

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&G Partners
Partners in Sports

36

8e jaargang • Dug-Out nr. 36 • augustus 2006
Een samenwerking van de KBVB en F&G Partners bvba



Johan Boskamp: "Goede resultaten zijn de beste teambuilding"!

Jean Kindermans: "Ik wil de uitstraling van Anderlecht terugzien op en naast het veld"!

Analyse doelpunten WK Duitsland 2006

Balbezit: diepte voor breedte

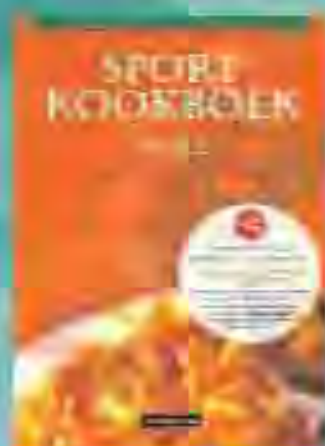
Nationaal Voetbalcentrum Euro 2000 wordt paradepaardje van KBVB

Jan Van Winckel: "Om spelers conditioneel beter te maken heb je objectieve factoren nodig"!

Philip Van Dooren: "Elke speler kent zijn taak"!

Efficiënter afwerken op doel

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. 0476/51.00.83, fax 03/244.82.20

DUG-OUT

NR. 36 — AUGUSTUS 2006

Dug-Out

Uitgave van



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

Dr. M. D'Hooghe, M. Sablon,
R. Vandereycken, M. Van Geersom,
B. Browaers, Prof. P. De Knop, Prof. M. Cloes,
Prof. R. Philippaerts, Prof. W. Helsen,
Prof. T. Marique, Pr. J. Duchâteau,
F. Colin, J.-L. Donnay, G. Steens, K. Geeraerts.,
Marc Marchal

Redactiecomité

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

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 Johan Boskamp: "Goede resultaten zijn de beste teambuilding"! 5

Jeugdvoetbal Jean Kindermans: "Ik wil de uitstraling van Anderlecht terugzien op en naast het veld"! 9

Reportage Analyse doelpunten WK Duitsland 2006 15

Reportage Analyse doelpunten WK Duitsland 2006: foto's. 20

Oefenstof Jeugd Balbezit: diepte voor breedte 23

Standpunt Nationaal Voetbalcentrum Euro 2000 wordt paradepaardje van KBVB 25

Wetenschap Jan Van Winckel: "Om spelers conditioneel beter te maken heb je objectieve factoren nodig"! 27

Provinciaal voetbal Philip Van Dooren: "Elke speler kent zijn taak"! 32

Trainerscorner Efficiënter afwerken op doel 38



VOORWOORD

INTEGRATIE DUG-OUT IN DE DIVERSE OPLEIDINGEN AAN DE FEDERALE TRAINERSSSCHOOL

Alle trainers en jeugdopleiders die vanaf 1 september 2006 de cursussen aan de Federale Trainersschool volgen, zullen tijdens hun opleiding **gratis** het magazine DUG-OUT ontvangen. Concreet betekent dit voor:

– de **opleiding “getuigschrift C”** (september 2006 tot december 2006) : 3 nummers (37, 38 en 39)

– de **opleiding “getuigschrift B”** (januari 2007 tot mei 2007) : 3 nummers (40, 41 en 42)

Opm: diegenen die verder de trainersopleiding volgen en naar de cursus “UEFA-B” overstappen, ontvangen tijdens de 1ste les eveneens de nummers 43 en 44 die in juni en augustus 2007 uitkomen.

– de **opleiding “UEFA-B”** (september 2007 tot mei 2008) : 6 nummers (45, 46, 47, 48, 49 en 50)

– de **opleiding “getuigschrift A”** (september 2006 tot mei 2007) : 6 nummers (37, 38, 39, 40, 41 en 42)

Opm: diegenen die verder de trainersopleiding volgen en naar de UEFA-A cursus overstappen, ontvangen tijdens de 1ste les eveneens de nummers 43 en 44 die in juni en augustus 2007 uitkomen.

– de **opleiding “UEFA-A”** (september 2007 tot mei 2008) : 6 nummers (45, 46, 47, 48, 49 en 50)

Op die manier bezorgen we onze kandidaten bijkomende voetbaltechnische informatie die ze tijdens de lessen met de lesgever en collega-trainers kunnen bediscussieren wat ongetwijfeld een meerwaarde aan de opleiding zal geven.

Bovendien wordt DUG-OUT uitgebreid van 40 naar 48 pagina's waarbij de Federale Trainersschool in iedere nummer 12 pagina's onder de vorm van 6 voorbeeldtrainingen zal leveren. Deze aanzienlijke uitbreiding van oefenstof dient te beantwoorden aan de vraag van de abonnees om nog meer praktijkgerichte informatie te krijgen. Door deze modeltrainingen in het hart van het magazine te plaatsen en met een kniplijntje uitscheurbaar te maken, krijgt de lezer de kans alle gepubliceerde trainingen per rubriek naar believen te verzamelen. Bovendien zal hij op die manier kennis maken met praktijkvoorbeelden van de vernieuwde opleidingsvisie waarmee de KBVB in september 2006 naar de clubs toe wil stappen.

Door deze forse stijging van het aantal trainers die DUG-OUT zullen ontvangen wordt de doelstelling van een betere communicatie tussen de Federale School en de trainers grotendeels bereikt.

De kennisoverdracht van de actuele voetbalinformatie i.v.m. opleiding wordt hierdoor sterk opgevoerd.

Michel Sablon
Nationaal Technisch Directeur

Johan Boskamp: “Goede resultaten zijn de beste teambuilding”!

Stijn Joris, sportjournalist

Johan Boskamp heeft er zijn eerste weken Standard opzitten. In zijn typische stijl nam hij zijn intrede op Sclessin. Al vlug schalde zijn bulderlach door de gangen van de Luikse voetbalclub en niemand is er nog veilig voor zijn gevreesde schouderklopjes. Ook de supporters zijn in de ban van hun nieuwe trainer. Hoe kan het ook anders, ondanks zijn 57 jaar staat Bossie nog elke dag met het enthousiasme van een tiener op het trainingsveld. “Ik vind het nog altijd even leuk wat ik doe”, verklaart hij ons. “Ik heb nooit veel last gehad van stress. Als de resultaten hier tegenvallen, ben ik de dupe. Dat beseft ik maar al te goed, maar als de spelers het vertikken om hun opdrachten uit te voeren, dan mag je er als trainer nog alles aan doen, dan wordt het nooit wat. Elke coach is in de eerste plaats afhankelijk van het materiaal dat hij voor handen heeft”.

Een hittegolf teistert ons landje. De spelers van Standard hebben er niet in het minst last van. In de voormiddag trok Boskamp met zijn spelers het bos in om de schaduw op te zoeken en wat aan de conditie te kunnen werken. Namiddag krijgen ze vrijaf. Naast het oefenveld, waar Standard Fémina normaal zijn thuiswedstrijden afspelt, wacht de olijke Nederlander me op met een blikje appelsap. Terwijl hij toekijkt hoe zijn doelmannen door Claudy Dardenne onder handen genomen worden, zoeken we een plekje voor dit gesprek.

Dug-Out: “Hoe is het om na al die buitenlandse avonturen terug ‘thuis’ te komen”?

Johan Boskamp: “Ik wilde weer wat dichterbij m’n familie komen werken en dus was het kiezen tussen België of Nederland. Normaal had ik nu bij Vitesse gezeten. Maar Nederland is blijkbaar het enige land waar je zonder een stom papiertje (trainersdiploma nvdr.) niet aan het werk kan.

In Engeland en België krijg je zonder problemen een jaar respijt om de cursus alsnog te volgen. In Nederland kan dat dus niet. Daar zal wel ergens een gefrustreerd mannetje rondlopen zeker?

Ik kon ook naar Beveren, maar toen kwam Standard op de proppen. Zij geven me de kans om nog iets moois op de mat te brengen. We spelen zelfs Champions League voorronde. Maar het was voor mij niet echt thuiskomen want ik heb hier tussen-door nog wel degelijk gewoond”.



(Photonews)



(Photonews)

Dug-Out: “De nieuwe trend in het voetbal is dat er langs de lijn steeds minder wordt bijgestuurd. Jij bent een uitzondering op die regel. Ik zag je de voorbije weken luid en gesticulerend inpraten op je spelers tijdens de oefenpartijtjes. Wat zijn volgens jou de voordelen daarvan?”

Johan Boskamp: “Hoe andere trainers daar over denken is hun probleem. Maar coachen langs de lijn is volgens mij nog steeds een onderdeel van mijn job. Ik vind het trouwens onzin dat je spelers in hun vrijheid beperkt als je hen wat toeroept van op de bank. In de oefenwedstrijden was onze kern niet volledig en mankeerde er een leider op het veld.

Dan is het zeker nodig dat je als trainer richtlijnen geeft. Voor mij is het ook handig dat er nu drink-pauzes zijn. Ideaal om wat bij te sturen. Van mij mogen ze gerust time-outs in het voetbal integreren.

Trouwens als je voor 30.000 supporters speelt, is het al moeilijk genoeg om iets te roepen aan de zijlijn. Ik gebruik die oefenmatchen dus om zoveel mogelijk te coachen. Zeker toen Karel Geraerts, Igor De Camargo en Sergio Conceição er niet bijliepen en er dus geen verlengstuk van de trainer was, vond ik dat nodig. Je merkte trouwens vaak het verschil. Want meestal bakten we er voor de rust niets van, maar als ik ingreep in de kleedkamers, tapten we in de tweede helft uit een ander vaatje”.

Dug-Out: “Het is ook al langer geweten dat een trainer ook een psychologische functie heeft. Sommige spelers renderen het best door de harde aanpak. Andere spelers heb-

ben veel vertrouwen nodig. Werk jij ook zo, of behandel je iedereen gelijk?”

Johan Boskamp: “Net als bij alle andere teamsporten, moet je af en toe eens iemand op zijn flikker geven. Dat is in voetbal niet anders. Tegenwoordig halen sommige ploegen er zelfs een zielenknijper bij. Gelukkig hebben we dat voorlopig nog niet nodig. Ik zeg tegen elke speler wat ik denk. De toon kan veranderen, maar als er mij iets niet aanstaat ga ik dat meteen zeggen. Als dat niet helpt, is iemand uit de ploeg zetten ook een goede manier om een boodschap over te brengen”.

Dug-Out: “Als we de vraag stellen aan een trainer wat zijn favoriete systeem is, dan krijgen we steevast het antwoord: ‘dat hangt er vanaf welke spelers er voor handen zijn’. Maar stel nu dat je zelf een ploeg mag samenstellen, welk systeem krijgt dan jouw voorkeur?”

Johan Boskamp: “Je kan inderdaad maar roeien met de riemen die je hebt. Maar als ik absolute carte blanche krijg, dan speel ik in een 3 – 4 - 3. Dan is het de bedoeling dat we constant op de helft van de tegenpartij spelen. Achteraan moet je dan wel drie verdedigers hebben die het positiespel meester zijn en een middenvelder die kan terugvallen op de backposities. Maar in balbezit is dit een schitterend systeem. Je gaat altijd een man-meer-situatie creëren voor de bal en het lijkt me heerlijk om te zien hoe de tegenstander daarop gaat reageren”.

Dug-Out: “Wat zijn volgens jou nu de basis-principes van het hedendaagse voetbal?”

Johan Boskamp: “Hét basisprincipe is dat je dat ding onder controle hebt. De bal moet je vriend zijn zoals



ze dat zo mooi zeggen en niet iets waar je de hele wedstrijd achter holt. Ik eis van mijn spelers dat ze vanuit hun positie voor een snelle balcirculatie zorgen om op die manier ruimtes te creëren.

Ik verwacht ook dat de bal zo snel mogelijk diep gaat om op die manier al drie of vier spelers van de tegenpartij uit te schakelen doordat die achter de bal komen te staan. Verdedigen is makkelijk. Dat kan iedereen. Vanachter de bal heb je een perfect overzicht en kan je makkelijk anticiperen op wat er gaat gebeuren. Maar een mooie aanval op touw zetten is heel wat moeilijker. Dat moet in mekaar vloeien. Ik verwacht ook dat mijn spelers hoog spelen zonder daarbij uit positie te lopen. Naar voor lopen kunnen ze allemaal, maar dan bij de omschakeling hun positie terug snel en efficiënt opzoeken is een ander paar mouwen. Het team moet altijd druk zetten op de man met de bal”.

Dug-Out: “Wil dat zeggen dat je altijd van je eigen sterkte uitgaat”?

Johan Boskamp: “Spring jij in het vuur? Natuurlijk niet. Stel nu dat we Arsenal hier op bezoek krijgen in de voorronde van de Champions League en we pinnen hen op hun eigen helft vast, dan legt Henry er met sprekend gemak een aantal in het mandje. Die jongen moet je nu éénmaal geen ruimte achter de verdediging laten, want daar duikt hij handiger dan wie ook in. Maar in de Belgische competitie wil ik wel alleen naar voor voetballen. Zeker als hier elke week 30.000 man komt kijken. Dan kun je toch niet anders. Ik verwacht wel dat we in Anderlecht en Brugge het spel niet moeten maken. Maar in alle andere wedstrijden gaan we van onze eigen kwaliteiten uit door gebruik te maken van de zwaktes van de tegenstanders”.

Dug-Out: “Hoe belangrijk is teambuilding? En hoe werk je daaraan”?

Johan Boskamp: “Dat is ontzettend belangrijk. Je moet echt een hecht team vormen om goede resultaten te boeken. Maar het één is ook een gevolg van het ander. Als de resultaten goed zijn, gaat de ploeg ook aan mekaar klitten. Ik heb vorige week met iemand van het CSC wielerteam gesproken. Die gaan elk jaar een aantal dagen op survival. Daar hebben die renners mekaar nodig om de hindernissen door te komen. En zo leer je mekaar inderdaad goed kennen en bouw je een band op.

Maar in het voetbal is dat toch nog net iets anders. Wij zetten de spelers af en toe wel eens samen. Bijvoorbeeld tijdens de stage in Spa gaven we hen een namiddag vrij zodat ze samen konden gaan zwemmen in de Thermen. Daar verplichten we hen dan ook toe. Maar in de eerste plaats zijn goede resultaten de beste teambuilding. Als je tien matches na mekaar wint en je zegt tegen een speler “om zondag te winnen moet je vijf appels eten”, dan doet die dat bij wijze van spreken”.

Dug-Out: “Stilstaande fasen zijn in voetbal heel bepalend geworden. Hoe werk je daaraan”?

Johan Boskamp: “In het verdedigen van zo’n fase speelt de doelman een hele voorname rol. Ik verwacht van hem dat hij alles op poten zet om een vrije trap te ontzetten. Ik besteed daar na de training regelmatig nog wat aandacht aan. Door wat te trainen op een vijf tegen zeven situatie. Ook aanval-lend werk ik aan de dode momenten. Met Rapaic, Sergio en de kleine (Steven Defour nvdr.) hebben we mannen in huis die weten hoe ze een bal moeten voorbrengen.

Met Onyewu, Costa, Sarr en onze Portugese jongens hebben we ook de nodige lengte om daaruit te scoren. Ik heb me tot nog toe twee keer per week beziggehouden met het inoefenen van die standaardfasen, maar het is de bedoeling dat we dat nog gaan opdrijven. Ik besteed ook graag tijd aan de omschakeling van zo’n stilstaande fase. Want je scoort er niet alleen vaak op, maar tegenwoordig is het ook een kunst om uit zo’n situatie in jouw nadeel na het ontzetten meteen om te schakelen naar de aanval. Dan kom je vaak in vier-tegen-twee-situaties en die zijn eveneens levensgevaarlijk”.

Dug-Out: “Hoe vul je de functie van je hulptrainers in”?

Johan Boskamp: “Mij zal je nooit het woord hulp-trainer horen gebruiken. Wat mij betreft staat de hele technische staf op dezelfde lijn. Met als enige verschil dat ik de eindbeslissing neem. Maar Michel (Renquin nvdr.) heeft zeker een inbreng. Hij is er niet om de kegeltjes recht te zetten. Ik verwacht van hem dat hij vooral de verdediging traint. Aangezien hij zelf achteraan speelde. Claudy (Dardenne nvdr.) houdt zich dan weer specifiek met de keepers bezig. Maar ze mogen ook altijd hun mening ventileren over het geheel. Ik raadpleeg ook geregeld Frans Masson over een aantal hete hangijzers. En alle vier gaan we scouten. Dat is de afspraak. Iedereen gaat geregeld eens ergens naar een team of een speler kijken”.

Dug-Out: “Je bent ook begonnen met je Pro Licence cursus. Wat stak je daar al van op”?

Johan Boskamp: “Ze hebben mij daar voorlopig nog niet volledig kunnen omscholen. Ik volg die cursus omdat ik van het principe ben dat iedereen gelijk is voor de wet. Het werken met de computer ligt me niet, maar de discussies over voetbal waren heel leuk. Je pikt van iedereen wel wat mee. Maar om nu iets concreets te noemen, daarvoor ben ik er nog niet lang genoeg mee bezig”.

Dug-Out: “Wat is er specifiek aan jouw manier van werken? Waarom is Boskamp anders dan andere trainers”?

Johan Boskamp: “Ik denk dat ik in de voetballerij aanzien wordt als een trainer die altijd naar voor wil. Ik probeer overal aanvallend en toch degelijk gestruc-



Frans Masson,
Guy Namurois en
Johan Boskamp
(Photonews).

tureerd voetbal te brengen. Het is de bedoeling dat onze supporters zich amuseren. Daarnaast denk ik dat je ook wel mag stellen dat ik overal waar ik werk- te twee of drie jeugdspelers heb laten doorbreken”.

Dug-Out: “Dat is inderdaad één van je kwaliteiten. Maar hoe pak je die jonge gasten daarvoor aan?”

Johan Boskamp: “Je moet ze uiteraard heel wat vertrouwen geven en ervoor zorgen dat ze zich even belangrijk voelen als de vedettes van het team. Daarnaast moet je hen de kans geven om fouten te maken. Als een titularis eens wat minder draait moet je een jeugdspeler durven inbrengen. Dat is niet alleen goed voor de club maar ook voor het Belgische voetbal. Ik ben ook iemand die heel veel jeugdwedstrijden gaat bekijken. Ik heb hier in Luik een appartement vlak bij het opleidingscentrum. Dat is ideaal. Ze gaan mij daar bijna dagelijks zien rondlopen. Ik heb hier trouwens al enkele aardige youngsters in de A-kern zitten. Axel Witsel is een hele goede. Marouane Fellaini nam onlangs nog deel aan het WK voor min 19-jarigen. Ook Yannis Papassarantis heeft heel wat in zijn mars en Gaël Arend komt er binnenkort ook nog bij. Dat zou het grootste talent zijn, maar hij sukkel momenteel nog wat met zijn rug. Eigenlijk is het simpel. Als trainer moet je het lef hebben om de betere spelers te laten doorstromen. Dat gaat bij hen als een beloning worden opgevat en daardoor gaan ze nog meer gemotiveerd raken om nog harder te werken. Als je ze dan een kans geeft, gaan ze die ook effectief aangrijpen en door hen vertrouwen te geven gaan ze ook weinig last hebben van zenuwen”.

Dug-Out: “Van welke coach stak je zelf het meeste op en waarom?”

Johan Boskamp: “Ernst Happel. Dat was de rust zelf. Hij zei niet veel, maar als hij zijn stem verhief dan was het met de mond open luisteren. Hij valt ook niet te kopiëren. Er is maar één Happel. Ik herinner me nog altijd dat hij vaak riep “Kein gelul”. Daar hou

ik van, geen gelul maar ballen. Zo zit ik ook ongeveer in mekaar.

Daarnaast heb ik ook altijd genoten van de wedstrijden van Sao Paulo die gecoacht werden door Telé Santana (Telé Santana leidde Brazilië naar de WK's van 1982 en 1986. Begin jaren '90 trainde hij Sao Paulo in zijn meest succesrijke periode. In april van dit jaar stierf hij op 74-jarige leeftijd nvdr.). Elk jaar vertrokken daar tien spelers en toch kneedde hij telkens opnieuw een goede ploeg. Ik weet nog goed dat ze het grote Barcelona van Crujff met Stoichkov en Romario met 4 - 1 versloegen in de wedstrijd om de wereldbeker voor clubs. Dat was genieten. Hij was de grootste trainer die Brazilië ooit gekend heeft. Hij slaagde er ook altijd in om een aantal nieuwe jongens te lanceren”.

Dug-Out: “Veel trainers zitten nagelbijtend op de bank en sterven tien keer per match. Jij blijft altijd lachen en lijkt van geen stress te weten. Wat is jouw geheim?”

Johan Boskamp: “Ik vind het nog altijd even leuk wat ik mag doen. Ik amuseer me kapot. Misschien is Standard wel mijn laatste stationnetje. Ik begin stilaan te denken dat het tijd wordt om me terug te trekken en met een goed boek ergens op een strand te gaan liggen. Daar kan ik echt van genieten. Maar eerst wil ik hier nog iets neerzetten. Ik ben heel ambitieus en maar tevreden met één plek. Het enthousiasme is er ook nog altijd en daar drijf ik toch op. Maar stress ken ik niet nee. Ik heb de leukste job ter wereld. Maar je moet je altijd één ding voor ogen houden. Je kan zelf nog zo hard werken als je wil, als je niet het juiste materiaal hebt, is de trainer de pineut. En zelfs als je goede spelers hebt, maar ze vertikken het om hun opdrachten uit te voeren, dan is het opnieuw de trainer die de rekening betaalt. Daar ben ik me maar al te goed van bewust. Als trainer ben je in de eerste plaats afhankelijk van je spelersgroep”.

Jean Kindermans: “Ik wil de uitstraling van Anderlecht terugzien op en naast het veld”!

Tom Boudeweel, sportjournalist

Eind mei 2006 ontvingen 31 clubs uit de eerste en de tweede klasse de resultaten van de tweede doorlichting van de jeugdopleidingen betaald voetbal. Het Dexia Foot Pass-project wil de kwaliteit van de jeugdopleiding in de clubs analyseren en -waar nodig- verbeteren. Onderzoekers Hugo Schoukens en Jo Van Hoecke van Double Pass, een spin-off van de Vrije Universiteit Brussel (VUB), mochten in de gebouwen van Dexia 4 gouden kwaliteitslabels uitreiken: aan Anderlecht, Club Brugge, RC Genk en Germinal Beerschot. In de komende maanden belichten we in Dug-Out telkens één gouden opleiding. Nieuwkomer Anderlecht is een schoolvoorbeeld van de invloed van het Dexia Foot Pass-project. Bij de eerste doorlichting 3 jaar geleden scoorde de landskampioen onwaarschijnlijk slecht, maar dankzij dit werkinstrument steeg paars-wit met stip van de derde groep naar goud. En dat is een beloning voor de ontelbare werkuren van Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding (TVJO) Jean Kindermans en zijn rechterhand Dirk Gyselinckx.

Jean Kindermans: “Toen ik zo'n jaar geleden begon als TVJO bij Anderlecht was mijn taak goed omschreven: baas van het sportieve beleid bij de jeugd. Dat betekent trainers aanstellen, opvolgen en evalueren, hetzelfde voor de spelers, een visie ontwikkelen en die ook bewaken, kortom een ruim takenpakket. Ik ben fulltime in dienst van Anderlecht. En dat is maar goed ook, want ik vraag me soms af hoe mijn collega's van andere eersteklassers dat kunnen bolwerken. Zij hebben toch nog een andere job ook. Tijdens de beginweken kreeg ik trouwens nog een toetje van meneer Colin, de voorzitter van de jeugd: een brochure die ik moest invullen voor de Belgische Voetbalbond. Pas tijdens de opleiding van Dexia Foot Pass half september drong het tot me door dat dit een gigantisch project is. Gelukkig vond ik met manager Herman Van Holsbeeck een goeie partner en hij maakte een budget vrij om dat dossier in orde te maken. Had Van Holsbeeck ons toen wandelen gestuurd, dan bengelden we helemaal aan de staart bij de profclubs. Ik ging er immers van uit dat de meeste clubs in de periode van 2003 tot 2006 gewerkt hebben aan hun zwakke punten uit de eerste doorlichting. Van Holsbeeck gaf dus zijn steun en wierf Dirk Gyselinckx aan. Dirk is 12 jaar jeugdcoördinator geweest bij Lierse en kwam daar al in contact met het project. Samen hebben we op anderhalve maand de jeugdopleiding doorgelicht, daarna gingen we op zoek naar doelstellingen op korte en lange termijn. Ik kende Dirk niet, maar het klikte meteen en zo'n deskundige

*Jeugdopleiding RSC Anderlecht
krijgt “Gouden” Kwaliteitslabel
(Foto: www.rscab.be).*





(Photonews)

mensen moet Anderlecht bij de club houden. Hij is nu technisch coördinator U11-U17. Hij verlicht mijn takenpakket. Het is op dit moment delicaat om dat te zeggen, maar Anderlecht heeft dit dossier onderschat. De voorbije 2 jaar is mijn voorganger Werner De Raeye bijna voortdurend ingeschakeld in de scouting. Hij vertoefde dus vaak in het buitenland. Misschien had hij na 10-12 jaar ook niet meer de gedrevenheid om een kersvers ontwikkelingsplan opnieuw volledig van nul neer te pennen. Anderlecht vond zo'n plan misschien zelfs overbodig. Ze hebben de beste jeugdtrainers, ze beschikken over de beste jeugdspelers. Weliswaar zonder een complementaire tool, zonder een opleidingsplan. Ze werken al 10-15 jaar op dezelfde manier, met succes: Kompany, Vandenborre, Deschacht, De Man, Basseggio en ook dit seizoen zal een aantal jongeren meetrainen met de A-kern. En 1 of 2 van hen zullen ook doorbreken”

Jeugdspeler

Jean Kindermans: “Ik ben hier als jeugdspeler begonnen. Op mijn 19de geraakte ik in de A-kern met onder andere Paul Van Himst en later Arie Haan. Ik ken het huis dus heel goed, ik weet hoe het er in Neerpede aan toe gaat. Bovendien heb ik de voorbije 20 jaar gezien hoe bij andere clubs in het nationaal voetbal wordt gewerkt. Ik kan me een beeld vormen van hoe het jeugdvoetbal er uitziet in België. Na mijn actieve

carrière ben ik als trainer gestart bij Strombeek, de fusie meegemaakt met Brussels en dan naar Anderlecht verhuisd voor de U17. En nu dus sinds een jaar TVJO. We hebben geleidelijk aan een opleidingsplan uitgeschreven, thematrainingen opgemaakt, bepaalde accenten gelegd, doelstellingen geformuleerd. Vroeger werkte iedereen hier op zijn eigen manier, op basis van een 3-4-3. Anderlecht heeft het voordeel dat het de grootste club van België is, met de grootste uitstraling, het meeste prestige. Dus alle jonge voetballertjes willen bij Anderlecht spelen, die naam zuigt de jongens naar hier, ook al krijgen we concurrentie van RC Genk en Club Brugge. Ouders zijn bereid om meerdere keren per week 100 km af te leggen, terwijl wij dat vaak sociaal en familiaal ontoelaatbaar vinden.

De visie van Dexia Foot Pass heeft mij veel geholpen. Vooraf heb je zelf een resem ideeën, maar de Foot Pass is een goed werkinstrument, alles zit al in structuren. We hebben 3 profielen van spelers uitgetekend: jongens van 18 jaar die de Jupiler-liga aankunnen en de Champions League, dus een elitaire doelstelling. Die zijn natuurlijk zeldzaam, de Kompanys en Vandenborres heb je niet elk jaar. Een tweede categorie zijn spelers die in België of het buitenland aan de slag kunnen, dat is ook geen grote groep. En ten derde is er een categorie die het niet zal maken bij ons, maar misschien wel op een bescheidener niveau. Dankzij de menselijke waarden en normen die ik hier altijd heb gekend kan die Anderlecht-speler een Anderlecht-supporter worden. Later zal hij terugdenken aan onze opleiding als hij zijn zoon komt inschrijven bij ons. Wij hebben inderdaad elitaire doelstellingen. Wij leiden geen voetballers op om later een leuke carrière te hebben in bevordering. Jongens die meegaan tot 17 of 19 jaar, die kunnen bij iedere andere eerste- of tweede-klasser terecht. En daar kunnen ze uitgroeien tot de beteren. Minder dan 10 % die onderaan de piramide begint, zal later profvoetballer worden. Dus op een ploeg van 16 spelers is dat anderhalve. En alle ouders denken dat het hun zoon zal zijn. Zeldzaam zijn de ouders die me komen zeggen dat hun zoon jammer genoeg tekort komt voor het allerhoogste niveau.

Het is altijd omgekeerd: Anderlecht doet hun zoon tekort. Vergelijk het met de school: iedereen krijgt een opleiding, maar wordt iedereen daardoor dokter, ingenieur of architect? Neen, er zijn bijvoorbeeld ook loodgieters. Maar daarom ben je toch niet minderwaardig? Sommige ouders brengen hun zoon 4 keer per week naar Neerpede, wachten tijdens de training naast het veld, hebben alles gezien en gehoord en voeren de zoon dan terug. Wanneer hun oogappel dan als 15-jarige wat achterop geraakt door een fysisch, morfologisch, technisch of intellectueel probleem, dan kan ik best begrijpen dat er wat paniek ontstaat thuis, want je hebt toch 10 jaar opgeofferd en plots vrees je dat hij er niet zal komen. Dan komt dat misnoegen naar boven. Het was me trouwens meteen opgevallen dat de ouders de macht een beetje in handen hadden, de mensen veroorloofden zich de meest gekke dingen. Ouders stapten in het begin gewoon ons bureau

binnen en kwamen hun beklag doen omdat hun zoon niet genoeg of op een verkeerde positie speelde. Aanvankelijk was ik naïef en ik liet hen hun hart luchten, maar dat kon niet blijven duren. De cafetaria en de parking op Neerpede was één kweekvijver van ongenoegen, van jaloezie. Ik heb er een streep onder getrokken. Al wie het niet eens was met onze visie, die mocht vertrekken en 3 of 4 jongens hebben inderdaad onze club verlaten. Het voordeel van een club zoals Anderlecht is dat nieuws snel doorsijpelt naar de parking en de klachten werden plots wat menselijker. Begin juli hebben we dan een oudervergadering georganiseerd voor zo'n 300 mensen met powerpoint-presentatie.

Ze weten nu in het begin van het seizoen waar ze aan toe te zijn. Ik heb daar veel positieve reacties op gekregen. Iemand zei me dat ze voor het eerst te horen kregen waarom Anderlecht aan jeugdopleiding doet, hoe we dat gaan doen, etc.”.

Jaloezie

Jean Kindermans: “De gezonde jaloezie van de buitenwereld tegenover Anderlecht moeten we blijven cultiveren. Ik vind het tof dat de andere ploegen ons verwelkomen met ‘de dikkenekken van Brussel’, die vijandige sfeer, zolang het verbaal blijft natuurlijk en niet dreigt te onttaarden. Ik ben hier als speler vertrokken toen ik 21 was en 20 jaar later ben ik teruggekomen als trainer van de U17, wel ik herkende mijn club niet meer. Alle waarden, het imago van onaantastbaar, dat was allemaal verdwenen. De club is ook enorm multi-cultureel geworden en ze moet zich daaraan aanpassen. Ik stelde veel tekortkomingen vast. De tegenstanders toonden geen schrik, geen ontzag meer voor Anderlecht. Dat is nu één van onze werkpunten, zowel op als naast het veld, die uitstraling van het paars en wit. Op de eerste trainersvergadering gaf ik het volgende voorbeeld: als 2 ploegen naakt tegen elkaar zouden spelen, dan zou je er zo het team van Anderlecht moeten kunnen uithalen, op basis van stijl, van kenmerken die je niet terugvindt bij andere clubs. Wij kunnen ons dat veroorloven, want in principe hebben we de beste spelers.

Wat is momenteel het grote probleem bij de jeugd? Wij moeten ze niet alleen opleiden tot voetballer, wij moeten ze ook opnieuw opvoeden: leren lopen, leren eten, leren drinken. Ik zie spelertjes bij ons van 7-8 jaar, die zijn al wat uitgezet. Onze jeugd beweegt niet meer. Het zou ideaal zijn mochten we de 6-jarigen bijvoorbeeld elke dag op de club hebben. Waarom amper 2 keer per week? Vroeger wierpen we de boekentas na school in de hoek en we gingen voetballen op straat tot het donker werd?

Nu eten ze een vieruurke, dan maken ze hun huiswerk, als beloning mogen ze een uur op de Gameboy/Playstation spelen en ze gaan slapen. Geef de sportclubs de middelen om kinderen na school op te vangen. Mijn kinderen zijn om 15u40 thuis, ouders vaak pas om 18u. Laat hen sporten in een club of op school. Je kan coördinatietraining geven of techniek-

training. Voor Anderlecht zou dat niet echt aantrekkelijk zijn, want je spreekt over een gigantisch project voor 1 of 2 spelers extra die zullen doorbreken. Als we daar subsidies voor krijgen, dan valt erover te praten, maar van de Staat moet je weinig of niets verwachten, van de Bond ook niet.

Ik denk dat we nu bij onze jeugd al professioneel werken. Ik heb in het binnen- en buitenland vastgesteld dat we met zowat alle jeugdploegen top zijn. Dat wil niet zeggen dat we met alle teams kampioen zijn. Dat zou eventueel lukken mochten we alle spelers in hun eigen categorie laten spelen. Maar grote talenten schuiven we zoveel mogelijk door. De doorsneevoetballer van Anderlecht is een goeie speler. Ook de betere doorsnee-trainers zitten bij ons: Danny Veyt is ex-Rode Duivel en heeft net als Geert Emmerechts heel wat wedstrijden in de eerste klasse achter zijn naam. René Peeters is een schitterende trainer voor de U19 en aan de basis heeft iedereen een UEFA-B- én een pedagogisch diploma of is regent/licentiaat LO. Momenteel combineren ze Anderlecht nog met een voltijdse job, maar ik denk dat we moeten evolueren naar het Ajax-systeem met een aantal fulltime trainers.

De U15, U16 en U17 bijvoorbeeld. De jeugd wordt almaar vroeger rijp. Ik kwam in de kern als 19-jarige, nu moet je er staan op die leeftijd. Kijk naar het WK en de spelers die afhaken. Vroeger maakte je carrière

(Photonews)





(Photonews)



van 20 tot 35 jaar, nu van 16 tot 30. Nu is ook alles meetbaar. Van alle spelers kan je zeggen hoe snel ze lopen, hoe hoog ze springen, hoe lang ze kunnen spurtten aan een bepaalde weerstand, over welke technische vaardigheden ze beschikken, ook op speltechnisch vlak. Na een wedstrijd weten we: die heeft 3 hoekschoppen getrapt op rechts, waarvan 2 goeie. Of hij heeft 5 keer naar het doel geschoten en 4 keer buiten het kader. Zo gaan we de rentabiliteit van de speler na. Nu bekijken we zelfs via de medische wereld hoe groot de jeugdvoetballers gaan worden. Of hoe sterk. Dan weet je al op voorhand dat een jongen die niet groter zal worden dan 1m72 nooit centraal in de verdediging zal spelen.

Correctie: nooit op topniveau en dat is onze doelstelling. Misschien wel bij Beveren en Brussels. Hij zal bij ons dan meer evolueren naar de positie van rechtsback bijvoorbeeld. Hetzelfde geldt voor de spitsen. Als je niet explosief bent, dan wordt het moeilijk. De tijden van spelers zoals Erwin Vandenbergh die wacht op een goaltje is definitief voorbij. Maar de allerbelangrijkste vraag blijft: kan hij voetballen”?

Infrastructuur

Jean Kindermans: “Ons zwakste punt is de infrastructuur. De dag dat wij in een opleidingscentrum kunnen werken met aanvaardbare terreinen en synthetische velden, dan kunnen we de achterstand van de voorbije 10 jaar volledig dichtrijden en pas dan kunnen we ons meten met de betere opleidingscentra in het buitenland. Nu twijfelen onze beste spelers nog altijd tussen Anderlecht en Lille, Nantes, Auxerre, Lens, PSV of Ajax. Met die clubs kunnen wij voorlopig nog niet concurreren. Als de afstand dan niet te groot is, dan verliezen we die spelers.

Ik durf niemand te ontvangen in mijn bureau in Neerpede. Als ik moet onderhandelen met een groot

talent, dan nodig ik hem liever uit in het stadion. Neerpede is Anderlecht onwaardig, dat weet iedereen en dat schrijft het rapport ook, maar niet alleen de club beslist over dit project, ook de politieke wereld heeft

haar inbreng. In deze categorie hebben we in de eindbeoordeling veel punten verloren. Als je ziet dat we een eindscore van 78 % halen -3 jaar geleden slechts 57 %- dan haalt de 64 % van infrastructuur het gemiddelde naar beneden. Beleid en strategie scoorde 90 %, organisatie 85 %, voetbalopleiding 79 %, ondersteuning (medische begeleiding onder andere) 71 %.

De Dexia Foot Pass is een ideaal middel om te zien hoever we staan en waar we nog kunnen verbeteren. Daarom vroeg ik de onderzoekers om de wankelende punten, waaronder vooral de accommodatie, te benadrukken.

Vooraf voor de beleidsmensen, want anders zou dat kunnen verloren gaan in het goede algemene resultaat. Het is gemakkelijk om over champagnevoetbal te spreken, over ééntijdsvoetbal met veel combinaties en gerichte controles, maar de bal maakt wel de meest gekke capriolen.

Bovendien komen de meeste clubs hier verdedigen, puur resultaatsvoetbal. Ik hoor de andere TVJO's graag vertellen over hun visie, maar blijkbaar geldt die niet als ze naar Anderlecht afzakken. Met 1 diepe spits en weinig of geen voetbal leid je misschien 1 aanvaller op. De anderen weten niet hoe het voelt om uit te voetballen of om een spits te dribbelen in een moeilijke situatie. Ik ben blij dat het ook uit de eindbalans van de doorlichting is gebleken. Er bestaat niet alleen een kloof in de eerste klasse, die kloof vind je ook



(Photonews)

terug bij de jeugd. En ik weet ook wel dat het te maken heeft met de grootte van het budget.

De sterke punten in onze eindbeoordeling zijn structuur en organisatie. Punten die vroeger niet of weinig aanwezig waren. Toen leidde Anderlecht op, maar ze wisten niet op welke manier. Er bestond geen éénvormigheid. Wij hebben elke trainer een opleidingsplan afgegeven, elke maand is er een trainersvergadering en dan bepalen we de aandachtspunten en de doelstellingen voor de komende 6 weken. We werken met thema-trainingen, met eindtermen ook: wat moet een kind van 8 of 10 jaar allemaal beheersen (technisch-tactisch-mentaal-fysisch)? We hebben een uniforme speelstijl uitgetekend voor de hele jeugdopleiding. Op basis van de 1-3-4-3 hebben we gedefinieerd hoe we onze ploegen willen zien opbouwen, de looplijnen, tot een gestandaardiseerde opwarming en cooling-down. Iedereen weet wat hem te wachten staat. Er is een vaste lijn doorheen de opleiding. Daar hebben we veel punten mee gescoord. Ook met het aantal eigen opgeleide spelers in onze kern én bij de andere clubs in de eerste klasse”.

Doelstellingen

Jean Kindermans: “Eén van onze doelstellingen op korte termijn is een standaard-training ontwikkelen waarop de trainers kunnen terugvallen. De uitwisseling van know-how tussen de trainers onderling moet

ook verbeteren. Hun inbreng in de jeugdopleiding moet ook vergroten, want het zijn zij die dagdagelijks met de jongens werken.

De trainers van de U16 moeten kunnen aangeven dat de spelers die ze krijgen bijvoorbeeld mentaal te soft zijn. Anderlecht is een stabiele club, die altijd meedraait in de top van het Belgisch voetbal. Het organigram van vandaag zal nog altijd hetzelfde zijn als het organigram van morgen. Bij andere clubs kan dat afhangen van het vertrek van de technisch directeur of van de jeugdvoorzitter of omwille van de inkrimping van het budget.

Op lange termijn willen we voortdurend zoveel mogelijk spelers afleveren in de A-kern. De link met het Constant Vandenstockstadion is Herman Van Holsbeek en Daniël Renders. Daniël houdt zich ook bezig met de elitegroep net onder de A-kern. Daar moeten we nog vooruitgang in boeken, want de know-how zit bij Anderlecht bij de eerste ploeg. Die werkt met 3 proftrainers, met fysicaal trainers, 2 dokters, met een mental coach ook. Op alle vlakken zijn we top in België, maar dat moet ook naar beneden doorsijpelen. Die kloof mag zeker niet te groot worden of je werkt op 2 snelheden. René Peeters is momenteel al proftrainer voor U19 en het veredelde B-elftal. De relatie zal in de toekomst wel verbeteren als de technisch directeur wordt aangeduid. Hij zal de link zijn tussen de top en de jeugdopleiding. Daarnaast willen we ook een akkoord sluiten met de omliggende scholen. De topsportscholen in België liggen te ver voor ons.

De bereikbaarheid wordt een enorm probleem, ook voor Neerpede. Dus er is een samenwerking nodig met de scholen, met het internaat en misschien met de leraars die naar het centrum komen zoals in Engeland. In het ideale scenario kunnen de spelers in het sportcentrum blijven. Momenteel brengen de spelers soms meer uren door in de wagen dan op het voetbalveld. Ook in de competitie. Voor een wedstrijd bij de minnen van 2 keer 30 minuten zitten we soms 3 uur in de bus. En als je dan de pech hebt dat je slechts mag invallen, dan heb je een frustrerende namiddag achter de rug.

Dan zijn er voor mij andere manieren om de tijd beter te besteden. Haal op woensdagnamiddag bijvoorbeeld de sterkste clubs naar Anderlecht en speel hier een tornooi. Volgende maand gaan we dan naar Club Brugge. Op zo'n namiddag speel je dan bijvoorbeeld 3 of 4 wedstrijden. De school kan een rol spelen in het opdrijven van de speeltijd van de jongens. De school kan een deel van de opleiding op zich nemen, zoals de gymnastiek, krachttraining en de coördinatie.

Het programma bij ons is al zo druk voor die jongens. Het zou een ontlasting zijn. We geven de U8-U9-U10 op woensdag (techniek) en vrijdag (wedstrijdvormen) extra circuittraining. Zo komen ze ook bij andere trainers terecht. Als het niet klikt met een bepaalde trainer, dan verliezen we die jongen niet. En hij kan verder



(Photonews)

werken aan zijn opleiding. Bovendien kunnen we hen met meer trainers evalueren”.

Pijlers

Jean Kindermans: “Het volledige jeugdplan is gebaseerd op 3 grote pijlers: spelsysteem - speelstijl - spelersprofiel. We hebben uitgetekend welke speler je moet zijn per positie om in Anderlecht door te stoten naar het eerste elftal. Doorheen de jeugdopleiding leg je bepaalde accenten per leeftijdscategorie. Het profiel van onze diepe spits bijvoorbeeld in een 3-4-3 met de 9 diep in de punt en de 10 die er net onder hangt. Beide posities moeten uitwisselbaar zijn. De 3 en 4 ook.

Waarom? Omdat we vaak tot de vaststelling komen dat we zowel bij de jeugd als bij het eerste elftal tegen een overmacht aan verdedigers spelen. Dus de 9 moet zich kunnen laten uitzakken zodat de 10 die rol kan overnemen, vanuit de beweging en niet vanuit een statische positie. Wij leiden op met 3 verdedigers, volgens mij één van de moeilijkste zaken om te beheersen: met 3 de volledige breedte van het veld belopen, voortdurend naar binnen sluiten en ook constant man-tegen-man verdedigen, op de toppen van de tenen, permanente concentratie. Om dan ook nog te moeten uitvoetballen in balbezit. Volgens mij is dit de manier om hen klaar te stomen voor het allerhoogste niveau. Die 3-4-3 hanteren we van de U11 tot de U17. Dat bevordert de doorstroming na en tijdens het seizoen. Door de vaste nummering weten de spelers ook altijd precies wat we van hen verwachten. Vanaf de elitegroep van U19 leren we hen ook andere systemen aan.

Het resultaat is voor ons niet belangrijk. De rangschikking ook niet. Ik wist dat onze U15 een talentrijke groep was en ging er dus van uit dat ze wel vooraan zou staan. Ik wist ook dat onze U11 en U12 het minder gemakkelijk hadden en dus waarschijnlijk niet vooraan te vinden waren. Ik laat de standen dan ook niet uithangen in de kantine. Als Anderlecht wil, dan spelen we met onze jeugdploegen altijd in de top 3. Maar gaan we daarmee vooruit? Ik vrees van niet. Toch moet je ook een beetje oog hebben voor het resultaat omdat de buitenwereld je daarop taxeert, vooral Anderlecht. Daarom laten de trainers op toernooien eens afwijken van het normale concept. Het zou veel leuker zijn wanneer de ouders de trainers en de spelers vragen: “Hoe heb je gespeeld?”, leuker

dan nu “Wat heb je gedaan?” Normaal winnen we minimum 85 % van onze wedstrijden. Maar we moeten vooreringen maken in de matches die we verliezen. Vaak tegen ploegen die al weken klaar zijn om tegen het grote Anderlecht te spelen.

De spelers moeten weten dat hen dat ook in het elftal te wachten staat. Dat is mentale scholing. Anderlecht creëert nog teveel pseudo-vedetten, spelers die telkens weer de beste van hun lichting zijn, die ook op toernooien gehuldigd worden. Ze hebben dus voor de start van hun echte carrière alles gewonnen. De veerkracht om die laatste stap te zetten is bij velen te moeilijk. Als je niet voorbereid bent op concurrentie en een grote kern, dan krijg je het moeilijk. Daarom ijver ik voor mentale coaching.

Vroeger volstond het bij Anderlecht om technisch sterk uit de voeten te kunnen om te overleven, maar door de contacten met de Champions League hebben we geleerd dat we ook mentaal en fysiek moeten groeien. Daar worden we met de neus op de feiten geduwd. We streven nog altijd naar de technische superioriteit, daarom worden alle oefeningen, zelfs de cooling down, afgewerkt met de bal. Technisch beheerst betekent 2 voeten, het gaat allemaal zo snel dat een voetballer beide voeten moet kunnen gebruiken. We streven ook naar polyvalentie. Iedereen moet op meerdere positie kunnen spelen. Je ziet bij Nederland een linksvoetige op rechts, Zidane verschijnt als rechtsvoetige op links, Lahm is een rechtsvoetige op de linksback.

We hebben vaak wedstrijden waarin het te gemakkelijk gaat. Dan bepalen we zelf de moeilijkheidsgraad. Laat de verdedigers eens vooraan spelen en de spitsen achteraan. Dan weten ze hoe het voelt, verleg de doelstellingen. Geef als opdracht bijvoorbeeld mee om het tweede kwartier de bal slechts 2 keer te raken. Dan zie de spelers nadenken. Dan haal je de spelers die het snappen er meteen uit.

Alles is natuurlijk gebonden aan de leeftijdscategorieën: in de U6 tot U8 spelen ze met 5 en in een ruit, dan moet je andere opdrachten geven dan 8:8. Alles met het oog op de 11:11. De 7 en de 11 weten dan dat ze tegen de lijn plakken en dat hun eerste opdracht is een actie te maken. Als die actie binnen- of buitenom lukt, dan heeft hij de keuze tussen een voorzet of een trap naar de goal. Dat kun je niet vragen van de allerkleinsten. Daar primeert de bal vragen, constant acties maken en door-draaien in die ruit. Bij 8:8 wordt het een dubbele ruit in functie van de 11:11. Bij de U6 tot de U10 willen we niemand zien tackelen. De spelers krijgen de opdracht om zolang mogelijk achter de tegenstander te lopen, om hem onder druk te zetten zodat hij in de fout gaat.

De schwalbe willen we ook volledig zien verdwijnen. Dat wordt bestraft met 5 minuten rust. Ik heb ook aan onze clubscheidsrechters gezegd dat ze de spelertjes bij een blessure eerst even moeten laten liggen. Fouten worden in 8 van de 10 keer niet opzettelijk gemaakt. We wisselen dan onmiddellijk. Nu blijven ze niet zolang meer liggen. Uitbundig reageren mag nog altijd, dat is het mooiste wat er is. Als het maar plezierig blijft”.

Analyse doelpunten WK Duitsland 2006

Rik Vandevelde, Technisch Adviseur SV. Zulte-Waregem

Of het WK 2006 in Duitsland de verwachtingen heeft ingelost, zal wellicht tot heel wat discussies leiden. Voetbal is en blijft hoe dan ook een spelletje waar het erop aankomt één doelpunt meer te scoren dan de tegenpartij. Geen enkele ploeg, trainer of speler start een wedstrijd met de bedoeling een 0 - 0 te behalen. Werden we tijdens dit WK op veel doelpunten getrakteerd? Hoe kwamen de doelpunten tot stand? Wat was de oorzaak van de tegendoelpunten? ... De volgende technische analyse schept U wellicht meer duidelijkheid.

Analyse per wedstrijd

Er werden 147 doelpunten gescoord in 64 wedstrijden, wat neerkomt op een gemiddelde van 2,3 doelpunten per wedstrijd.

Doelpunten Gescoord	Aantal Matchen	%	1* Ronde	1/8 Finale	1/4 Finale	1/2 Finale	3de-4de Plaats	Finale
0	7	11%	5x	1x	1x			
1	13	20%	8x	3x	1x	1x		
2	18	28%	13x	2x	1x	1x		1x
3	12	19%	10x	1x	1x			
4	10	16%	8x	1x	1x		1x	
5	2	3%	2x					
6	2	3%	2x					

Uit deze gegevens blijkt dat er in 38 wedstrijden (= 60% v.h. totale aantal) echter niet meer dan 2x werd gescoord.

Opmerkelijk is dan weer dat er in 22 wedstrijden (= 33% v.h. totale aantal) 3 tot 4 doelpunten werden gescoord, nl. 18x (= in 38% v.h. totale aantal wedstrijden) in de 1ste ronde en 4x (= in 25% v.h. totale aantal wedstrijden) vanaf de 1/8-Finale. Naarmate het belang van de wedstrijd toenam, werden er dus minder doelpunten gescoord (= normale evolutie).

De grote(re) scores werden enkel in de 1ste ronde behaald (uitzondering was de wedstrijd voor de 3de en 4de plaats waar Duitsland met 3-1 won van Portugal).

Zie Foto 1 pag. 20



Doelpunten per tijdslimiet

DPn= Doelpunten

WANNEER GESCOORD?	AANTAL DPn	% VAN TOTAAL AANTAL DPn
1ste – 10de minuut	19	13%
11de – 39ste minuut	41	28%
40ste – 45ste minuut	9	6%
46ste – 50ste minuut	5	3%
51ste – 69ste minuut	21	14%
70ste – 90ste minuut	46	31%
Na 90ste minuut	3	2%
Verlengingen	2	2%

Van de 147 doelpunten werden er 69 (= 47%) in de 1ste helft gescoord, 78 (= 53%) in de 2de helft en eventuele verlengingen.

Duitsland scoorde in 3 wedstrijden binnen de 10 minuten en won ook deze wedstrijden.

Frankrijk, Argentinië en Portugal scoorden in 2 wedstrijden binnen de 10 minuten. Enkel Frankrijk slaagde er niet in deze wedstrijden te winnen (tegen Zuid-Korea en Italië).

**Eens te meer blijkt dat de laatste 20 minuten van een wedstrijd vaak de uitslag bepalen:
31% van alle doelpunten werden in deze periode gescoord.**

Brazilië waren de meesters net voor de rust: ze scoorden maar liefst 3x tussen de 40ste en 45ste minuut (tegen Kroatië, Japan en Ghana).

Geen enkele ploeg scoorde 2x tussen de 46ste en de 50ste minuut: Argentinië, Brazilië, Oekraïne, Spanje en Zweden waren de enige ploegen die net na de rust een doelpunt scoorden.

Dit heeft uiteraard te maken met de risico's die genomen worden om een achterstand op te halen of een verdere kwalificatie af te dwingen en de vermoeidheid onder de spelers.

Australië, Duitsland en Spanje slaagden er 4x in te scoren in de laatste 20 minuten + extra tijd.

Engeland, Italië, Brazilië en Argentinië scoorden 3x in de laatste 20 minuten + extra tijd. Bovendien scoorde Italië 2x in de slotminuten van de 2de verlenging tegen Duitsland in de 1/2 finale.

Frankrijk, Ivoorkust, Portugal, Spanje en Zweden konden 2x scoren in de laatste 20 minuten van de wedstrijd.

Voor Zweden is dit des te opmerkelijker, gezien ze slechts 3x scoorden op dit WK.

Dat Australië 4x scoorde in de laatste 20 minuten van een wedstrijd was voornamelijk te danken aan Guus Hiddink, coach van Australië op dit WK. Hij was één van de weinige coaches, samen met Marcello Lippi van Italië en Jürgen Klinsmann van Duitsland, die door zijn tactische aanpak en verandering van spelsysteem het resultaat in gunstige zin kon beïnvloeden. Dit verdient een pluim!

Zie Foto 2 pag. 20



Doelpunten gescoord per land

M= Matchen DPn= Doelpunten

LAND	AANTAL M GESPEELD	DPn VOOR	In AANTAL M GESCOORD	GEM. AANTAL DPn PER M	DPn TEGEN	In AANTAL M DPn TEGEN	GEM. PER M
ANGOLA	3	1	1	0,33	2	2	0,67
ARGENTINIË	4	11	4	2,75	3	3	0,75
AUSTRALIË	4	5	2	1,25	5	4	1,25
BRAZILIË	5	10	4	2	2	2	0,4
COSTA RICA	3	3	2	1	9	3	3
DUITSLAND	7	14	6	2	6	4	0,86
ECUADOR	4	5	2	1,25	4	2	1
ENGELAND	5	6	4	1,2	2	1	0,4
FRANKRIJK	7	9	6	1,29	3	3	0,43
GHANA	4	4	2	1	6	3	1,5
IRAN	3	2	2	0,67	6	3	2
ITALIË	7	12	7	1,71	2	2	0,29
IVOORKUST	3	5	3	1,67	6	3	2
JAPAN	3	2	2	0,67	7	2	2,33
KROATIË	3	2	1	0,67	3	2	1
MEXICO	4	5	3	1,25	5	3	1,25
NEDERLAND	4	3	2	0,75	2	2	0,5
OEKRAÏNE	5	5	2	1	7	2	1,4
PARAGUAY	3	2	1	0,67	2	2	0,67
POLEN	3	2	1	0,67	4	3	1,33
PORTUGAL	7	7	5	1	5	3	0,71
SAOEDI-ARABIË	3	2	1	0,67	6	3	2
SERVIË-MONTENEGRO	3	2	1	0,67	10	3	3,33
SPANJE	4	9	4	2,25	4	2	1
TOGO	3	1	1	0,33	6	3	2
TRINIDAD & TOBAGO	3	0	0	0	4	2	1,33
TSJECHIË	3	3	1	1	4	2	1,33
TUNESIË	3	2	2	0,67	6	3	2
VS	3	2	2	0,67	6	3	2
ZUID-KOREA	3	3	2	1	4	3	1,33
ZWEDEN	3	3	2	1	4	2	1,33
ZWITSERLAND	4	4	2	1	0	0	0

Slechts 4 ploegen haalden een gemiddelde van 2 of meer doelpunten per wedstrijd: Argentinië, Brazilië, Duitsland en Spanje. Het offensief klassement in een normale competitie is **meestal** plaatsbepalend, m.a.w. hoe meer er gescoord wordt, hoe meer kans op een positie in de top van het klassement. Uiteraard is dit ook afhankelijk v.h. aantal tegendoelpunten, maar de positie die een ploeg bekleedt in het offensief klassement is **vaak** ook de positie die deze ploeg heeft in het algemeen klassement.

In een toernooi zoals dit WK is dit echter minder van toepassing, voornamelijk door de rechtstreekse uitschakeling vanaf de 1/8-Finales. Van deze 4 ploegen kon enkel Duitsland zich bij de laatste 4 handhaven,



terwijl Argentinië en Brazilië nochtans resp. slechts gemiddeld 0,75 en 0,4 doelpunten per wedstrijd incasseerden. Eén mindere offensieve en/of defensieve prestatie lijdt meteen tot uitschakeling.

Het opmerkelijkste in deze lijst is Zwitserland: geen enkel tegendoelpunt in 4 wedstrijden en toch de 1/4 -Finale niet gehaald!

Zie Foto 3 en 4 pag. 20

Hoe werd er gescoord en welk waren de oorzaken v.d. tegendoelpunten?

We onderscheiden 3 grote categorieën:

- stilstaande fasen
- defensieve organisatie = intact
- tegenaanval

Stilstaande fasen

We onderscheiden volgende stilstaande fasen:

- Hoekschop indraaiend - Hoekschop uitdraaiend - Hoekschop meer tijden (o.a. kort genomen)
- Directe vrije trap - Indirecte vrije trap
- Vrije trap van op de flank (indraaiend) - Vrije trap van op de flank (uitdraaiend) - Vrije trap meer tijden
- Inworp
- Strafschop
- Uittrap doelman

64 Doelpunten kwamen voort uit één van deze stilstaande fasen (= 44% van alle doelpunten).

Eens te meer werd het belang van stilstaande fasen in het huidige voetbal onderstreept!

DPn= Doelpunten SF= Stilstaande Fase

AARD STILSTAANDE FASE	AANTAL DPn	% VAN ALLE DPn VIA SF
Hoekschop indraaiend	6	9,38%
Hoekschop uitdraaiend	11	17,19%
Hoekschop 1 of meer tijden	2	3,13%
Directe Vrije Trap – Centraal voor doel	6	9,38%
Indirecte Vrije Trap – Centraal voor doel	0	0%
Indirecte Vrije Trap van op flank - indraaiend	10	15,63%
Indirecte Vrije Trap van op flank - uitdraaiend	6	9,38%
Vrije Trap meer tijden	3	4,69%
Inworp	8	12,5%
Strafschop	13	20,31%
Uittrap doelman	1	1,56%

U zult opmerken dat het doelpuntentotaal in deze tabel 66 bedraagt, terwijl er slechts 64 doelpunten werden gescoord. Dit verschil is te wijten aan het feit dat 2 strafschoppen volgden onmiddellijk na een hoekschop!

Enkele conclusies:

61% Van de doelpunten gescoord op hoekschop werden **uitdraaiend** getrap.

Echter, 62 % van de doelpunten werden gescoord op vrije trap van op de flank, **indraaiend** getrap.

Opmerkelijk is het grote aantal doelpunten (8x) die gescoord werden na inworp (ver + snel genomen).

En strafschoppen bleken ook tijdens dit WK populair!

Italië scoorde het meest via stilstaande fasen: 8x (= 67% van hun doelpunten). Spanje: 7x (= 78%) -

Frankrijk: 4x (= 44%) - Duitsland: 4x (= 29%) - Argentinië: 4x (= 36%) - Portugal: 3x (= 43%).

Opmerkelijk is dat Brazilië geen enkel doelpunt kon scoren via stilstaande fase!

Zie Foto 5, 5.1, 5.2 en 5.3 pag. 20

Defensieve organisatie intact

Hiermee wordt bedoeld dat een doelpunt gemaakt of geïncasseerd werd terwijl de defensieve linie (= verdedigers + verdedigende middenvelders) van de eigen ploeg of de tegenstrever nochtans goed georganiseerd was. 52 Doelpunten werden op deze manier gescoord en/of toegestaan (= 35% van alle doelpunten op het WK). Uit dit hoge aantal kunnen we stellen dat de meeste ploegen weinig risico's namen, veel spelers achter de bal hielden en speculeerden op de tegenaanval (of stilstaande fase).

Brazilië slaagde er echter in 9x (of 90% van hun doelpunten) te scoren tegen een quasi perfecte defensieve organisatie van de tegenpartij. Duitsland: 7x (= 50%) - Argentinië: 4x (= 36%) - Frankrijk: 2x (= 22%) - Portugal: 2x (= 29%) - Spanje: 1x (= 11%) - Italië: 1x (= 8%)

Zie Foto 6, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5 en 6.6 pag. 21

Tegenaanval

31 Doelpunten werden gescoord of geïncasseerd op tegenaanval (= 21% van alle doelpunten).

Gezien de opmerking hiervoor zou het logische gevolg moeten zijn dat er veel doelpunten gescoord werden op tegenaanval. Niets is minder waar! Dit duidt er op dat de omschakeling van balverlies naar balbezit bij de defensief goed georganiseerde ploegen traag verliep en/of er onvoldoende aansluiting was.

Duitsland: 3x (= 21%) - Frankrijk: 3x (= 33%) - Italië: 3x (= 25%) - Portugal: 2x (= 29%) - Argentinië: 2x (= 18%) - Brazilië: 1x (= 10%) - Spanje: 1x (= 11%)

Zie Foto 7, 7.1, 7.2, 7.3, 7.4 en 7.5 pag. 21

Statistieken zeggen zeker niet alles, maar kunnen indien grondig bestudeerd een hulpmiddel zijn om een wedstrijdresultaat gunstig te beïnvloeden. Analyseren hoe doelpunten gemaakt worden kan leiden tot meer scoren! Anderzijds kan de analyse van hoe doelpunten geïncasseerd worden er toe leiden dat uw ploeg minder doelpunten tegen krijgt. Uiteraard kan er op deze materie nog veel dieper ingegaan worden door bvb. de doelpunten voor en tegen *per ploeg* te analyseren en tevens de oorzaak van doelpunten nog dieper uit te splitsen. Om U niet al te veel hoofdpijn te bezorgen bij het lezen van deze analyse heb ik wijselijk besloten dit voor U niet te doen.

Het hoofddoel in voetbal is en blijft immers “winnen” ... en wie wint heeft altijd gelijk ... met of zonder statistieken ... Succes!



Rik Vandeveldde

Spelerscarrière:

1973 - 1985: K.S.V. Waregem (van miniemen t.e.m. Uefa's, 6 j. A-kern)
1986 - 1990: S.C. Wielsbeke (4 j. 4de Nat.)
1990 - 1995: V.W. Hamme (2 j. 4de Nat., 3 j. 3de Nat.)
1995 - 1997: Rac. Waregem (2 j. 1ste Prov.)

Trainerscarrière:

1997 - 1998: Uefa's K.S.V. Waregem + 4 m. interim 1ste elftal (2de Nat.)
1998 - 1999: Beloften K.S.V. Waregem (2de Nat.)
1999 - 2001: K.S.K. Ronse (1 j. 4de Nat. + 1 j. 3de Nat.)
2001 - 2003: K.S.V. Ingelmunster (2de Nat.)
vanaf 24/11/02: Beloften + supervisie -18 K. Lierse S.K.
2003 - 2004: Assistent Emilio Ferrera + fyscial trainer K. Lierse S.K.
2004 - 2005: Y-R KV. Mechelen (3de Nat.)
2005 - 2006: KV. Oostende (2de Nat.)
2006 - (2009): Technisch Adviseur SV. Zulte-Waregem

Trainersdiploma:

UEFA-Pro



Reportage

Analyse doelpunten WK Duitsland 2006: foto's.

Rik Vandevelde



Foto 1 (Beelden VT4)
Argentinië behaalde de hoogste score in het WK2006 door Servië & Montenegro te verslaan met 6-0.



Foto 2 (Beelden VT4)
Ghana wist na 1'09" tegen Tsjechië het snelst te scoren tijdens dit WK.



Foto 3 en 4 (Beelden VT4)
Duitsland scoorde 14 doelpunten en had met Klose (5 doelpunten) de topschutter van het WK in zijn rangen (doelpunt en close-up van Klose).



Foto 5, 5.1, 5.2 en 5.3 (Beelden VT4)
Italië scoorde in de finale tegen Frankrijk met een uitdraaiende hoekschop.



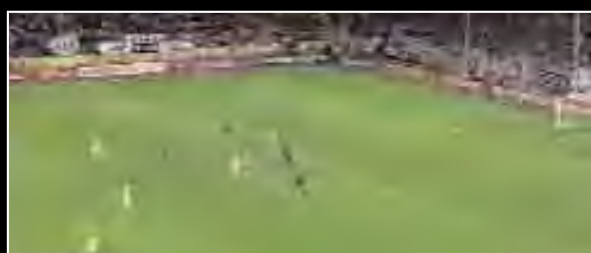
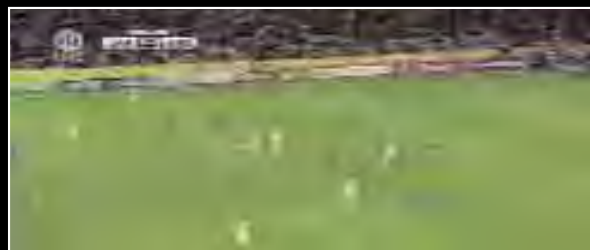


Foto 6, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5 en 6.6 (Beelden VT4)
 Brazilië slaagde er in 90% van hun doelpunten te scoren tegen een quasi perfecte defensieve organisatie van de tegenpartij. We zien hoe Brazilië de defensieve organisatie van Japan met een perfecte 1-2 uitvoering ontwricht (doelpunt Ronaldo).

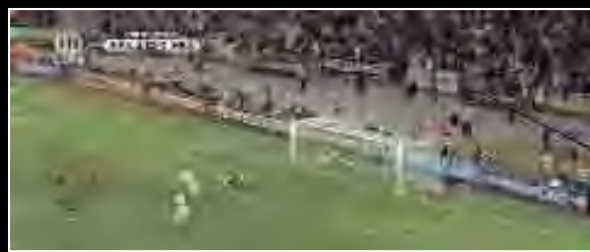
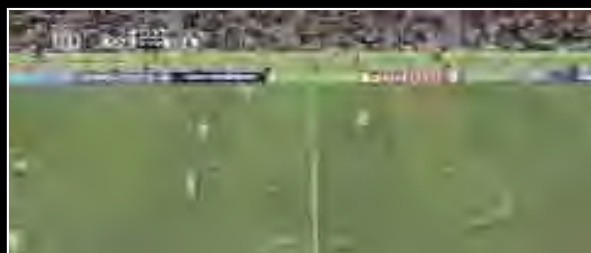


Foto 7, 7.1, 7.2, 7.3, 7.4, 7.5 (Beelden VT4)
 Frankrijk, Italië en Duitsland scoorden het meest (3x) via tegenaanval. Zidane scoorde op die manier de 3-1 tegen Spanje.

Hét kwaliteitshandboek voor een succesvolle jeugdopleiding:

Scoren met jeugd

Succesvol runnen van een jeugdopleiding

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

DEXIA

Bank

DESSO DLW
SPORTS SYSTEMS

randstad

Vrije Universiteit Brussel



SPORT BUG-OUT

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

- een cursusboek voor de opleiding jeugdcoördinatoren

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

- een kwaliteitsuitgave met 226 pagina's volledig in kleur

- auteurs: Hugo Schoukens en Jo Van Hoecke

Scoren met jeugd

Succesvol runnen van een jeugdopleiding

Hugo Schoukens, Jo Van Hoecke

ANTWOORDKAART

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

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

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

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

Balbezit: diepte voor breedte

Dirk Gyselinckx, Technisch Coördinator RSCA

Doelen

- balbezit: diepte voor breedte
- verbeteren: positie spel, zien en benutten diepte

Organisatie / Kern

- veld 12x24m, 2 gelijke vlakken / 30'

Beschrijving

- positie spel 4 + 1 / 2
- openen op diepe speler, kaatsbal, aansluiten (diepe speler: 1 x bal raken)
- één speler blijft in het andere vlak
- indien gelukt => 1 punt voor de ploeg in balbezit
- verdedigers wisselen na een aantal minuten

Variante

- 2 verdedigers: scoren op kleine doeltjes
- met tussenvak en met een verdediger

Coaching techniek

- balbehandeling, passing
- houding: voorvoeten en aanspeelbaarheid

Coaching tactiek

- opengedraaid staan
- juiste moment (open 'lijn'), juiste veldbezetting

Methodiek

- laatste pas in één tijd, d.w.z. nauwkeurigheid en juist ingedraaid staan
- extra punt indien van centrale speler naar flank en in één tijd diep met aansluiten (cfr. tekening)



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

Doelen

- balbezit: diepte voor breedte
- verbeteren : positie spel, zien en benutten diepte

Organisatie / Kern

- veld 20x30m, 2 doelen, kegels, 12 ballen / 30'

Beschrijving

- 4 : 4 met 2 kaatsers per ploeg en 2 doelmannen
- scoren na kaats
- geen hoekschoppen, intrap i.p.v. inworp
- kaatsers wisselen na 3'

Variante

- kaatsers mogen 2 x raken of slechts 1 x raken
- doelmannen mogen scoren
- kaatsers aan zijkant bijplaatsen

Coaching techniek

- passing: ook met 2e voet



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

- kaats: lichaam over bal
- afwerken in korte hoek (doelman minder tijd)

Coaching tactiek

- balsnelheid
- aanbieden bij kaatsers
- kort dekken (niet laten trappen)

Methodiek

- spel weinig stilleggen

Doelen

- balcirculatie – afwerking van buiten de 16m
- BB2 korte- en lange passing
- BB3 balcontrole op lage- en hoge bal
- BB5 doelpoging vanop afstand

Organisatie / Kern

- 1 bal per speler, 20 potjes, min. 12 spelers, bij voorkeur 2 doelmannen / 30'. Training start met 5' inlopen zonder bal

Beschrijving oef. 1

- A speelt 1-2 met B, A speelt naar C, C opent op B, B speelt diep op D

- D neemt bal mee en speelt in handen v. doelman

Beschrijving oef. 2

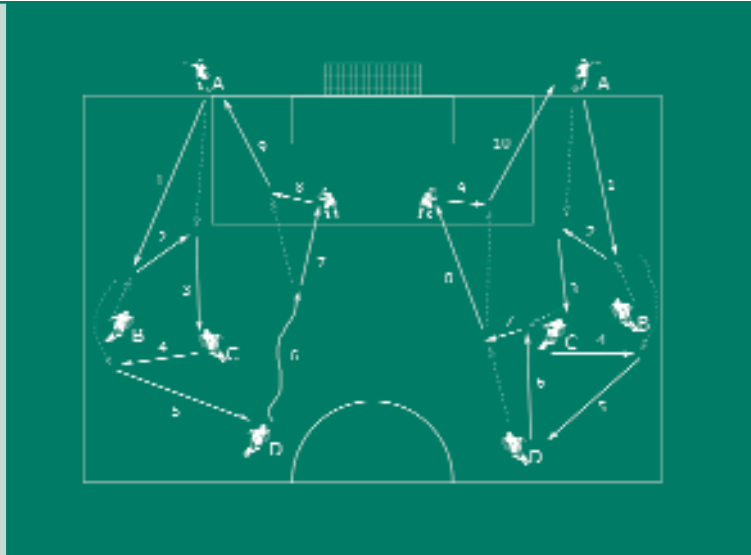
- idem als oef. 1, maar D speelt 1-2 met C vooraleer naar doelman te spelen

Beschrijving oef. 3

- D staat bijna aan middenstip, pas 5 is lange bal
- verder oef. uit kern, maar doelman in doel

Coaching

- verzorgde passing
- afhaken (op het juiste moment)
- B draait weg naar buiten
- C draait naar binnen na afleggen



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

Doelen

- afwerking van buiten de 16m
- mentaal: opeisen van de bal + aanspeelbaarheid
- BB5: doelpoging vanop afstand
- BV2: jagen naar de bal

Organisatie / Kern

- 1 bal per speler, 20 potjes, min. 12 spelers, bij voorkeur 2 doelmannen / 30'

Beschrijving wedstrijdvorm

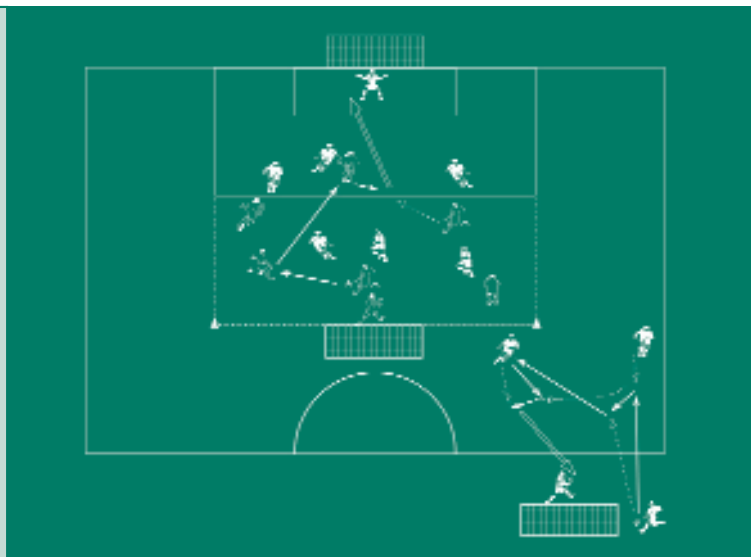
- 6 / 6, enkel scoren van buiten de 16m door verdedigers: ofwel door doelpoging vanop afstand ofwel na 1-2 beweging met spits
- spitsen mogen afwerken na persoonlijke balverovering!!!
- 2 x 10' met 10' tussenvorm

Beschrijving tussenvorm

- afwerken buiten de 16m na dubbele 1-2 beweging

Coaching

- gerichte doeltrap
- afschermen bal spitsen
- loskomen achter de bal



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



Nationaal Voetbalcentrum Euro 2000 wordt paradepaardje van KBVB

Nicolas Cornu, persverantwoordelijke van de KBVB

De KNVB heeft Zeist. De Franse Voetbalbond heeft Clairefontaine. De KBVB heeft binnenkort Tubeke/Tubize. Op 30 september 2006 zal de KBVB officieel het gloednieuwe Nationaal Voetbalcentrum Euro 2000 inhuldigen. Het centrum, dat gefinancierd wordt door de opbrengsten van Euro 2000, het Waalse Gewest en de provincie Waals-Brabant, wordt het paradepaardje van het Belgische voetbal. Alle nationale ploegen, dus ook de Rode Duivels, zullen er hun thuisbasis hebben en zullen trainen op de zes velden, waarvan drie synthetische velden (1 overdekt). De Belgische topvoetballers zullen niet alleen werken in het nieuwe centrum, maar ook slapen. In Tubeke werd immers ook een hypermodern hotel uit de grond gestampt, waar de Rode Duivels zich thuis zullen voelen. De KBVB verwacht naast de nationale ploegen en scheidsrechters nog een pak andere gasten. Binnen- en buitenlandse ploegen staan immers nu al aan te schuiven om het Nationaal Voetbalcentrum te mogen gebruiken.

De motor achter het hele project is niemand minder dan Michel Sablon, Technisch Directeur van de KBVB. Dug-Out vroeg hem hoe het project tot stand kwam.

Dug-Out: "Het Nationaal Voetbalcentrum werd mede mogelijk gemaakt door de opbrengsten van Euro 2000. Het EK dateert nu al van zes jaar geleden. Waarom heeft het zolang geduurd voor het centrum er kwam?"

Michel Sablon: "De juridische structuur om het hele project rond te krijgen was vrij ingewikkeld. Het heeft heel wat tijd in beslag genomen om alle procedures te doorlopen, maar het was de enige manier om alles op een correcte manier te laten verlopen. Het centrum kwam immers tot stand door de samenwerking tussen de KBVB, het Waalse Gewest en de Provincie Waals Brabant.

De Provincie Waals Brabant was eigenaar van de grond en heeft ons het terrein in erfpacht gegeven. Om de subsidie van het Waalse Gewest en de Provincie Waals Brabant te bekomen moest bovendien een gemengde VZW opgericht worden, wat ook weer de nodige tijd in beslag nam. In totaal subsidieerde het Waalse Gewest het project voor ongeveer 3,7 miljoen euro (150 miljoen Belgische frank) en de Provincie Waals Brabant voor ongeveer 1,2 miljoen euro (50 miljoen Belgische frank).

Deze subsidies kwamen bovenop de opbrengsten van Euro 2000, bijna 5 miljoen euro (200 miljoen Belgische frank). Om het plaatje helemaal rond te krijgen werd ook nog een deel van de grond in erfpacht gegeven aan de privé-investeerder die het hotel zal uitbaten. Het is dus een werk van lange adem geweest, maar het eindresultaat mag gezien worden".

Dug-Out: "De vergelijking met Zeist en Clairefontaine wordt snel gemaakt. Is het mogelijk om deze centra te vergelijken?"

Michel Sablon: "Tubize kan de vergelijking met Zeist doorstaan. Het is zelfs zo dat de projectontwikkelaars achter het nieuwe Zeist ons bezocht hebben om het Belgische centrum als voorbeeld te nemen. Het Franse centrum in Clairefontaine is dan weer niet te vergelijken met Tubize. Het is een enorm complex dat 60 hectare groot is en dat op veel (financiële) steun kan rekenen van de Franse staat. Het is echter moeilijk om de verschillende centra te vergelijken omdat elke voetbalbond andere accenten legt. De doelstellingen van Tubize zijn anders dan die van Zeist of Clairefontaine. In dat opzicht zijn de centra dan ook uniek".

Dug-Out: "Wie zal het centrum uiteindelijk gebruiken?"

Michel Sablon: "In de eerste plaats zal het centrum gebruikt worden door alle nationale ploegen. Dat gaat van de Rode Duivels en de Beloften tot alle andere nationale ploegen (Dames, Jeugd, ...). Daarnaast zullen alle opleidingen en workshops, zoals bvb. in het kader van Pro Licence en ook de UEFA-A- en UEFA-B-licentie, ook in het Nationaal Voetbalcentrum plaatsvinden. Ook de scheidsrechters zullen in Tubize terecht kunnen. Dit betekent dat zoveel mogelijk alle voetbalactiviteiten van de KBVB in het centrum zullen plaatsvinden. Een nationale J-Day zou bvb. ook in Tubize kunnen. Daarnaast geven wij aan binnen- en buitenlandse clubs de mogelijkheid om er hun stages te organiseren. Nu al hebben enkele (buitenlandse) profclubs hun interesse laten blijken. Uiteraard zit het hotel ook niet stil en hebben zij al meerdere contacten gelegd met de bedrijvenwereld. Naast de sportieve acti-

viteiten zullen er immers ook een aantal businessevents georganiseerd worden. Het is de bedoeling om het centrum zo optimaal mogelijk te gebruiken en dus staan wij open voor een brede waaier aan initiatieven”.

Dug-Out: “Het centrum ligt op de taalgrens. Wordt er ook gedacht aan een stukje in Vlaanderen?”

Michel Sablon: “De keuze voor Tubize kwam er niet toevallig. Niet alleen ligt het in het centrum van het land, maar ligt het op de grens tussen Vlaanderen en Wallonië. Het was vanaf de start de bedoeling om ook in Vlaanderen iets uit de grond te stampen. Wij zijn aan het overleggen met de stad Halle en met de Provincie Vlaams Brabant hoe dit juist tot stand zou kunnen komen. Het is vooral symbolisch, maar wij zouden toch één of twee velden in Vlaanderen willen bouwen. Dan is het echt een Nationaal Voetbalcentrum”.

Dug-Out: “Het zal heel wat geld kosten om het centrum te laten draaien. Hoe zullen jullie het budget rond krijgen?”

Michel Sablon: “Onlangs werd het exploitatiebudget van het Nationaal Voetbalcentrum goedgekeurd door het Uitvoerend Comité. Het komt erop neer dat het centrum vanaf het vijfde jaar selfsupporting zou moeten zijn. Wij houden er rekening mee dat er de eerste jaren een tekort zal zijn, maar deze zullen geleidelijk aan afnemen. Het belangrijkste is dat het centrum optimaal bezet wordt. Met de komst van alle nationale ploegen is er al een bezetting verzekerd van 40 procent. Met alle andere activiteiten die nu al gepland zijn, is het risico beperkt”.

Dug-Out: “Zal het centrum ook open staan voor andere sporten?”

Michel Sablon: “Wij hebben al een akkoord met de rugbyfederatie voor het gebruik van het centrum. Daarnaast zijn er contacten met de Wielerbond om ook samen te werken, maar het blijft echter een voetbalcentrum en dus zal voetbal een centrale rol krijgen. Wij verwachten ook veel van de bedrijvenwereld. Vooral het auditorium zal in dit kader belangrijk. Met alle mogelijke IT-toepassingen en communicatiemogelijkheden, zal het auditorium het meest gesofistikeerde auditorium van het land zijn. Op dat vlak hebben wij dus heel wat te bieden”.

Dug-Out: “Hoe is de samenwerking met de rugbyfederatie tot stand gekomen?”

Michel Sablon: “De rugbyfederatie had geen trainingscentrum en was op zoek naar de gepaste accommodatie. Wij hebben met hen contact opgenomen en uiteindelijk kwam er een oplossing uit de bus. Het voordeel voor hen is dat zij gebruik kunnen maken van de schitterende velden. Het voordeel voor ons is dat wij zeker zijn van de bezetting van het centrum”.

Dug-Out: “Waarom werd gekozen voor Tubeke/Tubize?”

Michel Sablon: “Er is een hele geschiedenis voorafgegaan aan de keuze voor Tubize. Het is zo dat Constant Vanden Stock op zoek was naar een locatie voor een trainingscentrum voor RSC Anderlecht. Uiteindelijk kwam hij bij Raymond Langendries, de burgemeester van Tubize,

terecht. Bij één van de voorbereidende gesprekken nodigde hij de toenmalige voorzitter van de KBVB, Dr. Michel D’Hooghe, uit. Die was meteen geïnteresseerd, omdat de grond op de taalgrens ligt en omdat Tubize centraal gelegen is. Voor Anderlecht en Vanden Stock was de ligging niet ideaal (te ver van Anderlecht) en dus greep D’Hooghe zijn kans. Uiteindelijk werd de grond in erfpacht gegeven en kon er van start gegaan worden met de realisatie van het centrum”.

Dug-Out: “Wordt dit het paradepaardje van de KBVB?”

Michel Sablon: “Wij willen er alles aan doen om de bezoekers van het centrum, zowel de nationale ploegen als de buitenlandse profclubs, de best mogelijke kwaliteit aan te bieden. Niet alleen voor wat betreft de sportinfrastructuur, maar ook voor de hotelaccommodaties. Aanvankelijk was er gekozen voor een hotel met 3 sterren, maar uiteindelijk zal de bovenverdieping (waar de Rode Duivels zullen logeren) zelfs vijf sterren hebben. Bij alle keuzes hebben wij geopteerd voor de hoogste kwaliteit”.

Dug-Out: “Zullen de Rode Duivels alle trainingen afwerken in het centrum?”

Michel Sablon: “Tubize wordt doodéenvoudig de thuishaven van de Rode Duivels. Alle voorbereidingen op de internationale wedstrijden zullen er plaatsvinden. Eén van de velden werd speciaal voor de nationale ploeg aangelegd en zij hebben bovendien ook aangepaste kleedkamers”.

Dug-Out: “Welke buitenlandse bonden of clubs hebben al interesse getoond om het centrum te gebruiken?”

Michel Sablon: “Heel wat Scandinavische, Russische en Noord-Afrikaanse clubs en bonden hebben al een bezoek gebracht aan het centrum en hebben duidelijk hun interesse getoond. Er waren zelfs al reservaties voor deze zomer, maar wij hebben deze moeten verplaatsen naar volgend seizoen”.

Dug-Out: “Is het ook de bedoeling dat bedrijven het centrum zullen gebruiken?”

Michel Sablon: “Er werd een concept op poten gezet zodat bedrijven ook in Tubize terecht kunnen voor een groot aantal activiteiten. Dat kan gaan van een personeelsfeest tot een internationaal seminarie. Voor heel wat bedrijven is het organiseren van een evenement in Tubize een speciaal gegeven. Alleen al het feit dat ook de Rode Duivels er trainen en logeren is een enorm pluspunt. Naast het hotel en auditorium kunnen zij gebruik maken van de sportinfrastructuur. De bedoeling is om een symbiose te creëren tussen het businessaspect en het sportieve”.

Dug-Out: “Verhuist een deel van de bondsadministratie naar Tubize?”

Michel Sablon: “Het technische departement zal in zijn geheel een onderkomen krijgen in Tubize en verhuist dus van het Bondsgebouw naar het Nationaal Voetbalcentrum. Vermits alle nationale ploegen en voetbalactiviteiten naar Tubize zullen komen, is het meer dan logisch dat alle medewerkers van het technische departement ook ter plaatse zijn”.



Jan Van Winckel: “Om spelers conditioneel beter te maken heb je objectieve factoren nodig”!

Danny Aerts, voetbaljournalist

Het laatste decennia heeft de wetenschappelijke kennis binnen de conditietraining een enorme vlucht genomen. Ook binnen het voetbal tracht men hierop in te spelen. Logisch, want de fysieke paraatheid van de spelers is mede bepalend voor de snelheid van uitvoering. Soms bepalen conditionele vaardigheden ook direct het wedstrijdresultaat. Denken we maar aan die éne explosieve actie in de laatste minuut. Waar staan we nu? Wat zijn de nieuwste tendensen? Maar vooral: hoe bekomen we een optimale transfer naar het veld? Bij Club Brugge bouwen ze momenteel een stevige brug tussen wetenschap en praktijk. Architect: Jan Van Winckel. Geen papieren brug, geen design van achter een bureau. Nee, van op de grasmat, tussen de strijdende spelers in het zweet. Jan geeft ze zuurstof, optimaal gedoseerd. Hij zorgt er voor dat het risico op kwetsuren geminimaliseerd wordt. Hij geeft aan hoe ze naar een perfecte conditie kunnen toewerken, ..., en nog zoveel meer. De spelers horen het graag. Wij ook. Jan vertelt het ons met héél veel passie. Iedereen mag het weten. Ook de trainers in provinciale, want Jan geeft ze handige tips. Conditietraining voor voetballers: het blijft fascinerend!

Lactaattraining en supercompensatietijd

Jan Van Winckel: “Ik vind het belangrijk dat je zo wedstrijdspecifiek mogelijk traint. Dit geldt voor alle sporten, dus ook voor het voetbal. Dit axioma wordt héél dikwijls gebruikt, maar ook héél dikwijls misbruikt! Binnen de conditietraining betekent dit dat je eerst het ‘activiteitenprofiel’ van de spelers binnen een wedstrijd moet uitschrijven. En hier al meteen een 1° conclusie: voetbal op topniveau en amateurniveau zijn totaal verschillend! Gevolg: een trainer op amateurniveau of 4° provinciale kan niet op dezelfde manier trainen als in 1° nationale. Aërobe training is op amateurniveau heel belangrijk terwijl op profniveau de hoogintensieve inspanningen dan weer primeren.

De nieuwste tendens die vanuit Nederland komt overwaaien is dat er in de voorbereiding al onmiddellijk moet begonnen worden met snelheidsoefeningen. Dit keur ik volledig af. Op topniveau kan je dit nog wel doen, maar als je spelers hebt met een te lage anaërobe drempel ga je ze onnodig belasten.

Snelheidsvoorbereidende oefeningen kan je van bij de start integreren, oké. Maar je moet spelers in eerste instantie laten werken aan hun basisconditie, als het kan op hun eigen niveau.

In voetbal moet er veel meer aandacht besteed worden aan de aërobe conditie! Voetbal is geen aërobe sport, maar het is een conditio sine qua non dat je aërobe conditie nodig hebt om de rest op te bouwen. Wat is het verschil tussen top- en amateurniveau? De tijd tussen twee hoog intensieve inspanningen! Die ligt op topniveau veel korter dan op amateurniveau! Spelers denken vaak dat ze aan het trainen zijn op de momenten dat ze



Jan Van Winckel
(Photonews)



(Photonews)

hoogintensieve oefeningen doen. Maar ze zijn in feite aan het trainen in de oefeningen die we daartussen doen! Want, en dat vind ik héél belangrijk: **je moet het lactaatverwijderingssysteem trainen!**

Er is een tendens geweest waarbij men zei: 'we gaan geen weerstand meer trainen'. Wel, wetenschappelijke wedstrijdanalyses tonen aan dat sommige voetballers soms 8 à 9 mmol/l lactaat in hun bloed hebben. Anderen misschien 2 of 3 mmol/l. Maar dit hangt af of ze net een hoogintensieve inspanning achter de rug hebben met weinig recuperatietijd. Daarom moet je aan lactaattraining doen met nadien voldoende recuperatieoefeningen om het lactaat te laten verdwijnen. Als je dat niet in je seizoensplanning inbouwt ben je foutief bezig. Akkoord dat je niet constant weerstand mag trainen, maar lactaattraining heeft wel degelijk zijn plaats.

Ik pas volgende periodiseringscyclus toe: 1° week extensieve duurfase, 2° week intensieve duurfase, 3° week intervalfase, 4° week lactaafase, 5° week snelheidsfase en de 6° week actieve rustfase. In deze verschillende fases worden vervolgens verschillende trainingszones aangesproken. In een extensieve duurfase is de extensieve duurtraining de primaire doelstelling. Toch mag er reeds een fartlek-training of een extensieve intervaltraining gegeven worden. Een lactaattraining of -oefening is dan weer niet toegelaten tijdens deze fase. Door doelstellingen te leggen voorkom

je dat er teveel in blokvorm wordt getraind. Ik hecht veel belang aan variatie. Een periodisering op basis van de golfmethode, waarbij je verschillende trainingsintensiteiten tijdens eenzelfde week traint, geeft namelijk meer progressie. Nogmaals, je gaat héél bewust lactisch trainen, gevolgd door lactaatverwijderende oefeningen. Dit doe je door de arbeid/rustverhouding in je lactaatverwijderende oefeningen te respecteren. Eén van de belangrijkste tendensen hierbij is **rust!** Anders gezegd: **het supercompensatieverschijnsel volledig gaan uitwerken!**

Er wordt niet meer, maar anders getraind dan vroeger. Toen trainden spelers vaak aan hoge intensiteit zonder voldoende rust tussen de oefeningen. Dan zondig je tegen de **supercompensatietijd**. De supercompensatietijd voor spieren en gewrichten ligt ook verschillend. De moeilijkheid aan trainen is dat de supercompensatie voor iedereen anders ligt. Bij Brugge doen we herhaaldelijk kleine testen om dit te situeren. De hartslag wordt genoteerd bij verschillende belasting. Zo kan ik vergelijken hoe de hartslag zich verhoudt t.o.v. vorige testen. Op die manier kan je heel goed de overbelasting gaan meten. Dit is belangrijk omdat de supercompensatie tijd bij iedereen verschillend is. Zo is bekend dat bij oudere spelers de supercompensatietijd langer wordt.

Het probleem in België is dat geen enkele club beschikt over een hotel of rustzaal waar

spelers van volledige rust kunnen genieten. Je bent dan in feite roofofbouw aan het plegen op je lichaam. Clubbesturen verwachten op profniveau dat spelers twee keer per dag trainen. Maar als je de spelers geen volledige rust geeft zondig je tegen de hersteltijden! Na de 1° training gaat de prestatiecurve naar beneden. En dan ga je via de 2° training al een volgende prikkel geven?! Nee, het is veel beter, zelfs op profniveau, om slechts **1 keer te trainen en de training langer te maken**. Daarna stuur je de spelers naar huis voor een complete rust.



Training bestaat momenteel uit verschillende facetten. Als eerste heb je voetbaltraining, waarbij je verschillende trainingszones hanteert. Daarnaast heb je ook blessurepreventie-training, waarbij je aan re-training van je lichaam gaat doen. Dan heb je nog de krachttraining en als 4^e deel het testgedeelte. In de voormiddag kan je best een lange training houden van bvb. 2,5h. Nadien ga je naar het krachthonk, daarna doe je aan blessurepreventie d.m.v. oefeningen voor de stabiliteit van het lichaam. Dan eet je, ga je naar huis en rust je. Dan kan de hersteltijd beginnen van 13h. tot de volgende morgen 9h. Nu stop je om 17h. of 18h. en heb je een veel kortere, zeg maar te korte, hersteltijd. Je mag je trainingsomvang behouden, maar zorg dan voor **één training aangevuld met (een) specifieke training(en)**. Bij jonge spelers kan je nog wel in de namiddag voetbaltraining geven omdat hun supercompensatietijd korter is”.

Re-training, stretching, hamstrings en rompstabilisatie

Jan Van Winckel: “Op profniveau zie je in de voorbereiding vaak **oefeningen voor de buikspieren en quadriceps. Dit is dus totaal verkeerd!** Dit zorgt er alleen maar voor dat je meer kans krijgt op blessures, want voetbal maakt dat je de ‘voorste keten’ overmatig gaat gebruiken. Elke vorm van topsport zorgt voor spieradaptaties die de balans in het lichaam gaan verstoren. Dus **je moet de ‘achterste keten’ gaan trainen i.p.v. de voorste!**

Hamstrings i.p.v. quadriceps, rugspieren i.p.v. buikspieren. Als je niet de mogelijkheid hebt om de verhouding te laten bepalen tussen

quadriceps en hamstrings, dan moeten **trainers op amateurniveau de hamstrings trainen, en liefst met excentrische oefeningen.**

Op amateurniveau vind ik het belangrijk om het **verschil te maken tussen statische- en dynamische stretching**. Dit wordt vaak verkeerd gebruikt! Stretching heeft twee doelstellingen: enerzijds het lichaam voorbereiden op een lichamelijke inspanning en anderzijds ervoor zorgen dat de lenigheid van de spieren vergroot. Als je statische stretching doet heeft dit als doel de lengte van de spieren te vergroten. Dat hoeft je niet te doen bij de aanvang van een training! Als je spieren langer maakt heb je het risico op kleine spierbeschadigingen (microtraumata). En deze kunnen mogelijk aanleiding geven tot contracturen of grotere scheurtjes. Bij dynamische stretching bereid je je lichaam heel specifiek voor op bewegingen die je normaal niet zou aankunnen (vb. een bal héél hoog uit de lucht halen met je voet). **Dus voor aanvang van de training enkel dynamisch stretchen** en nadien je training verder afwerken. Na de training heb je een progressiefase. In deze fase, zo’n 15 à 20 min., ga je in het seizoen zelf ofwel conditioneel ofwel technisch werken. Maar in elk geval dienen de spelers in deze fase individueel te werken aan hun tekortkomingen. Dit kan een verkeerde spierbalans zijn maar ook bvb snelheid of de traptechniek.

Bij aanvang van het seizoen kan je héél goed oefeningen doen voor de lichaamsstabiliteit, dus conditioneel werk.

Proprioceptiviteitsoefeningen zoals knieën lichtjes buigen, op één been steunen, ...enz. Hierdoor zullen de enkelverstuikingen drastisch verlagen. Daarnaast ga je werken op de verhouding tussen hamstrings en quadriceps.

In 90% van de gevallen is deze verhouding te zwak ten nadele van de hamstrings. M.a.w.: ze halen de verhouding van 3 op 4 niet. **Een tip naar de amateurtrainers: train extra de hamstrings!** Ik raad aan om elke dag, behalve de dag voor en na de wedstrijd, ‘Nordic hamstrings’ uit te voeren: de partner houdt de voeten tegen, de ander buigt voorover, zolang mogelijk houdt, valt dan gecontroleerd en komt terug recht. Dit 4 maal. Je wisselt. Dan buig je 4 maal voorover zover je kunt. Dus totaal 8 maal. Meer is niet nodig. Vermits ook meestal de verhouding buik-/rugspieren ten nadele van de rugspieren uitvalt, is het aangewezen om rugspieren i.p.v. buikspieren te doen. Wil je toch buikspieren trainen kan je dit het best doen d.m.v. **rompstabilisatieoefeningen**. Want buispijeren zijn

gemaakt om isometrisch te werken! Ze hebben, net zoals andere houdingsspieren, een hoog aantal trage vezels. **En trage vezels hoeft je niet concentrisch te gaan trainen.** Je moet dus rugspieroefeningen doen. Dan moet je rompstabilisatieoefeningen gaan uitvoeren. Bvb. steunen op je ellebogen en je voeten en tegelijk één been in de lucht houden. 2x15 Uitvoeringen per been. Dan kan je in pomphouding gaan staan die je 30s. aanhoudt. **Een trainer die dit consequent toepast in elke training, en na de training 20min. uittrekt om statisch te stretchen, is goed bezig.** Wanneer krijg je last van buikspieren of de lies? Wanneer trainen ze vaak die concentrische buikspieroefeningen laten uitvoeren. Een reeksje van 100!

Buikspieren moet je rustig trainen, op basis van je ademhaling. Op amateurniveau zie je héél vaak snelle sit-ups. Maar hierdoor krijgen de buikspieren onvoldoende zuurstof. Dan moeten ze lactisch gaan werken en je krijgt problemen! Zorg ook dat de illiopsoas en de adductoren lang genoeg zijn. En dan nog krachtoefeningen die gericht zijn op de achterste keten. Zoals reeds gezegd: voor de voorste keten rompstabilisatieoefeningen. Als een amateurtrainer dit doet tijdens de voorbereiding, dan zullen zijn spelers veel minder blessures hebben”.

Een geïntegreerde aanpak

Jan Van Winckel: “Ik hou van een geïntegreerde aanpak. Het conditionele gedeelte mag niet los staan van het technisch/tactische. Mijn voornaamste taak in de voorbereiding bij Club Brugge is de intensiteit en de omvang controleren. Ik zorg voor controle op basis van hartslagmonitoring, zodanig dat we de belasting op individuele basis kunnen bepalen. Dat is ook de reden waarom je s’namiddags vaak maar de helft van de spelers op het veld ziet. De anderen doen op hun eigen intensiteit oefeningen zoals aquajogging of deep water running. In België vindt iedereen dat onnatuurlijk. Iedereen wil altijd de volledige spelersgroep op het veld zien, elke training opnieuw. **Conditietraining is een individueel gebeuren!!** Want het activiteitenprofiel van een spits is totaal anders dan dat van een buitenspeler of middenvelder. Dus zet spelers in hun positie en laat ze afhankelijk van hun conditie inspanningen doen. Je kunt perfect een afwerkvorm laten doen waarbij elke speler inspanningen doet die hij ook in de wedstrijd doet.

Zo’n afwerkvorm is tegelijkertijd een schitterende conditietraining, want iedereen is specifiek bezig met zijn activiteitenprofiel. **Daar moeten we inventief in zijn!!**



(Photonews)

Amateurtrainers beginnen zes weken op voorhand te trainen. Laten we zeggen dat ze 20 à 25 trainingen in de voorbereiding hebben. Als je binnen die trainingen technisch/tactisch gaat werken en je trekt om de twee dagen het bos in, dan ben je verkeerd bezig. **Ga niet naar het bos om conditie te trainen!!** Bij club Brugge doen we dit ook niet, tenzij voor een hersteltraining. Amateurtrainers moeten ervoor zorgen dat ze op korte tijd hun doelstellingen halen. En dit kan je niet door het conditionele te gaan loskoppelen. Als je op amateurniveau deze zes weken enkel maar besteedt aan het conditionele en nadien weinig aandacht besteedt aan een seizoensplanning of periodisering, dan doe je op deze zes weken alles en tegelijkertijd niets. Want, de supercompensatie wordt niet gerespecteerd, de spelers gaan overtrainen, er ontstaan blessures, ... enz. Met een beetje inventiviteit kan je elke extensieve duurtraining vertalen naar voetbalspecifieke oefeningen. Wat voetbaltrainers in België missen is feedback. Een stuk meer gaan lezen over 'wat hebben we nu nodig'? **Er is nood aan praktijkvertaalde oefeningen.** Een brug tussen wetenschap en veldwerk!"

Halftime warming-up, cooling down en lactaat

Jan Van Winckel: "Stuur tijdens de rust de spelers 5 min. vroeger buiten voor een **halftime warming-up!!** Daar is zoveel wetenschappelijke kennis over. Voetbal is 45 min. hoogintensieve inspanningen. Dan ga je naar binnen, je zet je neer, drinkt en tijdens de volgende 15 min. blijf je zitten. Je doet niets, je zit met je benen in een totaal verkeerde positie. De bloeddorstomring is daardoor al niet ideaal. En na die 15 min. moet je ineens weer hoogintensieve inspanningen gaan leveren. Als je het zo verteld schiet iedereen in de lach! Dit doen we al 100 jaar zo. De wetenschap zegt: wanneer je 5 min. voor aanvang van de 2° helft naar buiten gaat, een halftime warming-up doet (dynamische stretchingoefeningen!), gaat de temperatuur in je spieren terug op een fatsoenlijk niveau komen. En dan heeft de wetenschap bewezen dat de snelheid in het 1° kwartier van de 2° helft significant verhoogt. En, met waarschijnlijk ook minder blessures tot gevolg.

Na een wedstrijd heeft cooling down zeker zin! Absoluut! In de veronderstelling dat je een wedstrijd eindigt met lactaat in je bloed. Lactaat is een buffer. Het zorgt ervoor dat bepaalde mechanismen in de cel verstoord geraken waardoor de cel het signaal geeft 'stop'. Dus lactaat in je bloed zorgt voor bepaalde inhibities in de cel.

Dus, als lactaat er blijft inzitten is dit niet goed. Voetbal is in sé géén lactaatsport, maar in momenten van hoogintensieve inspanningen maak je lactaat aan. Dus laat ons stellen dat de helft van de spelers op het einde van de wedstrijd met een teveel aan lactaat in hun bloed zitten. Voor deze helft zou het dus nuttig zijn om na de wedstrijd te gaan uitlopen. En dit kan vrij snel, op voorwaarde dat je het op de goede manier doet. **Je schoenen uitdoen en wat liggen sloffen rond het veld heeft geen enkele nut.** Totaal niet, want dan moet je 30 min. gaan lopen om een beetje effect te hebben. Als je aan 10 Km/h. loopt gedurende 10 min., zelfs korter, gaat het lactaat uit je bloed verdwijnen en afgevoerd worden naar minder actieve spieren (om er nadien terug glycogeen van te maken).

Loop de dag na de wedstrijd 30 à 40 min. uit. Op elk niveau!! Dit moet je absoluut doen.

Zo ga je ook lactaat verwijderen. Twee dagen na de wedstrijd ga je zo weinig mogelijk doen omdat je lichaam dan in een herstelfase zit. Train je toch, dan zal je minder trainen, maar niet omwille van het lactaat. Het 'zwaar gevoel in de spieren (stijfheid)', twee dagen na een inspanning, heeft heel weinig te maken met lactaat. Het is in feite een ontstekingsmechanisme van de spieren omwille van alle beschadigingen die ter hoogte van de spier zijn opgetreden. Lactaat zorgt niet voor verzuring! Er is een verschil tussen melkzuur en lactaat. Je hebt melkzuur in je bloed en lactaat in je bloed. Je maakt melkzuur aan maar dat wordt onmiddellijk omgezet in lactaat. Je meet een bloed-lactaat spiegel en deze wijkt af van het lactaat wat in je spier zit.

Verzuring is een proces dat samengaat met het aanmaken van lactaat, maar heeft niets te maken met lactaat op zich. Het heeft te maken met het anaërobe werk: dit gaat waterstofionen aanmaken en deze zorgen ervoor dat de pH-waarde in het bloed gaat verzuren. Dat is zuur maken, verzuren! Dus veel trainers denken dat verzuren is wanneer lactaat pijn begint te doen. Dit is totaal onjuist. Verzuren gebeurt tijdens weerstand. Ik herhaal: het is een proces dat voortkomt uit de anaërobe werking van de spier. Deze anaërobe werking maakt enerzijds lactaat aan, maar ook waterstofionen die de zuurtegraad in de spier gaat verlagen van een pH van 7,4 naar 7".

Glycogeen en krampen

Jan Van Winckel: "Het is héél belangrijk dat er in het eerste uur na de wedstrijd zoveel mogelijk glycogeen wordt opgenomen! Dit is nog veel belangrijker dan een cooling down! Want in deze periode neemt het



lichaam veel meer koolhydraten op dan wanneer je twee uur wacht. Het is zo ongelooflijk belangrijk dat je op dit moment de glycogeenvoorraden in de spieren gaat aanvullen. Koolhydraten kan je innemen door bvb. energiedranken of pasta's. Maar via dranken zou je 15 busjes moeten drinken, en dat is ook niet nuttig meer. Veel beter is om na de wedstrijd enerzijds je vochtbalans terug op peil te brengen en anderzijds voldoende koolhydraten in te nemen. De glycogeenvoorraden in je spier moeten terug aangevuld worden. Dit is enorm belangrijk! Hoeveel? 3 Gram per kilo lichaamsgewicht.

Eten voor de wedstrijd. Wij eten véél te lang voor de wedstrijd. Het oude principe is vier uur. Elke voetballer moet trachten om voor zichzelf zoveel mogelijk koolhydraten te



blijven innemen tot net voor de wedstrijd!

Tracht te blijven eten tot één uur voor de wedstrijd! Je moet wel kijken naar de glycemische index van het voedsel. Deze vertelt in welke mate suikers worden opgenomen, hoe snel dit gebeurt. Dus voedingswaren met een hoge glycemische index zijn de beste. Bvb. een banaan eten tijdens de rust is niet echt schitterend omdat zijn glycemische index te laag is. Die neem je niet snel genoeg op in je bloed. Voor de wedstrijd een banaan eten is wel goed. Nogmaals: spelers eten te weinig voor de wedstrijd. Reden: we denken al héél lang dat dit niet goed is. Vb. pasta: na twee uur is de energie al beschikbaar. Je moet dus zorgen voor een koolhydratenbom. Dus één uurtje voor de wedstrijd nog een rijsttaartje eten is goed. Waarom wordt een voetballer vermoeid? Waarom zit een speler na 90 min.

kapot? Het is raar, maar dat weten we nog altijd niet! In wielrennen bvb. weet men dat wel. In voetbal is vermoeidheid een opéénstapeling van een deel lactaat, een deel glyco-geen, Waarom krijgt een voetballer krampen? Onze speler met de hoogste anaërobe drempel krijgt na 60 min. krampen. Voor een buitenstaander betekent dit dat die speler fysiek niet in orde is. Krampen hebben niets te maken met de glycogeenvoorraad. Krampen hebben te maken met vocht, mineralen, vitaminen, ... enz. Kortom: met alles wat een spier nodig heeft om goed te werken. Hoe komt het dat er in een veteranenwedstrijd nooit iemand krampen krijgt? **Een laag conditioneel niveau zorgt er voor dat je nooit krampen krijgt!** Iemand die geen basisconditie heeft mag gaan voetballen, maar zal nooit krampen krijgen. Dit is gewoon zo”!

Conditietesten

Jan Van Winckel: “Ik hou niet van gecombineerde testen, want als je iets meet moet je weten wat je meet. Vb. de shuttle-run is een gecombineerde test. **Ik hou van testen die een factor meten.** De Bangsbo test pretendeert een voetbalconditie te meten terwijl de correlatie met de VO₂max in deze test lager ligt dan bij de Coopertest. De Coopertest is volgens iedereen een ouderwetse test. En als je deze in voetbal doet, dat is slecht hé. **Wel, de coopertest is een schitterende test om de aërobe uithouding te meten.** Wat wil je meten met de interval shuttle-run test? Voetbalconditie? Volgens mij meet deze test teveel factoren. Wat weet je na deze test? Wat pretendeert deze test te meten? Aërobe uithouding? Anaërobe uithouding? Wendbaarheid? Het geeft je een idee, maar wat zegt dat idee? Bvb.: jonge voetballers scoren hierop altijd zéér goed. Ah ja, ze willen zich bewijzen (motivatie). Het is dus eerst en vooral een psychologische test. In welke mate ben je bereid om tot die volle 100% te gaan? Het is een simulatie van voetbalconditie, maar heeft eigenlijk niets met voetbalconditie te maken.

Want wat is voetbalconditie? **Voetbalconditie is recuperatie!!** Hoe snel recupereer je? De shuttle-run test is helemaal een onzintest want daar meet je totaal niets van recuperatie, terwijl deze net het belangrijkste is! Bij Club Brugge hebben we 30 verschillende tests. Sommige nemen wij wekelijks af, andere maandelijks, enkele 3-maandelijks en sommige 6-maandelijks. Op die manier bouw je een grote databank op met resultaten die kunnen geanalyseerd worden. Met de shuttle-run test meet je voor een stuk de wendbaarheid. Dat is zo. Iemand die wendbaarder is verbruikt

minder energie en scoort dus beter. Maar je moet conditie meten en geen wendbaarheid. Je moet geen enkele keer in een wedstrijd 20m. recht op recht over en weer lopen zoals in de shuttle-run test.

Bij een test is objectiviteit belangrijk. Voor een voetballer is deze objectiviteit de hartslag. Als je niet weet wat je meet moet je niet meten. Als je aan mij vraagt welke test op amateurniveau de beste is, dan zeg ik: als je niet test door de hartslag te meten, laat het dan maar zo. Het heeft geen enkel nut. Je meet misschien hoe gemotiveerd de speler is in de 2° test.

Mijn typetest: je zet een parcours uit tussen 10 en 15 min. lopen. Weet je je aërobe en anaërobe drempel, dan laat je de speler na de opwarming één ronde lopen aan aërobe grens en noteert de tijd. Vervolgens een 2° ronde aan anaërobe grens en je noteert weer de tijd. Ik wil geen spelers vergelijken. Ik wil weten welke progressie mijn spelers maken. Na twee weken loopt de speler aan dezelfde hartslag en krijg je terug een tijd. En deze tijd geeft objectief weer of de speler verbeterd of verminderd is. Dit is de beste test die er bestaat, want in principe gaat je hartslag bij een betere conditie omlaag bij dezelfde inspanning. Je loopt met een objectief gegeven, nl. je hartslag. Deze heeft niets te maken met bvb. motivatie.

Ook de bewuste 4mmol-grens telt niet in voetbal, want deze drempel ligt bij voetballers hoger. Omdat voetballers spurtatleten zijn. Dus hun anaërobe drempel ligt hoger. Bij marathonlopers ligt deze lager. Voor mij is belangrijk te weten of ik met een snelle speler te maken heb of met een trage. Dit bepaal ik met drie snelheidstesten: 10m. startsnelheid, 30m. versnellingsvermogen en 60m. maximale snelheid. Snelle vezels maken veel meer lactaat aan dan trage vezels. Een spurtatleet maakt dus veel meer lactaat aan, maar hij kan ook veel meer lactaat aan! Het lactaatgehalte gaat bij een inspanning eerst even dalen tot een basiswaarde. Om de lactaatgrens te bepalen telt men tegenwoordig bij deze basiswaarde twee bij. Ik meet factoren, analyseer lactaatcurves, tracht de voorgeschiedenis van de speler te bepalen, ... enz. M.a.w.: ik tracht een spelersprofiel op te stellen. En dit is dan weer belangrijk bij blessurepreventie. Het aantal spierblessures met 50% verminderen is éénvoudig. Amateurtrainers kunnen dit ook door op regelmatige tijdstippen al deze blessurepreventieoefeningen te doen. Maar de laatste 30% van de blessures eruit halen, dat kost geld”!



Philip Van Dooren: “Elke speler kent zijn taak”!

Danny Aerts, voetbaljournalist

Er leeft wat in het Jef Mermans stadion, de thuishaven van K. Merksem SC.: een nieuwe sponsor, de onderscheiding ontvangen voor meest sociale club in Vlaanderen, concrete plannen voor een kunstgrasveld, de titel voor het dameselftal, de sensationele groei van de laatste jaren die zich onverwijld doorzet, Kortom: vandaag is het prettig vertoeven binnen de club. Dynamisme troef! Maar ook het 1° elftal levert meer dan zijn bijdrage. Na een spannend competitieslot kaapte K. Mersem SC. afgelopen seizoen op de laatste speeldag in 2° provinciale de titel weg. “Verdiend”, vindt Philip Van Dooren, “zeker op basis van een hele competitie”. Ook in 1° provinciale wil de club haar gezonde sportieve ambitie verder uitbouwen. “En als hoofdtrainer kan ik hier alleen maar ontzettend blij om zijn”! aldus Philip. Redenen genoeg voor Dug-Out om Philip op te zoeken. Met veel passie en enthousiasme licht hij zijn aanpak toe. Een eigen benadering voor elk onderwerp. Want dat vindt hij zo fascinerend aan het trainersvak: het complete plaatje!

Teambelang, taken en concept

Dug-Out: “Wat was afgelopen seizoen de sterkte van je elftal”?

Philip Van Dooren: “Ten eerste was er en zéér goede balans in het elftal. In de voorbereiding hebben we deze vrij snel gevonden, wat ons toeliet om hier een heel seizoen verder aan te bouwen. Ten tweede was er het teambelang. Het individuele belang was totaal ondergeschikt. Wij waren misschien niet de beste ploeg van de reeks, maar wel het stevigste geheel. De vele blessures hebben hierdoor nooit nefaste gevolgen gehad.

Iedereen kende perfect zijn taak, wist wat er verwacht werd. Ook de reservespelers. 2 Spelers hadden een vrije rol. Maar ik beschouw dit ook als een taak”!

Dug-Out: “Hoe breng je dit aan bij de spelers”?

Philip Van Dooren: “Ik vind het zeer belangrijk om een assistent te hebben die uitsluitend voor de A-kern werkt. Dit is in provinciaal voetbal financieel gezien niet altijd mogelijk, maar dan heb ik liever dat ze op andere zaken wat besparen. Voor mij is dit alleszins een bewuste keuze. Dit heeft tot gevolg dat ik regelmatig spelers apart kan nemen of aan compartiment-training kan doen. Mijn assistent Charles Joris traint dan de rest van de groep. We spreken dit altijd op voorhand af. Zo kan ik spelers intensiever begeleiden en wijzen op hun fouten, vooral positioneel. Let wel: er is een verschil tussen individuele training en individuele begeleiding! Veel spelers hebben nood aan het laatste. Om de twee à drie weken even afgezonderd aangeven wat goed is en waaraan gewerkt moet worden. Dit kunnen de spelers wel appreciëren.

“Elke speler kent zijn taak. Wanneer we pressing spelen moet dit extra tot uiting komen. Daarom besteed ik veel aandacht aan details bij balrecreatie en omschakeling”.

We hebben ook een spelconcept gevonden waarin de spelers zich goed voelden. Wegens blessures zijn we begin september omgeschakeld van 3 – 5 – 2 naar 3 – 4 – 3, met een ruit op het middenveld en 2 flankaanvallers.

Op dit concept hebben we heel intensief getraind, heel veel tijd besteed. Elke training opnieuw. Dit kon ook vermits de groep conditioneel zéér sterk stond. En hier geef ik mijn spelers toch wel een grote pluim: de zelfdiscipline en motivatie die ze aan de dag gelegd hebben om hun conditie te onderhouden en op te bouwen tijdens de zomerstop en de voorbereiding, heb ik zelden gezien. Enorm, echt prachtig.

Héél belangrijkste binnen ons systeem vind ik de pressing. De plaats waar we druk zetten wordt bepaald door de sterkte van de tegenstander. Maar vooral het moment van druk zetten is cruciaal. En op dat moment weten de spelers perfect wat ze moeten doen, hoe ze positioneel binnen hun linie moeten schuiven.

Daar waren we vrij sterk in: balrecreatie gevolgd door omschakeling. Deze details zijn niet enkel belangrijk binnen het spelsysteem, ze versterken ook de teamgeest. Vandaar dat ik er veel belang aan hecht”!

Dug-Out: “Nog andere details”?

Philip Van Dooren: “Ja. Zo kan ik er absoluut niet tegen dat onze reservebank niet beweegt als wij gescoord hebben. Je moet met de juiste ingesteldheid op de bank plaatsnemen, wat niet wil zeggen dat je niet ontevreden mag zijn. Maar dit moet zich dan uiten tegen mij en niet tegen de groep! Een ander voorbeeld is onze afzondering in de voorbereidingsperiode. Dan gaan we naar een domein in Kallo, waarbij we echt ‘back to basics’ gaan. Héél bewust. Geen voetbalveld, slechts 2 douches met koud water, Dan kneden we veel aan de groep. In extreme omstandigheden lukt dit immers beter.

Nog zo’n klein detail in functie van de groepsgeest: als we de nul houden gaan de doelman, de drie verdedigers en de verdedigende middenvelder na het eindsignaal naar elkaar toe en doen een ‘high five’. Het is heerlijk om zo’n spontaniteit binnen het elftal te ervaren”.

Dug-Out: “Veel ploegen in 1° provinciale trainen 3 keer per week. Blijf je twee keer trainen”?

Philip Van Dooren: “Ja, want ik vind dat spelers recht hebben op een contractaanpassing als er vanuit de club wordt gevraagd om één keer per week meer te trainen. En vermits we pas de laatste wedstrijd kampioen zijn gespeeld was dit voor de club niet meer haalbaar. Trouwens, we trainen regelmatig een half uurtje langer. Dit vind ik momenteel functioneler dan een extra zaterdagmorgentraining in te lassen.

Op enkele spelers na is de groep volledig behouden. Dit geeft het voordeel dat ik verder kan bouwen op de basis die we verleden jaar gelegd hebben. En ik bedoel dan het conceptuele, het teamtactische, omdat ik er van uit ga dat de groep met dezelfde gedrevenheid aan de conditie zal werken. Op vlak van conditietraining moet je ook realistisch zijn. Je werkt nog altijd op provinciaal niveau, dus is het zaak om de juiste balans te vinden tussen professionalisme en het haalbare.

Daarom laat ik mijn spelers ook maar één test doen bij onze kinesist. Daaruit bereken ik dan voor elke speler zijn aëroob/anaëroob omslagpunt. Zo kan ik de groep verdelen in drie kleine groepjes die ongeveer hetzelfde omslagpunt hebben. Per groepje wordt er dan getraind met één hartslagmeter. Voorlopig hou ik het hierbij.

Een verdere differentiatie of individuelere aanpak is momenteel niet aan de orde. Het is maar 1° provinciale, weet je. Als je ziet dat de club drie jaar geleden op sterven na dood was ... Ik ben er vast van overtuigd dat K. Merksem SC. momenteel bij de top vijf van Antwerpse clubs staat die de mooiste toekomst in het vooruitzicht hebben. In dit kader is een woord van dank aan onze voorzitter zeker op zijn plaats”!



Philip Van Dooren

In functie van de eigen spelers

Dug-Out: “Vertrek je vanuit een concept of vanuit de individuele kwaliteiten van je spelers”?

Philip Van Dooren: “Het spelconcept wat we momenteel hanteren is niet het concept waar ik als trainer expliciet voor gekozen heb! Nee, dan kom je uit bij clubs zoals Ajax. Die spelen zéér afgelijnd volgens een bepaalde filosofie. Die pretentie wil ik zeker niet hebben. Ik vind dat het concept moet aangepast worden aan de spelers die je ter beschikking hebt. En daar ga ik vrij ver in! Vorig jaar was dit 3 – 4 – 3. Ik vermoed dat we komend seizoen hetzelfde systeem gaan spelen omdat de groep grotendeels behouden werd. We krijgen er wel drie à vier nieuwe spelers bij, maar je kunt deze gemakkelijker inpassen in het systeem dan andersom. Trouwens, we hebben getracht om die spelers aan te trekken die min of meer passen binnen het huidige concept. Nu, ik ben ook voorstander om binnen het moderne voetbal met 4 verdedigers in zone lijn te spelen. Echter, het moment van omschakeling is nu niet ideaal, te risikant. Waren we in 2° provinciale gebleven hadden we dit zeker gedaan.

In onze 3 – 4 – 3 hebben we wel enkele specifieke afspraken. Bvb. pressing. We spreken eerst af waar we



druk zetten, liefst zo hoog mogelijk. Zodra de tegenstander een pass naar de buitenkant geeft zetten we druk. Het ideale moment is wanneer de tegenstander die de bal ontvangt niet volledig open gedraaid staat om vooruit te spelen. Onze centrale spits schuift dan door naar de laatste man of de centrale verdediger en de flankaanvaller zet heel snel druk op de bal. Tegelijk schuift de volledige ruit helemaal mee en plooit in, d.w.z. dat we de andere flank helemaal open laten. Alleen moet onze andere flankaanvaller 5 à 10 meter schuin-centraal inzakken om de vrije doorgang van een opkomende middenvelder te beletten. We letten er ook op dat de voorste en achterste punt van onze ruit steeds op één lijn blijven spelen. Ik sta erop dat alle spelers tijdens het pressen hun taak uitvoeren. Anders wordt je veel te kwetsbaar. Mocht de tegenstander tijdens het pressen de lange bal hanteren, dan beschik ik over twee centrale verdedigers die zéér sterk zijn in het 1 tegen 1 duel en die de openliggende ruimte achter de rug van onze flankmiddenvelders gedurende een hele wedstrijd kunnen belopen.

Daarom heb ik ook graag een doelman die goed kan meevoetballen, die uit zijn doel kan komen”.

Dug-Out: “Train je ook specifieke op aanvallende automatismen”?

Philip Van Dooren: “Ja, maar wij spelen vooral het technische vermogen uit van onze flankaanvallers. Zij werken veel op balgevoel. Deze spelers leg ik niet teveel op, want anders neem je ze meer af dan dat je ze bijbrengt. Dat vind ik een groot verschil tussen de Belgische en de Nederlandse voetbalcultuur. Kunnen ze een man uitschakelen, laat ze het dan doen. In België moet het veel meer volgens een bepaald stramien, volgens opgelegde taken zijn. Voorspelers mag je niet afbotten door ze teveel instructies mee te geven. Minimale taken, bvb. bij pressing, ja, maar laat vooral hun creativiteit zegevieren. Ik vind dat je hierin een evenwicht moet zoeken.

Wat ik wel steeds wil zien is dat er bij een flankvoorzet minimum 3 spelers in het strafschopgebied verschijnen. Daar trainen we ook op. Maar voor de rest zijn de aanvallers vrij zolang ze zich op de helft van de tegenstrever bevinden. Op de eigen speelhelft is alles wat functioneler”.

Dug-Out: “De speler op de diepe punt van de ruit, vervult deze voor jou de rol van ‘schakelspeler’? M.a.w.: spurt hij geregeld in de diepe vrije ruimte op de flank? Of blijft hij eerder centraal in steun van de diepe spits zodat de flankaanvaller deze vrije ‘operationele’ ruimte optimaal kan benutten”?

Philip Van Dooren: “Het tweede, want voor ons is de ruimte op de flank heilig. Deze speler blijft, samen met onze spits, zoveel mogelijk centraal. Enkel wanneer een flankaanvaller de bal heeft en stil staat, m.a.w. wanneer zijn aanvallende beweging werd afgebroken, kan één van de twee spelers zich in de ruimte aanbieden. Wie dat is hangt af van hun positie op dat moment. De grootste troef van de speler op deze



“Het complete trainersplaatje, daar hou ik van. Veel inpraten op spelers, elkaar respecteren en begrijpen, niet enkel op voetbalgebied. Met de nodige autoriteit, maar zonder autoritair te doen.

Dat vind ik mooi”!

Philip Van Dooren

‘schakelpositie’ zou volgens mij zijn aanspeelbaarheid moeten zijn. Ook sterk kunnen spelen met een tegenstander in de rug, liefst groot en kopbalsterk zodat hij voor extra gevaar kan zorgen bij de infiltratie in het 16m-gebied.

“De vrije ruimte op de flank is heilig. Hier kunnen onze technisch sterke flankspelers hun creativiteit laten gelden”.

We hebben afgelopen seizoen veel punten gewonnen op basis van onze strijdvaardigheid, maar zeker ook omdat de spelers wisten waar ze mee bezig waren. En dat duidt toch op een zekere volwassenheid van de groep. Als ik de training even stil leg om aanwijzingen te geven, dan merk ik dat de spelers dit willen oppikken, dat ze geïnteresseerd zijn. Dit meedenken is het leuke en aangename aan de groep. Ik kan vrij hard zijn en ik vind dat alles in groep moet kunnen gezegd worden, tenzij het psychologisch naar een speler toe niet verantwoord is. Bvb. de wedstrijdbespreking: deze is zeker niet vrijblijvend en soms best wel pittig. Ik geef aan waarmee ik wel en niet tevreden was. De spelers mogen nadien het woord nemen en zich verdedigen. Maar altijd met het nodige respect! Zo probeer je stap voor stap los te weken dat spelers op het veld gaan meedenken. Eens ze zover zijn gaan ze het ook gemakkelijker zeggen. En dit is een tweede belangrijk aspect binnen het groepsgebeuren: het vertellen aan een medespeler. Je staat ervan te kijken hoe weinig spelers dat durven! Ik word ongelooflijk kwaad als spelers terug reageren op elkaar. En de spelers weten dat. Iedereen mag alles tegen elkaar roepen, zolang het maar respectvol blijft.



Maar niemand mag een antwoord geven! Dit principe geldt voor elke training en voor elke wedstrijd. Kunnen incasseren en nadien uitpraten, OK. Maar niet tijdens het voetballen. Dit is ook een aspect van teambuilding. En dit kan alleen maar succesvol zijn als elk individu zich goed voelt. Daarom praat ik ook veel met mijn spelers. Niet enkel puur zakelijk, maar vooral vertrouwen geven.

Ik kan heel dicht bij mijn spelers staan zonder dat ze het respect in mij verliezen. Dus ertussen, maar toch ook op een zekere afstand erboven. Noem het maar 'autoriteit uitstralen zonder autoritair te zijn'. Dat is wel mooi.

Elkaar begrijpen, een beetje psycholoog zijn, ... , daar ben ik veel mee bezig. En je kunt er ook veel mee bereiken, je krijgt er veel voor terug".

Jeugd

Dug-Out: "Doorstroming van jeugd. Mag ik dit een heikel punt noemen"?

Philip Van Dooren: "Dit is inderdaad een 'moeilijk' punt. We zijn zover gevorderd dat de omschakeling, zeker voor clubs in provinciale, niet gemakkelijk is. Onze voorzitter besteedt hier enorm veel aandacht aan, maar je kunt dit niet op 2 jaar rechtekken. Er komen ook zoveel factoren bij kijken. Als je voor het eerst in twintig jaar terug in 1° provinciale speelt, dan trek je ook niet meteen de mensen aan die de kennis van zaken hebben om de jeugdopleiding verder kwalitatief uit te bouwen. En dit is toch wel een absolute voorwaarde. Een tweede punt is dat je beste jeugdspelers de overstap maken naar clubs op

een hoger niveau. Je moet dus geduld hebben. Maar ik stel hier zeer duidelijk dat we binnen K. Merksem SC. op de goede weg zijn. Algemeen vind ik dat elke club, dus ook op provinciaal niveau, die een kwalitatieve jeugdopleiding nastreeft, minstens over één degelijk opgeleide, psychologisch sterke jeugdtrainer per leeftijdscategorie zou moeten beschikken. Dat voelen de ouders ook aan. En indien clubs dit, met alle respect, door omstandigheden niet kunnen bieden, is het misschien wel beter dat de betere jeugdspelers op een hoger niveau gaan trainen. Maar dit ligt zéér delicaat!



“Laat spelers van het 1° elftal naar jeugdwedstrijden gaan kijken, laat ze jeugdtraining geven. Dit stimuleert enorm de wisselwerking binnen de club”.

Ik heb verleden jaar de coördinatie van de duiveltjes gedaan en wat tips aan de trainers gegeven. Ik ga ook minstens om de twee weken een jeugdwedstrijd bekijken. En ik ben van plan om dit te blijven doen. Ik geloof ook niet dat er binnen een club een één-drachtige samenwerking kan zijn tussen seniors en jeugd als er twee onafhankelijke besturen zijn. Op hoger niveau misschien wel, maar op provinciaal niveau niet.

Dan heb je twee aparte clubs onder één clubnaam. Ik geef een voorbeeld: in het contract van elke 1° elftalspeler staat dat hij om de zes maanden verplicht is om minstens één jeugdwedstrijd te gaan bekijken of één training te geven aan een jeugdploeg!

Hierdoor krijg je binnen de club een prachtige wisselwerking. Ik meen dat dit toch niet teveel gevraagd is, hé”?

Dug-Out: “Passie voor het vak?”

Philip Van Dooren: “Ja, en ik heb er ontzettend veel plezier in”.

Philip Van Dooren

Leeftijd: 32j.

Beroep: vertegenwoordiger

Spelerscarrière: Rochus Deurne, Tubantia Borgerhout, Bornem, St.-Job, K. Merksem SC.

Trainerscarrière: K. Merksem SC. (3° jaar)

Trainersdiploma: UEFA B, cursus getuigschrift A in sept. 2006

Hobby's buiten voetbal: het gezin en een beetje tennis



Partijspel 2/2

Organisatie

- veld van 20x15m met middenlijn
- ballen aan korte zijden

Inhoud

- lijnvoetbal 2/2
- team 1 speelt een lage strakke bal naar team 2 (recht of cross)
- team 1 zet druk op de bal
- team 2 tracht te scoren door te dribbelen over de achterlijn
- de spelers van team 1 mogen enkel voorwaarts en lateraal verdedigen (niet achterwaarts)

Methodiek

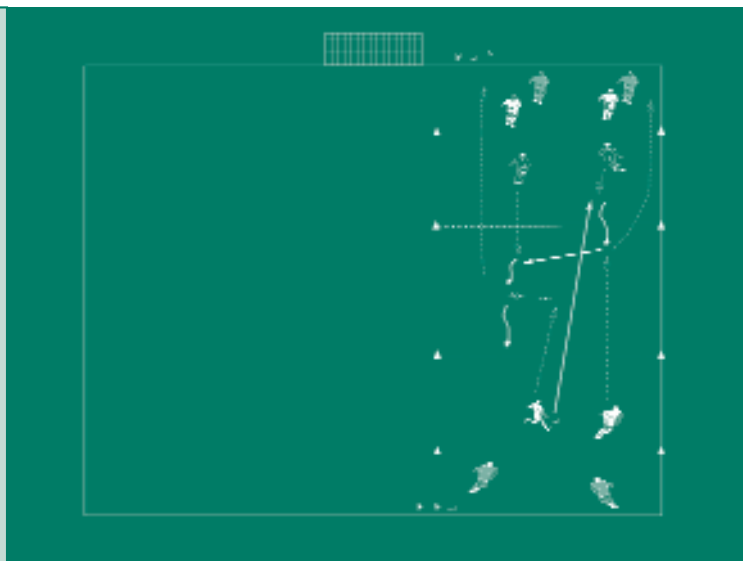
- 1° pass: laag, hoog of inworp
- met of zonder buitenspel
- alleen verdedigen in het verste vak
- na balverovering scoren via lijndribbel

Coaching naar verdedigers

- agressief lopen en verdedigen op de bal
- in overleg: achterste speler coacht (door, door, door)
- op 3m van de tegenstander: afremmen, licht buigen door de knieën (zwaartepunt verlagen), los en beweeglijk op de voorvoeten staan om snel te kunnen reageren

Variatie

- puntentelling: hoeveel balveroveringen/overnames en scores?
- ruimte aanpassen



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

Partijspel 6+K/6+K

Organisatie

- ruim 2 keer het 16m-gebied
- 2 grote doelen met ballen

Inhoud

- positie/partijspel 6+K/6+K
- 1:4:2 tegen 1:3:3
- K verdedigt uit op 'eigen helft'. Hij kijkt welke speler wordt vrijgelaten door de tegenpartij
- de tegenpartij zet druk en tracht het uitverdedigen te voorkomen.
Gedurende 1 minuut moeten ze zelf de nul houden en trachten te scoren. Uitbal aan de zijkanen is intrap (spel gaat sneller door)
- 16m-lijn is buitenspellijn

Methodiek

- buitenspelers nemen bewust half positie in tussen vleugelverdediger en centrale verdediger bij balbezit van K

Coaching

- ruimte voor opbouw bewust weggeven aan één kant en posities overnemen bij het drukzetten
- doorschuiven door de as en kantelen als de bal op de andere flank is
- na balverovering zuinig zijn op de bal en ruimte groot maken

Variatie

- met 3 teams: het team dat een doelpunt tegen krijgt gaat er uit
- langer dan 2 minuten 0-0: het team dat het langst in het veld staat wisselt



Pressie spelen

Organisatie

- veld 36x15m met 3 vakken van 12m
- 3 teams met hesjes
- ballen bij trainer op middenlijn
- in het middenvak staan 3 verdedigers op de middenlijn. Zij spreken een volgorde van verdedigen af

Inhoud

- de trainer speelt de bal in
- team in balbezit: 1-tijd passing naar elkaar en juiste moment kiezen om diep te spelen naar het andere team (via lage of hoge pass)
- verdediger 1 tracht de bal te veroveren op teken van de trainer. Hij zet sterke druk op de bal (niet achteruit lopen). De overige 2 verdedigers trachten de pass te onderscheppen (bewegen lateraal op de middenlijn)
- op het moment van de dieptepass start de 2° verdediger (let op voor te vroege start)

Methodiek

- ruimte aanpassen, passing in 2-tijden of afwisselend 1-2-tijden

Coaching team in balbezit

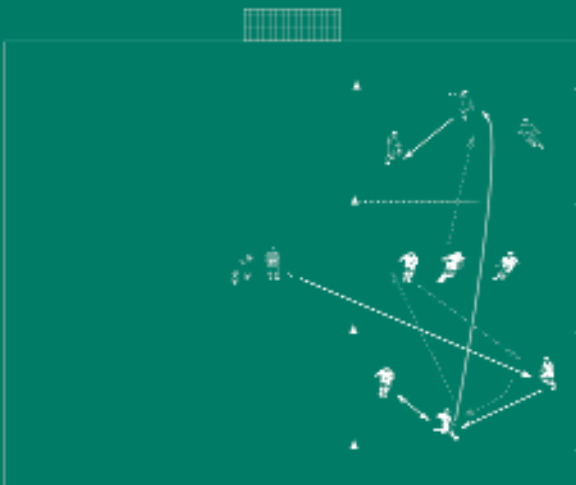
- posities t.o.v. elkaar (driehoek), moment van dieptepass, snelle balcirculatie, kaats, op voorvoeten

Coaching verdedigers

- druk op de bal, duel aangaan, 'door', juiste looplijn kiezen (balbezitter naar kant dwingen)

Variatie

- positiewissels (centrale speler naar zijkant), verdedigen gedurende bepaalde tijd of na aantal afgedwongen fouten, balbezitters belonen (hoe vaak dieptepass gegeven?)



Efficiënter afwerken op doel

Jan Vanhuele, trainer UEFA's van R. Cappellen F.C. (diploma: UEFA-A)

Jan Vanhuele: “Nog te vaak zie ik ‘filetraining’ bij het afwerken op doel. Alle spelers op een rijtje en de trainer op de 16m-lijn. Bijna puur tijdverlies. Ook het terughalen van de naast- en overgetrapte ballen op doel neemt onnodig veel tijd in beslag. Tevens zie je vaak dat er tijdens de opbouwfase in de afwerkvorm (te)veel passen worden gegeven vooraleer er effectief naar doel wordt getrapt. En dit in de veronderstelling dat deze passing nauwkeurig en vlot verloopt. Besluit: de efficiëntie bij het afwerken op doel laat vaak te wensen over. Daarom geef ik graag een voorbeeld van een organisatievorm die hiervoor een oplossing biedt”.

Starten vanaf de achterlijn

Organisatie

- positie spelersgroep 1 en 2: op de achterlijn tussen het doelgebied en het 16m-gebied, L en R van het doel
- “ “ 3 en 4: tussen de 16m-lijn en de dubbel 16m-lijn, recht voor groep 1 en 2

Alle posities zijn te variëren in functie van de afwerkvorm.

De voordelen van deze organisatievorm heb ik al vermeld in de inleiding. Het nadeel is dat starten vanaf de achterlijn niet ‘voetbalspecifiek’ is.

Ik bedoel: het is geen (standaard)situatie die in een wedstrijd voorkomt. Echter, voor mij wegen de voordelen van deze organisatievorm zeker op tegen dit nadeel.

Als variatie kan de oefening ook starten bij spelersgroep 3/4.

Voetbaltechnische uitvoeringen

Passing

- max. 3 passen per uitvoering
- bij voorkeur lage vlakke passen (max. 20 à 30m.) via binnenkant voet of wreef
- bij een diagonale pass (vb. groep 1 naar 4) kan een half hoge lob gespeeld worden

Balaanname-balmeename

- steeds vanuit beweging (de bal moet in beweging zijn, dus geen statische controle)
- maximaal aantal balcontacten: bij voorkeur 2. In functie van de uitvoering kan dit 1 zijn, bvb. bij kaatsen

Passeerbeweging

- steeds snelheid behouden bij opzoeken tegenstander
- wegens beperkte ruimte zo snel mogelijk na passeerbeweging op doel trappen

Verdedigen

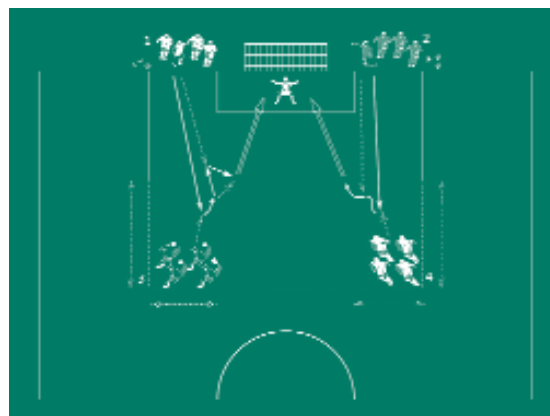
- na 1^o passing kan de speler als verdediger optreden (ev. een speler uit een andere groep)
- actief of half actief verdedigen, vooruit verdedigen, remmend wijken, lateraal verdedigen

Enkele variaties

- zonder verdediger, 1/1, 2/2, 4/4, 1/2
- positie aanvaller t.o.v. verdediger: recht of schuin
- doelschot of omspelen doelman (2 doelmannen!)
- doelschot voor 16m-lijn: wreeftrap
- doelschot binnen 16m-lijn: geplaatste bal

Besluit

Deze organisatievorm biedt zéér veel mogelijkheden. Naast het zuivere afwerken op doel kan je tal van voetbaltechnische uitvoeringen integreren. Collega trainers: laat je creativiteit de vrije loop!



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.Footballdrawings.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 - Ontwikkelaar: Claes - Programmer: Willy Deconinck
- met GRATIS ondersteuning



Mak je 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, Leiebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen.
Of e-mail naar FG-Partners@pandora.be.

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

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____ Handtekening: _____

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

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

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

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

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