillis-Waas werd kampioen in eerste provinciale en stapt dus over naar bevordering en in tweede provinciale knalden de champagnekurken bij KFC Vrasene al weken voor het einde van de competitie de lucht in. Bouwheer van dit kampioenenteam is Bert Van Puymbroeck, in het verleden jarenlang assistent-coach bij KSK Beveren. Dankzij de contacten met onder andere Johan Boskamp, Jos Daerden, Willy Reynders, maar vooral met Emilio Ferrera, ontwikkelde Van Puymbroeck zijn eigen voetbalvisie.



Bert Van Puymbroeck: "Ik denk dat onze sterkte dit seizoen vooral de organisatie was. Bij mijn aankomst in Vrasene nu twee jaar geleden viel het me op dat ze onder mijn voorganger Robby Buyens veel doelpunten incasseerden. Ik hou van statistieken, om alles bij te houden. Ik maak ook telkens een analyse van de laatste 5 wedstrijden. Alle trainingen van de laatste 10 jaar bewaar ik in een kist. Ik weiger training te geven à l'improviste. Dat bestaat niet meer. In het seizoen 2002 - 2003 had Vrasene 54 doelpunten voor en 48 tegen, goed voor 42 punten. Bij het debuut van Buyens in het seizoen 2003 - 2004 was het saldo 66 - 42 en 54 punten.

Dan ben ik gekomen: 63 - 28 in het eerste seizoen en 61 punten, nu 91 - 26, goed voor 74 punten. Dus wat is mijn filosofie als trainer? In de aanval moet je werken op de kwaliteiten van de spelers, de verdedigende taken zijn het werk van de trainer. Ik haat doelpunten incasseren. Dan ga ik op zoek naar de oorzaken. Licht het aan het systeem, de manier waarop we verdedigd hebben? Verdedigen is immers trainbaar.

Een aanvaller die voor de goal komt, 2 man dribbelt en de bal in de winkelhaak trapt, daar kan een trainer weinig aan doen. Maar de basisvragen vooraf zijn: hoe verdedigen we? Wat moeten we doen als de bal op links is? Wat als de bal centraal doorkomt? Hoe reageren we als er snel druk wordt



(Fotograaf Bert De Rop www.kfc-vrasene.be)

gezet door de tegenstander? Dat is de verantwoordelijkheid van de trainer.

Dus een ploeg die goed kan verdedigen, bezit een extra-troef. Welke ploegen zijn het verst doorgestoten in de Champions League?”

110 Trainingen

Bert Van Puymbroeck: “Op die verdedigende organisatie heb ik elke week getraind. Elke keer opnieuw. Het bos of loopoefeningen, dat kennen mijn spelers niet. Ze hebben geen enkele fysieke training gekregen. Alles is gebaseerd op trainen met de bal. We hebben 110 trainingen afgewerkt, dat is meer dan 3 per week. Op ons niveau is dat veel. En we wijken ook af van het normale stramien: dus niet op dinsdag fysiek en op donderdag een wedstrijdje. Ik geef de tweede dag na de inspanning altijd vrij. Spelen we op zondag, dan trainen we maandag, woensdag en vrijdag. Spelen we op zaterdag, dan is het dinsdag, donderdag en vrijdag training.

Op zondag geef ik ze vrij, dus dan geen uitlooptraining of iets dergelijks. Vaak is het zaterdagavond laat geweest in de kantine en dan laat ik hen liever uitrusten in de familiekring.

Ik heb hen sinds vorig seizoen dus geleerd te verdedigen, mijn ideeën trainbaar gemaakt in oefenvormen met mijn aanvallers tegen mijn verdedigers. Dat is mijn uitvinding niet natuurlijk. Ik heb gewoon gedurende de 10 jaar in Beveren mijn oren en ogen goed open gehouden. Ik ben even hoofdtrainer geweest, na het ontslag van Stany Gzil, maar ik wilde absoluut geen hoofdtrainer blijven en toen is Emilio Ferrera gekomen. Dat verbaasde me wel een beetje, want ik had nog nooit iets gehoord over hem. Een jonge gast, weinig uitstraling toen, geen ervaring in eerste klasse, heel zenuwachtig ook. Maar nu heb ik enorm veel respect voor de Brusselaar, want we werkten 2 jaar goed samen. Hij heeft me snel overtuigd, anders dan de vorige trainers.

Hij is een moderne coach met een knappe visie over voetbal. Ik heb veel van hem opgestoken, zoals het niet stoppen van de bal, de aandacht voor de tweede bal, het oog voor de man en minder voor de bal. Het is immers niet de bal die scoort. Over looplijnen praatte hij nooit. Ik heb van hem ook zaken over voetbal gehoord, die anderen nog nooit hadden verteld of opgemerkt. We hebben ook veel videocassettes bekeken en ontleed.

En dit heb ik dit seizoen ook in Vrasene gedaan. Vorig jaar kon ik al rekenen op een goeie ploeg, maar toen had ik geen spitsen. We eindigden als derde. In het tussenseizoen haalde ik een centrale verdediger, een centrale middenvelder en een spits en op 19 maart kroonden we ons al tot kampioen. Ik heb eind vorig seizoen een evaluatie gemaakt

van de kern en ik zocht een topclub waarmee ik mijn team kon vergelijken. Aanvankelijk lachte iedereen me uit natuurlijk, want ik koos voor AC Milaan. Ik hou van de tactiek van Milan: de Italianen spelen een 4 – 4 – 2 in een ruit. Ik maakte dus een profiel van de spelers van Milan en van die van Vrasene. En ik merkte overeenkomsten, louter qua profiel. Dus ik kon op dezelfde manier spelen mits die 3 aanwinsten.

Ik liet hen in het begin van het seizoen de videocasette zien van Milan - PSV. En elke speler moest specifiek zijn positie/speler in de gaten houden. Tijdens de wedstrijd maakte ik dan nog enkele bemerkingen. Waar ze moesten op letten, hoe de ploeg evolueert in balbezit en -verlies, hoe de opstellingen van de verdedigers verlopen. Wel, de kern was muistil. Iedereen had de match eerder al gezien, rechtstreeks, maar toen louter als supporter. Nu hadden ze op een andere manier gekeken, ook door mijn opmerkingen. Ze ontdekten nieuwe dingen in een voetbalwedstrijd. Je moet niet altijd de bal volgen.

Een paar maanden geleden herinnerden een paar spelers me er nog aan toen ze lazen dat Club Brugge met de komst van Ferrera videoanalyses kreeg en dat ze tactisch gingen trainen. Iedereen is fier omdat ze op dit niveau zo'n matchbenadering meemaken. Ik heb dit seizoen ook veel berichtjes gekregen tijdens de wedstrijden van de Champions League. Zij zagen veel herkenbare fasen. Zelfs Geert Mariman, die toch zijn hele carrière in de nationale reeksen heeft doorgebracht, trok zijn ogen open.”

Middenveld

Bert Van Puymbroeck: “We zijn dan beginnen te trainen op het vooropgestelde concept en dat klikte meteen. Oefenwedstrijden tegen ploegen uit hogere reeksen domineerden we en in de competitie konden de tegenstanders niet volgen. We verstikten hen door de bewegingen van ons middenveld. Dat is de sterkte geweest van onze ploeg. De organisatie en de kennis van het systeem. Zelfs op het niveau van tweede provinciale is dit dus mogelijk.

Ik heb goeie, intelligente voetballers. Penneman kreeg zijn opleiding bij Beveren, Andy Janssens heeft in de hoogste klasse gespeeld en Kenny Raaymakers was de spits die ik nodig had. Het eerste jaar was het onmogelijk om mijn visie door te drukken omdat de spelersgroep al vaststond. Ik had het verhaal van Milan toen ook in mijn gedachten, maar met die kern kon ik dat systeem niet spelen. Ik opteerde voor een 4 – 3 – 3 met een diepe spits die bij mijn voorganger op de bank zat. Een middenvelder eigenlijk, traag, maar sterk aan de bal. Een spits met snelheid of met een neus voor doelpunten ontbrak. Ik koos dus voor een targetman met iemand die er rond





(Fotograaf Bert De Rop www.kfc-vrasene.be)

zweefde, enkele mensen met loop- en infiltratievermogen in het middenveld en een goeie linkse voet op de kant.

Tot 3 wedstrijden voor het einde deden we mee voor de titel, dan viel de targetman out met een blessure. Door het vertrek van de diepe spits en de linkerflank kwam het idee van Milan weer boven. Ik ben alle posities afgegaan: heb ik een type Maldini? Een type Cafu die de flank voor zijn rekening kan nemen. Heb ik een type Chechenko, een snelle spits? Heb ik het profiel van Kaka, een man achter de spitsen met veel loopvermogen die in de 16 kan duiken. Zo legde ik de puzzel ineen. Een type Stam en Pirlo had ik niet, die ben ik dus gaan halen.

Mijn liefde ging vroeger uit naar een 4 – 3 - 3 met de aanspeelpunten op de kanten. Maar meer en meer trainers opteren voor 3 mensen achterin en 5 middenvelders. Mijn flankverdedigers in de 4 achteraan worden eigenlijk supplementaire middenvelders in balbezit. Dus dan staan we ook met 3 achteraan. Op bepaalde momenten zelfs met

2, toen beide flankverdedigers zich in het spel lieten betrekken en we echt gingen duwen. Want je hebt in feite ook nog een libero achter de hand met de keeper. Die 4 – 4 - 2 van Milan met een ruit vanbinnen is eigenlijk een fantastisch systeem. Ze spelen heel compact, dicht bij elkaar, ze laten weinig ruimte in hun rug en ze spelen in het middenveld in de zone waar de bal is.

Je hebt voor dit systeem wel balvast spelers nodig die technisch vrij behoorlijk zijn. Dat vereist spelen in de korte ruimte. Mijn oefeningen verlopen dan ook nooit op een volledig terrein. Met ons systeem bestrijk je maar een gedeelte van het veld. Als je in balbezit komt, heb je ook weinig ruimte om te voetballen. Dan moet je ook zo trainen. Dat is het verschil met een 4 – 3 - 3 waarbij de flanken het veld breed houden zoals Barcelona met Eto'o en/of Ronaldinho en Giuly.

Bovendien heb je 3 mensen nodig in de box en met buitenspelers wordt dat iets moeilijker. Ik heb dit jaar maximaal op een half veld getraind, met afgebakende zones dan nog. Heel scherp en heel kort. Bij mij duurt de training slechts 1 uur of 1u15 minuten, nooit langer. Ik vind dat je niet iemand 2 uur scherp kunt laten trainen, zelfs geen anderhalf uur. Ik werk veel met aanspeelpunten, dus die hebben dan een relatieve rustpauze. Voortdurend op balbezit ook, heel wedstrijdgericht”.

Ruit

Bert Van Puymbroeck: “Bij balbezit van de tegenstander moeten de 4 middenvelders van de ruit zo snel mogelijk in de zone van de bal vertoeven.

Is de bal bij de rechtsback dan schuift iedereen naar links. De rechtsmidden komt dan zoals Gatuso vaak tot aan de middenstip. Als je dan kan beschikken over spelers zoals Cafu of Serginho, dan heb je enorm veel mogelijkheden, want je kan het spel ontzettend snel verleggen. De andere kant laten we helemaal vrij. We hebben heel vaak gezien dat de trainer van de tegenstander dan roept om de bal naar de andere kant te spelen omdat daar de ruimte ligt, maar op het niveau van tweede provinciale zijn er niet veel spelers die een gemeten trap van 50 meter in de voeten hebben. Plus de controle aan de andere kant moet goed zijn en bovendien is die pass lang onderweg en die ruimte kan je dus dichtlopen.

Een korte combinatie is nauwelijks een optie, want er staat zoveel volk voor hem dat er nauwelijks kan ingespeeld worden. We verstikken hen zoals Milan. Op provinciaal niveau zijn heel weinig trainers die dat zien. Ik kreeg veel vragen van collega's hoe ze tactisch moeten trainen. Afwerken op doel is niet trainen. Bij mij komt afwerken op het einde van de training, een kwartiertje om ons te amuseren. Dan neemt de hulptrainer over of de spelers doen het zelf. Ik noem dat bezigheids therapie.

Trainen is een aanvalsbeweging instuderen tegen de verdedigers zoals er moet gespeeld worden op zondag. Wat moet er gebeuren bij het veroveren van de bal? Wat doen we als we in de problemen zitten? Hoe reageren we in bepaalde zones? Of in bepaalde omstandigheden zoals een numerieke meerderheid of minderheid. Daar moet de trainer zich mee bezighouden. En dat leren we aan tijdens 3 trainingen per week. Voortdurend herhalen. Ik herinner me de wijze woorden van Johan Cruyff: “voetbal is eenvoudig, voetbal is herhaling”. Ook Trond Sollied deed altijd hetzelfde. Gaetan Englebert zei onlangs nog in Voetbalmagazine dat de eerste training van de Noor dezelfde was als de laatste. Ik vreesde dat mijn spelers het saai zouden vinden, maar dat is blijkbaar niet zo.

Ik wil dat ze niet teveel moeten nadenken als ze naar de training komen. Oefening baart kunst. Daarom wou ik van bij de start 3 keer trainen per week. Dat maakt echt een verschil tijdens de wedstrijd.

Als ik elke dag ga biljarten en jij 1 keer per week en na een maand spelen we nog eens tegen elkaar. Benieuwd wie er gaat winnen? Dat is in het voetbal ook zo. Daarom hebben we ons nooit aangepast aan de tegenstander. Misschien volgend seizoen wel in eerste provinciale, maar je moet ook iemand vinden die gaat scouten, het wil doen en ook nog ziet hoe het spelletje in elkaar zit.

Het is als trainer niet makkelijk om specifiek te trainen op zaken die fout gelopen zijn tijdens de

voorbij wedstrijd omdat je met de coaching bezig bent. Ik heb geen videoanalyses om de hiaten eruit te halen of om de zwakke punten aan te duiden. Dit jaar hadden we dat trouwens niet nodig, maar volgend seizoen moet mijn assistent bepaalde zaken bijhouden, zoals de tactische fouten bij tegendoelpunten. Daar moeten we dan aandacht aan besteden. Niet door telkens de speler te wijzen op zijn fouten. Dat is psychologisch niet de ideale manier. Ik denk dat een positief woord beter werkt.

Omdat we er de voorbije maanden bovenuit staken ging ik tijdens de trainingen altijd uit van balbezit. Maar misschien moet ik volgend seizoen meer de nadruk leggen op onze omschakeling in balverlies. Het verdedigende compartiment blijft hetzelfde en ook de oefenstof zal niet drastisch veranderen. Als 16 van de 20 spelers blijven en je hebt zo'n seizoen achter de rug, dan is dat niet nodig. We hanteren hetzelfde systeem, dezelfde filosofie.

Ik speel op balbezit met de intentie om zo snel mogelijk aan de goal van de tegenstander te geraken. Geen minivoetbal met eindeloos getik, zoals Barcelona. Veel mensen hebben een verkeerd beeld van balbezit. Ik heb een andere filosofie: balrecuperatie, balbezit en zo snel mogelijk in balbezit aan de goal van de tegenstander geraken. In die volgorde. Geen breiwerk. Ik wil diepte. Zo ben je het gevaarlijkst.

Ooit vertelde iemand op de Heizelschool: “Een goeie voetballer wordt getaxeerd op de manier waarop hij diep kan spelen”.



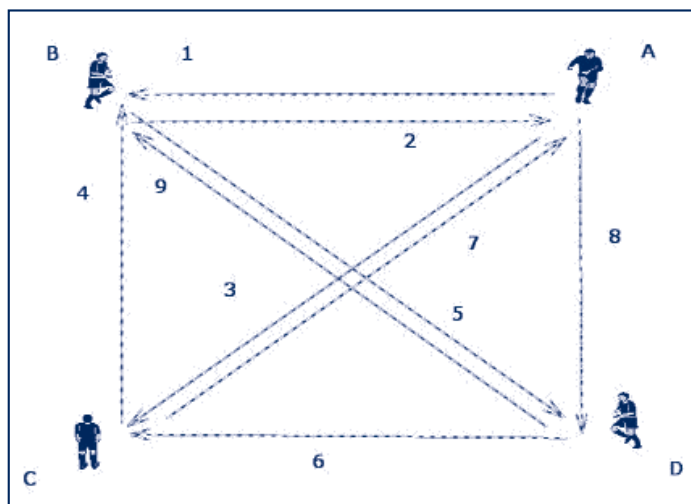
Er zijn voetballers die de bal voortdurend breed of achteruit tikken. Zelfs op het hoogste niveau. Diepe ballen zijn de moeilijkste. De juiste snelheid, goeie inspeelpass, in de loop, in de zone, klassiek en nauwkeurig. Soms steek ik zo'n elementen in mijn training. Bijvoorbeeld na 2 passen verplicht diep of bal aan de tegenstander. Ik probeer het niveau na te streven van de trainingen die we deden in eerste klasse. We hebben getraind op balbezit met 1 keer raken op de buitenkant en 2 keer in de binnenkant. Veel minder tijden kan je niet inlassen. En dat liep. Alles moet in beweging zijn, ze mogen de bal nooit stoppen. We proberen de bal te veroveren op de korte ruimte, even in bezit houden en de derde bal moet diep zijn. Richting opkomende back of middenvelders, de vierde man in de ruimte. Grote of kleine pleinen, dat maakt op zich niet veel uit. Door onze trainingen op de kleine ruimte kunnen we de bal goed bijhouden en de ruimte benutten”.



Training

Opwarming

- juiste passing
- spelers in beweging
- correct inspelen van de bal
- vista
- coördinatie door de inbreng van twee ballen



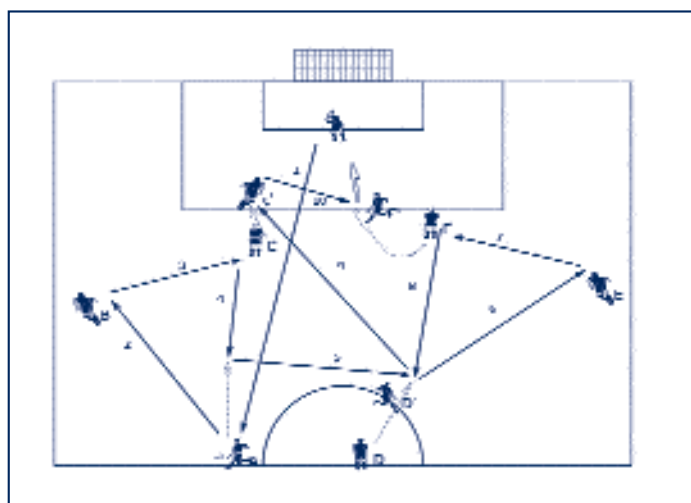
Copyright 2006 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Training 1

- precieze uittrap van de doelman
- bespeelbaar maken v.d. bal door middenvelder (liefst zonder controle en in één tijd)
- correcte passing (zoeken v.d. ruimte op de flank)
- juiste passing op spits (afwerker)
- positiewisselingen
- tactische benadering via het veranderen van zone
- als alternatief correcte voorzet van op de flank
- positiekeuze voor doel
- afwerken op doel
- fysiek aspect door de vele positiewisselingen
- vista

Wedstrijdvorm

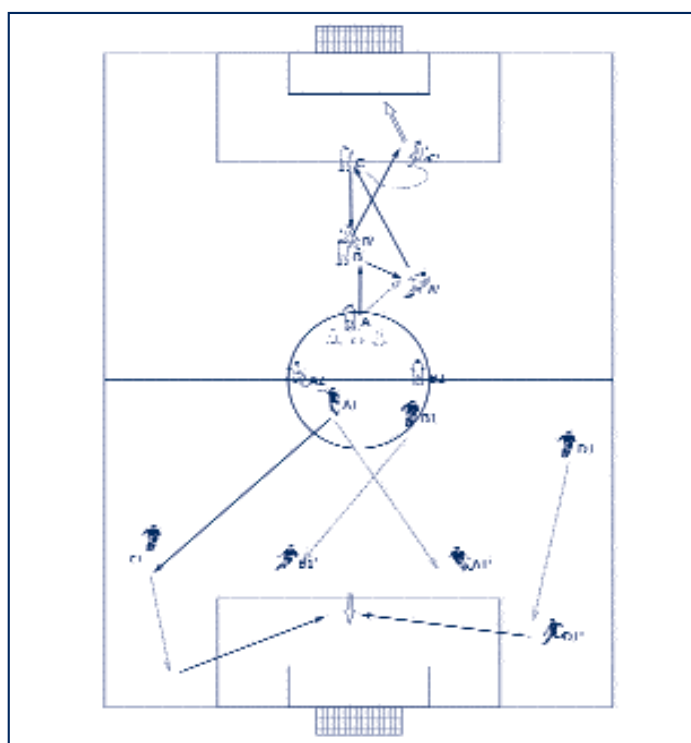
Door de eventuele inbreng van verdedigers schakelen we over naar wedstrijd gerichte training en sluiten we onze training af in wedstrijdvorm met als thema/doelstelling de ingeoeffende spelvorm te automatiseren.



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

Training 2

- afwerking op doel
- A1 speelt lange bal naar C1
- A en B switchen en werken af
- D1 leidt de bal en centert (C&D zijn vast plaatsen)
- A en B werken nogmaals af



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

Dexia foot pass: Resultaten Audits Jeugdopleiding Betaald Voetbal

Hugo Schoukens, Jo Van Hoecke en Stéphane van Winden

Double PASS, Spin-off Vrije Universiteit Brussel

Eén van de objectieven van Dexia foot pass is het permanent onder de aandacht brengen van het belang van een kwaliteitsvolle jeugdopleiding. Willen wij de toekomst van ons Belgisch voetbal vrijwaren, dan dienen wij met zijn allen op elk niveau resoluut de kaart van de jeugd te trekken!

Gezien de kleine kweekvijver, de beperkte kritische massa en de bescheiden middelen, is er in ons land maar één manier om meer economisch kapitaal en immateriële vaste activa te realiseren, met name door de installatie van een efficiënte en effectieve jeugdopleiding. Alleen op deze manier zullen wij ons in de toekomst (opnieuw) beter kunnen positioneren op de Europese voetballadder.

Arsenal), leverde de club ondertussen al meer dan 75 miljoen euro op (bron: De Standaard - F. Collin).

- **FC Twente** speelde de laatste competitiewedstrijden met 6 eigen opgeleide spelers in het eerste elftal. Wanneer wij de immateriële vaste activa (de boekwaarde) van deze 6 spelers (naar Belgische

	Bevolking	Actieve voetballers	TV-gelden
Frankrijk	60 miljoen	2 miljoen	600 miljoen
Duitsland	80 miljoen	6 miljoen	420 miljoen
Nederland	16 miljoen	1 miljoen	70 miljoen
België	11 miljoen	425.000	36 miljoen

Figuur 1: België vergeleken met de omringende landen

Om het met de woorden van één van de managers van onze topclubs (nog duidelijker) te stellen: "België moet zich in Europa profileren met kwaliteitsvolle jeugdopleiding en via de doorstroming van eigen opgeleide spelers economisch kapitaal verwezenlijken".

Dat doelbewust investeren in jeugdopleiding de moeite waard is, bewijzen ondermeer volgende twee voorbeelden:

- Eind jaren '90 besloot **FC Sevilla** (winnaar UEFA Cup 2006), samen met zijn Technisch Directeur, Ramon Rodriguez Verdejo, de kaart van de jeugdopleiding te trekken. Sedert 2000 leverde de JO meer dan 20 spelers af aan het eerste elftal. De verkoop van sommige spelers, met als bekendste José Antonia Reyes (FC

normen) zouden berekenen komen wij al gauw op een gezamenlijke boekwaarde van ongeveer 1,75 miljoen Euro. De marktwaarde van deze eigen opgeleide spelersgroep, afhankelijk van hun positie op het veld, ligt wellicht 3 tot 5 keer hoger.

Vandaag stellen wij echter opnieuw vast dat in de A-kern van onze profclubs gemiddeld slechts 4,5 eigen opgeleide spelers zijn opgenomen en dat hiervan slechts 1,5 spelers (1 op 3) effectieve speelgelegenheid krijgt.

Een hoge graad van effectiviteit (vertaald in het aantal eigen opgeleide spelers die doorgestroomd zijn naar het eerste elftal van de eigen of een gelijkwaardige club) is het resultaat van een permanente kwaliteitsvolle jeugdwerking gecombineerd met een efficiënt doorstromingskanaal.



Een voetbalspecifieke doorlichting

De audits in de clubs van eerste en tweede klasse hebben vooral als doel om de kwaliteit van de jeugdopleiding objectief te meten, teneinde deze op termijn gericht te kunnen verbeteren. Anderzijds hebben de clubs nu ook de mogelijkheid om zich via het Dexia foot pass kwaliteitslabel te positioneren op de markt van de jeugdopleidingen.

Het meten van de kwaliteit gebeurt aan de hand van het voetbalspecifieke evaluatie-instrument 'foot pass'. Er wordt gebruik gemaakt van concrete en meetbare criteria die inhoud geven aan 8 kwaliteitsdimensies:

gemiddeld tussen de 60 à 70 uur per club). Op de documentaire audit werd voornamelijk tijd uitgetrokken voor gesprekken met diverse betrokkenen. Zo werden 217 medewerkers van de JO en 69 clubbestuurders geïnterviewd.

De gemiddelde profopleiding in België

Uit bijgevoegde grafiek (figuur 2) leiden we af dat de clubs (n=22) die opteerden voor een doorlichting als 'professionele jeugdopleiding', globaal een gemiddelde score behalen van 59,5 %. Wanneer we iets dieper op deze resultaten ingaan en deze per dimensie bekijken,

1. **Beleid en strategie:** wat is de missie / visie van de club ten aanzien van de jeugdopleiding? Welke standpunten werden er geformuleerd inzake de rol en de positie van de JO? Wordt er topdown geïnvesteerd in de JO?
2. **Organisatie:** hoe positioneert de JO zich in de club? Is er een formele verankering van de JO in de clubstructuur? Welke verantwoordelijkheden en bevoegdheden hebben jeugdverantwoordelijken binnen de club?
3. **Voetbalopleiding:** betreft het kernproduct van een succesvolle JO. Is er in de club een voetbalvisie geformuleerd? Is er een voetbalopleidingsvisie uitgewerkt? Is er een opleidingsplan aanwezig? Wat zijn de standpunten inzake de trainings- en speelgelegenheid? Etc.
4. **Ondersteuning:** Is er een medisch begeleidingsplan aanwezig? Staat er een medische staf ter beschikking van de JO, zowel op trainings- als wedstrijddagen? Hoe wordt de studie- en sociaal-maatschappelijke begeleiding georganiseerd? Wat met mentale begeleiding?
5. **Interne marketing en Human Resources Management (HRM):** hoe verloopt de communicatie binnen de club? Zijn er functioneringsgesprekken met spelers (en hun ouders) en met trainers? Hoe gaat de club om met zijn medewerkers?
6. **Externe relaties en rekrutering:** zijn er samenwerkingsplannen met (top)sportscholen, amateurclubs of de lokale overheid? Is er een scoutingplan aanwezig?
7. **Accommodatie en materieel:** zijn er kwaliteitsvolle velden (waaronder een kunstgrasveld) beschikbaar voor de JO? Staat er nog andere accommodatie ter beschikking van de JO?
8. **Effectiviteit:** betreft op de eerste plaats het doorstromingskanaal. Hoeveel eigen opgeleide spelers zijn er doorgegroeid naar het eerste elftal?

Afhankelijk van het niveau kan geopteerd worden voor een evaluatie als een professionele (PRO), nationale (NAT) of provinciale (PROV) jeugdopleiding, waarbij gebruik wordt gemaakt van aangepaste criteria en wegingsfactoren.

2000 uur analyse

In totaal werden er het afgelopen seizoen 31 clubs van het Betaald Voetbal doorgelicht: 22 clubs als 'professionele opleiding' (18 uit eerste klasse en 4 uit tweede klasse) en 9 clubs uit tweede klasse als 'nationale opleiding'. Een belangrijk verschil met de audits van 2003 is het feit dat voor de 'professionele opleidingen' naast de documentaire audit ook een praktische toets werd georganiseerd. Hiervoor werd een onaangekondigd bezoek gebracht aan 2 trainingen en 2 wedstrijden, teneinde een relevant oordeel te kunnen vellen over de consequente toepassing van de visiepunten en procedures.

De analyse van de profclubs heeft in totaal ongeveer 2000 uur in beslag genomen (2 auditoren en

ken, merken we onmiddellijk op dat ondersteuning (41,6 %) en effectiviteit (47,9 %) duidelijk uit de band springen. Vandaar ondermeer het belang om binnen deze clubs primaire aandacht te besteden aan een goed functionerend doorstromingskanaal. Anderzijds stellen we vast dat deze professionele opleidingen op het vlak van voetbalopleiding (63,2 %), interne marketing & HRM (64,7 %) en externe relaties & rekrutering (69,1 %) een degelijke score halen.

Wanneer we de gemiddelde scores bekijken voor de tweedeklassers die als 'nationale jeugdopleiding' geëvalueerd werden, springen de lagere waarden in het oog (bijgevoegde grafiek figuur 3). Met een gemiddelde totaalscore van 49,1 % en een mediaan die net boven de 50 % uitsteekt, kan gesteld dat in deze clubs nog heel wat actiepunten dienen ingevuld te worden. Verwijzend naar de lage waarden voor organisatie (32,5 %), ondersteuning (36,9 %) en effectiviteit (40,6 %) situeren de meeste van deze actiepunten zich op deze onderdelen. Daartegenover

scoren deze clubs iets beter op dimensies 1 (beleid en strategie) en 7 (accommodatie), met respectievelijk 54,4 % en 55,8 %.

Is er vooruitgang merkbaar?

Ondanks het feit dat de procentuele scores onder geen beding kunnen en mogen vergeleken worden (niet tussen de twee types van opleidingen, noch tussen de audits in 2003 en 2006), kunnen wel enkele conclusies getrokken worden op het vlak van de invulling van de kritieke succesfactoren. Dit geeft tevens een eerste beeld van de invloed van de acties die tussentijds ondernomen werden. Hierbij kan ondermeer gedacht aan de organisatie van de individuele post-audits, de cursus TVJO en de uitgave van het kwaliteitshandboek 'Scoren met jeugd'.

De belangrijkste vooruitgang kan vastgesteld worden op het niveau van de jeugdopleiding zelf. Zo is er duidelijk verder gewerkt aan de formulering van de opleidingsvisie en de uitwerking van het opleidingsplan. Daarnaast zijn er tevens enkele indicatoren die wijzen op een verdere professionalisering van de staf. Zo stellen we vast dat er meer gediplomeerde trainers zijn aangesteld en dat kine- en studiebegeleiding meer en meer wordt geïmplementeerd.

Niettegenstaande de toegenomen bewustwording van de noodzaak om aan jeugdopleiding te doen, stellen we vast dat er op het niveau van het clubbestuur echter geen grote wijzigingen doorgevoerd zijn qua investering en doorstromingskanaal. De vraag kan dan ook gesteld of er toch bewust aan jeugdopleiding wordt gedaan en met welk objectief.

niveau jeugdopleiding:

- duidelijke opleidingsvisie die ook wordt toegepast op het veld
- verdere uitwerking opleidingsplan
- verdere professionalisering technische staf (diploma) (expertise)
- medisch begeleidingsplan met behandelingsprocedure
- kinebegeleiding
- studiebegeleiding
- functioneringsgesprekken met trainers

niveau clubbestuur:

- bewustwording belang JO
- = topdown investering (club)
- positionering JO (sporttechnisch management)
- = doorstromingskanaal (club)

Figuur 4: belangrijkste wijzigingen ten opzichte van 2003

De eerste kwaliteitslabels

Tenslotte werd bij deze doorlichting van de profclubs met veel belangstelling uitgekeken naar de uitreiking van de eerste kwaliteitslabels. Voor elk type van

jeugdopleiding zijn er drie labels voorzien: een gouden, een zilveren of een bronzen kwaliteitslabel. Voor de toekenning van een dergelijk label wordt rekening gehouden met 2 voorwaarden.

Ten eerste wordt gekeken naar de globale score. Voor een gouden label dient de club in totaal minstens 70 % te behalen; voor een zilveren label ligt de lat op 60 % en voor een bronzen label op 50 %. Daarnaast wordt eveneens rekening gehouden met het aantal actiepunten over de verschillende kwaliteitsdimensies heen. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van volgend principe: een club heeft 1 actiepunt wanneer de score op een bepaald onderdeel lager ligt dan 70 %, 2 actiepunten wanneer dit lager is dan 60 % en 3 actiepunten wanneer een subscore onder de helft blijft. Wanneer de som van deze actiepunten gemaakt is voor de 8 kwaliteitsdimensies, wordt dit aantal vergeleken met volgende norm: minder dan 5 actiepunten voor goud, 10 voor zilver en 15 voor brons. Clubs die niet aan deze minimale norm voldoen worden uiteraard niet gecertificeerd.

Label	Goud	Zilver	Brons
Totaalscore	≥ 70	≥ 60	> 50
Subscore	$x < 5$	$w < 10$	$x < 15$

Zoals hoger gesteld werden in totaal 22 clubs benaderd als een 'professionele jeugdopleiding'; de 18 clubs uit eerste klasse en KV Kortrijk, KV Mechelen, Verbroedering Geel en RFC Antwerp, die zelf opteerden voor dit type jeugdopleiding.

Van deze 22 clubs voldeden uiteindelijk 4 clubs aan de hoogste norm. Met andere woorden konden er 4 gouden kwaliteitslabels uitgereikt in de categorie 'professionele jeugdopleiding' (in alfabetische volgorde):

- Club Brugge K.V. / Germinal Beerschot / K.R.C. Genk / R.S.C. Anderlecht

Dertien clubs (in alfabetische volgorde) behaalden een bronzen kwaliteitslabel:

- Cercle Brugge K.S.V. / K. Lierse S.K. / K. Sint-Truidense V.V. / K.S.K. Beveren / K.A.A. Gent / K.S.V. Roeselare / K.V. Kortrijk / K.V.C. Westerlo / R. Excelsior Mouscron / R. Standard de Liège / Sporting du Pays de Charleroi / K.S.C. Lokeren O.V. / S.V. Zulte-Waregem

Voor de clubs uit tweede klasse die als nationale jeugdopleiding werden doorgelicht, behaalde 1 club het zilveren en 3 clubs het bronzen label.

Behaalde een zilveren kwaliteitslabel als 'nationale jeugdopleiding':

- Oud-Heverlee Leuven





Behaalden een bronzen kwaliteitslabel (in alfabetische volgorde):

K.V.S.K. United Overpelt-Lommel / K.F.C. Dessel Sport / K.V. Red Star Waasland

Toekomst Dexia foot pass project

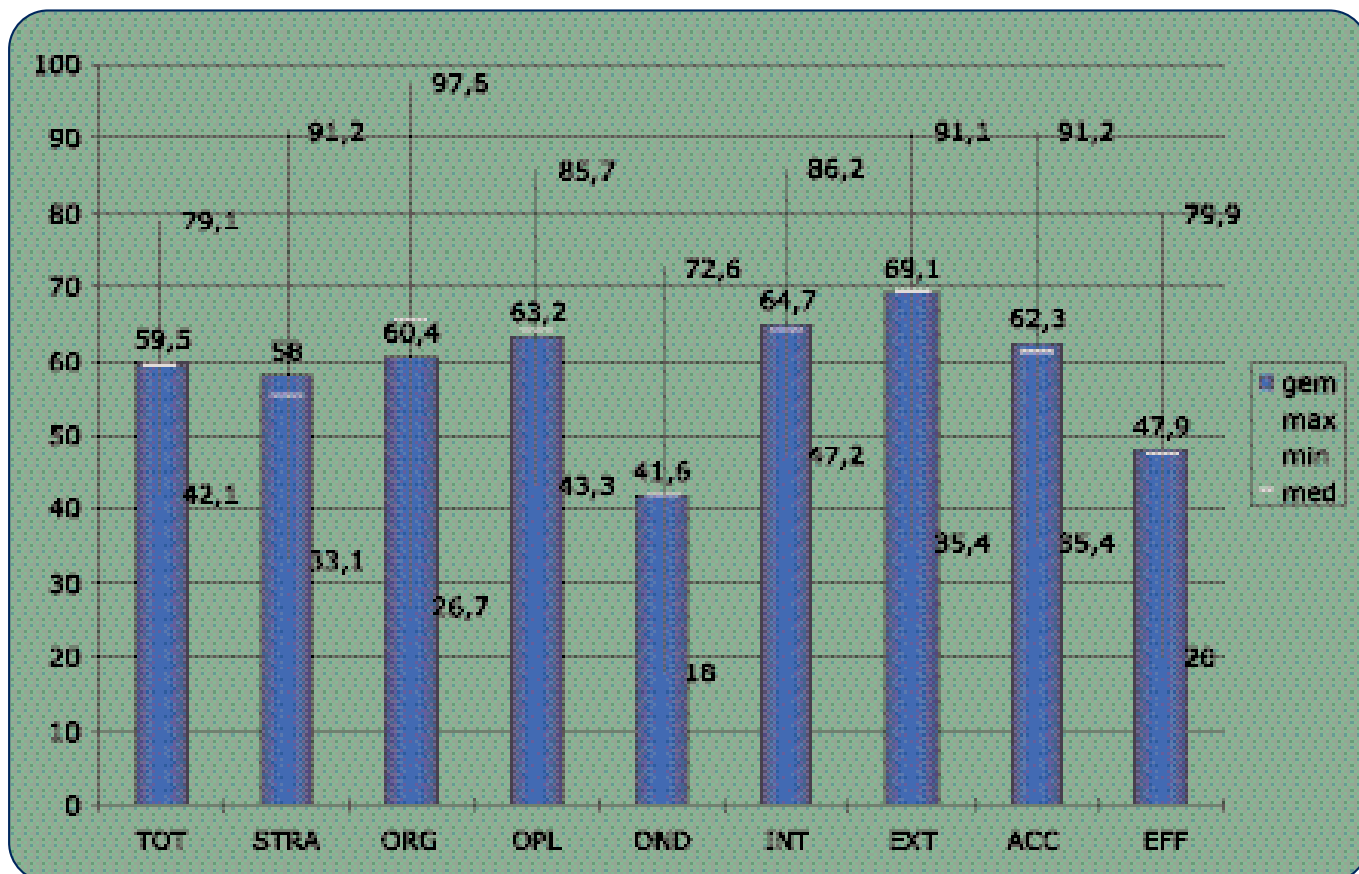
Op basis van een tevredenheidsanalyse die ondertussen gehouden werd bij de participerende clubs, kan gesteld dat zowel het evaluatie- als het management-instrument zeer hoog wordt ingeschat. Daarnaast wordt aangegeven dat Dexia foot pass bij bijna alle clubs als referentiekader voor de JO wordt gebruikt. In die zin wordt ook aangegeven dat een verderzetting van het project op zijn minst gewenst is.

Ondertussen werd ook een nieuw hoofdstuk aangesneden, met name 'Dexia foot pass' voor amateurclubs. Het is van groot belang dat ook in deze clubs

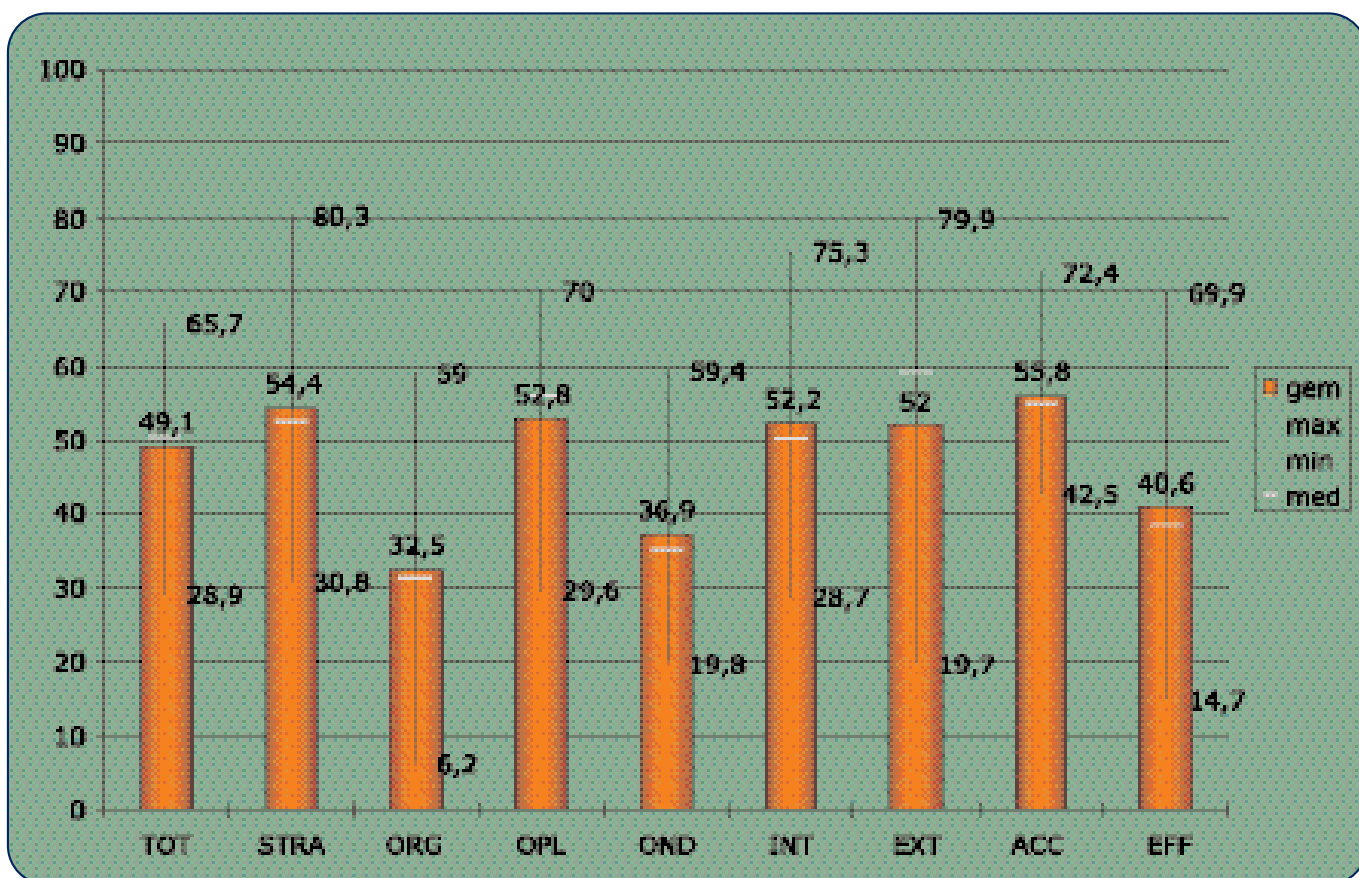
op een kwaliteitsvolle manier met jeugdvoetballers wordt omgesprongen. De basis kan immers niet zonder de top en omgekeerd. Uit een recent onderzoek, uitgevoerd aan de Vrije Universiteit Brussel, blijkt immers dat meer dan de helft van de huidige profspelers tot hun 11 jaar in een provinciale club voetbalde.

Vijfhonderd van deze clubs waren recent aanwezig op de provinciale infovergaderingen van Dexia foot pass. Vandaag zijn 142 clubs ingeschreven om tijdens het seizoen 2006 - 2007 aan de audits deel te nemen. In dit kader dient ook een langetermijnvisie ontwikkeld te worden ter ondersteuning van de JO in deze clubs. Twee belangrijke elementen van het Plan Preud'homme, met name de bescherming van jong opgeleide spelers en de installatie van een jeugdfonds, dienen de verdere ontwikkeling van de jeugdopleiding in onze clubs te stimuleren. Zij die opleiden moeten immers beloond worden!





Figuur 2: Gemiddeld percentage per dimensie voor de professionele opleidingen (n=22)



Figuur 3: Gemiddeld percentage per dimensie voor de nationale opleidingen (n=9)

one love ... een hartverwarmende ode aan de liefde voor de bal en het spelletje

Een must voor iedereen die van voetbal houdt!

ALLES WAT IK VAN VOETBALLEN
WEET, HEB IK OP STRAAT
GELEERD. MIJN VRIENDEN
EN IK WAREN
VOORTDUREND OP ZOEK NAAR
NIEUWE SCHIJNBEWEGINGEN.
WANNEER IEMAND IETS NIEUWS
HAD BEDACHT, MOEST HIJ DAT AAN
DE ANDEREN LATEN ZIEN. DAT IS
STRAATVOETBAL. – ZINÉDINE ZIDANE

One love is een fascinerend reisverhaal in foto's rond voetbal en alles wat er bij komt kijken, gezien door de lens van topfotograaf Levon Biss. Hij nam foto's van voetballende mensen van de Andes tot de Chinese Muur, van straatvoetballertjes tot wereldberoemde profs. De schitterende beelden worden verrijkt door heerlijke voetbalcitaten van bekende spelers en coaches.

ANTWOORDKAART

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



☐ Ja, ik bestel hierbij ... ex. van "One Love" aan de stukprijs van €19,95 (incl. btw - excl. verzendkosten). Ik ontvang dan eerst een factuur. Na betaling van de 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&S Partners behoudt zich het recht prijswijzigingen door te voeren.



Wim Hofkens: “Een rondo is niet zomaar een rondo”!

Danny Aerts, voetbaljournalist

‘Zoveel beroepsernst werd in het Nederlandse voetbal zelden gezien!’ Dit was de éénduidige commentaar over Wim Hofkens toen hij als linkermiddenvelder in het Nederlandse elftal speelde. Wim streefde naar fitheid, tot in het extreme toe. Zijn lichaam was heilig. “Inderdaad”, aldus Wim, “want wat ben je met talent als je de conditie niet hebt om het te laten gelden? In het hedendaagse voetbal wordt er te weinig getraind, ook bij de jeugd en op lager niveau. En als er getraind wordt, moet het veel intensiever zijn: kort, explosief, pats pats. Bijna constant, dus niet één sprintje om de vijf minuten! Na een match kijk ik in de ogen van de spelers. Wat wil ik daarin zien? Frisheid, ze moeten nog blinken”!

Na zijn rijkgevulde spelerscarrière stapte Wim onmiddellijk in het trainersvak. Hij bleef in België, waar hij tal van clubs trainde op provinciaal en nationaal niveau. Ervaringen doorgeven, spelers beter maken, aandacht hebben voor het sociale, maar ook resultaten halen: daar liggen voor hem de uitdagingen. En zijn mondigheid komt hierbij goed van pas, hoewel hij zelf vindt dat zijn coaching kort en krachtig is. Redenen genoeg voor Dug-Out om Wim op te zoeken. Het is een gesprek geworden over enkele thema's die hem nauw aan het hart liggen.

Dug-Out: “Wim, tussen je 15° en 18° jaar zat je op het voetbalinternaat van Willem II. De naam zegt het zelf: voetbal, voetbal, en nog eens voetbal. Kan je dat even projecteren naar de huidige jeugdopleiding?”

Wim Hofkens: “Juist, negen trainingen per week. Doe daar nog het straatvoetbal bij en je kunt mijn oproep begrijpen: we trainen te weinig. Veel te weinig! Bij een profclub in 1° klasse zouden de miniemen toch minstens vier keer per week moeten trainen. Dit bouw je dan op naar vijf trainingen voor de scholieren en zes voor de UEFA's. Zo werk je geleidelijk naar het niveau en de belastbaarheid toe welke we van een jonge prof in wording mogen verwachten. Dit is ook het beste voor de speler zelf, vermits hij op deze manier gemakkelijker in zijn ritme komt. Maar nogmaals, we missen de extra trainingsuren van het straatvoetbal. Daar moeten we absoluut oplossingen voor zoeken, want de creativiteit en de techniek leiden hieronder.

“Jeugdspelers trainen veel te weinig. Daar moeten we absoluut een oplossing voor zoeken”! (Photonews)



De jeugdtrainers zijn de laatste tien jaar zeker beter geworden, maar ze trainen te academisch, vaak te statisch. Wedstrijdvormen, techniek, creativiteit, spelplezier, ..., dat zijn elementen die volgens mij nog veel te weinig aan bod komen. Oké, je kunt dan wel spreken over geïntegreerde vormen, maar ze worden nog veel te weinig toegepast. Naar een goede mix, daar moeten we naartoe! Je ziet het ook: in mijn tijd braken we door naar het 1° elftal op 17 à 18 jaar, nu is dat 21.

Ik ben ook een absolute voorstander om meerdere jeugdtrainers te gebruiken voor een aantal teams, bvb. twee trainers per twee elftallen. Ze kunnen dan om beurt roteren. Ik vind dat je trainers maximaal moet gebruiken op hun kwaliteiten. Nu zijn trainers te veel individueel bezig”.

Spelsystemen

Dug-Out: “Bieden topsportscholen geen oplossing om deze extra trainingsuren aan te reiken”?

Wim Hofkens: “Ja, die leveren op dat gebied prima werk, maar ik vind dat ze te veel uitgaan van het 4-3-3 systeem. Ik ben voorstander om meerdere spelsystemen aan te reiken. Mijn 1^o elftal speelt gemakkelijk drie systemen. Toen ik UEFA's en beloften in 2^o nationale trainde, speelden we vier systemen, zelfs met spelers die minder getalenteerd waren. Uiteraard, je moet ook rekening houden met de kwaliteiten van de spelers. In een 4-3-3 moet je op de flanken kunnen komen, dus je moet wel over echte buitenspelers kunnen beschikken. In mijn optiek is 3-5-2 een heel offensief gericht spelsysteem. Ik speel hierbij altijd zonedekking. Bvb.: als de tegenstrever de bal heeft op hun linkerflank, dan moet onze linker flankmiddenvelder bij het naar binnen kantelen altijd zo positie kiezen dat er een hoek ontstaat tussen de looplijn van zijn directe tegenstander (rechter flankmiddenvelder van de tegenpartij) en de lijn gevormd tussen de balbezitter en zijn eigen positie. Zo vermijdt je dat je achter de tegenstander moet lopen als deze plotseling naar binnen snijdt. Tevens kan je vanuit deze positie als libero optreden bij een dieptepas”.

Dug-Out: “Leidt jij spelers op in functie van een spelsysteem of ga jij spelen in functie van de kwaliteiten van je spelers? Waar ligt voor jou de balans”?

Wim Hofkens: “Laat me duidelijk zijn: ik ga zeker geen linksbuiten op rechts zetten! Ik heb altijd wel een tweede spelsysteem bij de hand. Loopt het niet, dan schakelen we om. Hierbij kunnen enkele spelers wisselen van positie, uitgaande van hun tweede voorkeurpositie. Op dit gebied beschouw ik de doelman en de spits als twee ‘individuen’ binnen het geheel. Ik vind wel dat je tegenwoordig meer speelkansen hebt wanneer je multifunctioneel bent”.

Dug-Out: “Veel trainers zijn de mening toegedaan dat je beter kunt werken naar specialisten per positie”!

Wim Hofkens: “Ja, maar die specialisten hebben we in België niet! Alleen als je héél veel geld hebt om specifieke spelers te kopen zou je zo kunnen werken. Maar binnen een jeugdopleiding zou je toch zoveel mogelijk spelsystemen moeten kunnen aanreiken.

Stel je voor dat een speler naar een club vertrekt waar ze een ander spelsysteem hanteren. Als hij zich dan

“De extra uren van het straatvoetbal hebben we nog altijd niet goedgemaakt. En dat zie je. Mijn boodschap is héél duidelijk: meer trainen”!

“We moeten streven naar een goede mix van academische opleiding en straatvoetbal. Jeugdtrainers zijn volgens mij overdreven academisch bezig. Ook veel te statisch”!

“Ik vind dat je jeugdspelers meerdere spelsystemen moet aanreiken. Zo kunnen ze flexibeler omschakelen en worden ze meer multifunctioneel, meer allround. En dat verhoogt hun speelkansen”!

Wim Hofkens

zonder veel moeite kan aanpassen, dan is dat voor hem toch een verrijking, of niet”? Dus los van de specifieke kwaliteiten van een speler vind ik dat hij meerdere spelsystemen moet kunnen beheersen. En dit is in grote mate een kwestie van opleiden, zo éénvoudig is dat”.

Fysieke paraatheid

Dug-Out: “Fysieke paraatheid is voor een speler belangrijk. Hoe belangrijk”?

Wim Hofkens: “Ik vind dit zéér belangrijk, want een speler zonder conditie maakt het gewoon niet! Daarom werk ik veel op de zenuwsturing. Voetbal is versnellen (tempowisselingen). Constant. In de voorbereiding heb ik mijn spelers na zes trainingen wedstrijdklaar. Ik bedoel niet op conditioneel topniveau, wel op een niveau dat ze tijdens de wedstrijd niet meer verzuren. De eerste drie trainingen duren 2,5 uur: altijd met de bal, want ik ben een voetbaltechnische trainer. In die eerste drie trainingen mogen ze niet sprinten. Wel versnellen, maar altijd op souplesse. Na zo'n lange trainingssessie geef ik dan 48 uur recuperatie. In de voorbereiding ga ik dus niet alle dagen trainen. Zo werk ik al 12 jaar. Nadien trainen we 1,5 uur. Vanaf de eerste wedstrijden beginnen we dan met echte sprinttraining.

ens

Bijna alle trainers bouwen extra zekerheid in door in het bos te gaan lopen. Dat doe ik nooit. Mijn trainingen zijn altijd direct: pats pats, direct op die zenuw-prikkeling. Dus snelle interval met veel recuperatie. In de opbouw maak ik de recuperatie steeds korter, maar de intensiteit blijft.

Fysieke paraatheid is enorm belangrijk als je een actieve speelstijl wil hanteren. En daar hou ik van. Ik denk daarbij ook aan de supporters. Als een speler de bal verliest moet hij direct omschakelen om hem terug te veroveren. Daar gaat het toch om: beleving, bezieling, die bal is van mij! Niet iedereen heeft evenveel talent, maar als ik met een speler niet kan winnen, wil ik er ook niet mee verliezen”!

Rondo

Dug-Out: “Beleving, omschakeling, versnellingen, Dus geen ontspannen rondootje”?

Wim Hofkens: “In elke training zit een rondo, maar niet ontspannend! Ik train altijd heel wedstrijdgericht, tot in de details. Zo ook bij rondo's: pressing, meeschuiven van de linies, versnellen. Dat zit er allemaal in. De speler die de bal inspeelt volgt altijd de bal in sprint. Als de bal wordt onderschept moet je zo

snel mogelijk pressing op de bal zetten. Vroeger werkte ik in een klein vierkant, maar nu doe ik deze rondo op ? van een veld. Het gevolg is dat er ook een lange bal kan gespeeld worden. Hierbij heb je twee effecten, nl. een variatie in de versnellingen (5 tot 15m.) en het bijsluiten van de linies over grotere afstand. Voor deze uitvoering is 5/3 zéér geschikt”.

Linietraining

Dug-Out: “Snel omschakelen, dat moet dan wel in alle linies gebeuren. Hoe train jij hierop”?

Wim Hofkens: “Wel, daar ben ik zéér sterk in. Linietraining ligt me nauw aan het hart, daar leg ik altijd de nadruk op. Tot in de kleinste details: het moment van omschakelen, vb. bij pressing, de linies kort bij elkaar, snel en geconcentreerd kantelen, ... enz. Hiervoor heb ik een specifieke oefening ontworpen: een wedstrijdvorm met kaatsborden, liefst met trampolines.

Deze oefening is ook heel geschikt om de overgang te trainen van mandekking naar zonedekking. In deze oefening zit heel veel in: uitverdedigen via een goede balcirculatie, hoge pressing van de vier aanvallers, alle linies van 4-3-3 zijn aanwezig, wanneer de bal via het

“Na zes trainingen zijn mijn spelers zodanig conditioneel in orde dat ze niet meer verzuren”!

“Van de 90 minuten die je traint moet je er 75 intensief bezig zijn”!

“Een gewoon rondootje is aan mij niet besteed. Een wedstrijdgerichte rondo daarentegen wel. Maar dan ook echt wedstrijdgericht”!

"Linietraining vind ik niet alleen prachtig, ze is ook héél waardevol voor het team!"

"Mentaliteit bepaalt alles. Met een goede conditie erbij zit je aan twee op drie!"

kaatsbord of de trampoline terug in het veld komt heb je telkens een verrassingelement, want je weet niet waar de bal naartoe gaat. Je kunt dit vergelijken met een snelle counter. Ik speel hierbij altijd K+4+2/4. Deze vorm kan je blijven herhalen, enkel al vanwege het verrassingelement".

Drie componenten

Dug-Out: "Wat zijn voor jou de belangrijkste componenten die een speler moet bezitten om te kunnen doorstromen"?

Wim Hofkens: "We moeten proberen om de talenten te verzilveren. En als je over talenten spreekt, dan zijn er voor mij drie belangrijke componenten die je in een scoutingrapport als eerste noteert:

- intrinsiek talent
- mentaliteit
- conditie

Intrinsiek talent is noodzakelijk, maar varieert (plus-min). Een goede conditie is een absolute voorwaarde. Maar veruit het belangrijkste is de mentaliteit. Die bepaalt alles. Een speler met minder talent moet dit kunnen compenseren. Hij kan dit doen door een combinatie van mentaliteit en conditie. En in de praktijk zie je héél vaak dat die twee hand in hand gaan. Als je dan een goede speler hebt, zit je al snel aan twee op drie! Ik blijf het herhalen: als je matig traint maak je geen kans. Zwemmers liggen om zes uur s'morgens in het water. Als je profvoetballer wil worden moet je er constant mee bezig zijn. Elke vrije minuut. Je moet wel geluk hebben dat je gespaard blijft van ziekten en kwetsuren. Er is evenveel talent als vroeger, alleen, vroeger moesten ze wel gaan voetballen omdat andere sporten zoals golf en tennis elitesporten waren. Dus nog eens een oproep aan de clubs om meer aandacht te schenken aan de jeugd".

Wim Hofkens

Spelerscarrière nationaal:

1964 - 1973 Madese-Boys
1973 - 1976 Willem II (voetbal (internaat) opleiding en debuut 1ste elftal in 1974)
1976 - 1980 SK Beveren (beker van België, landskampioen)
1980 - 1985 RSC Anderlecht (2x landskampioen, UEFA-cupIII)
1985 - 1986 Beerschot
1986 - 1991 KV Mechelen (landskampioen, beker van België, Europacup II, Supercup)
1991 - 1992 KV Kortrijk
1992 - 1993 AZ Alkmaar

Naast vermelde titels heeft Wim nog tal van finales en halve finales gespeeld:

- 1 finale en 3 halve finales in verschillende Europacups, 3 finales voor de beker van België
- daarnaast werd hij nog zes keer vice-kampioen.

Spelerscarrière internationaal:

1972 - 1978 Nederlands jeugdelft. 14-15j. / 16-17j. / Uefa-elftal / jong Oranje
1980 - 1981 Nederlands B-elftal 1 B-cap
1984 - 1990 Nederlands A-elftal 5 A-caps

Kwalificatie WK 1990 Italië.

Trainerscarrière in België:

1993 - 2006 KSK Hoboken, KVO Aarschot, Oud-Heverlee, Sporting Tiselt, Willebroek-Meerhof, VW Hamme, Tubantia Borgerhout, Sporting Tiselt



(Photonews)

Linietraining spelsysteem K-4-3-3

Doelstelling:

- snelle balcirculatie
- positieospel met meevoetballende doelman
- spel kantelen
- meeschuivende linies

Thema/categorie: balbezit / opbouwen

Fase: K-4-2 tegen 4

Leeftijd: sen., jun., schol., knap.

Aantal spelers: 14 spelers, 2 doelmannen

Omschrijving:

- half speelveld
- 3 kaatsborden (ev. trampolines)
- 6 gele en 8 rode hesjes
- 1 speelbal + reserveballen

Uitvoering:

- doelman speelt met 4 verdedigers en 2 centrale middenvelders tegen 4 aanvallers
- 4 aanvallers verdedigen de 3 kaatsborden
- 2 x 4 aanvallers wisselen elke 3 min. elkaar af
- overtal bal 2 x raken, mindertal vrij spel

Duur: 24 min.

Rondo 5 tegen 3

Doelstelling:

- hoge balsnelheid
- meeschuiven overtal (linies) bij lange pass

Thema/categorie: omschakeling / balbezit naar balbezit tegenstander

Fase: 5 tegen 3

Leeftijd: sen., jun., schol., knap., min.

Aantal spelers: 2 x 8 spelers

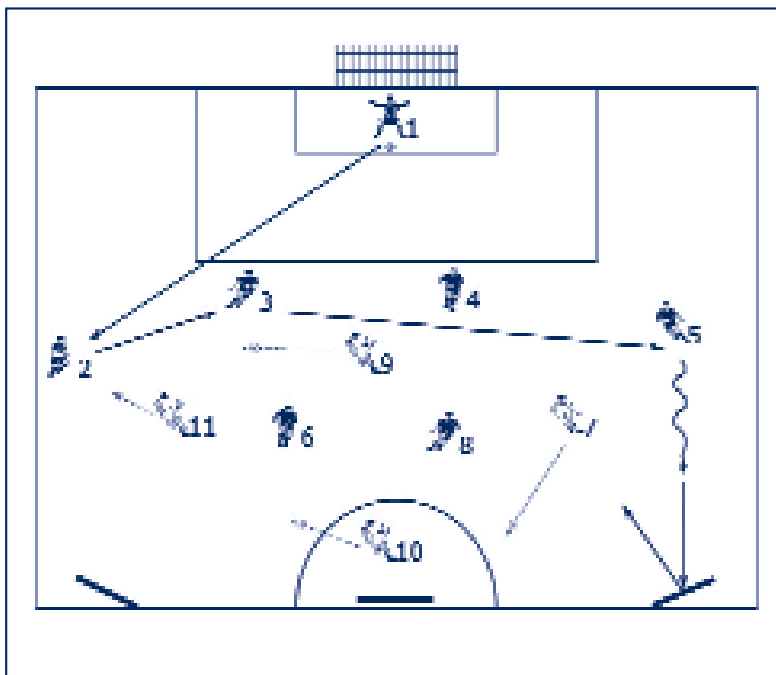
Omschrijving:

- 1/2 speelveld per 8 spelers
- 5 potjes
- 8 gele en 8 rode hesjes
- 1 speelbal per 8 spelers + reserveballen

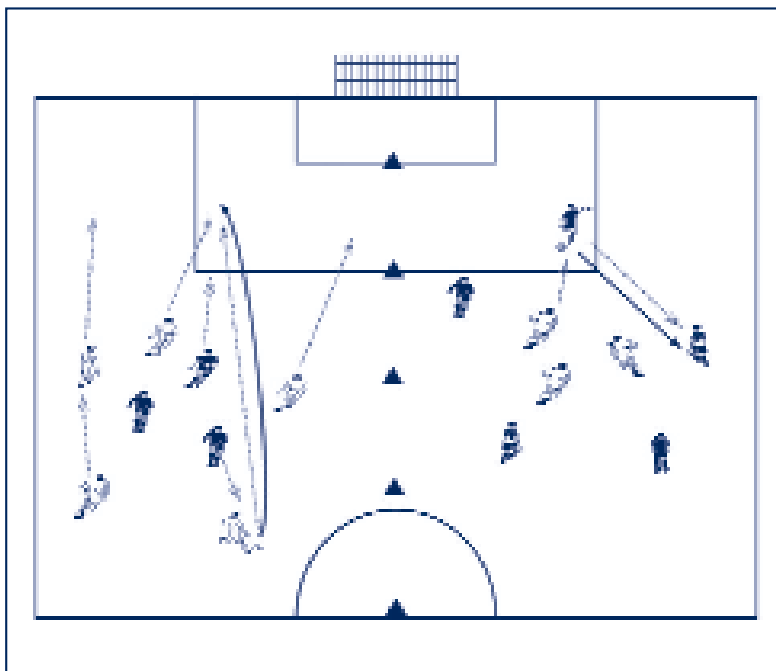
Uitvoering:

- eigen bal in sprint navolgen
- bal 1 x raken voor overtal (variatie: 2 x raken)

Duur: 20 min.



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)

Eric Abrams: “Het team is de vedette”!

Stijn Joris, voetbaljournalist

Als speler kende Eric Abrams zijn hoogdagen in de A-kern van Winterslag. Zijn trainerscarrière begon hij bij Bregel Sport. Na een jaar als jeugdcoördinator bij Racing Genk leidde hij het eerste elftal van SK Tongeren naar de 1/16de finales van de beker. Toen aan dat mooie liedje een einde kwam, richtte hij zich op zijn job als topsportcoördinator aan het Sint-Jan-Berchmans College in Genk. Lang bleef hij niet uit het voetbalwereldje, want de KBVB contacteerde hem met de vraag of hij interesse had om de U-15 te trainen. Abrams hapte met veel enthousiasme toe. Van drie tot veertien mei mag hij zich nu opmaken voor een nieuw hoogtepunt. Want met zijn youngsters kwalificeerde hij zich voor het EK U-17 in Luxemburg. “We zijn zeker niet kansloos”, vertelde Abrams ons net voor de start van het tornooi. “Als we in dezelfde vorm verkeren als in de kwalificatieronde in Polen, dan moeten we de ambitie hebben om door te dringen tot de halve finale”.



Om tot het Groot Hertogdom te raken moesten de jongens van Abrams een lange weg afleggen. “In de eerste kwalificatieronde zaten we in een groep met Bulgarije, Oostenrijk en Georgië”, doet Abrams zijn verhaal. “Samen met de Bulgaren kwalificeerden we ons voor de eliteronde. Daar wonnen we onze poule voor Polen, Zwitserland en Slovaakse. In Luxemburg treffen we Duitsland, Servië en Montenegro en Tsjechië. De bond laat de trainers met de min 15 beginnen zodat we met die groep kunnen doorwerken naar het EK min 17. Ik heb die jongens nu al bijna drie jaar onder mijn hoede en zo konden we in ideale omstandigheden naar dit tornooi toeleven. Volgend jaar begin ik bij de U-15 met een nieuwe lichting”.

Dug Out: “Hoe vaak komen jullie per seizoen samen en hoe werk je aan die teamspirit?”

Eric Abrams: “De ploeg is ongeveer 30 dagen per seizoen samen. Dat kan zijn op een gewone dagtraining, een tornooi, een driedaagse stage in eigen land of een dubbele confrontatie met een ander land. In dat laatste geval zijn we vier dagen samen en staan er twee wedstrijden tegen dezelfde natie op het programma. Zo’n dagtraining is de ideale gelegenheid om nieuwe spelers eens aan het werk te zien. Tijdens de stages werken we voornamelijk aan de teambuilding en het tactische aspect. Die stages dienen om het team te smeden tot één hecht blok. Voor de teamspirit organiseren we ’s avonds teamactiviteiten. Bvb. een quiz, bowling en uiteraard de video/dvd-analyses in groep. Er wordt ook op gelet dat de jongens naast het veld niet samenklitten in een Waalse klik en een Vlaamse groep. Maar ook de communicatie met de spelers is heel belangrijk voor de teamspirit. Binnen het team communiceren wij alles zeer eerlijk en open.

De kameraadschap onder de jongens is hierdoor heel groot wat resulteert in een bijzonder hechte groep. Dat is ook onze grootste sterkte: het team is de vedette. De complementariteit binnen de ploeg moet groot zijn. Mentaal zijn we tot veel in staat. Van onze laatste zes wedstrijden kwamen we zes keer op achterstand. Toch verloren we nooit. Spelers die om de één of andere reden naast de selectie vallen zijn niet alleen ontgoocheld omwille van het feit dat ze er niet bij zijn, maar ook omdat ze de groepssfeer moeten missen”.

Dug Out: “Welk tactisch concept gebruiken jullie?”

Eric Abrams: “Van de bond uit spelen alle teams in een 1 – 4 – 3 – 3. Ik opteer meestal voor een driehoek met de punt naar achter in het middenveld. Concreet vertaalt zich dat in een gedraaide driehoek. Eigenlijk wijst de punt naar de zijkant. Op die manier spelen mijn drie middenvelders in steun van mekaar. Ik eis van mijn spelers dat ze zowel fysisch als mentaal 100% klaar zijn. Eens op het veld verwacht ik dat iedereen de tactische richtlijnen tot in de puntjes probeert na te leven. In die zin werken wij niet alleen naar het EK toe, maar ook en des te meer naar de individuele vooruitgang van de spelers”.

Dug Out: “Je krijgt de meeste principes opgelegd van de bond. Maar hoe geef jij een eigen toets aan het team?”

Eric Abrams: “Als trainer kan ik mijn creativiteit botvieren op bijvoorbeeld het inoefenen van stilstaande fases. De houding van de coach ten opzichte van het team is afhankelijk van de persoonlijkheid van elke trainer. Mijn aanpak is vooral gebaseerd op het vertrouwen geven aan de spelers. Ik benadruk steeds de positieve dingen. Ik

verwacht van mijn spelers dat ze een goede prestatie leveren, maar met in het achterhoofd dat de perfectie niet bestaat. Als ze de juiste mentaliteit aan de dag leggen, dan gaan ze automatisch goed presteren. En de mentaliteit bij de spelers kan je het best waarnemen aan de manier waarop een speler invalt. Hoe ze erop reageren als ze er eens naast vallen. Wie dan in een invalbeurt tot het uiterste gaat, dat zijn jongens met het hart op de juiste plaats”.

Dug Out: “Hoe verloopt de samenwerking met de clubs en de scholen van de spelers”?

Eric Abrams: “Na elk toernooi maken wij een evaluatie op van elke speler. Die sturen wij ook door naar de clubs en de topsportscholen zodat zij weten waaraan er nog kan gewerkt worden. De bedoeling van de nationale jeugd ploegen is het leerproces extra te stimuleren door hen kennis te laten maken met internationale weerstanden. Wij hebben in ons land heel wat talent. Ik ben ervan overtuigd dat als we daar samen met de clubs en de topsportscholen goed mee blijven werken, we niet moeten onderdoen voor de rest van Europa. Ik zie de toekomst dan ook rooskleurig tegemoet”.

Dug Out: “Je hebt niet echt veel tijd om met je groep te werken. Hoe benut je jouw trainingen optimaal”?

Eric Abrams: “Wij werken voornamelijk aan de collectieve teamtactische principes. Het is belangrijk dat iedereen weet wat er precies op elke positie verwacht wordt. Af en toe werken we ook wel een beetje aan de individuele kwaliteiten. Zo geef ik een voorbeeld: op zo’n driedaagse stage gaan we één dag lang werken aan de tactische principes bij balbezit. Positionering, looplijnen etc. De tweede dag bij balverlies en de derde dag maken we tijd voor de stilstaande fases. Meestal doen we dit in wedstrijdvormen. In de tussenvormen besteden we nog wat aandacht aan de specifieke skills van de spelers of spelerslijnen”.

Dug Out: “Wat houdt een tactische bespreking in bij jullie”?

Eric Abrams: “Meestal bekijken we dan met de hele groep een wedstrijd van de tegenstrever op tape. Daarna verdeel ik de groep in vier. De keepers, verdedigers, middenvelders en aanvallers. Dan laat ik hen onderling de sterktes en de zwaktes bij de tegenpartij en hun specifieke tegenstanders zoeken en vraag ik hen welke oplossingen ze daarvoor kunnen bedenken. Daarna toets ik die aan hetgeen ik zelf voor ogen had. Vervolgens beslissen we als groep wat de plannen zijn. Op die manier is de aanpak voor iedereen duidelijk en weten ze allemaal precies wat ze moeten doen en het voordeel is dat ze er grotendeels zelf voor gekozen hebben”.

Dug Out: “Durf je in een wedstrijd waarbij je zwaar onder druk komt te liggen wel eens terugrijpen naar een libero”?

Eric Abrams: “Nooit, dat is absoluut taboe. We verloozen onze zoneprincipes nooit. Maar het kan



wel eens dat ik naargelang het verloop van de wedstrijd een andere invulling geef aan de veldbezetting. Als we zwaar onder druk komen te staan, dan vraag ik aan mijn flankaanvallers om terug te zakken naar het middenveld bij balverlies. Maar in balbezit worden zij opnieuw aanvallers. Dat is net de sterkte van het team dat de spelers een bepaald stramien gewoon zijn. Als de tegenstrever te sterk is, probeer ik die altijd collectief op te vangen. Eén of twee spelers opofferen om iemand uit de wedstrijd te houden, zullen we nooit doen”.

Dug Out: “Hoe werken jullie op stilstaande fases”?

Eric Abrams: “We besteden daar vrij veel tijd aan. Als je de statistieken bekijkt van het WK in Japan en Zuid-Korea, dan merk je op dat meer dan 60 % van de goals uit een standaardfase komt. In die zin probeer ik ook een paar principes te handhaven. Ik ben een voorstander van de indraaiers. Ook al kunnen onze spelers er dan niet op scoren, het is moeilijker voor de tegenpartij om erop te verdedigen. Iedereen krijgt bij zo’n fase ook een vaste positie en weet precies waar hij moet staan. Al moet je hier voor de nodige afwisseling zorgen of de tegenstander krijgt het in de smiezen”.

Dug Out: “Op welke manier nemen jullie een corner”?

Eric Abrams: “Wij proberen de hoekschoppen altijd kort te nemen. Op die manier lok je altijd minstens één of twee verdedigers uit de rechthoek. Als er maar één speler komt verdedigen dan proberen wij de twee tegen één situatie te benutten en zo met de bal aan de voet in de rechthoek te geraken. Komen er twee spelers naar de bal toe dan zal die onmiddellijk voor doel gezwierd worden. De andere spelers weten dat ook en zijn dus op de hoogte van wat ze mogen verwachten”.

Dug Out: “Het opstellen van een muur is dat ook allemaal afgesproken”?

Eric Abrams: “Ja, we dekken de kortste hoek af met de grootste speler. Maar er is één heel belangrijke





regel: onze keeper moet altijd zicht op de bal hebben. Dat is een fout die zelfs op internationaal niveau nog wel eens gemaakt wordt”.

Dug Out: “Hoe train je op de verdediging in zone”?

Eric Abrams: “Altijd in wedstrijdvormen. En vaak door freezing. Dit is het spel stilleggen en dan duidelijk maken wat er misloopt. Maar je kan zo'n herkenningfase ook toepassen als het goed gaat. Zo creëer je extra vertrouwen bij je spelers en gaan ze tot het besef komen dat ze het onder de knie hebben. Ik zie vaak jeugdtrainers die hun spelers constant bijsturen. Maar als je ze te veel bij de hand neemt worden het robots. Spelers moeten per slot van rekening zelf in staat zijn om de juiste beslissingen te nemen op de juiste momenten. Soms moet je hen ook de kans geven om fouten te maken en daaruit te leren”.

Dug Out: “Hebben jullie een standaardopwarming voor de wedstrijd”?

Eric Abrams: “Ja, die bestaat uit drie delen. Het eerste deel neemt de kapitein voor zijn rekening. Dat is het fysieke gedeelte. Daarna neem ik het over en doen we een passingoefening en een afwerkingsvorm. Veel spelers, vooral de aanvallers, vinden het belangrijk om voor de wedstrijd eens op doel te trappen. Ik las geen vijf tegen vijf spelvorm in. Ik vind het niet nodig om voor de wedstrijd de agressiviteit al scherp te stellen en nodeloos energie te verspillen. Ik probeer op die manier de honger naar de bal zo lang mogelijk uit te stellen”.

Dug Out: “Zijn er in jullie team afspraken voor het nemen van de aftrap”?

Eric Abrams: “Bij winst van de toss kiezen we meestal voor de aftrap. Die nemen we door altijd zo snel mogelijk een diagonale lange bal te geven naar één van de flankaanvallers. Op die manier zet je de verdediging van de tegenpartij meteen onder druk en

geef je hen niet de kans om hoger te komen spelen en druk op ons te zetten. Mocht die lange bal nu nog niet echt zuiver gegeven worden, dan moet hij zeker hard genoeg zijn zodat hij uit gaat en we de tegenstrever meteen hoog onder druk kunnen zetten. Dit blijkt voor ons te renderen, want we wisten hierdoor al een paar keer vroeg te scoren”.

Dug Out: “Zijn er ook concrete richtlijnen voor de inworp”?

Eric Abrams: “Die worden in de meeste gevallen altijd door de vleugelverdedigers genomen. Tenzij ze ter hoogte van de rechthoek van de tegenpartij zijn. Dan moet de flankaanvaller ze voor zijn rekening nemen. Als de rechtsback inwerpt moet de rechterflankaanvaller zich telkens aanbieden en ruimte maken voor de centrale spelers. In negen van de tien gevallen gaat de inworp naar de flankaanvaller. We gaan nooit met meer dan twee man aanbieden bij zo'n inworp. Als meerdere jongens zich naar de flank begeven, krijg je daar overbevolking en is de ruimte beperkt. Daarenboven ben je dan ook nog eens kwetsbaar op de posities die de spelers verlieten voor die inworp”.

Dug Out: “Welke trainers zijn een voorbeeld voor jou”?

Eric Abrams: “Ik heb veel geleerd van een aantal trainers. Robert Waseige was daar één van. Hij had een schitterende winnaarsmentaliteit en wist die ook nog over te brengen op de groep. Net als Guy Mangelschots creëerde hij telkens een atmosfeer die een uitdaging inhield voor de spelersgroep. Niet zoezeer de tactiek en de theorie primeerden, maar de wedstrijdmentaliteit. Als je ziet hoe alles nu tactisch is uitgedokterd, met spelanalyses van het eigen team en de tegenpartij tot in de puntjes verzorgd. Dat is een extra die we nu als coach aan de huidige spelers kunnen meegeven”.

Dug Out: “Hoe creëer jij nu zelf een uitdaging voor je spelers”?

Eric Abrams: “Ik geef een concreet voorbeeld. Tijdens de eliteronde ontmoetten we Zwitserland. We hadden al drie keer tegen hen gespeeld en wonnen één keer, verloren één keer en de derde keer behaalden we een draw. Deze wedstrijd zou beslissen wie de sterkste ploeg was. Ze hadden zich in de eerste kwalificatieronde met het maximum van de punten en een zeer goed doelsaldo geplaatst. Wat bleek tijdens de wedstrijd: de Zwitsers gingen zich aan ons aanpassen. Het werd een thriller van een wedstrijd die eindigde op 3-3 waardoor de laatste wedstrijd beslissend werd. Met een overtuigende 4-0-zege tegen Slovakije en het verlies van de Zwitsers tegen Polen plaatsten we ons voor Luxemburg”.

Dug Out: “Hoe werk je zo efficiënt mogelijk met je staf samen”?

Eric Abrams: “In de technische staf word ik geassisteerd door Bob Browaeys (coach U-16) en Filip De

Wilde, de keeperstrainer. De dokter, de kiné en de teammanager zijn ook zeer belangrijke schakels in de staf. De dokter en de kine zijn altijd aanwezig op training. Zij kunnen de spelers ook altijd met raad en daad bijstaan wat betreft de voeding, stretching, verzorging etc. Filip De Wilde neemt de keepers op elke training ongeveer een half uur apart. Daarna integreren we hen in de groepstraining. Hij bespreekt met hen ook apart voor de wedstrijd de specifieke tactische punten voor de doelmannen. Bob Browaey krijgt een meer gedetailleerde opdracht. Tijdens de wedstrijdvormen op training coacht hij telkens één van beide teams, terwijl ik het andere voor mijn rekening neem. Op de match zelf bestudeert Bob de tegenstrever gedurende het eerste kwartier. Als er afwijkingen zijn in hun spelstijl, geeft hij die door en bekijken we wat we daar tegenover kunnen stellen. Daarnaast worden alle aanwijzingen genoteerd zodat ik tijdens de rust de nodige instructies kan geven. De trainingen zelf, stel ik op. Maar we bespreken die

altijd eerst samen in functie van het thema en de specifieke doelstellingen en aandachtspunten”.

Dug out: “Welk beeld wil je als trainer van jezelf ophangen”?

Eric Abrams: “Ik ben heel veeleisend voor mijn spelers en dus wil ik dat zij van mij het beeld hebben dat ik er ook alles voor doe. Ik wil zo dicht mogelijk bij de groep staan. Maar af en toe moet je ook afstand kunnen nemen. Je mag hen niet constant op de tenen lopen. Ook de communicatie met de spelers moet heel open en vlot verlopen, een sfeer van vertrouwen als basis om goed te functioneren en te presteren. Daarnaast moet er ook een goede band zijn met de staf. Er is niets mooier dan te ervaren dat je enthousiasme en je plezier in deze job overslaan naar het hele team. Daarom is het ook belangrijk dat de periodes van inspanning en concentratie moeten afgewisseld worden met momenten van ontspanning en dit om voor iedereen een evenwichtig spanningsveld te creëren”.

Belangrijkste vaststelling tijdens dit toernooi:

- Alle aanwezige teams geplaatst via kwalificaties (Luxemburg tellen we niet mee, automatisch geplaatst als organisator) zijn toppers
- Vier van de zeven geplaatste landen komen uit het voormalige Oostblok, met name Rusland, Hongarije, Servië-Montenegro en Tsjechië. Deze spelers beschikken over een enorme fysieke kracht en maturiteit en zijn zeer groot. Bij Tsjechië waren er 4 spelers tussen 1.95m en 2.00m. Hun spel is gekenmerkt door enorm veel power, maar bovendien ook voetbaltechnisch en tactisch zeer sterk ontwikkeld. In de 1/2 finale werd Spanje (nochtans topfavoriet) door Tsjechië bij momenten weggespeeld wat zich deels weerspiegelt in de einduitslag: 0 - 2 voor Tsjechië
- Vooral de efficiëntie van Rusland en Tsjechië (de finalisten met Rusland als eindwinnaar in een thriller na strafschoppen) was opmerkelijk. Elke fout in de waarheidszone werd maximaal afgestraft (hebben zeer weinig kansen nodig om te scoren – zeer doelgerichtheid bij het trappen). Deze efficiëntie was het grote verschilpunt met Spanje en Duitsland, de deelnemers die respectievelijk 3^e en 4^e werden
- De flexibiliteit in de veldbezetting en spelsysteem (Rusland - Tsjechië) is groot. Beide ploegen kunnen zeer gemakkelijk omschakelen tijdens de wedstrijd, afhankelijk van het verloop van de wedstrijd
- Het belang van de stilstaande fases is enorm groot, zijn steeds scoringskansen
- Om de finale te halen van een eindtoernooi moet je top zijn op verschillende vlakken gedurende het hele toernooi. We moeten eerlijk zijn: zover stonden onze U-17 nog niet. Hopelijk kan deze groep over 2 jaar sportieve revanche nemen bij het EK U-19

U-17 België – U-17 Duitsland:

0 – 4

De openingswedstrijd voor de jonge Duivels tegen Duitsland was niet alleen een confrontatie met een grote favoriet op een finaleplaats, maar tevens een eerste echte confrontatie voor onze jongeren met mediabelangstelling van kranten, radio en vooral de live-uitzending door Eurosport. Omstandigheden waar onze jongeren van deze leeftijd nog nooit mee werden geconfronteerd. De impact hiervan werd in het verloop van de wedstrijd duidelijk omdat een aantal sleutelspelers van onze ploeg nooit hun spelniveau haalden van in de eliteronde.

U-17 België – U-17 Servië – Montenegro:

1 – 1

Een partij op het scherp van de snede met vooral de Serviërs-Montenegrijnen die niet terugschrokken voor agressief spel.

U-17 België – U-17 Tsjechië:

1 – 3

Een wedstrijd die in balans lag tot op het moment dat een individueel balverlies van de Belgen voor de waarheidszone onmiddellijk door de Tsjechen werd afgestraft 1-0.

In de zoektocht naar de aansluitingstreffer toonden de Tsjechen nogmaals hun efficiëntie.

De illusie van de 1/2 finale was weg, maar wel waren ze een schitterende ervaring rijker op het hoogste Europese niveau .

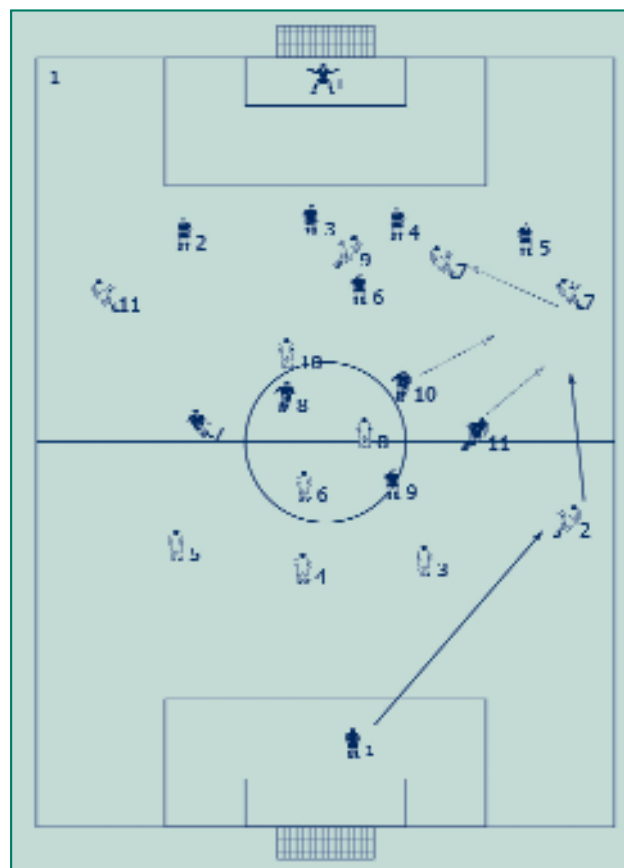


Oplossen spelprobleem

Eric Abrams, nationaal trainer –U 17

Opgemerkt spelprobleem tijdens de wedstrijd tegen Zwitserland. Bij balverlies nummer 7 en 11 te lang in het blok. Hierdoor is er een te gemakkelijke infiltratie van nummers 2 en 5 van de tegenstander, dit na binnenwaartse beweging van 7 en 11.

Oplossing: 7 en 11 gaan flanken afsluiten zodat 2 en 5 van Zwitserland in balbezit komen. Hierdoor verplichten ze hun persoonlijke tegenstanders 2 en 5 om in het blok (centraal) te infiltreren (1)



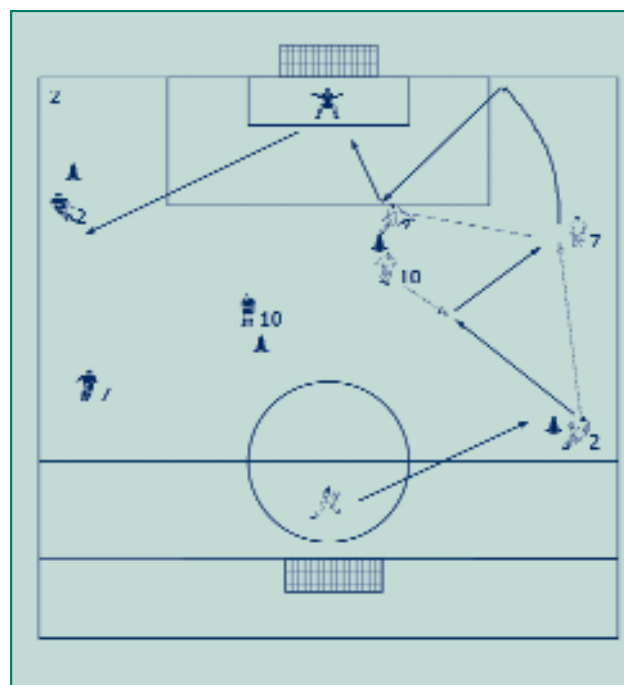
Copyright 2006 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Opwarming deel 1

- 7 minuten individuele loopoefeningen in de breedte van het veld
- loopoefeningen op lijn, elke speler/lijn geeft 1 opwarmingsoefening
- opwarming wordt gevuld door een lichte stretching

Opwarming deel 2 (2)

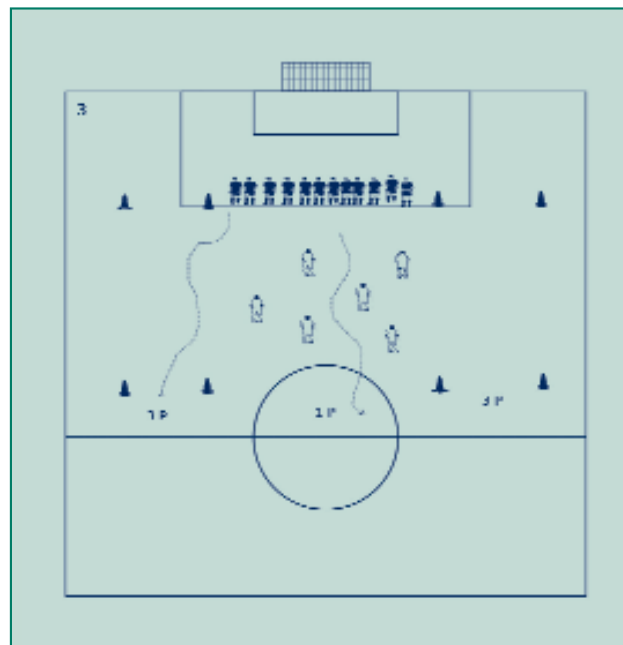
- pass- en trapvorm: inspelen/inwerpen van doelman naar 2
- infiltratie van 2 met bal na binnenwaartse beweging van 7
- 1 - 2 beweging met 10 trachten op te zoeken
- tot aan achterlijn en diagonaal achterwaarts passen in de loop van 7
- deze tracht af te werken op doel
- doorschuifstelsel: 2 -> 10 -> 7 -> 2



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

Opwarming deel 3 (3)

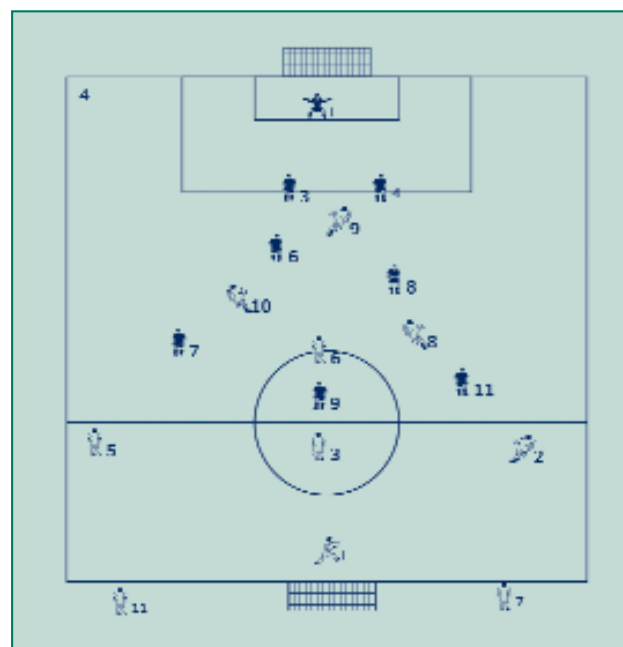
- loopspel: oversteekspel t.o.v. 6 jagers
- tracht zoveel mogelijk punten te scoren
- 3 punten als langs de flanken geïnfiltreerd wordt
- 1 punt als er door het centrum geïnfiltreerd wordt
- 4 maal oversteken, daarna tellen van punten
- FUN: welk team jagers kan de meeste spelers onderscheppen



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

Wedstrijdvorm 1 (4)

- K + 7 / 7 + K (5 – 11 en 2 – 7 afwisselend)
- spelposities: K – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9 – 11 / K – 2 – 3 – 5 – 6 – 8 – 9 – 10
- FUN: doelpunt gescoord na infiltratie via flank 2 / 5 telt dubbel
- Freezing: als B2 en B5 te gemakkelijk langs de flank kunnen infiltreren



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

Tussenvorm 1 (5)

- tactische simulatie K + 8 / 8 + K
- via simulatie van spelmomenten
- infiltratie van 2 / 5
- oplossing zoeken om dit op te vangen

Wedstrijdvorm 2

K + 9 / 6

Wedstrijdvorm 3

K + 9 / 7 + K



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

Foot-Co-Robics ter ontwikkeling van het technisch-coördinatief vermogen

Joost Desender, Topsportschool KTA Brugge

Foot-Co-Robics kan vertaald worden als voetbalcoördinatie op muziek of ook deels als 'Coerver' op muziek. Een perfect huwelijk om specifieke voetbalvaardigheden en ritmiciteit te scholen in de lessen Lichamelijke Opvoeding of als leuke en speelse afwisseling tijdens voetbalstages. En waarom ook niet op mooie zomerdagen tijdens de cooling-down even wat muziek en voetbal combineren? Of waarom zouden we niet extra FCR-oefeningen als huistaak meegeven? Ze zijn uitdagend, leerrijk en haalbaar voor kinderen tussen 10 en 14 jaar. Niet toevallig de GOUDEN LEEFTIJD om het technisch-coördinatief vermogen te ontwikkelen.

*FCR als middel in de voetbalopleiding om het balgevoel te verbeteren
en FCR als doel in de lessen bewegingsexpressie op school of tijdens de stage*

Onze maatschappij evolueert snel, ook onze kinderen denken en spelen anders dan vroeger. Het oude straatvoetbal is grotendeels verdwenen, ondanks de schitterende initiatieven als Double Pass Game en de plaatselijke Street-Soccer tornooitjes. Computer, MP 3 en andere Ipods ... hebben hun plaats ingenomen. Vandaar de opportuniteit om ook in onze voetbalopleiding in te spelen op de leef- en belevingswereld en het verlangen van die kinderen om te 'bewegen' op muziek.

Ook het hedendaagse voetbal is sterk geëvolueerd. Het kenmerkt zich door een zeer hoge handelings-snelheid met een perfecte balbeheersing in de kleine ruimte en het domineren van het duel 1 tegen 1. 'Baas' zijn over de bal is een voorwaarde voor vele voetbalspecifieke acties. Sterk zijn aan de bal vergroot ook het zelfvertrouwen en is de beste stimulans voor meer spelplezier.

Het digitaal boek 'Techniek Trainen Thuis' en in bijzonder de module 'Foot-Co-Robics' combineert juist computer, MP 3 en het verlangen om ritmisch te bewegen in tijd en ruimte op moderne muziek met de bal als hulpmiddel.

Met als belangrijkste doel de specifieke voetbalvaardigheden (het coördinatief-technisch vermogen) en het balgevoel te verbeteren.

Doelstellingen Foot-Co-Robics

- Snelvoetenwerk met bal
- Souplesse en lichtvoetigheid
- Ritmiciteit, ontwikkelen ritmegevoel
- Tweevoetigheid
- Bewegingsbewustzijn (continuïteit in de beweging)
- Tijds – en ruimteperceptie
- Concentratievermogen
- Groepsgevoel (collectief simultaan bewegen)

Situering in het leerplan voetbal (10-14 jarigen)

TECHNISCH-COÖRDINATIEF VERMOGEN

*Foot-Co-Robics
Basisbewegingen
Kappen en draaien
Schijn- en passeerbewegingen*

TECHNISCH-TACTISCH VERMOGEN

*Basics
Leiden en dribbelen van de bal*

Methodiek in het leerproces

In een eerste fase schenken we voldoende aandacht aan de lichaamsbeheersing en het ritme van de beweging. Alle voetbalvaardigheden worden vertaald in (2 x 4) 8 tijden. De verplaatsingen met bal in de ruimte moeten via het ritmisch voetenwerk in de tijd tot stand komen. Uiteraard opteren we steeds bij de keuze van de oefeningen van éénvoudig naar moeilijk, van traag naar snel. Het aanleren van nieuwe bewegingspatronen verloopt nu éénmaal sneller als ze ritmisch ondersteund worden.

In een volgende stap integreren we de muziek. Het aantal 'bits' kan verschillen van speler tot speler. Vandaar dat het zinvol is om de keuze van de muziek over te laten aan de spelers. Hoe hoger het tempo van de muziek, hoe sneller de voeten moeten volgen
⇒ = het snelvoetenwerk met de bal verhogen.
En waarom niet ieder met zijn eigen MP 3?

Creatief dansen ... met de bal in tijd en ruimte koppelen aan voetbalspecifieke vaardigheden

Kinderen tussen 8 en 14 jaar moeten technische handelingen zo vaak herhalen dat ze deze op termijn onbewust en met een minimum aan inspanningen kunnen uitvoeren (verhogen van de technische handelingssnelheid). Uiteindelijk zal de beweging van het bewuste naar het onbewuste worden vertaald waarbij het ritmisch BAL-gevoel verder ontwikkeld wordt. Hierbij zal het beperkte en vaste denkpatroon kunnen overgaan naar het creatief en spontaan bewegen. Streefdoel is om een bewegingsreeks opbouwen uit de door de spelertjes zelf gekozen oefeningen (individueel of simultaan met vrienden).

Richlijnen

RITMICITEIT(8 tijden)

RITMISCH BEWEGEN OP MUZIEK

Het vermogen om deze snelle, nauwkeurige en complexe motorische voetbalvaardigheden aan te leren, heeft zijn basis in het centraal zenuwstelsel. Wij leren niet met de spieren maar met het brein. De toename van de prestatie door training en oefening is onlosmakelijk verbonden met veranderingen in het zenuwstelsel.

Daarom moet bij het snel voetenwerk, het kappen en draaien, schijn – en passeerbewegingen, gestreefd worden naar een volstrekte automatisering à
⇒ **'gedachteloze motoriek'**. M.a.w.: van het bewust handelen naar het onbewust ageren.

"Train ook de zenuwen en niet uitsluitend de spieren"

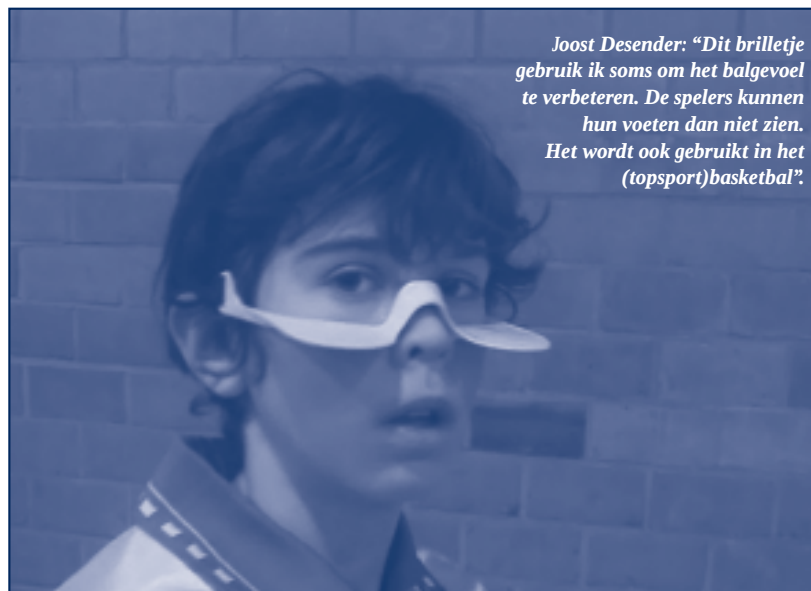
Vandaar het belang van de ritmiciteit-scholing (werken in 4 of 8 tijden op muziek). Deze ritmiciteit

werkt ondersteunend en vereenvoudigt het leerproces. Het leunt ook dicht aan bij de verlangens van het moderne kind. Het luisteren naar moderne muziek koppelen aan voetbalspecifieke bewegingen.

Tips naar uitvoering

- Lichaamsgewicht op de voorvoeten (wendbaarheid)
- Zwaartepunt lichtjes naar voren t.o.v. het steunbeen
- Zwaartepunt (belasting) afwisselend op linker en rechter voorvoet
- Lichtvoetig en harmonieus bewegingsritme met de bal
- Coördinatie armen – benen – romp (synergie)
- Evenwicht-stabiliteit
- Geen gespannen - krampachtige houding
- Lichtjes door de knieën gebogen, hoofd ontspannen en rechtop
- Richtingsverandering : balans (armen !!) – evenwicht
- Specifieke aandacht voor de plaatsing van : steunvoet – afzetvoet – speelvoet t.o.v. het lichaamsswaartepunt
- In de beginfase de beweging ritmisch ondersteunen (ritmiciteit = 8 tijden)

FOOT-CO-ROBICS als ... MIDDEL om specifieke balvaardigheden functioneel en positioneel te scholen op training



Joost Desender: "Dit brilletje gebruik ik soms om het balgevoel te verbeteren. De spelers kunnen hun voeten dan niet zien. Het wordt ook gebruikt in het (topsport)basketbal".

PRAKTIJKVOORBEELD

1. Initiatie voetbalspecifieke balvaardigheden d.m.v. FCR
Foot-co-Robics wedstrijdssituatie
2. Functioneel maken van balvaardigheden
3. Positioneel maken van balvaardigheden

DOELSTELLING

INFILTRATIE met de BAL aan de voet

Zijdelingse druk van een tegenstrever ⇒ 'WEGDRAAIEN'
en DIAGONALE OUT naar de FLANKSPELER

WEDSTRIJDSITUATIE

- Infiltratie diagonaal met de bal aan de voet
- Tegenstrever komt uit dekking en geeft zijdelingse druk op bal
- Speler aan de bal 'DRAAIT WEG' van de tegenstrever
- Bal wordt diagonaal diep gespeeld op de vrijgelopen flankspeler

OPBOUW OEFENSTOF

De eerste fase is FOOT CO Robics waarbij de kinderen thuis de 6 balvaardigheden inoefenen op muziek als huistaak. Deze balvaardigheden gaan we dan herhalen, inoefenen, toepassen en automatiseren in training in 'echte voetbal'-vormen.

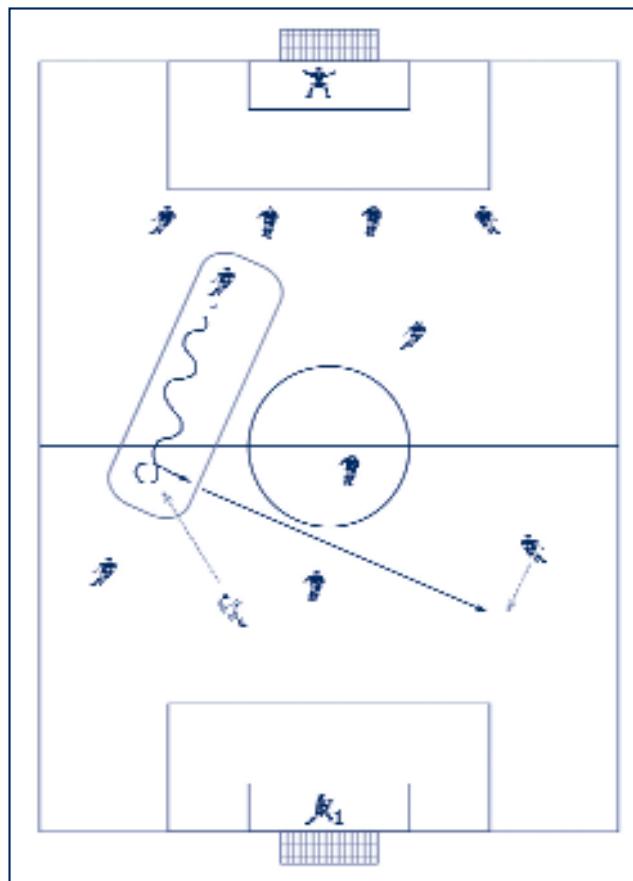
Hierbij de balvaardigheden die thuis (FCR) en op training (opwarming) worden inge oefend om in echte wedstrijdssituaties vlot en goed te kunnen pivoteren en wegdraaien (= functionele technieken):

- pivoteren buitenkant voet
- pivoteren binnenkant voet
- V-beweging
- Step-over-turn
- Scisser-turn

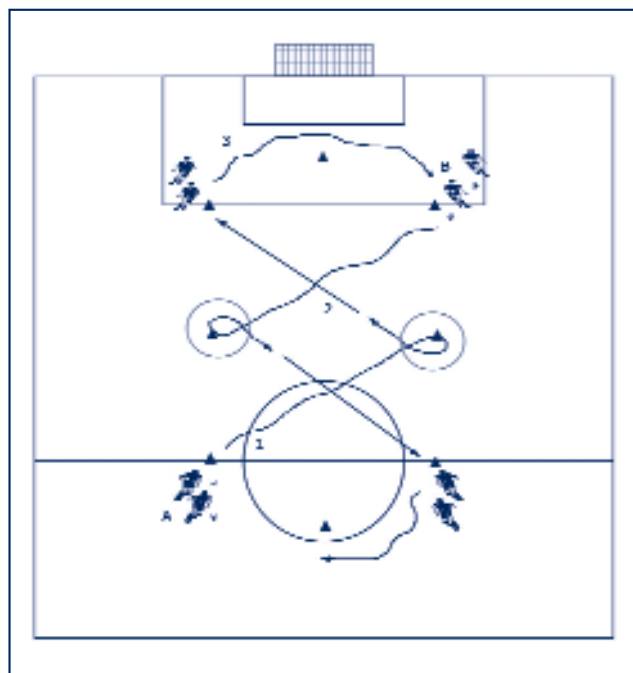
TRAININGSVOORBEELD

OPWARMING

1. Sp. A en sp. B bal diagonaal leiden
2. Ter hoogte van de kegel, wegdraaien andere richting
3. Bal inspelen op medespeler (zo snel mogelijk na het pivoteren)
4. bal aanname en de bal leiden rond de kegel



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



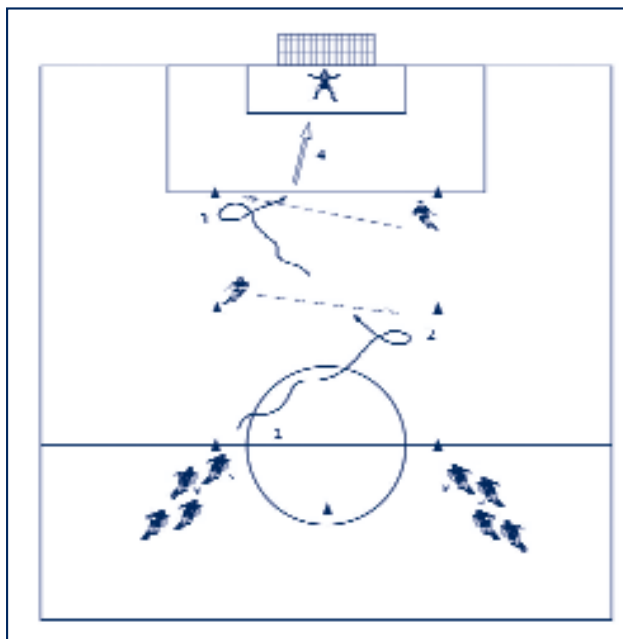
Copyright 2006 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)



TUSSENVORM 1

AFWERKINGSOEFENING

Zie vorige oefening
Vrije speler geeft druk t.h.v. de kegel
Speler met bal aan de voet draait weg
Herhaling aan de tweede post
Afwerken op doel



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

TUSSENVORM 2

DUEL 1 tegen 1

Spelsituatie 1 tegen 1
Speler infiltreert met de bal
Zijdelings duel binnen de linker of rechter zone
Na duel afwerken op doel
Wint de verdediger het duel, dan wordt er gewisseld van plaats

Variate

- semi-actieve verdediger

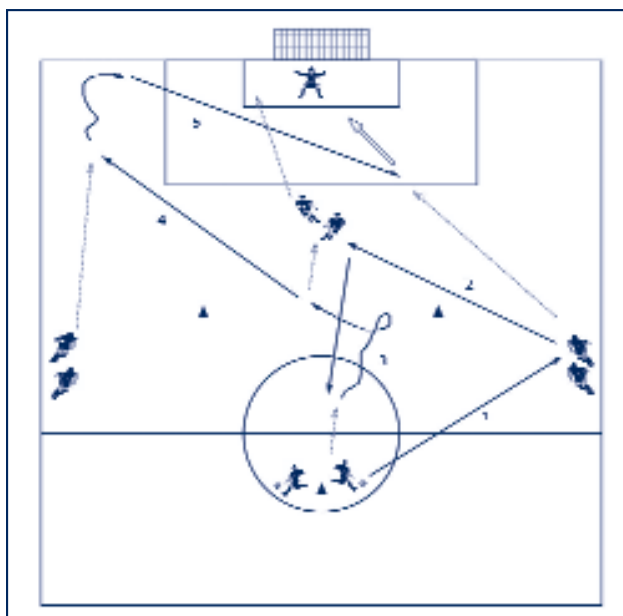


Copyright 2006 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

TUSSENVORM 3

SPELSITUATIE POSITIONEEL

1. Centrale speler geeft pass op flankspeler
2. Flank speelt diep op spits die kaatst op CM
3. Infiltratie CM
4. Wegdraaien en diagonaal out
5. Bal meenemen en ceter voor doel
6. Afwerking en bezetting voor doel



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

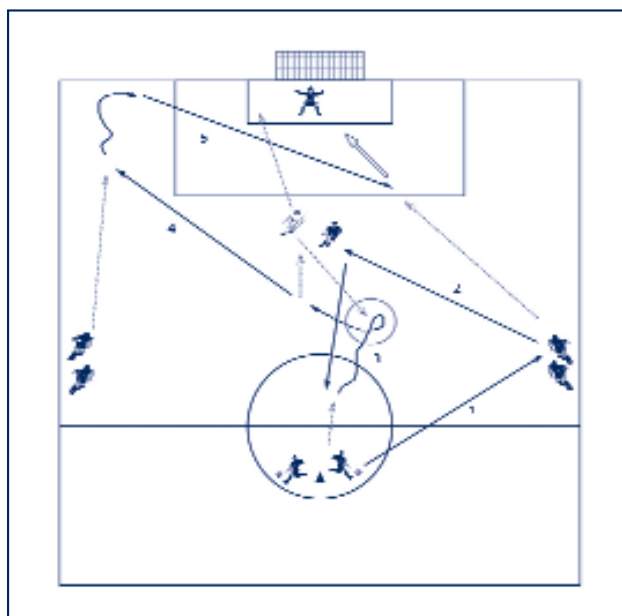
TUSSENVORM 4

SPELSITUATIE POSITIONEEL met TEGENSTREVER ('S)

Zie vorige oefening
Actieve of semi-actieve druk van verdediger
Variatie
Opbouw van 1 verdediger naar 2, 3 verdedigers

Alle variaties in WEDSTRIJDVORMEN vanuit de MIM METHODE

4 + K > 4 + K 4 + K > 4 + K 4 + K > 4 + K



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

FOOT-CO-ROBICS ALS ... DOEL

Basisvorm: niveau 1

10 basisoefeningen / ritmiciteit 8 tijden

Oef.1:

Bal toetsen voorwaarts buitenkant rechtervoet = drie tijden
Bal afstoppen rechtervoet = vierde tijd
Huppen rugwaarts drie tijden met de zool van de rechtervoet
Wisselen van voet = linkervoet op de bal = vierde tijd

Oef.2:

Zie 1. De beweging starten met de linkervoet
Eindigen met de rechterzool op de bal

Oef.3:

Bal toetsen voorwaarts tussen beide voeten = drie tijden
Bal afstoppen rechtervoet = vierde tijd
Huppen rugwaarts drie tijden met de zool van de rechtervoet
Wisselen van voet = linkervoet op de bal = vierde tijd

Oef.4:

Zie 1. De beweging starten met de linkervoet
Eindigen met de rechterzool op de bal

Oef.5:

Bal met de rechterzool naar linkervoet
Bal met linkervoet voorwaarts toetsen
Bal met de linkerzool naar rechts
Bal met de rechterzool afstoppen
Huppen rugwaarts drie tijden met de zool van de rechtervoet
Wisselen van voet = linkervoet op de bal = vierde tijd

Oef.6:

Zie 1. De beweging starten met de linkervoet
Eindigen met de rechterzool op de bal

Oef.7:

Bal voorwaarts toetsen
Bal kappen achter het linkersteunbeen
Bal toetsen buitenkant linkervoet
Bal afstoppen linkervoet

Andere richting vier tijden

Oef.8:

Bal zijwaarts toetsen naar rechts
Bal terughalen met de zool achter het steunbeen
Bal afstoppen met de linkerzool

Zijwaarts links vier tijden

Zie 8. De beweging starten met de linkervoet
Eindigen met de rechterzool op de bal

Oef.9:

Bal voorwaarts toetsen
Bal kappen binnenkant rechtervoet
Bal toetsen buitenkant linkervoet
Bal afstoppen linkervoet

Andere richting vier tijden

Oef.10:

Bal toetsen, bal afstoppen en pivoteren, verspringen van voet

Andere richting vier tijden

> Oefening 1 tot 10 herhalen

Voor verdere informatie over Foot-Co-Robics verwijzen we graag naar www.joostdesender.be

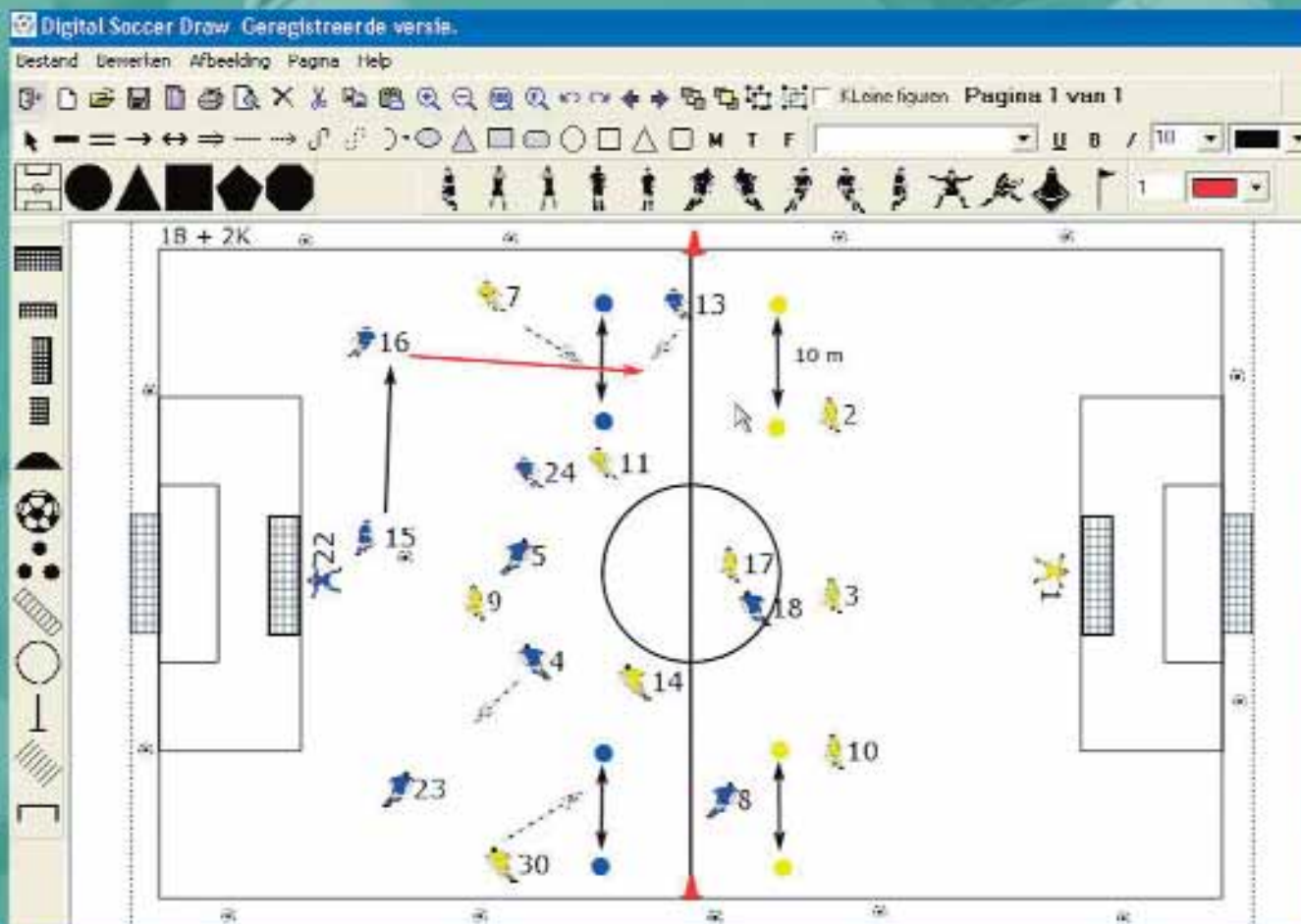
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen ... weg met de borden en flipovers ... hier is ...

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.

Dug-Out

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!

Haal nu uw eigen exemplaar in huis!

ANTWOORDKAART

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



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

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

DO35



Datum: _____

Handtekening: _____

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

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

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

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

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