

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

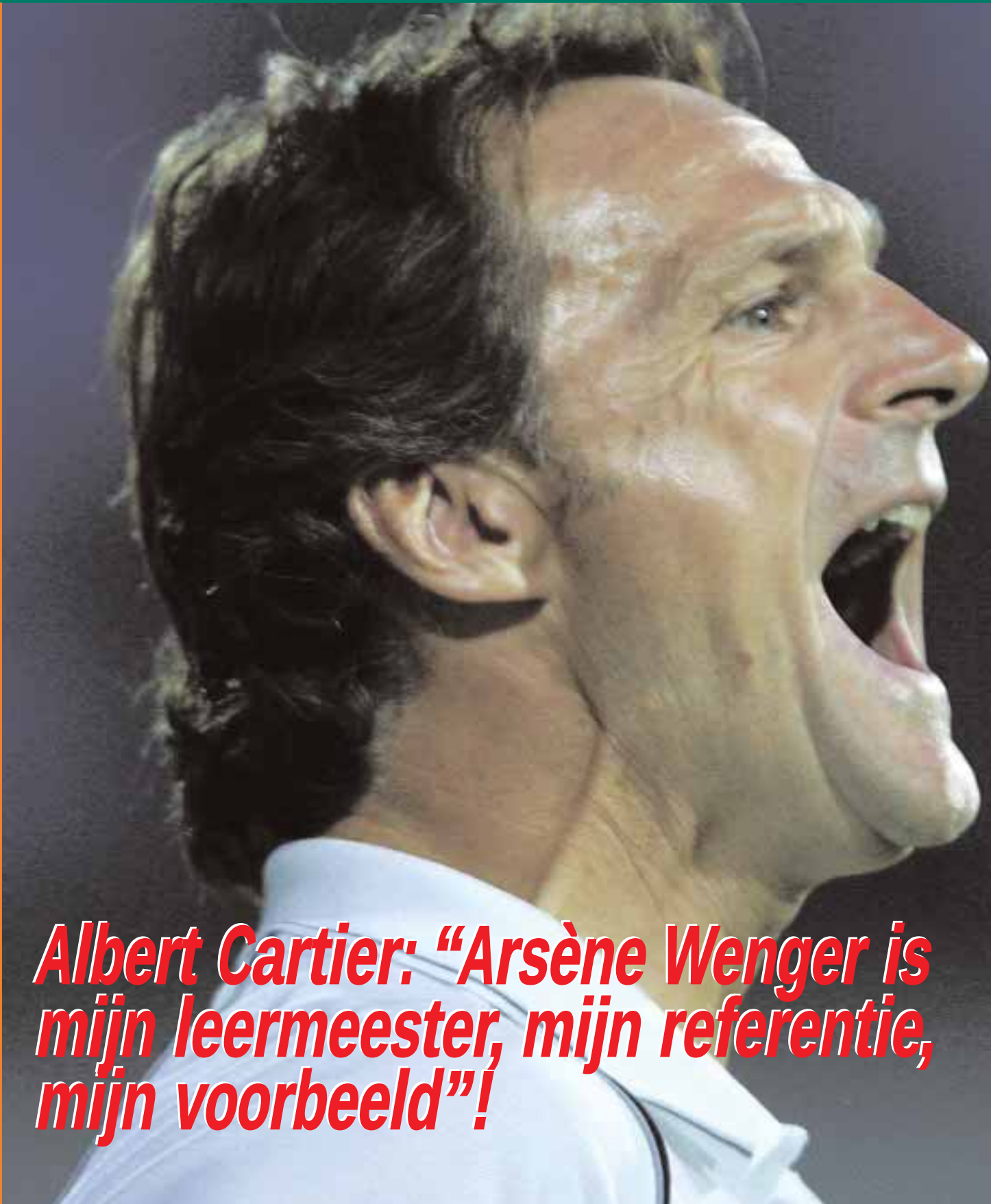
F&B Partners
Partners in Sports



Nummer
37
september
2006

8e jaargang

Maandelijks uitgave • verschijnt niet in februari • mei - juli en oktober • afgiftekantoor Mechelen 1 • P109015



Albert Cartier: "Arsène Wenger is mijn leermeester, mijn referentie, mijn voorbeeld"!

**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, Liebos 25 bus A2, 2170 Antwerpen, tel. 0476/51.00.89, fax 03/294.82.20

DUG-OUT

NR. 37 — SEPTEMBER 2006

Dug-Out
Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

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

in samenwerking met



Hoofdredacteur
Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

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

Redactiecomité
Jean-Louis Donnay, Danny Aerts,
Jean-Marie Saeremans, Kristof Geeraerts,
Tom Boudewael, 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 vervoerdigd, 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	Albert Cartier: "Arsène Wenger is mijn leermeester, mijn referentie, mijn voorbeeld"!	4
Wetenschap	Jan Van Winckel: "Op het veld bouwen aan de brug tussen wetenschap en praktijk"!	9
Standpunt	Eric Reenaers: "Het verdedigend blok is heilig"!	15
Oefenstof	Federale Trainersschool KBVB	19
Jeugdvoetbal	KRC Genk voor de tweede keer beloond met een gouden label. "De club moet kiezen voor een filosofie en niet voor een trainer"!	32
Oefenstof	Jeugd KRC Genk - Pas- en trapvormen	37
Langs de zijlijn	Tubeke	38
Provinciaal voetbal	Luc Cauwenberg, nieuwe trainer van RCS Brainois: "Scouting bepaalt 70% van het succes"!	39
Oefenstof	Jeugd RSC Anderlecht - Samenspel U14	42
Trainerscorner	Een opwarming kan perfect met bal!	43
Dexia foot pass	Dexia foot pass richt haar pijlen dit seizoen vooral op de amateursclubs.	44



Albert Cartier: “Arsène Wenger is mijn leermeester, mijn referentie, mijn voorbeeld”!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Terwijl de zomermercato zojuist zijn deuren heeft gesloten en het nationale team van Armenië is teruggekeerd, eist het kampioenschap van de elite alle aandacht weer op. Een kampioenschap 2006-2007 met een verrassende intrede van Brussels. Want ondanks bescheiden aankopen staat het begin september met Genk op de tweede plaats na kampioen Anderlecht.

Cartier, aan het hoofd sinds juli 2005, had al voortreffelijk werk geleverd tijdens zijn eerste campagne in het Edmond Machtens stadion. Terwijl hij het seizoen daarvoor zijn club al had gered, eindigde Brussels in het kampioenschap 2005-06 op de 10^e plaats. De boss van Ternat beaamt het: “Als mijn trainer aan iedereen herhaalt dat hij nooit een voorzitter heeft ontmoet zoals ik en dat hij zich voornamelijk bij ons kan concentreren op het voetbal, vrees ik niet om af te kondigen, wat mij betreft, dat Cartier bij ons levenslang kan

blijven. Met hem hebben wij zowel een formateur, een verbindingsman, ‘een PR-man’, een organisator, een echte beheerder gevonden. Deze man, altijd aan het luisteren, heeft alles om ‘mee te vallen’ en te slagen, heeft een zeldzame oprechtheid en een uiterste sierlijkheid”, aldus Vermeersch.

Aangezien hij de vele jonge talenten in de club wou laten opbloeien, heeft Gaone zijn blik laten vallen op een Franse trainer. Albert Cartier is niet direct bekend in België. Toch heeft



4



(Photonews)



(Photonews)

deze 45-jarige ex-aanvaller, die het later als verdediger maakte, 401 matches gespeeld op het hoogste niveau van het Franse voetbal en in 1988 met Metz de Franse Beker gewonnen. Bovendien werd hij geselecteerd voor het Franse nationale elftal en kwam hij tijdens zijn vele internationale avonturen tegenover diverse Belgische clubs te staan.

Zo heeft hij ooit gespeeld tegen FC Luik en Standard in vriendschappelijke matches en ook tegen Anderlecht in de Europacup. Samen met Metz moest hij het opnemen tegen Sporting, toen nog onder aanvoering van Andersen, Keshi, Nils en ook Krncevic.

Geboren in Vesoul, in de Haute-Saône, heeft hij als professionele speler slechts bij twee clubs uit de nationale divisie gespeeld: AS Nancy-Lorraine, waar hij actief was van 1980 tot 1987 en nadien Metz, waar hij zijn carrière beëindigde in 1995. In Nancy keek hij op tegen zijn trainer Arsène Wenger die zijn leermeester en voorbeeld is geworden.

In Metz werd hij de assistent van Joël Müller met wie hij Moeskroen uitschakelde in de UEFA Cup. In december 2000 werd hij gevraagd om de eerste ploeg van Molinari te leiden, die hij dan ook coachte tot januari 2002. Na zijn ontslag ging Cartier voor de tweede keer aan de slag in 2^e klasse, namelijk bij Geugnon waar hij het team coachte van juni 2002 tot februari 2004, waarna hij bedankt werd voor bewezen diensten.

Toch is hij in het bezit van een DEPF-diploma, het meest begeerde Franse sportdiploma.

Albert Cartier: "Het diploma van professioneel voetbaltrainer is de ultieme stap in de opleiding in Frankrijk en stelt de houder van het diploma in staat actief te zijn op het hoogste niveau. Eerst wordt men animator, vervolgens hoofdanimator, initiator 1 en 2, Staatsgediplomeerde 1^e en 2^e graad, om uiteindelijk met de DEPF-cursus te starten die bestaat uit 3 opleidingsmodules.

De eerste module behandelt management, communicatie en beheer, alsook het leren van een vreemde taal. In de tweede module moet de kandidaat een week stage lopen waarbij hij voor zowel de volledige jury als de leerlingen in een auditorium een animatie en een presentatie moet doen aan het bord.

De derde module omvat uiteindelijk een buitenlandse stage. Nadat ik al heel vroeg toetrad bij INF in Vichy, ben ik in 1979 op 18-jarige leeftijd gestart met deze cursus, die ik uiteindelijk in 1995 heb afgerond met het diploma op zak. Maar daarvoor heb ik wel 10 jaar lang telkens mijn 4 weken vakantie moeten opofferen".

Dug-Out: "Waarom hebt u daarvoor zo veel opgeofferd"?

Albert Cartier: "Toen ik bij Vichy speelde – ik was toen tussen 17 en 20 jaar oud – spendeerde ik mijn avonden met het overschrijven van alles wat we tijdens de training gedaan hadden: de opwarming, de specifieke oefeningen, de spelletjes. In die periode was ik ervan overtuigd dat ik speler-trainer zou worden, en niet gewoon een profspeler. Alles wat ik in de loop der jaren geleerd heb, heb ik genoteerd in een schoolschriftje dat ik lange tijd bewaard heb als een relikwie. Daarna heb ik het ooit uitgeleend aan een vriend die het jammer genoeg kwijtgeraakt is".

Dug-Out: "Van wie hebt u het trainersvirus"?

Albert Cartier: "Van Arsène Wenger, mijn leermeester. Ongetwijfeld omdat hij in zo veel punten leek op mijn vader, hij had immers dezelfde strengheid, dezelfde discipline, dezelfde natuurlijke autoriteit, dezelfde oprechtheid, en ook dezelfde nederigheid.

Net als mijn moeder was hij bovendien afkomstig uit de Elzas. Ik keek echt op naar deze buitengewone opvoeder die mijn nieuwe mentor werd, want ik had het warme nest al verlaten op 16-jarige leeftijd om toe te treden bij INF in Vichy.

Dat was toen een echt laboratorium waar men ernaar streefde het Franse voetbal vooruit te helpen met een echte opleiding. Tot op dat ogenblik bestond de opleiding enkel uit wat proefondervindelijk aangeleerd werd in wat de clubs hun 'conservatorium' noemden, maar door het INF van Pierre Pibaro en vervolgens Georges Boulogne, gevolgd door Gérard Houiller en Aimé Jacquet, werd de opleiding een echte instelling".

Dug-Out: "Allemaal namen van mannen die ervoor gezorgd hebben dat het Franse voetbal een enorme voorsprong kon nemen op de andere Europese landen".

Albert Cartier: "Precies, maar geleidelijk aan wordt de kloof smaller... in ons nadeel. Via Ajax werd ook Nederland geconfronteerd met de noodzaak om jonge voetballers op een





(Photonews)

methodische manier de basis aan te leren. Zij zijn dan ook als eersten bij ons komen kijken naar onze werkwijze, die ze vervolgens in eigen land hebben overgenomen. Tegenwoordig moeten heel wat Nederlandse clubs niet langer jaloers zijn op ons, er zijn er zelfs die een zekere voorsprong genomen hebben op ons wat infrastructuur betreft.

Daarna is ook België in actie geschoten. En dat is deels ook de reden waarom La Louvière en dan Brussels me aangenomen heeft, zij die worden veroordeeld, aangezien de club net als zo vele concurrenten alles moet zetten op de plaatselijke jeugd om te kunnen overleven".

Dug-Out: "Hoe bent u bij La Louvière terechtgekomen"?

Albert Cartier: "Ik kwam via een kennis al in contact met AA Gent. Van daaruit moet mijn naam ook in Wallonië bekend geraakt zijn, want aan het eind van het kampioenschap werd ik gecontacteerd door de RAAL (Royale Association Athlétique Louviéroise = Koninklijke Atletiekvereniging van La Louvière).

Op dat ogenblik onderhandelde ik met diverse Franse clubs die jammer genoeg onder toezicht geplaatst waren van het DNCG, de federale organisatie die belast is met de financiële controle. En ook in Azië en Afrika had ik enkele contacten".

Dug-Out: "Waarom hebt u dan uiteindelijk toch voor België gekozen"?

Albert Cartier: "Omdat ik hier de mogelijkheid kreeg om opnieuw in 1^e klasse te spelen. De directie van La Louvière

leek te geloven in mijn manier van werken. Daardoor kreeg ik er echt zin in. En omdat ik me nog te jong voelde om nu al te proeven van het exotische en het irreële.

Op 43-jarige leeftijd vond ik een vertrek naar een ver continent niet echt het doel dat ik nastreefde voor mijn eigen ontwikkeling. Ik wou liever iets minder irreëls doen, iets dat concreter en tastbaarder was. En het Belgische kampioenschap mag er zijn, ook al wordt het binnen de eigen landsgrenzen vaak zwart gemaakt. De beste Belgische teams kunnen het gerust opnemen tegen de grootste clubs van Frankrijk. Het Belgische voetbal is continu op zoek naar vooruitgang en erkenning.

Ik denk, naar mijn bescheiden mening, dat ik als 'zoekende trainer' mijn stempel kan drukken op de ontwikkeling van de club. Maar vergis u niet: het is niet mijn ambitie om radicale veranderingen door te voeren. De trainer moet over de nodige kennis beschikken, de speler – en hij alleen - moet dan weer over de nodige vaardigheden beschikken. Het ene lukt niet zonder het andere. En omgekeerd".

Dug-Out: "En u wilde Frankrijk echt verlaten"?

Albert Cartier: "Ja, als speler heb ik er altijd van gedroomd om naar het buitenland te trekken. Maar ik ben iets te vroeg geboren. In mijn tijd was die mogelijkheid enkel weggelegd voor de uitzonderlijke spelers om roem en vermogen elders te zoeken. Het Bosman-arrest is er voor mij te laat gekomen. Maar ik heb nergens spijt van. Ik ben een man van mijn woord

en ik heb al mijn verbintenissen nageleefd, zelfs als die enkel mondeling waren.

In het leven zijn bepaalde dingen heilig, zoals engagement. Ik heb ooit de kans gekregen om elders te gaan spelen waar ik drie keer meer kon verdienen dan in Metz, maar ik had mijn woord gegeven aan de voorzitter van Metz. Het is geen toeval dat ik in mijn hele carrière maar bij twee clubs gespeeld heb”.

Dug-Out: “Maar La Louvière was allesbehalve een paradijs”!

Albert Cartier: “Misschien, maar de club heeft de laatste twee jaar toch enkele schitterende dingen laten zien door te steunen op enkele waarden die me op het lijf geschreven zijn: nederigheid, solidariteit, zelfopoffering, moed, discipline. De club was nog jong en er heerste een uitstekende professionele sfeer. Men was er nog op zoek naar stabiliteit, wat ze best doen zonder overhaasting, met een heldere geest en in alle sereniteit.

Dat er niet zoveel comfort was, stoorde me helemaal niet. Ik hield van de warme sfeer die er heerste binnen de groep en in de catacomben van Tivoli, een sfeer die me deed terugdenken aan de oude Engelse stadions.

Ik geef de voorkeur aan die bescheiden locaties waar iedereen elkaar helpt, in plaats van de grote met marmer beklede kleedkamers die koud en zielloos lijken, en waar de luxe vaak stiekem leidt tot luiheid en zwakheid bij de spelers”.

Dug-Out: “Dat neemt niet weg dat u een enorm risico

nam met la Louvière en Brussels”!

Albert Cartier: “Ik schat de omvang van mijn nieuwe taak beslist goed in. Als ik de weg van mijn voorganger kan voortzetten, dan zal dat al erg goed zijn. Nieuwe successen zouden uiteraard nog beter zijn. Ik ben me ervan bewust dat ik in de gaten word gehouden, maar dat schrikt me zeker niet af. Mijn vorige ontslagen hebben me niet gebrandmerkt. In de Zuid-Europese mentaliteit wordt een mislukking nogal vaak beschouwd als een vernedering, en zelfs als een ernstige tekortkoming.

De Angelsaksische volkeren hebben dit gegeven echter al lang geïntegreerd binnen de sport. Want wat betekent een mislukking eigenlijk in de sport? Vroeg of laat komt men toch altijd voor een sterkere tegenstander te staan. Moet een team of een sportman alleen beoordeeld worden op basis van zijn resultaten? Voor mij is vooral de zin belangrijk. Het verleden van een speler, zijn palmares, zijn curriculum vitae, dat interesseert me allemaal niet. Ik wil wel weten of hij nog zin heeft om te voetballen, of hij nog vooruitgang en resultaten wil boeken. Indien dat niet het geval is, zal ik hem beslist bedanken voor zijn diensten”.

Dug-Out: “Op welke waarden baseert u zich voor de uitoefening van uw taak”?

Albert Cartier: “Strengheid, transparantie en creativiteit. Strengheid heeft niets te maken met de mentaliteit, maar wordt gevormd door de natuurlijke wil om te willen werken en winnen. Strengheid is van essentieel belang indien men bepaalde dingen wil veranderen of bereiken. Zonder strengheid zal elk eventueel talent in rook opgaan, maar dat geldt ook wanneer men niet continu en met plezier op zoek gaat naar efficiëntie. De voetballer moet van bij het begin weten dat hij op zijn weg steeds de nodige pijn zal moeten doorstaan.

Ongeacht zijn leeftijd moet hij na de inspanning de voldoening voelen dat hij zich voor 100% heeft ingezet. Creativiteit is een eigenschap die we zowel in het voetbal als in het leven nodig hebben. De speler moet in een bepaalde vorm ‘gekneed’ worden, maar beschikt op elke plaats in het team ook over de nodige vrijheid die hem in staat stelt zijn individuele prestaties te verbeteren. Maar die individuele prestaties mogen nooit nadelig zijn voor de groep. Ze moeten beheerst, gecontroleerd en aangepast worden ten voordele van de groep. En ten slotte is er nog transparantie, die me één van de basisregels lijkt om te kunnen leven in gemeenschap.

De contacten tussen de spelers onderling, maar ook tussen de spelers en de technische staf, moeten permanent geregeld worden via een interne code. Bepaalde zaken moeten gezegd worden, maar moeten ook te allen tijden binnen de groep blijven”.

Dug-Out: “Welk spelsysteem stelt u voor”?

Albert Cartier: “Normaal gezien speel ik altijd volgens de 4 – 4 – 2 opstelling met een defensie in de zone, waarbij ik uitga van het principe dat er altijd twee spelers moeten proberen om de bal te heroveren op de tegenstander, waar die zich ook bevindt. De dynamiek van mijn spel, dat steeds steunt op een defensie met 4, is afhankelijk van de tegenstander, maar vóór alles ook van de capaciteiten van mijn eigen spelers”.

Dug-Out: “Hoe ziet u het groepsbeheer”?

Albert Cartier: “Ik ga ervan uit dat iedereen mijn raadgevingen volgt. Wie een verbintenis aangaat met een groep, heeft nooit het recht om zich daaraan te onttrekken. Een speler die





(Photonews)

8

een slippertje maakt, moet daarom nog niet veroordeeld worden. Maar het is dan aan de groep om die persoon terug te halen en hem een tweede kans te geven. Maar wie een tweede keer in de fout gaat, krijgt geen derde kans meer.

Opgelet: ik heb het hier niet over de prestaties. Ik zal het een speler nooit kwalijk nemen dat hij eens een slechte match speelt. Maar als hij niet goed gepresteerd heeft, moet hij zich achteraf slecht voelen.

Ik ga uit van het principe dat voetbal altijd een spel blijft, en bijgevolg moet men kunnen aannemen dat ook toeval, geluk of ongeluk af en toe kunnen meespelen. Maar men mag daar uiteraard niet in overdrijven, of men zou wel eens te ver kunnen gaan. Het komt er dus op aan om het toeval zo weinig mogelijk kans te geven. Hoe? Door altijd en overal ordelijk en methodisch te werken”.

Dug-Out: “Wat is uiteindelijk de sleutel van uw succes?”

Albert Cartier: “Een goed team, een groot team of goede resultaten bestaan niet zonder de juiste defensieve basis. En dat zeg ik niet omdat ik het grootste deel van mijn spelerscarrière verdediger was. In mijn begindagen was ik aanvaller. Maar mijn trainer heeft me al snel duidelijk gemaakt dat ik niet over voldoende talent beschikte om een carrière als aanvaller op te bouwen. Bijgevolg moest ik de zaken wel anders bekijken. En toegeven dat de aanval niet altijd het beste wapen is.

Want elke match wordt in de eerste plaats gewonnen op defensief vlak. Door sterke defensieve prestaties neer te zetten kan men de tegenstander verzwakken, hem verplichten uit te breken. En de tegenstander zal dat eerst misschien voorzichtig doen, maar daarna zal hij zich steeds vaker uit zijn tent laten lokken. En vroeg of laat maakt hij dan een fout. Op dat ogenblik moet men zelf zo efficiënt mogelijk tot de actie overgaan”.

Dug-Out: “Een laatste vraag: uw aanwerving in België werd niet meteen gunstig onthaald door de Belgische collega’s. Wat denkt u van die protectionistische houding?”

Albert Cartier: “Ik kan ze wel begrijpen, maar daarom moet ik ze nog niet aanvaarden. We leven vandaag allemaal in een wereld die geen grenzen meer kent. Ik ben van oordeel dat een land zich alleen maar kan verrijken door de mengeling van nieuwe ideeën en culturen. Bij Metz, onder leiding van de Belg Henri Depireux, heb ik heerlijke momenten gekend. En tot op vandaag kent en prijst iedereen in Frankrijk nog altijd Raymond Goethals die gezorgd heeft voor de eerste Franse overwinning in de Europacup.

Voor mij moet alles continu in beweging zijn. Ik heb een hekel aan een statisch team. Mensen moeten bewegen en ik wil ze dan ook in beweging brengen. Vraag me dus niet om aan mijn lessenaar te blijven zitten. Maar beoordeel me op basis van mijn prestaties op het veld, en enkel daar”!



Jan Van Winckel: “Op het veld bouwen aan de brug tussen wetenschap en praktijk”!

Danny Aerts, voetbaljournalist

In de vorige Dug-Out vermeldde Jan Van Winckel, assistent-trainer bij Club Brugge, dat voetbaltrainers in België nood hebben aan praktijkvertaalde oefeningen. “Onze trainers missen de feedback vanuit de wetenschap naar het veld”, aldus Jan. Welke kennis heeft een trainer nodig om zijn spelers tijdens de trainingen de juiste conditionele prikkels te geven? Hoe minimaliseert hij de risico's op blessures? Welke principes dient hij na te streven om het vormpeil van zijn spelers gedurende het ganse seizoen te behouden?, ... enz. Kortom: wat heeft hij nodig om op een wetenschappelijk onderbouwde wijze zijn spelers te begeleiden naar een conditioneel niveau 'optima forma'?

In dit artikel belichten we Re-training en periodisering. Samen met stretching is Re-training de belangrijkste peiler in het kader van blessurepreventie. Re-training zorgt ervoor dat de spieradaptaties die optreden bij het voetballen terug in evenwicht worden gebracht. We benaderen drie specifieke onderdelen aan de hand van oefeningen, waarbij we telkens de correcte uitvoering illustreren. Zéér nuttig voor elke voetballer en éénvoudig uitvoerbaar! Voor periodisering gaan we in eerste instantie dieper in op de principes. In de volgende Dug-Out nemen we dit thema terug op met een volledige focus op praktijkgerichte oefenstof. Uitdagend en vernieuwend! Op naar het veld, want daar moeten we allemaal hard werken aan de exponent tussen wetenschap en praktijk!

Re-training

Inleiding

Bij elke vorm van sport worden bepaalde spiergroepen (over)belast. Bij volleybalspelers zijn deze bvb. de interne rotatoren van de schouder. Het evenwicht tussen de interne en externe rotatoren zal daardoor verstoord worden, wat leidt tot overbelasting.

In het voetbal wordt vooral de voorste keten overbelast. Dat wil zeggen: de heupbuigers (o.a. quadriceps, iliopsoas) en de buikspieren. Daarom is het belangrijk om de achterste keten extra te trainen zodat het evenwicht met de antagonisten hersteld wordt.



(Photonews)





"The bench"

De speler steunt op de ellebogen en op één voet. Eén van beide benen wordt gelift.
4 x 15"



"Push"

De speler steunt op handen en voeten en maakt één lijn met het lichaam. Buikspieren, rugspieren en beenspieren worden opgespannen.
2 x 30"



"Sideway bench"

De speler steunt zijwaarts op elleboog en knie. Het andere been wordt gelift.
4 x 15"



"Pubis"

De speler legt een bal tussen de benen en houdt vervolgens deze houding (schouders van de grond) aan gedurende 25".
2 x 25"



(voetbalconditie.be)

"Pelvis lift"

De speler steunt op de schouderbladen en de voeten en duwt de heup vooruit.
2 x 25"

Advies voor trainers van niet-profspelers

In de lichaamstabiliteitsoefeningen worden de buikspieren en rugspieren mee getraind. Ik ben geen voorstander om geïsoleerde buikspier- of rugspieroefeningen bij amateur-voetballers in het programma op te nemen. Ik zou hen vooral deze spieren laten trainen via core-stability excercises. Buikspieren behoren tot de groep van de houdingsspieren. Houdingsspieren hebben verhoudingsgewijs een groot aandeel trage spiervezels. Trage spiervezels train je optimaal 'traag'. Daarom is het niet aangewezen om spelers snelle sit-ups te laten uitvoeren. Zelfs meer: er kunnen negatieve trainingseffecten optreden wanneer buikspieren repetitief snelle bewegingen uitvoeren (overbelasting).

Jan Van Winckel



(Photonews)

Enkel-proprioceptie



(voetbalconditie.be)

"Balsteun"

De speler stunt op één been en buigt de knie lichtjes. De bal wordt met beide handen naar de grond gebracht terwijl het andere been zo hoog mogelijk wordt gehouden.
5 x L, 5 x R



(voetbalconditie.be)

"The eight"

De speler brengt de bal achter de rug, vervolgens onder het been en tenslotte achter het steunbeen. Hij maakt dus op die manier een dubbele acht.
5 x L, 5 x R



11



(voetbalconditie.be)

"The flamingo"

De speler staat op één been met de knie lichtjes gebogen. De speler gooit naar een medespeler of tegen een muur.
5 x L, 5 x R

Hamstrings



(voetbalconditie.be)

"Nordic hamstrings"

Partneroefening. Een partner houdt de voeten vast van de speler. De speler voert twee oefeningen uit: bij de eerste oefening tracht de speler zover mogelijk voorover te neigen en tenslotte laat hij zich (gecontroleerd) vallen. Bij de tweede oefening keert de speler terug naar de uitgangspositie.
4 maal met vallen / 4 maal met terugkeren



(voetbalconditie.be)

"Leg lift"

De speler lift tegelijkertijd de linkerarm en het rechterbeen en wisselt vervolgens.
10 x L, 10 x R

Periodisering

Inleiding

Periodisering of seizoenplanning is het doelmatig plannen van een seizoen. Deze doelmatige planning moet ervoor zorgen dat spelers gedurende het ganse seizoen steeds weer kunnen pieken naar de wedstrijden. Uiteraard kunnen er accenten gelegd worden tijdens het seizoen.

De seizoenplanning wordt gemaakt aan de hand van verschillende fases. Binnen deze fases wordt er gewerkt in verschillende trainingszones. We spitsen ons toe op de 6-fase regel.

Basisconditie, variatie en lactaattraining

Bij het opstellen van een seizoenplanning vertrekt men steeds vanuit een aantal basisprincipes. De belangrijkste principes en accenten waarop het periodiseringmodel van Jan Van Winckel gebaseerd is worden hieronder kort weergegeven.

Basisconditie

Een goede aërobe conditie vormt de hoeksteen waarop alle verdere training gebaseerd is. Er moet dus voldoende aandacht besteed worden aan een goede basisconditie alvorens andere intensiteiten kunnen getraind worden. Zowel op prof als amateurniveau is het beter een tweetal weken specifiek aandacht te besteden aan de aërobe conditie alvorens andere



(Photonews)

trainingszones te trainen. Enkel als inspanningstests uitwijzen dat de aërobe conditie voldoende is kan er overgegaan worden naar een volgende trainingszone.

Variatie

De meeste progressie wordt geboekt als de trainingsvariatie voldoende groot is. Daarom heeft het geen nut om in een modelsysteem verschillende trainingszones geïsoleerd te trainen. Er kunnen echter wel accenten gelegd worden. In een extensieve week zal vooral op extensieve duur en intensieve duur getraind worden.

Er kan echter ook tijd vrijgemaakt worden voor snelheidsoefeningen of intervaloefeningen. Het accent zal liggen op aërobe uithouding, maar ook de andere trainingszones komen aan bod. Enkel in de voorbereiding en tijdens blessures wordt er afgeweken van deze regel. De aërobe basisconditie moet voldoende groot zijn om variatie in de trainingszones in te plannen.

Lactaattraining

De laatste jaren was er een tendens om geen 'weerstand' meer te trainen. Weerstandstraining zou niet voetbalspecifiek genoeg zijn. Onderzoek leert ons echter dat er tijdens de wedstrijd lactaat wordt aangemaakt. Het anaërobe energiesysteem moet dus werken tijdens een wedstrijd. Er zijn echter tijdens de wedstrijd voldoende actieve rustpauzes waarin de speler kan wandelen, joggen of lopen.

Deze activiteiten gebeuren onder de anaërobe drempel. Hierdoor kunnen de spieren het overvloedige lactaat afvoeren naar de lever en naar de minder actieve spieren. Tijdens een wedstrijd moet dus zowel het anaërobe energiesysteem als het lactaatverwijderingssysteem werken. Trainers moeten dus lactaattraining in de seizoensplanning inplannen. Dit zal het anaë-

robe energiesysteem verbeteren, alsook het lactaatverwijderingssysteem sneller doen werken.

Onderdelen van een trainingsplanning

Een trainingsplanning is een 'vooruitziende systematische structurering van een trainingsproces op lange termijn'. Binnen periodisatie kan men verschillende tijdsperiodes definiëren: Het multi-jarenplan/Het jaarplan/Macro-cyclus (4 tot 6 weken)/Micro-cyclus (van wedstrijd tot wedstrijd)/Dagplanning (opwarming, centraal gedeelte, revalidatie- en progressietraining, cooling down)

Methodes van periodisatie

De twee belangrijkste stromingen in de periodisering zijn de blokmethode en de golfmethode.

Blokmethode

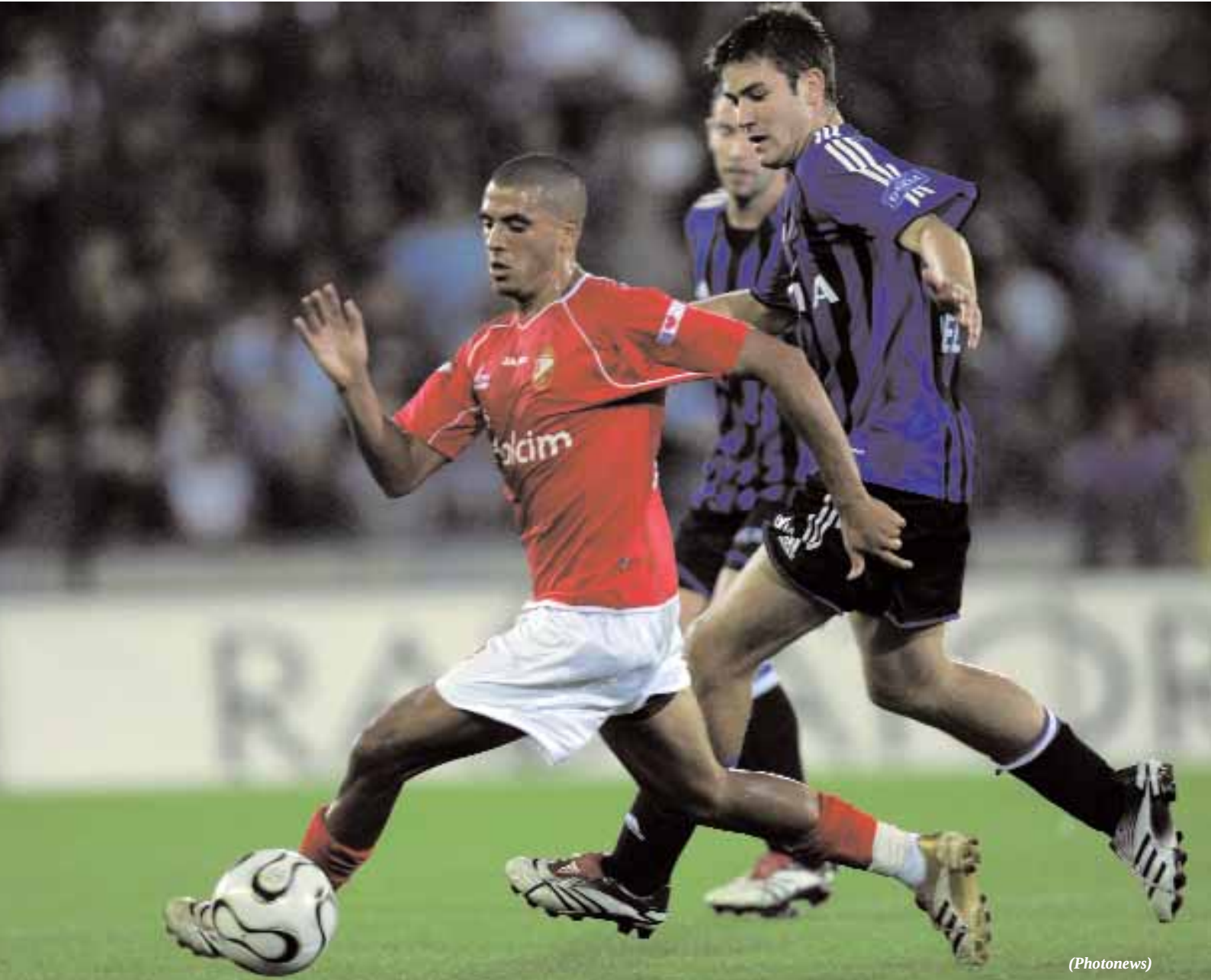
Bij de blokmethode worden bepaalde onderdelen van de conditie gedurende verschillende weken getraind. Zo kan bvb. de extensieve duurtraining gedurende enkele weken getraind worden om dan over te schakelen naar intensieve duurtraining. Deze methode is heel populair in individuele sporten, maar in het voetbal moeilijk toepasbaar door de te korte opéénvolgving van wedstrijden.

Golfmethode

In voetbal wordt er vaak geopteerd voor de 'undulatingmethode' of 'golfmethode'. Daarbij worden verschillende vormen van conditie- of krachttraining in één week gebruikt. Bij voorkeur worden er in eenzelfde training ook verschillende accenten gelegd. Zo kan bvb. de doelstelling van de training extensieve duurtraining zijn, maar kunnen er op het einde van de training nog een aantal CP-oefeningen gedaan worden. Onderzoek wees uit dat dit type van periodisering betere resultaten geeft dan de blokmethode.



13



(Photonews)

Wekelijkse golfmethode

Deze periodisatie tracht de conditie-effecten te maximaliseren terwijl de vermoeidheid zo laag mogelijk wordt gehouden. Elke week wordt er een verschillende doelstelling ingebouwd. Elke cyclus wordt vervolgens intensiever gemaakt. Een herstel week is nodig om de spieraanpassingen te laten plaatsvinden.

Seizoensplanning

Het is een nieuwe trend om al van in het begin van het seizoen de verschillende types van conditietraining in de weekplanning in te bouwen. Dit is een aanpak die bij profs verdedigbaar is, op voorwaarde dat de spelers een aangepast schema meekregen tijdens de zomer- en winterpauze.

Echter, voor andere ploegen zorgt deze aanpak wel voor snelle resultaten, maar ook voor blessures en een terugval tijdens het seizoen. Een progressieve en rustige opbouw zal het vormpeil minder snel laten stijgen, maar staat wel garant voor een conditieniveau dat langer kan worden aangehouden. De opbouw die wordt beschreven is gebaseerd op de 6-fase regel. De 6-fase regel gaat uit van de overgang van omvang naar intensiteit, waarbij er ook in elke week (microcyclus) dezelfde overgang plaatsvindt.

Op het einde van elke 6-wekencyclus (macrocyclus) wordt er een periode van actieve rust ingebouwd. Tijdens deze periode worden de aanpassingen ten gevolge van de trainingsinhoud gemaximaliseerd.

Opstellen van een jaarplanning: opdelen van het seizoen in periodes

Een trainingsjaar in voetbal bestaat uit 6 periodes met verschillende lengte. Voor elk van deze 6 periodes zullen we een verschillende periodisering gebruiken:

- 1) Voorbereiding (6 – 7 weken)
- 2) 1° Seizoenshelft (16 – 20 weken)
- 3) Winterpauze (1 – 3 weken)
- 4) 2° Seizoenshelft (16 – 20 weken)
- 5) Zomerpauze (2 weken)
- 6) Inlooperperiode (5 – 6 weken)

De periodisering die we gebruiken is de golfmethode. In deze periodisering vallen we in elke seizoensfase telkens terug op de 6-fase regel: dit is een trainingsblok dat steeds herhaald wordt gedurende het jaar en voorkomt dat er te veel schommelingen ontstaan in het vormpeil. Het wordt zowel gebruik binnen een microcyclus als binnen een macrocyclus. Tijdens elke macrocyclus neemt de omvang af en wordt de intensiteit opgedreven met respect voor de verschillende rustpauzes, dit om de supercompensatie te maximaliseren. Een macrocyclus wordt vervolgens ingedeeld in 6 verschillende microcycli van 1 week. Elke microcyclus wordt ten slotte opgesplitst in trainingseenheden van 6, 7 of 8 dagen, afhankelijk van de programmering van de wedstrijd. Ook binnen deze microcycli maken we gebruik van de 6-fase regel.

(Wordt vervolgd).



Eric Reenaers: “Het verdedigend blok is heilig”!

Stijn Joris, sportjournalist

Het lijstje is kort: trainers in nationale die zelf nooit hoger speelden dan provinciale. Dit selecte groepje heeft wel één kenmerk gemeen: ze zijn allemaal maniakaal met voetbal bezig. Bij dit selecte groepje hoort ook Eric Reenaers. Vroeger speler bij o.a. Wellen, Zepperen en Herk. Nu trainer in 3° nationale bij de kersverse fusieclub SK Tongeren-Hedera Millen.



Dug-Out: “Wanneer is je trainerscarrière begonnen en welke evolutie maakte je intussen door”?

Eric Reenaers: “Als speler heb ik het overgrote deel bij de huidige 1° provincialer Herk gesleten. Ik ben er op het einde twee seizoenen speler-trainer geweest en vervolgens nog eens drie jaar trainer. Daarna volgde 2° provincialer Koersel. Op het einde van het seizoen ging ik ook even aan de slag bij Kermt-Hasselt. Twee jaar geleden ben ik bij Hedera Millen begonnen. Vorig seizoen ben ik er zelf opgestapt na een dispuut met enkele spelers. Ik depanneerde opnieuw Herk FC, de club van mijn hart, en bracht hen van de laatste naar de 10de plaats. Intussen kwam Tongeren aankloppen. Zo ben ik hier dus beland”.

Dug-Out: “Wat zijn jullie ambities voor dit seizoen”?

Eric Reenaers: “Een rustig seizoen doormaken. Hier en daar wordt gesuggereerd dat we transfers deden om mee te doen voor de titel, maar dat is niet zo. Er zit voldoende kwaliteit in het team om ons tussen de zesde en de twaalfde plaats te nestelen. Maar met de bouw van het nieuwe stadion zullen we het de eerste maanden zonder thuisvoordeel moeten doen. De reeks bestaat voornamelijk uit Waalse ploegen waardoor we weinig zicht hebben op de sterkte van de tegenstrevers. Bovendien werk ik met een kern van gemiddeld 22,5 jaar. Dan mag je niet al te hoge verwachtingen hebben”.

Dug-Out: “Zo’n jonge ploeg, vereist dat een andere aanpak dan een ploeg met anciens”?

Eric Reenaers: “Eigenlijk is die aanpak nagenoeg dezelfde. Alleen de benadering van de spelers verschilt een beetje. Jonge voetballers maken sneller een fout omdat die het ABC van het voetbal nog niet volledig onder de knie hebben. Daarom vind ik het belangrijk dat jonge spelers weten dat ze fouten mogen maken. Dat vertrouwen hebben ze nodig, anders gaan ze krampachtig voetballen”.

Dug-Out: “Hoe laat je je jonge spelers evenwaardig voelen aan de ex-profs in je kern”?

Eric Reenaers: “Door hen in dezelfde situaties over dezelfde kam te scheren! Wanneer ze bvb. te laat op training komen reageer ik zowel bij de oudere als de jongster op dezelfde manier. Gelukkig heb ik geen moeilijke spelers in mijn kern. Ik hoef dus niet zo te handelen”.

Dug-Out: “Wat is je visie op het spel en in welk systeem ga je spelen”?

Eric Reenaers: “Ik heb de ambitie om in een 4 – 3 – 3 veldbezetting te spelen. Maar nood breekt wet: als we een beter



15

resultaat kunnen behalen met 4 – 5 – 1, dan ben ik niet te trots om niet over te schakelen. Ik wil combinatievoetbal brengen waarbij het belangrijk is dat we een blok vormen en hoge of lage pressing zetten. Het voordeel van hoog spelen is dat er bij balrecuperatie onmiddellijk veel volk in de box kan opduiken. Maar als de tegenstrever sterker is moeten we ons daarbij neerleggen. Dan trachten we ze op onze helft op te vangen en tegen te prikken”.

Dug-Out: “Hoe train je op deze systeemwissel en het omschakelen van hoge naar lage pressing? En hoe pas je dit toe in de wedstrijd?”

Eric Reenaers: “Wij trainen minstens met 20 spelers, waarmee ik dan een oefenwedstrijdje speel. De spelers die de volgende wedstrijd niet starten stel ik op zoals de tegenstander. Daarom is de scouting ook zo belangrijk. In de wedstrijd verwacht ik van mijn spelers dat ze zelf inzien wanneer ze moeten omschakelen.

Bvb. tegen Francs-Borains. We schakelden om van 4 – 3 - 3 naar 4 – 4 - 2 omdat zij met drie middenvelders naast elkaar speelden. Onze driehoek op het middenveld had het daar moeilijk mee en won te weinig duels. Ik laat mijn spelers op training kennis maken met dat soort fases zodat ze die in de wedstrijd zelf herkennen en weten hoe ze dat moeten oplossen. Zij weten ook wanneer we hoge en lage pressing gaan toepassen. Als onze tegenstander pijlsnelle spitsen heeft schuiven we niet op tot aan de middenlijn, want zo geven we hen de ruimte om in te duiken”.

Dug-Out: “Wat is jouw stokpaardje?”

Eric Reenaers: “Het periodiseringmodel! Ik train in blokken van zes weken. Twee weken extensieve duur, twee weken intensieve duur en twee weken extensieve interval. Extensieve duur betekent dat je in wedstrijdvormen met ploegen van 8 à 11 speelt. Dit verlaagt de intensiteit omdat de spelers minder moeten lopen en beter in positie kunnen spelen. De trainingen duren dan wel langer. Bij intensieve duur worden de wedstrijdvormen afgewerkt in ploegjes van 5 à 7. Dit verhoogt de intensiteit omdat de spelers meer in beweging zijn. We trainen dan wel minder lang. Om heel intensief te trainen gaan we de laatste twee weken binnen het periodiseringmodel over tot extensieve interval. Dan speel je wedstrijdje van vier tegen vier tot één tegen één.

Die zijn héél kort, maar dan ook héél intensief. Iedereen is dan constant in beweging, er is nauwelijks rust. Ik pas dit model vooral in de voorbereiding toe. In het seizoen wijk ik er een beetje van af.

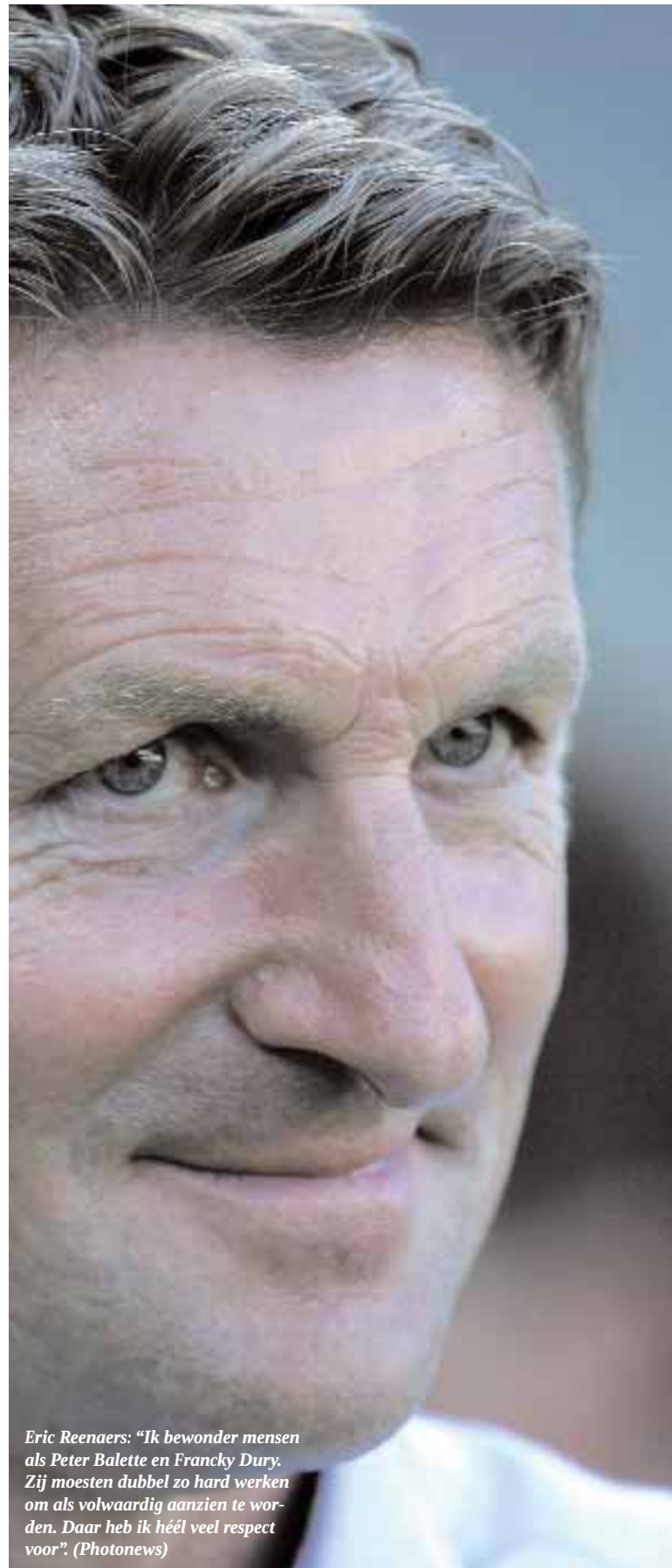
Dan werk ik in drie blokken van één week gevolgd door een recuperatieweek. Ik train ook heel veel pass- en trapvormen vanuit de posities die de spelers binnen het elftal innemen. Als ik merk dat er tijdens de extensieve duur niet pittig genoeg getraind wordt, als ik extra scherpste wil krijgen, dan train ik met opzet wat intensiever. Oefeningen met een hogere fysieke belasting, met meer inzet. Door hen in een kleine ruimte drie tegen drie te laten spelen gaan ze meer inspanningen moeten leveren dan in een wedstrijd elf tegen elf”.

Dug-Out: “Speel je soms met een libero? En individuele mandekking?”

Eric Reenaers: “Een libero? Nee! Alle respect voor trainers die het wel doen, maar ik ben er voor goed vanaf gestapt.

Iedereen moet spelen met het materiaal wat hij ter beschikking heeft, maar zelf zie ik er het nut niet meer van in. Ik ben een voorstander van de zonefilosofie met drie of vier verdedigers. Ik vind het trouwens knap dat dit systeem stilaan doordringt tot in provinciale.

Maar een noodzaak bij dit systeem is dat je creatieve spelers hebt die met een individuele actie door een dergelijke verde-



Eric Reenaers: “Ik bewonder mensen als Peter Balette en Francky Dury. Zij moesten dubbel zo hard werken om als volwaardig aanzien te worden. Daar heb ik héél veel respect voor”. (Photonews)

diging kunnen gaan. Individuele mandekking passen we nog toe bij hoekschop tegen. Gewoon omdat onze spelers zich daarbij beter voelen.

Ik sta er dan ook op dat elke tegenstander minstens één, liefst twee keer gescout wordt. Hieruit volgen dan afspraken: wie neemt welke speler, wie dekt de vrije zone af en wie bezet de palen? Dat hang ik altijd uit in de kleedkamer zodat iedereen weet wat er van hem verlangd wordt. Ook de wisselers zijn op die manier op de hoogte. Stilstaande fases zijn nu éénmaal bepalend in één derde van de wedstrijden. Dus van kapitaal belang”!

Dug-Out: “Waar ligt volgens jou de balans tussen de waterdragers en de technisch sterkere spelers die een actie in huis hebben”?

Eric Reenaers: “Ik hou niet zo van de term ‘waterdrager’. Bij balverlies schakelen wij over van 4 – 3 – 3 naar 4 – 5 – 1 waarbij iedereen zijn verdedigende plicht moet doen. Het blok dat we dan vormen is heilig. Technisch vaardige spelers hebben nog wel eens de neiging dat ze minder snel mee verdedigen. Maar daar coachen wij met het hele team genadeloos op. Dan draaien ze wel bij”!

Dug-Out: “Hoe werk je aan dat verdedigende blok? Hoe krijg je die automatismen in de ploeg”?

Eric Reenaers: “Op training leg ik er constant de nadruk op. In wedstrijdvormen coach ik daar bijzonder veel op totdat iedere speler weet wat ik van hem verlang bij balverlies. Het is noodzakelijk dat de spelers die dan ter hoogte van of voor de bal zijn, een automatisme kweken dat ze onmiddellijk terugplooiën en hun verdedigende taak gaan waarnemen. Daar moet je gewoon op training zoveel mogelijk op hameren totdat de spelers elkaar zelf gaan coachen om het blok tot stand te brengen”.

Dug-Out: “Hoe en wanneer las je de tactische besprekingen in”?

Eric Reenaers: “Zoals gezegd sta ik erop dat elke tegenstander minstens één keer gescout wordt. In de loop van de week trainen we dan in functie van de match van zondag. Daarnaast besteed ik nog een kwartier voor de match aan de tactische bespreking.

Die gebeurt altijd in groep, maar soms kan ik een specifieke taak aan één of twee spelers meegeven. Wanneer er een zwakke schakel is bij de tegenstander zullen we dat zeker trachten uit te spelen.

Ik hou die bespreking bewust zo kort mogelijk. Ik coach wel veel tijdens de match. Ik ga me ook nooit helemaal instellen op de tegenstander. Ik probeer in een tactische bespreking altijd de kwaliteiten van mijn spelers nog eens aan te halen. Ik dring erop aan om daar van uit te gaan. Ik sta er ook op dat mijn wisselers tijdens de rust mee in de kleedkamers komen. Hoe kunnen zij anders op de hoogte zijn van de wijzigingen die ik doorvoerde? Mijn reservespelers trappen dus nooit een balletje tijdens de pauze”.

Dug-Out: “Je hebt in Nederland een cursus looptraining gevolgd. Wat zijn de voordelen daarvan en in welke mate gebruik je dit in de training”?

Eric Reenaers: “In iedere club zou er iemand moeten zijn die looptraining kan geven. Vooral bij de jeugd heeft dit een groot effect. Wanneer een speler de juiste loophouding en pasfre-

quentie heeft gaat hij altijd een stap sneller bij de bal en of de tegenstrever zijn.

Vooral bij de jeugd kan je werken aan gebreken. Bvb. het lopen met te grote of te kleine passen, te veel met de armen zwaaien, met gebalde vuisten lopen... enz. Dit kan je bijwerken. Het spaart een hoop energie en zorgt voor soepelheid in de loopbewegingen waardoor je vlotter en gestroomlijnder gaat lopen. Bij volwassenen kan je hier en daar nog een beetje bijschaven, maar grote afwijkingen kan je niet meer corrigeren. Bij de jeugd is het dus belangrijk dat je spelers met gelijkaardige tekorten samen laat trainen om dit bij te schaven”.

Dug-Out: “Hoe krijg je de spelers scherp voor een top-match? En voor een op papier gemakkelijke wedstrijd”?

Eric Reenaers: “Voor een topper of derby moet je de ploeg nauwelijks motiveren. Voor een haalbare tegenstander tracht ik mijn spelers tijdens de trainingen zoveel mogelijk te prikkelen. Een manier is om hen te laten doorvoetballen wanneer de bal uit was. Daarvan gaan sommige potjes aan het koken met als gevolg dat ze plots scherper gaan trainen. Je moet ze dan wat uitdagen en een beetje zoeken om hen te prikkelen”.

Dug-Out: “Zijn er nog andere manieren om ze te prikkelen op training”?

Eric Reenaers: “Door hen uit te dagen tijdens de oefeningen, hen te prikkelen zodat ze op de toppen van hun tenen gaan spelen. Ik vind het ook belangrijk dat mijn spelers graag naar de trainingen komen.

Daarom zorg ik voor zoveel mogelijk afwisseling en allemaal oefeningen met bal. Het is ook belangrijk dat zij het nut van de trainingen en oefeningen inzien. Aan het begin van het seizoen deed ik een shuttle run test. Die deden we onlangs opnieuw en daaruit bleek dat we conditioneel heel wat vooruitgang boekten. En allemaal via oefeningen met bal”!

Dug-Out: “Hoe reageer je na een mindere match”?

Eric Reenaers: “Eerst moet je alles wat laten bezinken. De dag nadien bespreken we dan wat er is misgelopen. Ik wijs iedereen in groep op zijn tekorten. Als die echt storend zijn durf ik de speler in kwestie wel eens individueel aanspreken. Maar straftraining ken ik niet. Bij mij heeft elke training een welbepaald doel. Hen laten lopen tot ze misselijk worden vind ik pure waanzin”.

Dug-Out: “Wat leerde je uit de trainerscursus”?

Eric Reenaers: “Ik heb intussen mijn vierde jaar achter de rug en dat was zeer leerrijk. We kregen les van Eric Abrams en Rik Vande Velde.

Ze brachten ons de periodisering en het trainen in blokken aan. Eric Abrams wees ons vooral op de lichamelijke voorbereiding. Rik Vande Velde maakte ons wegwijs in het scouten en analyseren. We hadden trouwens een héél toffe groep. Ik heb er veel van opgestoken. Het is elke week weer een opoffering, maar het loont de moeite”.

Dug-Out: “Hoe begeleid je langdurig gekwetsten”?

Eric Reenaers: “We hebben een heel goed medisch team met een dokter en kinesist ter beschikking. Maar het is vooral mentaal dat die jongens steun nodig hebben. Ik betrap mezelf er soms op dat ik te weinig aandacht aan hen besteed. Het is noodzakelijk dat ze zich zo veel mogelijk bij de groep betrokken voelen. Als we voor een match met de spelers gaan



18

18

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

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

A diagram of a soccer field showing player positions and movement paths. The field is green with a white goal at the top center. A goalkeeper is positioned in front of the goal. Several players are shown as small figures with numbers: 11 (red), 5 (red), 9 (blue), 10 (blue), 7 (red), 2 (red), 8 (black), 4 (white), 3 (white), and 6 (white). Dotted arrows indicate potential or intended movements between players, while solid black arrows show the primary path of the play, starting from player 11, passing through 5, 10, 9, and finally towards the goal.

A diagram of a soccer field with a green pitch and a white goal at the top. Blue and red player icons are positioned across the field. Black arrows indicate movement paths: from the center towards the wings, from the wings towards the goal, and from the back towards the center. A dashed semi-circle is visible in the lower half of the field.



Naam auteur: David Penneman
Thema: balgewenning

Aantal: 12
Categorie/niveau: U5 – U7 (debutantjes)

Materiaal: 18 paaltjes, markeerhoedjes,
 2 ballen

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Vraagstelling (hoeveel punten heb je?, wie was er het snelste?, ...)
2. Wie kan er, verhaalvorm (fantasiewereld kind)

OPWARMING



Beschrijving:

15' Loopspelen: zonder bal + oog-hand coördinatie met bal
 Vraag: hoe zijn we hier gekomen? (auto, fiets?) Wie heeft er zelf gereden? (papa) zou je dat graag eens doen?

Ruimteperceptie

– we rijden over het veld met onze auto – zonder botsen
 (alle vakken)

– idem op een klein veld (1 vak)

– de bal is nu ons stuur

– tweeling tikker

– ketting tikker (wie heeft langste rij?)

Oog-handcoördinatie

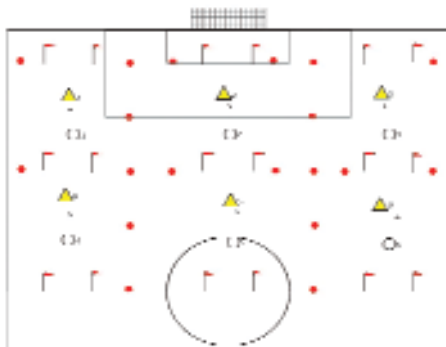
– jagersbal (wie blijft het langst over?)

Vraag: wat is nu moeilijk groot veld of klein veld?

Coaching:

Zonder botsen – verhaaltje over auto's, vervoer,...

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving:

10' WEDSTRIJDVORM 1><1

Telkens 1' spelen

Vragen wie winnaar was en wie verloren (gelijk?)

Winnaars mogen een kaart komen halen

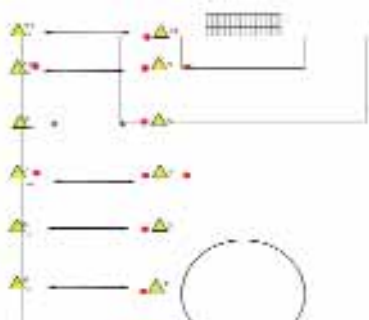
9 wedstrijden (wie heeft de meeste kaarten?)

Als de bal wordt buitengegrapt terug beginnen waar de bal is buiten gegaan.

Coaching:

geen specifieke coaching bij debutantjes

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

10' Spelvorm oog-handcoördinatie, evenwicht, reactiesnelheid op auditief- en visueel signaal.

Auditief signaal:

– we lopen met bal in de hand, op signaal zijn we standbeeld, daarna idem op 1 been

– lopen met bal in handen, op signaal opwerpen en vangen

– idem bal opwerpen en 1x in de handen klappen (daarna zoveel mogelijk keer handklappen zonder dat de bal op de grond valt)

– de bal opwerpen en 1x laten botsen en vangen.

– de bal al wandelend leiden met de hand, wie kan het al lopend

Visueel signaal:

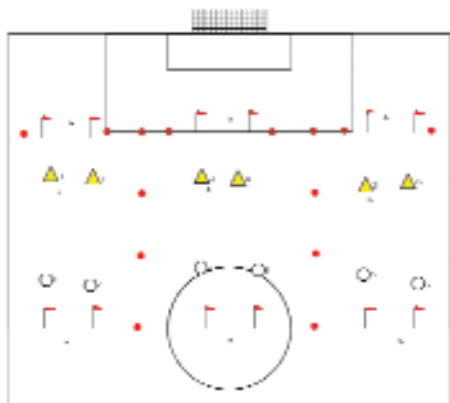
– trainer hand om hoog is de bal in de lucht, hand omlaag is bal botsen en vangen, wie kan het zo snel mogelijk (niet laten vallen)

– per 2 spelers 1 bal: om het eerst 10x rollen (paaseieren), 10x werpen, 10x werpen (zonder bots) – wie klaar is bal boven hoofd omhoog houden

Coaching:

geen specifieke coaching bij debutantjes

WEDSTRIJDVORM 2



Beschrijving:

Wedstrijdvormen 2 > 2

10' Egocentrisme doorbreken: leren samenspelen

Op signaal wordt op 3 velden 2 tegen 2 gespeeld

Er zijn geen keepers

Als de bal buiten is beginnen we waar de bal is buiten gegaan met een intrap

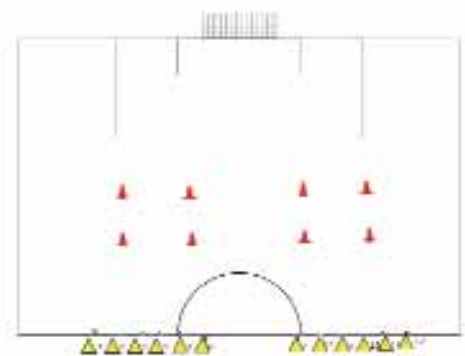
Elke wedstrijd duurt 2'

Dit herhalen we 5x

Coaching:

geen specifieke coaching bij debutantjes

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

10' Spelvorm oog-voet + oog-handcoördinatie

Werken om de beurt:

1/ we gooien de bal zover mogelijk (oog-handcoördinatie) wie kan het verste?

2/ we gooien de bal naar het vierkant, wie kan zijn bal door het poortje gooien?

3/ we trappen de bal zover mogelijk (oog-voetcoördinatie) vanop de grond.

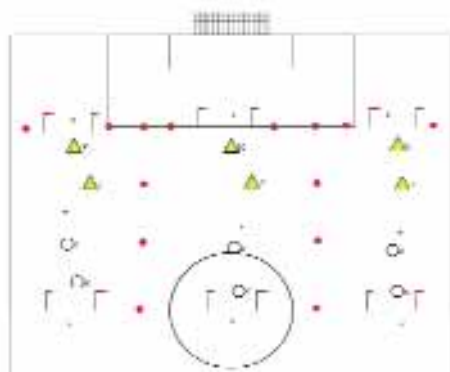
4/ we trappen de bal zover mogelijk vanuit de hand.

5/ wie kan zijn bal door het poortje trappen?

Coaching:

geen specifieke coaching bij debutantjes

WEDSTRIJDVORM 3



Beschrijving:

Wedstrijdvormen k+1 > k+ 1

10' Egocentrisme doorbreken: leren samenspelen

Op signaal wordt op 3 velden 2 tegen 2 gespeeld

Als de bal buiten is beginnen we waar de bal is buiten gegaan met een intrap

Elke wedstrijd duurt 2'

Dit herhalen we 5x

Coaching:

geen specifieke coaching bij debutantjes

COOLING DOWN

Beschrijving:

Opruimen materiaal:

Trainer duidt een kapitein aan van de markeringshoedjes, van de kegeltjes die kiezen op hun beurt een vriendje om te helpen.

Per speler 1 bal

Op één rij naast elkaar staan + 1 speler voor de rij met gezicht naar de rij (handen voor de ogen)

Op teken van de trainer gaan sommige spelers nu hun bal achter de speler leggen

De trainer vraagt aan de speler hoeveel ballen er liggen, kan hij het raden?

Naam auteur: Corens Ronny
Thema: Collectieve pressing op de helft van de tegenstrever

antal: 16 + 2K
 Categorie/niveau: nationale U-15

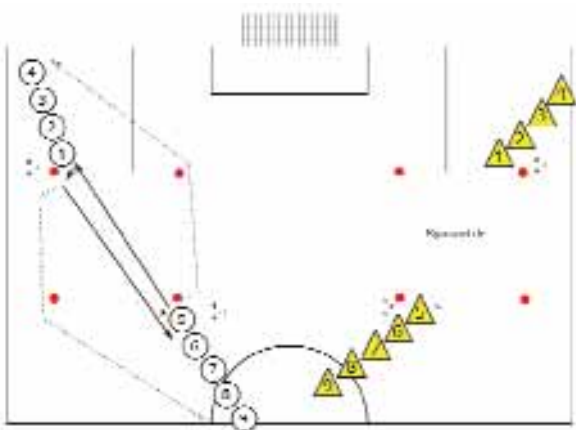
Materiaal: Verplaatsbaar groot doel, hesjes, ballen, china-heads



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Dichtstbijzijnde speler zet de balbezitter agressief onder druk. **"Druk"**
2. Zorg dat de speler die druk zet op de balbezitter genoeg steun heeft moest hij het duel verliezen. **"Rugdekking"**
3. Sluit de paslijnen af naar de andere tegenstrevers. **"Sluit"**
4. Goede onderlinge afstanden. **"Afstand"**
5. Eens de balbezitter in het blok zit, probeer dan vooruit druk te zetten. **"Vooruit verdedigen"**
6. Spits dwing de keeper tot een keuze. **"R voet, L voet."**
7. Juiste moment pressing aangeven. **"Nu"**

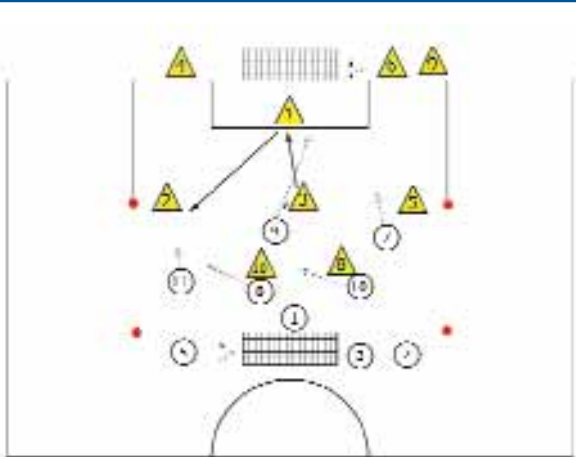
OPWARMING



Beschrijving:

Half terrein.
 2 Vierkanten van 15 m.
 Loslopen: 5'.
 Opwarming vierkanten: Oef 1 5' links, 5' rechts weglopen.
 Oef 2 idem oef 1.
 Integratie stretching 5'.
 Totale duur: 30'.
 Opwarming vierkanten:
 – Aanne Bi Vt, terugspelen Bi andere Vt.
 – Aanne Buit Vt, terugspelen Bi zelfde Vt.
 (skipping, hielslag, bijtrekpas zijwaarts, huppel bewegingen, rugwaarts lopen, versnellen, stretching geïntegreerd)

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving:

K + 5 / 5 + K op 2 X 16 m-gebied.
 Veldbezetting geel: K + 3 + 2
 Veldbezetting blauw: K + 2 + 3
 Duur: 2'.
 Herhaling: 6 (Spelers wisselen).
 Totale duur: 12'.
 Wedstrijd start met CV die terugspeelt op de keeper. De spits stoort door op de keeper.
 Trainer duidt in het begin van de wedstrijdvorm aan welke FV in balbezit mag komen.
 Vb. RFV(2): spits(9) zet loopactie in en zet paslijn af richting LFV(5).
 RFA(7) zet LFV(5) vast.
 LFA(11) geeft RFV(2) juist genoeg ruimte dat hij aanspeelbaar is.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

TUSSENVORM 1

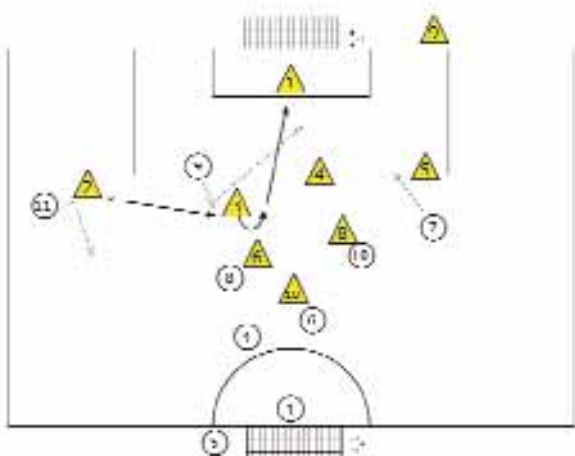


Beschrijving:

2 rechthoeken van 20 X 30m.
 Spelers spelen 4/N/4. In B+ 5/4.
 Duur: 2'30".
 Herhaling: 4 (O-ploeg wisselt van vierkant).
 Totale duur: 10'.
 Spelers spelen op balbezit. Elke onderschepping is een punt; de bal 5 X rondspelen is ook een punt. Speler het dichtst bij de balbezitter zet agressief druk, de rest van de spelers hebben vooral oog voor de rugdekking en het afzetten van de paslijnen. Verplicht lage passing.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2 en 3.

WEDSTRIJDVORM 2**Beschrijving:**

K + 7 / 7 + K op een half veld.

Veldbezetting driehoek: K + 4 + 3.

Veldbezetting O: K + 1 + 3 + 3.

Duur: 2'.

Herhaling: 6 (Reservespeler komt in).

Totale duur: 12'.

Reservespelers kijken of de blauwe ploeg de richtlijnen goed uitvoert en sturen desnoods bij. Trainer duidt in het begin van de wedstrijdvorm aan welke FV in balbezit mag komen. Vb. RFV(2): spits(9) zet loopactie in en zet paslijn af richting LFV(5). RFA(7) zet LFV(5) vast.

LFA(11) geeft RFV(2) juist genoeg ruimte dat hij aanspeelbaar is. Als de blauwe ploeg de bal kan recupereren zonder dat de gele flankverdedigers een afspelpunt hebben gevonden telt het doelpunt dubbel.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

TUSSENVORM 2**Beschrijving:**

K / 8 / 8 / K op een half terrein + 16 m.

De spelers spelen tussen het 16 m-gebied en de middellijn.

Veldbezetting ploegen 3 + 2 + 3.

Duur: 10'.

Herhaling: 1.

Totale duur: 10'.

De ploegen proberen balbezit te spelen, wanneer de andere ploeg de bal recupereert speelt deze één van de twee keepers aan die verplicht moet veranderen naar het andere vak op een speler van de ploeg die hem heeft aangespeeld. Fun: welke ploeg speelt het meest de keepers aan?

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 2, 3 en 5.

De ploeg in ondertal scoort steeds dubbel.

WEDSTRIJDVORM 3**Beschrijving:**

K + 8 / 8 + K op half terrein + 16 m.

Veldbezetting geel: K + 4 + 3 + 1.

Veldbezetting blauw: K + 2 + 3 + 3.

Duur: 15'.

Herhaling: 1.

Totale duur: 15'.

In de wedstrijd de goede en of slechte uitvoering nog eens benadrukken en desnoods tonen aan de groep.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7.

COOLING DOWN**Beschrijving:**

Twee volledige toertjes uitlopen rond het terrein. Tussen zijlijn en opstelling trainer:

Wat rustige baloefeningen vergezeld van enkele stretchoefeningen (huppelpas bal voorttikken, bal afrollen L & R, jongleren enz...).

Terrein opruimen. Duur: 10'.

Naam auteur: Corens Ronny
Thema: Diagonale IN-OUT passing over CVM (6)

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: nationale U-17

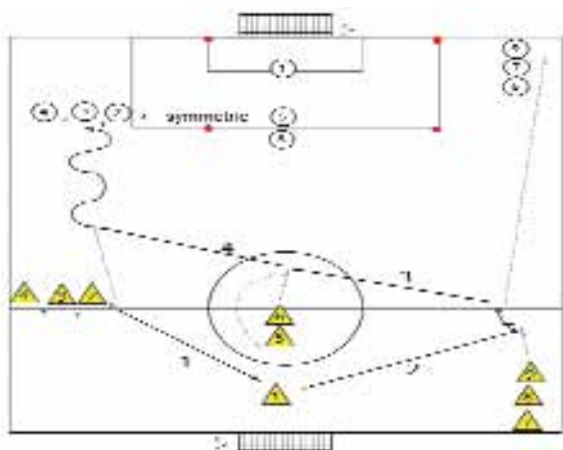
Materiaal: Verplaatsbaar groot doel, hesjes, ballen, China-heads



Richtlijnen en coachingswoorden

1. Blijf zoveel mogelijk centraal in de vrije ruimte (VM 6) "**Centraal**".
2. Speel de bal zo snel mogelijk naar de zone waar de tegenstrever het minste druk zet (VM 6) "**Verander**".
3. Speel de pas zo in dat de speler die de bal ontvangt in de beste omstandigheden kan verder spelen (FV 5, 2) "**Speelhoek**".
4. Dwing de tegenstrever tot bepaalde keuzes, waardoor eigen spelers meer ruimte krijgen (K, CV 4) "**Laat je horen**".
5. Coach de speler die de bal ontvangt (FV 5, 2) "**Verander**".

OPWARMING



Beschrijving:

Plateau-opstelling: 2 groepen van 4 spelers en 2 groepen van 5 spelers.

Integratie pas- en looplijnen spelprobleem: 4 groepen van 3 spelers, 2 groepjes van 2 CM.

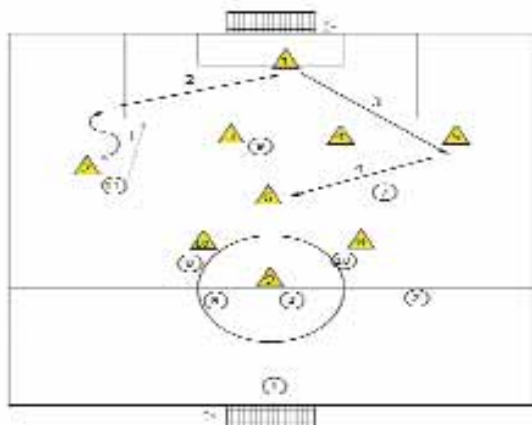
Loslopen: 5'. Opwarming op plateau: 15'. Integratie pas- en looplijnen: 2 X 5'. Na 5' wisselen de groepen en de centrale middenvelders. Totale duur: 30'.

Opwarming plateau (skipping, hielslag, bijtrekpas zijwaarts, huppel bewegingen, rugwaarts lopen, versnellen, stretching geïntegreerd). Integratie pas- en looplijnen spelprobleem: inspelen op keeper, keeper verlegt spel naar andere flank, spel verleggen over middenvelder naar andere flank.

Coaching:

Bij integratie pas- en looplijnen spelprobleem de coachingswoorden SPEEL en VERANDER inbrengen

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving:

K + 8 / 8 + K op half terrein + 16 m.

Veldbezetting geel: K + 4 + 3 + 1.

Veldbezetting blauw: K + 3 + 2 + 3.

Duur: 10'.

Herhaling: 1.

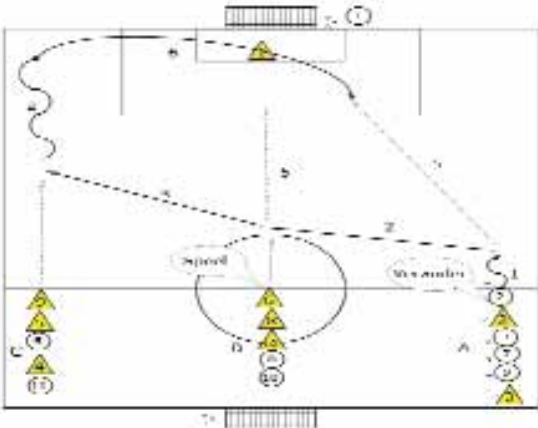
Totale duur: 10'.

Herkenningsfase, wedstrijd start na doelpunt of mislukte doelpoging steeds bij een flankverdediger die terugspeelt op de keeper.

Coaching:

Trainer coacht naar het aanspelen van de verdedigende middenvelder(6). Stop – help gebruiken wanneer één van de voorwaarden van het probleem zich voordoet en samen met de spelers de oplossing zoeken.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Afwerkoefening.

Doorschuiven A>B>C>A.

Duur: 5'.

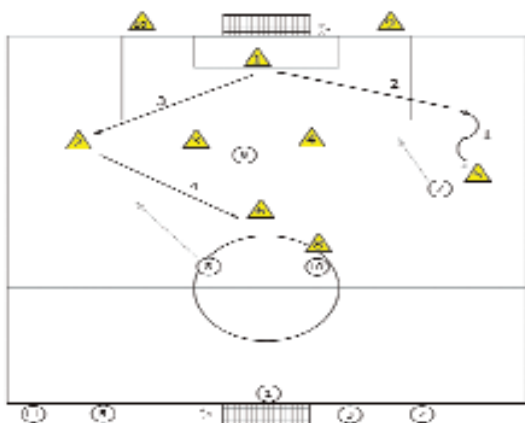
Herhaling: 2 (Na 5' over links vertrekken).

Totale duur: 10'.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 2, 3 en 5.

WEDSTRIJDVORM 2



Beschrijving:

K + 6 / 4 + K op een half veld + 16 m.

Veldbezetting geel: K + 4 + 2 / 2 + 2 + K.

Duur: wissel na mislukte doelpoging of na doelpunt (max. 1').

Herhaling: 15.

Totale duur: 15'.

De wedstrijd start na doelpunt of mislukte doelpoging steeds bij een flankverdediger die terugspeelt op de keeper die verlegt op andere flankverdediger.

De ploeg in ondertal scoort steeds dubbel.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5.

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

K + 7 / 5 + K op een half terrein + 16 m.

Rechthoek van 10 X 15 m.

Veldbezetting geel: K + 4 + 3.

Velgbezetting blauw: K + 3 + 2.

Duur: 2'.

Herhaling: 5 (4 spelers O wisselen).

Totale duur: 10'.

De wedstrijd start na doelpunt of mislukte doelpoging steeds bij een flankverdediger die terugspeelt op de keeper die verlegt op andere flankverdediger.

Bij de opbouw mag alleen de verdedigende middenvelder (6) in de rechthoek.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 2, 3 en 5.

De ploeg in ondertal scoort steeds dubbel.

WEDSTRIJDVORM 3



Beschrijving:

K + 8 / 8 + K op half terrein + 16 m.

Veldbezetting geel: K + 4 + 3 + 1.

Veldbezetting blauw: K + 3 + 2 + 3.

Duur: 15'.

Herhaling: 1.

Totale duur: 15'.

Coaching van de trainer zonder het spel te leggen.

In de wedstrijd de goede en of slechte uitvoering nog eens benadrukken en desnoods tonen aan de groep.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5.

COOLING DOWN

Beschrijving:

Drie volledige toertjes uitlopen rond het terrein.

Tussen backlijn en middellijn:

Wat rustige baloefeningen vergezeld van enkele stretchoefeningen.

Terrein opruimen.

Duur: 10'.

Naam auteur: Olivier Van der Bracht
Thema: Gerichte balcontrole (basics)

Aantal: 14 (12+2K)
Categorie/niveau:
 U14 – U15 (knappen)

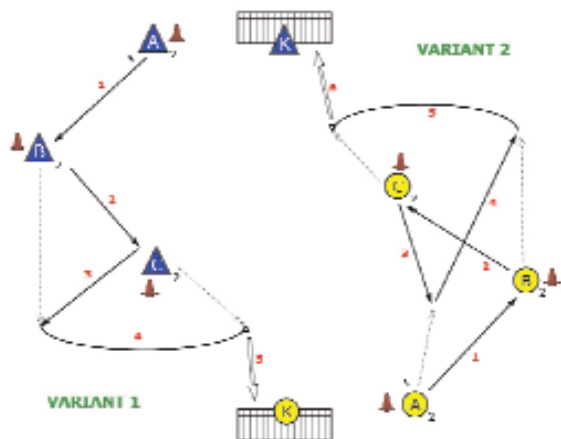
Materiaal: 14 ballen + 6 overgooiers +
 1 groot verplaatsbaar doel + 12 kegels of
 potjes (posten en terreinafbakening)



Richtlijnen en coachingswoorden:

- 1) “Klaar zijn” (op de toppen van de tenen) bij vertrek van de pas, dus vóór de controle
- 2) “Draai open” bij het controleren van de bal als je los bent van je tegenstander
- 3) “Scherm af” bij het controleren van de bal als de tegenstander dichtbij is
- 4) controleer de bal met de “Buitenste voet” als je opendraait
- 5) speel de bal onmiddellijk voor je uit als er veel ruimte ligt “Neem de ruimte”
- 6) probeer achter de bal te komen vóór de controle “Achter de bal”

OPWARMING



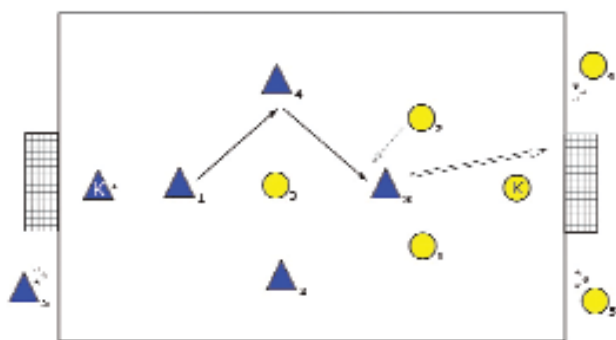
Beschrijving:

- carroussel met 2 x 3 posten
- inspelen naar de volgende post, waar een gerichte balcontrole dient te gebeuren
- variant 1: C speelt diep voor B, die een voorzet geeft naar C
- variant 2: C speelt terug naar A, die B aanspeelt in de diepte om vervolgens voor te zetten
- duur: 2 x 7' (2' recuperatie + stretching)
- grootte terrein: 40m – 40m
- plaatswissel: A>B>C

Coaching:

1 – 4 – 6

WEDSTRIJDVORM 1



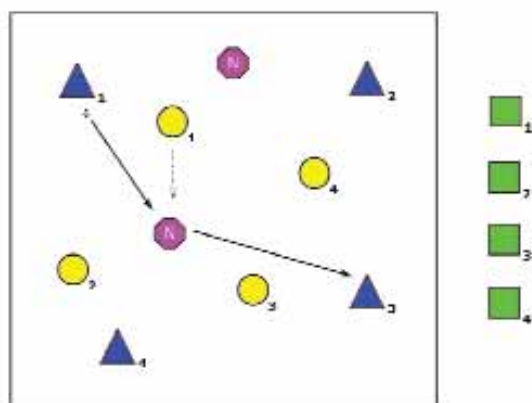
Beschrijving:

- K+4/3+K
- in golven: op signaal van de trainer (na doelpoging/doelpunt/bal buiten) vertrekt de bal bij de K van de ploeg in meerderheid
- fun-aspect:
 - 1) ploeg in minderheid krijgt dubbele score bij een doelpunt
 - 2) ploeg in meerderheid krijgt dubbele score wanneer een doelpunt wordt gescoord zonder dat de tegenstander de bal heeft geraakt
- duur: 2 x 6' (1' recuperatie)
- grootte terrein: 25m – 35m

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

TUSSENVORM 1



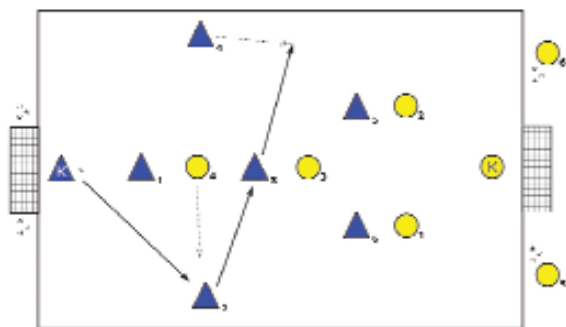
Beschrijving:

- balbezit 4/4+2N
- beperking: 2-tijden
- fun-aspect: er wordt gescoord als alle spelers binnen de ploeg de bal hebben geraakt zonder dat de tegenstander is tussengekomen
- duur: 3 x 3' (1 ploeg rust telkens)
- grootte terrein: 20m – 20m

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 6

WEDSTRIJDVORM 2



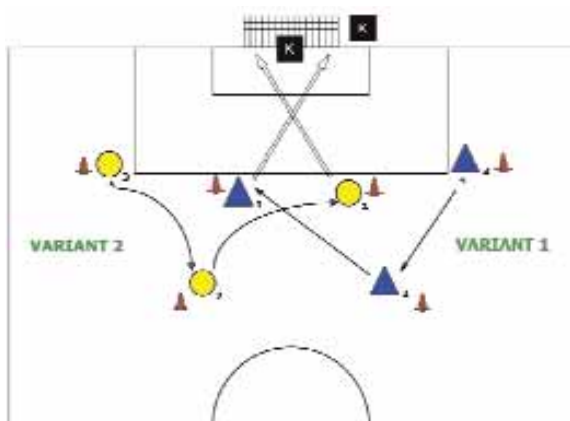
Beschrijving:

- K+6/4+K
- in golven: op signaal van de trainer (na doelpoging/doelpunt/bal buiten) vertrekt de bal bij de K van de ploeg in meerderheid
- fun-aspect:
 - 1) ploeg in minderheid krijgt dubbele score bij een doelpunt
 - 2) ploeg in meerderheid krijgt dubbele score wanneer een doelpunt wordt gescoord zonder dat de tegenstander de bal heeft geraakt
- duur: 2 x 6' (1' recuperatie)
- grootte terrein: 30m – 45m

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

TUSSENVORM 2



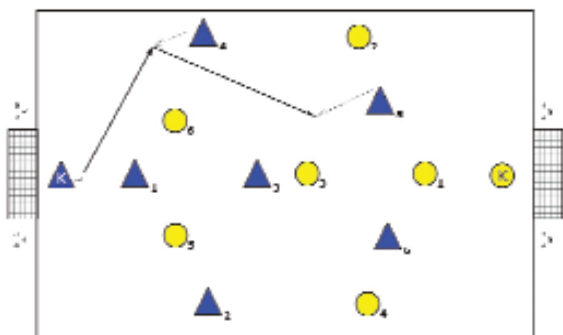
Beschrijving:

- afwerking op doel na één gerichte balcontrole
- variant 1: strak inspelen (lage passing) en bal volgen
- variant 2: inworp, gevolgd door een halfhoge pas
- fun-aspect: dubbele score bij een doelpunt waar de keeper de bal niet aanraakt
- duur: 2 x 7' (1' uitleg + recuperatie)
- grootte terrein: 40m – 30m

Coaching:

1 – 4 – 6

WEDSTRIJDVORM 3



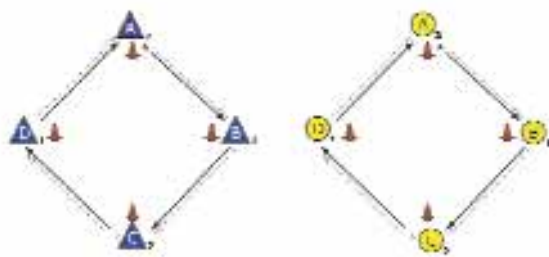
Beschrijving:

- K+6/6+K doorlopende wedstrijdvorm
- fun-aspect: scoren in 1- of 2-tijden telt dubbel
- duur: 2 x 6' (1' recuperatie)
- grootte terrein: 40m – 50m

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

COOLING DOWN



Beschrijving:

- iedere ploeg krijgt 2 ballen
- fun-aspect: telkens een bal via speler A passeert, wordt er gescoord
- beperking: de bal moet achter de kegels passeren
- duur: 2 x 2' (1' recuperatie + stretching)

Naam auteur: Corens Ronny
Thema: Keuze van de voorzet door de overlappende FV

Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: gewestelijke scholieren

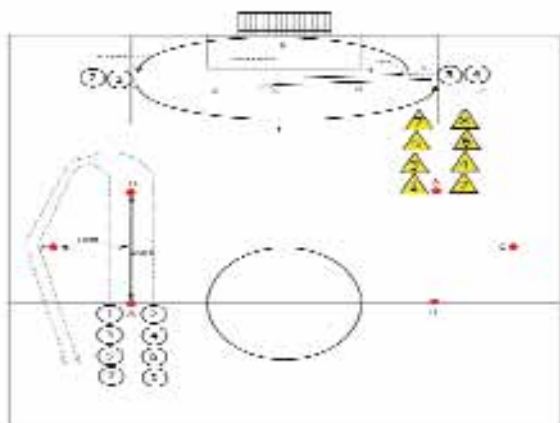
Materiaal: Verplaatsbaar groot doel, hesjes, ballen, China-heads



Richtlijnen en coachingswoorden

1. Probeer op het juiste moment de bal op de flank te vragen. (FV 2, 5) **"Speel"**
2. Flankspelers niet overhaast voorzetten, bekijk de mogelijkheden, maak oogcontact met de spitsen. **"Kijk"**
3. Speler die afwerkt niet te snel inkomen voor de voorzet. **"Achter de bal blijven"**
4. Trap de voorzet buiten het bereik van de doelman. **"Weg doel"**
5. Trap voorzet op eerste paal laag. **"Laag"**

OPWARMING



Beschrijving:

5' loslopen rond half terrein.

Oefening 1: 20' armen voorwaarts draaien, armen achterwaarts draaien, dijen heffen, hielen achterwerk, voeten kruisen, loopsprongen, heupgewricht van binnen naar buiten draaien, heupgewricht van buiten naar binnen draaien afwisselend 3X rechts 3X links, 5 spurten vertrek uit handicap. Integratie lenigheidsoefeningen en stretching.

Oefening 2: 5' per vier. Speler 1 geeft lange hoge bal op speler 3, deze controleert de bal en speelt deze laag terug op speler 1 die zijn bal volgde, speler 1 speelt dubbelpas op speler 3 die op zijn beurt met een lange hoge bal speler 2 aanspeelt en eveneens zijn bal volgt.

Coaching:

Oefening 2: Trap de lange bal op techniek en met gevoel, niet op kracht.

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving:

Herkenningsfase.

Veldbezetting K+4+2+2/2+2+2+K.

Duur:

– deel 1 herkenningsfase 5'

– deel 2 oplossingsfase 5'

Totale duur: 10'.

Coaching:

Deel 1: geen coaching, telkens het probleem zich voordoet spel stilleggen met als doel dat de spelers het spelprobleem herkennen.

Deel 2: coaching van de oplossing (1 – 2 – 3 – 4 – 5).

Benadrukken van goede of slechte uitvoering.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Duur: 5'.

Rust: 1' ballen recupereren en rechter flankspelers wisselen met linker flankspelers en aanvallen over links, verdedigers en aanvallers wisselen.

Herhaling: 2.

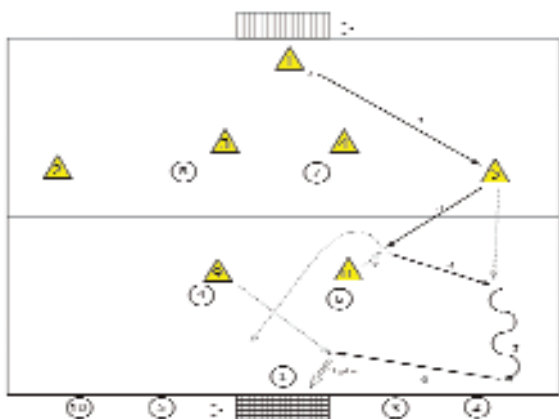
Totale duur: 11'.

Speler 2 speelt op afhakende speler 7 die diep in de hoek speelt. Speler 2 haalt de doellijn en geeft lage voorzet op eerste paal of hoge voorzet op tweede paal al naargelang wie van de twee spitsen het best geplaatst is. De verdediger tracht te onderscheppen. Wanneer de verdediger de bal in bezit heeft is oefening gedaan.

Fun-element: welke ploeg scoort het meest op voorzet.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 2 en 3.

WEDSTRIJDVORM 2**Beschrijving:**

Terrein 32X50m.

Duur: 5'.

Pauze: 1', recuperatie ballen.

Herhaling: 2.

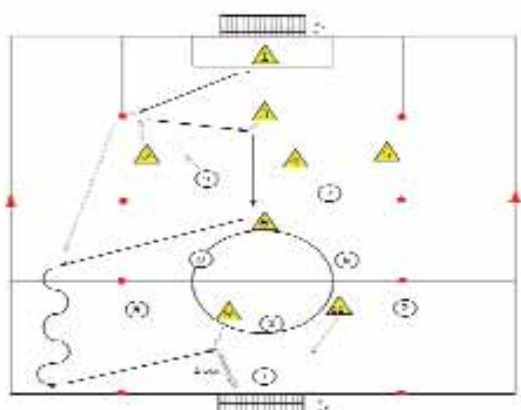
Totale duur: 11'.

Veldbezetting K+4+2/2+2+K. Bij doelpunt of mislukte doelpoging wisselt de O ploeg.

Funelement: als er gescoord wordt uit een flankvoorzet van een verdediger telt het doelpunt driedubbel. Als de ploeg in minderheid scoort telt het doelpunt ook driedubbel.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5.

TUSSENVORM 2**Beschrijving:**

Drie zones: middenstrook en 2 zijstroken van 10m.

Duur: 7'.

Rust: 1' ballen recupereren, de tweede herhaling van helft wisselen.

Herhaling: 2.

Totale duur: 15'.

In de middenzone wordt 7/7 gespeeld. Organisatie: K+4+1+2/2+2+3+K. Op de zijstroken mogen alleen de flankverdedigers op het juiste moment de bal vragen, deze mogen in de verdedigervrije zone niet aangevallen worden. Eens in balbezit is het verplicht de aanval op te bouwen langs de flanken. Funelement: rechtstreeks scoren op een voorzet telt dubbel.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 4 en 5

WEDSTRIJDVORM 3**Beschrijving:**

Duur: 7'.

Pauze: 1', recuperatie ballen en wisselen van speelhelft.

Herhaling: 2.

Totale duur: 15'.

Toepassingsfase.

Veldbezetting K+4+2+2/2+2+2+K.

Funelement: als er gescoord wordt uit een flankvoorzet van een verdediger telt het doelpunt driedubbel. Als de ploeg in minderheid scoort telt het doelpunt steeds dubbel.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5.

COOLING DOWN**Beschrijving:**

Duur: 10'.

Ontspannen huppelpas, bijtrekpas R., heup losmaken van binnen naar buiten, bijtrekpas L., heup losmaken van buiten naar binnen, ontspannen huppelpas. Stretchoefeningen geïntegreerd.

Er wordt gewerkt vanaf doellijn tot aan het zestienmetergebied.

Naam auteur: Abrams Eric
Thema: opbouw via 2 en 5

Aantal: 14 +2K
Categorie/niveau: provinciale U-17

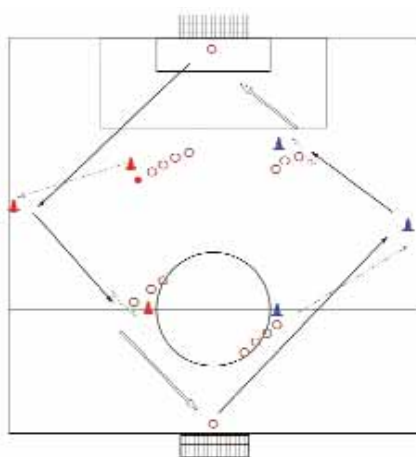
Materiaal: 2 grote doelen, 6 kegeltjes, hesjes



Richtlijnen en coachingswoorden

1. Maak speelveld breed, kom tot tegen de zijlijn (2-5-7-11) **"Ga open"**
2. Maak een diagonale speellijn voor de K 3 en 4 (2-5- 7-11) **"Maak U aanspeelbaar"**
3. 7-11 Maak breedte en diepte **"Plaats U op de hoogte van de laatste verdediger"**
4. 2-5-7-11 Sta goed opengedraaid zodat na balcontrolesnel in gunstige kan verder gespeeld worden **"Sta goed opengedraaid"** + **"Speel strak in en zoek diagonale passing"**

OPWARMING



Beschrijving:

2K's spelen met Hn of Vt gelijktijdig de bal in naar opengaande spelers; na controle van de bal diagonaal diep spelen naar aanvaller (deze maakt vooractie ; na georiënteerde balcontrole pass/trap naar K.
Na elke passing – trap aansluiten naar volgende post (behalve K's)- tijdens aansluiten loopoefeningen (individueel door jeugdop-leider bepaald).

Coaching:

"Ga goed open" "Tot tegen de zijlijn"
"K's speel/werp de bal strak in"
"Sta goed ingedraaid"
"Maak vooractie" (aanvallers)
Coachingswoorden spelers:
"Geef"
"Open"

WEDSTRIJDVORM 1



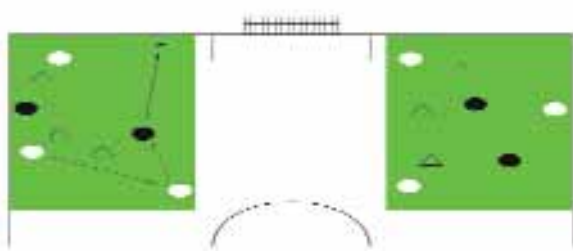
Beschrijving:

Wedstrijdvorm K+7/7+K.
Veldbezetting symmetrisch: K-2-3-5-6-7-9-11.

Coaching:

Geen = HERKENNINGSFASE.
Freezing: spelmomenten waarbij 2-5 niet voldoende open gaan als K bal heeft en waardoor geen opbouw van achteruit mogelijk is.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Spelvorm 3/+ 2 Neutrale spelers +/3.
Spelen in balbezit; slaagt de ploeg in balbezit erin 10 passen te geven zonder balverlies scoort ze 1 punt.
Bij bal buiten wordt spel hernomen met pass van op de zijlijn.
Tornooivorm: winnaars spelen tegen elkaar.

Coaching:

"Ga goed open" (diepte en breedte)
"Zorg voor goede diagonale speellijnen"
"Sta goed ingedraaid bij controle van de pass"
"Maak een vooractie"

WEDSTRIJDVORM 2



Beschrijving:

Wedstrijdvorm: K+6/+ 2N+6+K.

Symmetrische veldbezetting: K-2-3-5-7-9-11 met 2 neutrale spelers die posities 6 en 10 innemen in de centrale as en steun geven aan de verdedigers en aanvallers.

Buitenspellijnen: horizontale backlijn- middellijn.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4.

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Ploegautomatisme:

na shot –start opbouw K;

2/5 gaan open en diep; K speelt bal diagonaal naar 2/5; diepe spits maakt vooractie; 2/5 spelen diagonaal diep naar afhakende spits (vooractie) middenvelder komt in steun van diepe spits en spits legt af op middenvelder deze speelt zo snel mogelijk diep naar de breed opgestelde en diepgaande 7/11.

7/11 Nemen bal mee zoeken de achterlijn en flanken naar de inlopende spits, die probeert af te werken (gelijktijdig andere flank)- trainer geeft telkens vertreksignaal

Opmerking: spelers voeren opdracht telkens vanop dezelfde positie – na aantal herhalingen posities wisselen

Variatie: idem met opbouw langs de linkerflank

Coaching:

Ga goed open (2-5-7-11) "Op het juiste moment"

"Zoek diepte" (2-5-7-9-11)

"Zorg voor goede diagonale speellijnen"

"Sta goed ingedraaid bij controle van de pass"

"Maak een vooractie" (9)

"Speel de bal strak in"

"Probeer zo snel mogelijk te spelen" (controle –passing)

WEDSTRIJDVORM 3



Beschrijving:

Wedstrijdvorm K+7/7+K

Veldbezetting symmetrisch: K-2-3-5-6-7-9-11

Toepassing basics en teamtactics in functie van het thema

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

COOLING DOWN

Beschrijving:

Per 3 spelers (driehoekopstelling-15m)

Diagonale passing (controle –passing) – uitvoeren in de 2 richtingen

Cirkelopstelling: stretching quadriceps

Adductoren-hamstrings

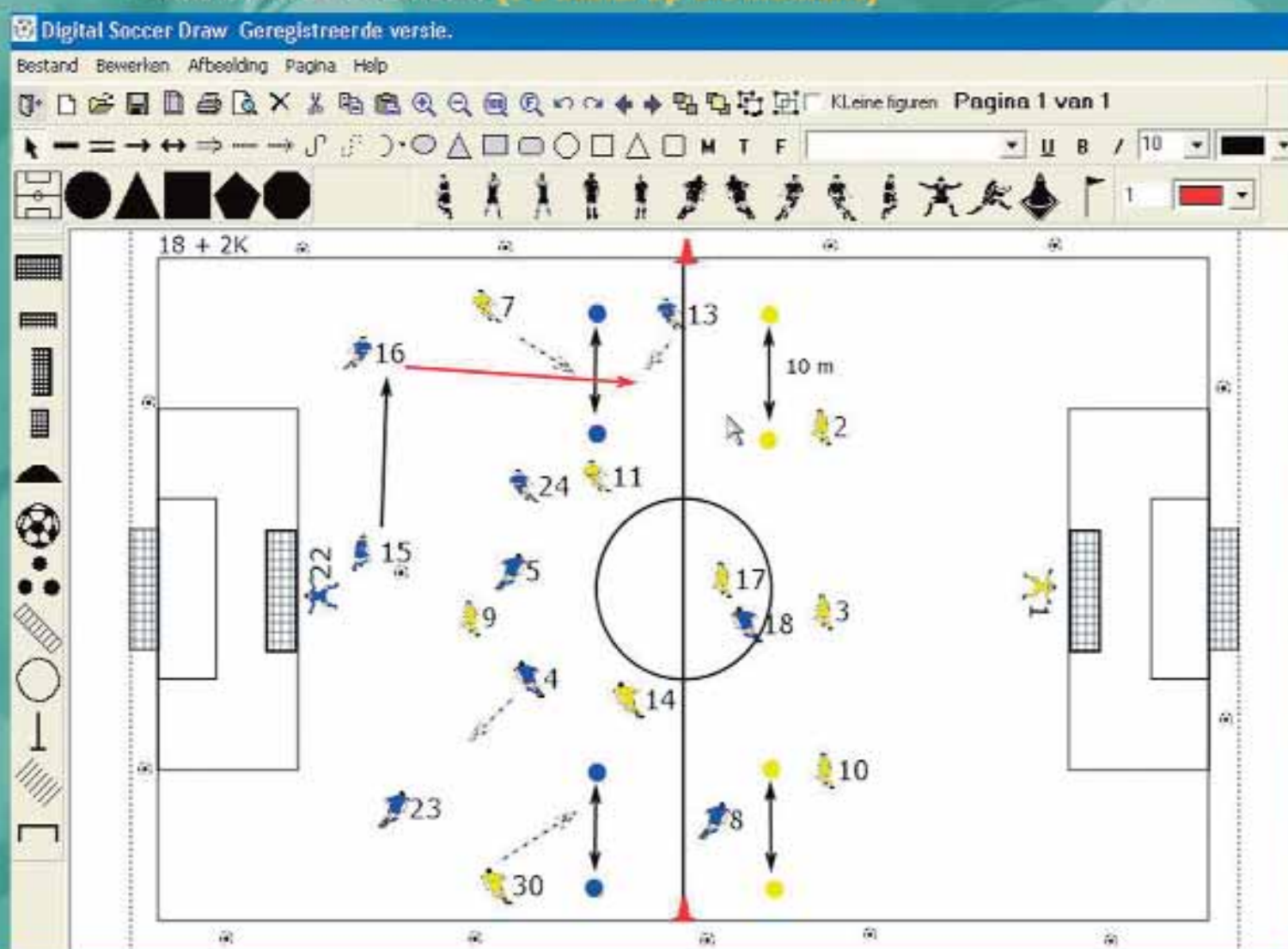
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen ... weg met de borden en flipovers ... hier is ...

Digital Soccer Draw...

het online-tekenpakket voor de moderne voetbaltrainer!

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

- installatie: eenvoudig en snel
- gebruik: handig met talloze tekenmogelijkheden
- drietalig: Nederlands - Frans - Engels
- ontworpen door voetbaltrainers - Ontwerp: Frank Claes - Programmatie: Willy Deconinck
- met GRATIS oefenstof (70 stuks op dit moment)



Vanaf september 2006 is Digital Soccer Draw het officiële tekenpakket voor het aanmaken van oefenstof binnen alle opleidingen aan de Federale Trainersschool. Op deze wijze wil de KBVB zijn nieuwe opleidingsvisie uitdragen naar duizenden trainers en jeugdopleiders.



KRC Genk voor de tweede keer beloond met een gouden label. “De club moet kiezen voor een filosofie en niet voor een trainer”!

Tom Boudeweel, voetbaljournalist

Niemand keek verbaasd op toen onderzoekers Hugo Schoukens en Jo Van Hoecke van Double Pass de vertegenwoordigers van KRC Genk eind mei 2006 uitnodigden om het 'Gouden kwaliteitslabel' in ontvangst te nemen. Bij de eerste doorlichting van de jeugdopleiding betaald voetbal ongeveer 3 jaar geleden scoorde de Limburgse fusieclub al hoog en dat was bij de tweede evaluatie niet anders. Na RSC Anderlecht in Dug-Out 36 belichten we nu de werking van KRC Genk met technisch verantwoordelijke Roland Breugelmans, jeugdvoorzitter Johan Van Lierde en beloften- en U19-coach Ronny Van Geneugden, ook technisch coördinator. De 2 andere gouden jeugdopleidingen -Club Brugge en GBA- komen later aan bod.

Johan Van Lierde: “Ik denk dat we ongeveer 4 jaar geleden het geluk hadden om volledig opnieuw te kunnen beginnen met dit nieuwe complex, in de schaduw van het stadion. Misschien is het wel uniek in België dat de jeugd en de moederclub zo dicht bij elkaar liggen. Het waren net de succesjaren. Bovendien kwam ik in die periode als nieuwe

voorzitter en de eerste vergaderingen van QIK-foot werden toen georganiseerd. Al die zaken hebben ertoe geleid dat we veel tijd en moeite hebben besteed aan het ontwikkelen van een eigen goed gestructureerde jeugdopleiding. De knowhow was zeker aanwezig, maar er moest nog veel gebeuren op het vlak van vormgeving, communicatie en vastleggen op papier”.





Roland Breugelmans: “Het nieuwe jeugdcomplex was in 2002 inderdaad het breekmoment. Dat kostte toen een pak geld en we vonden dat die investering moest renderen. Dat is niet onmiddellijk gelukt, maar onze visie is langzaam aan doorgedrongen tot in de top van de club. En daar heeft de jeugdcel onder impuls van voorzitter Van Lierde voor gezorgd. De talentvolle jongeren verdienen een kans. Iedereen heeft ondertussen gezien dat de jeugd belangrijk is geworden bij KRC Genk. Ik denk dat wij nu geloofwaardig zijn in heel België. Al krijgen we ook vaak de kritiek dat we het geld krijgen om dat te doen, om jongens in Gent te gaan halen. Als we die jongens kunnen overtuigen, dan gebeurt dat niet door het geld. Wij betalen de spelers niet, alleen af en toe een Sinterklaas aan de ouders in de vorm van een kilometervergoeding”.

DRIE PIJLERS

Johan Van Lierde: “Eigenlijk is de jeugdtypeopleiding van KRC Genk een éénvoudig verhaal. De opdracht van het hoofdbestuur klonk simpel: lever zelf opgeleide jeugdspelers af die voor het eerste elftal een meerwaarde betekenen. Met als bijkomende noot dat Genk altijd een Europees ticket wil afdwingen met attractief voetbal. We kozen voor 3 pijlers:

de 1° pijler is dat we ‘jongens willen met een portie voetbaltalent’:

wat kan een speler met een bal? Wat is zijn inzicht in het voetbalspel? Wat zijn de lichamelijke eigenschappen? Hoe zit het tussen de oren? Maar daar hangt veel mee samen: scouting en aantrekken van spelers, het vervoer, de huisvesting en de school. Dat wordt elk jaar moeilijker omdat we ondervinden dat we gekopieerd worden.

de 2° pijler is de ‘beste mensen en de beste middelen’: we zoeken gedreven en gediplomeerde trainers. Zij weten meteen wat we van hen verwachten dankzij ons sportief plan, de communicatie, via bijsturing en bijscholing. We streven naar goed materiaal om in de beste omstandigheden te kunnen werken.

de 3° pijler is de ‘afdwingbaarheid’:

deze afdwingbaarheid kreeg pas de voorbije 2 jaar meer aandacht. De technische staf moet de jongeren een kans willen geven als wij vinden dat ze er klaar voor zijn. Daar gaat het meestal fout bij de clubs in België. Geen enkele bestuurder zal openlijk zeggen dat de jeugdtypeopleiding overbodig is, maar de praktijk leert ons iets anders.

Die drie pijlers vormen de basis van onze filosofie. En het is voortdurend hameren op die bouwstenen. Het pleit voor Hugo Broos dat hij er voor openstaat, dat was bij René Vandereycken veel minder. Het profiel van de hoofdtrainer van KRC Genk is nu uitgeschreven en die afdwingbaarheid is een vereiste. We willen de clubcultuur laten primeren op een resultaatverbintenis”.

Roland Breugelmans: “Een kandidaat-hoofdtrainer moet op voorhand weten hoe KRC Genk werkt. Pas dan kan hij beslissen of hij mee op de kar springt. Er is niets fout met een trainer die zich herkent in een dergelijke visie. Natuurlijk moet hij zijn eigen accenten leggen en op die manier een meerwaarde betekenen voor de club.

“Een stijlbreuk bij elke trainerswissel moet definitief tot het verleden behoren”.

Roland Breugelmans

Drie jaar geleden hebben we ook al een ‘Gouden kwaliteitslabel’ gekregen, maar je mag beide onderzoeken niet met elkaar vergelijken. Nu was het veel zwaarder en veel gedetailleerder. Toch hebben we enkele stappen vooruit gezet dankzij de inbreng van Ronny Van Geneugden.

Hij heeft enkele accenten verlegd. Sef Vergoossen was inderijd heel jeugdminded, maar op een andere manier. Toen was Koen Daerden de exponent van de jeugdtypeopleiding. In het verleden was de trainer hier belangrijk, nu zijn dat de spelers. Ronny zorgde ervoor dat iedereen dezelfde visie hanteert. Als we naar een wedstrijd van de U11 kijken, ontdekken we bepaalde accenten die we ook bij andere Genkse teams terugvinden. Het spel van onze jeugdploegen is herkenbaar. De trainers doceren hetzelfde voetbalverhaal”.

OPBOUW VAN ACHTERUIT

Ronny Van Geneugden: “KRC Genk opteert bij de jeugd voor de opbouw van achteruit, een stapsgewijze opleiding. We verbieden de keeper om uit te trappen. De opbouw gebeurt bij de U11 via de 2 en de 5, en later schakelen we ook de 3 en de 4 in. De volgende stap is afwisselend 2 - 4 en 3 - 5. Dan bouwen we verder op via de centrale middenvelders 6 en 8 om later een stap te kunnen overslaan via de 9 of via de





“Los van een bepaalde autonomie voor de coach moet je als club durven zeggen wie je zelf bent en hoe je wilt voetballen, in functie van je eigenheid”!

Roland Breugelmans

(Photonews)



34

7 - 11, met de kaats naar de 10 of de 6 en de 8. Al zijn we afhankelijk van de fysieke kwaliteiten van de speler. Zo hebben we in onze opleiding een aantal facetten ontwikkeld. Waar zetten we bijvoorbeeld de linie bij de opbouw van de tegenstander? Waar gaan we druk zetten? Halen we de centrale bal eruit of dekken we de buitenkanten af? We starten altijd van een 4 - 3 - 3 veldbezetting, maar in bepaalde categorieën maken we de overstap naar een 3 - 4 - 3 bij balverlies. In de tweede ronde geven we de trainer de vrijheid om ook in balbezit over te schakelen naar dezelfde 3 - 4 - 3 of een 3 - 3 - 4.

Zo kunnen we toch een aantal variaties doorlopen. We willen een ‘afgewerkt’ jeugdproduct afleveren als ze 16 jaar zijn. Dan hebben ze nog een tweetal jaar de kans om bij de beloften door te groeien naar een profstatuut. Pas in de A-kern kunnen ze het volledige pakket van ‘voetballer-zijn’ afmaken.

We pieken dus niet naar morgen, we pieken naar binnen zoveel jaar. We loodsten nu al 9 spelers van de eigen jeugdopleiding naar de A-kern. Dat is niet slecht op 3,5 jaar. Ik hoorde het daarnet nog van een nieuwe trainer die toch van een grote club in Nederland komt. Hier is veel duidelijkheid: wat mag en kan een trainer, in welk afgebakend terrein kan hij functioneren, maar met voldoende vrijheid.

“De trainers weten waar ze aan toe zijn, wat het pakket is, wat de jaardoelstellingen zijn en waarop ze worden beoordeeld. Niet op basis van klassement of resultaat, wel op basis van de visie die herkenbaar moet zijn op het veld. Alleen het leerrendement van het individu telt”.

Ronny Van Geneugden

Er is een verschil tussen leren winnen en willen winnen. Wij willen winnen door vooruit te voetballen, door dominant te

spelen, door altijd een doelpunt te willen maken. Dat is een les voor iedereen, ook voor trainers die pas beginnen. Veel jeugdtrainers zien hun vak als een opstapje naar het hoofdtrainer-schap. Zo snel mogelijk en zo hoog mogelijk. Wij proberen specialisten te vormen in bepaalde categorieën. De huidige trainer van de U13 had de voorbije jaren geen andere leeftijd onder zijn hoede. Hij wil ook geen andere groep. En ze weten: voor ons is opleiding ook opvoeding. En dan zitten wij hier in een luxesituatie omdat alles voorhanden is, zoals professionele omkadering, accommodatie, etc. KRC Genk mag gerust zijn voet naast of over een resem Nederlandse clubs zetten”.

Roland Breugelmans: “Remacle, Pocognoli, Bailly, Defour, die jongens zitten nu in de A-kern. Hun moederclubs KV Mechelen en Standard werkten niet met hen, wij wilden dat wel doen. Hebben wij die jongeren dan opgeleid? Waarschijnlijk niet. Maar of we nu starten op 15 jarige leeftijd, op 12 of op 8, het pleit voor ons beleid dat ze hier zijn en dat ze de stap hebben gezet naar de eerste klasse. Wij komen op voor onze jeugdspelers, ook in de top van de club, met eerst Jos Vaessen die doorgroeide naar een rol als voorzitter en nu Harry Lemmens, ook een ex-jeugdvoorzitter. We hebben niet alle jongens hier zelf opgeleid, dat is trouwens een utopie. Geen enkele club -zelfs niet in vierde provinciale- kan dat. Iedereen sprak over Bangoura en Wamberto als aanwinsten, maar we gaven wel Jelle Vossen een kans bij de A-kern. Of Vossen dezelfde vooruitgang zal maken als Steven Defour weten we niet, maar we geven hem als 17-jarige toch het vertrouwen. Dat is de evolutie die we bij Genk hebben doorge-maakt.

Het verhaal Defour ligt ons natuurlijk nog zwaar op de maag. We hebben geïnvesteerd in die jongen en we hebben er nauwelijks iets voor teruggekregen. Nu gaat er opnieuw een 16-jarige speler in Aston Villa testen. Die vertrekt met een makelaar naar Engeland. Op dat moment ontstaat er binnen

de club een discussie over het vastleggen van jeugdspelers. De club wil de jongens sneller vastleggen, wij niet. Ik blijf herhalen dat onze spelers hier graag moeten zijn, dan lopen ze niet weg. Misschien wel voor een cent meer in het buitenland, de verleiding is groot, maar een nuchtere gast met nuchtere ouders doet dat dus niet. Wat gaat een 16-jarige alleen in Engeland zoeken? Ik zeg niet dat iedereen in Genk prof zal worden, maar hij kan hier wel zijn humaniora afmaken, genieten van een goede begeleiding. Jelle Vossen en Sven Verdonck zijn daarom goede voorbeelden. Zij moeten hun jongere clubgenoten stimuleren, aantonen dat ze echt wel kunnen doorbreken in het eerste elftal van KRC Genk".

JEAN LIEBENS

Roland Bruegelmans: "Jean Liebens speelt een belangrijke rol in de onderbouw van de club. Hij is de coördinator van de U7, U8, U9 en U10. In die categorieën wordt de basis gelegd van onze eerste 11:11 formatie. Bij de U11 moeten we dus over een goede kern van ongeveer 17 jongens beschikken waar we jaren mee kunnen verder werken. Er zijn clubs die slechts 1 ploegje hebben op die leeftijden omdat ze -misschien terecht- vinden dat ze bij de 11-12-jarigen nog genoeg jongens zullen vinden die in aanmerking komen voor hun club. Wij werken omgekeerd. Wij zijn heel kritisch in die onderbouw van ongeveer 70 spelertjes voor 7 ploegen, we gaan zelfs ver van onze deur jongetjes zoeken. Dat is stof tot discussie. Sommigen vinden dit te vroeg. Maar in de voorbije 3-4 jaar hebben we geleerd dat die kernen de jaren erop zeker voor 85% behouden blijven. Dus niet zoals bij andere clubs: 7 wegsturen en 7 nieuwe binnenhalen. Het is misschien hard wanneer wij iemand van 8 jaar wegsturen en die werkwijze zorgt misschien voor wat meer druk op jongere leeftijd, maar anderzijds weet je ook dat als je bij U11 geraakt dat je genoeg kansen zal krijgen om je verder te ontwikkelen. We hebben bovendien niet het gevoel dat de jongens die we ondertussen al hebben weggestuurd zijn opgedoken bij de andere eersteklassers. We selecteren niet specifiek op sterke spelers, we kijken vooral naar techniek en inzicht. Het is typisch dat wij onze ploegen niet sterker maken, maar wel onze spelers. Door hen op hun niveau te laten voetballen. Sommige clubs spelen inderdaad kampioen, maar dan wel met grote, sterke jongens die op hun leeftijd voetballen. De jaarlijkse opdracht voor Jean is om 13 à 14 talentvolle jongens af te leveren aan de U11. Dat lukt heel goed op basis van enkele selectiecriteria, zoals baltechniek, snelheid en spelinzicht".

Ronny Van Geneugden: "Je kunt beter snel zien dan snel lopen. Wij willen niet overkomen als een jeugdopleiding die robotten kweekt. Je ziet vaak jeugdtrainers aan de kant staan die voortdurend hun spelers coachen wat ze moeten doen. Zo neem je de creativiteit weg. Bij ons kan iedereen terugvalen op de accenten, de loop- en passlijnen van de sportieve visie. En daar moet ook aan gewerkt worden. Maar daarnaast stimuleer ik creativiteit. Neem initiatief, wees zuinig op de bal, voetbal sober. Dit vereist veel beweging".

Roland Bruegelmans: "Jaar na jaar moeten die kernen nog nauwelijks aangevuld worden. We hebben dit seizoen tussen de U11 en de U19 amper 10 transfers gedaan. Dus geen 2 per ploeg. Eén jongen speelde in Diegem, hij woont in Grimbergen, die transfer kost ons geld, want hij komt in een gastgezin terecht. Dit noemen wij een gerichte transfer, die zorgt voor een meerwaarde. De Bond denkt eraan om de

profclubs pas gericht met de jeugd te laten werken vanaf de U12. Voor die leeftijd mogen de kinderen bij hun vriendjes rond de kerktoren blijven voetballen, waar ze zich amuseren. Alsof ze zich hier niet amuseren. Van ons ondervinden ze geen druk, ze krijgen wel een goede begeleiding. Elk op zijn niveau. Net als op school waar je de jongeren ook moet laten studeren op hun niveau. De periode tussen 7 en 11 jaar is zo belangrijk. We organiseren nu zelf toernooien met 4 ploegen zoals PSV en Keulen op 1 namiddag om de jongens degelijke wedstrijden aan te bieden".

GELOOFWAARDIGHEID

Johan Van Lierde: "De uitdaging voor de komende jaren is om nog meer geloofwaardigheid te kweken bij het brede publiek, onder andere door de resultaten van het eerste elftal, maar ook door onze eigen jeugdwerking. Ik vind dat we af en toe een talent missen omdat hij liever naar Anderlecht of Club Brugge trekt. Dan vraag ik me soms af of die jongen denkt dat hij daar een betere opleiding en meer kansen zal krijgen".

Roland Bruegelmans: "Ik denk dat het ook typisch is dat wij als enige Vlaamse club erin geslaagd zijn om samen te werken met een school, los van de Topsportscholen. We hebben ongeveer 60 jongens die extra kunnen trainen tijdens de week. In Wallonië kan dat dan weer gemakkelijker, daar bestaat er een andere wetgeving. Wij zijn jarenlang blijven beuken op de schoolpoort omdat je door meer training alleen maar beter kan worden. In Nederland ben je 's avonds vrij, hier in Genk moet je nog beginnen om 18u, dan ben je pas om half negen thuis. Wij zijn een soort pionier met die samenwerking. In Standard moest Pocognoli naar een bepaalde school. Dat is trouwens de reden waarom Pocognoli naar KRC Genk is gekomen".

Johan Van Lierde: "Wij hebben het nadeel van de geografische ligging. De Maas is bovendien een grote rivier en daarachter begint een ander land, bij wijze van spreken. Dat is een beperking, maar geen handicap".

Roland Bruegelmans: "Een kunstveld. Nu we toch over handicaps bezig zijn. We zoeken al een paar jaar, maar we vinden geen. Vooral de kostprijs houdt ons tegen, al hebben we zeker niet te klagen van de huidige velden. KRC Genk heeft jaarlijks de ambitie om een Europees ticket af te dwingen. Sommige doelstellingen zijn niet zo éénvoudig te combineren.

In het onderzoek verloren we ook punten omdat we geen gebruik maken van een mental coach. Dat is een pijnpunt in België, ook bij eerste elftallen. We hebben in het verleden wel sessies georganiseerd voor de trainers. En daar hebben ze wel wat van opgepikt. Maar ik denk dat Ronny of de trainer zelf voor de beste begeleiding kan zorgen. Er zijn mensen genoeg in de club die deze jongens kunnen opvangen".

Johan Van Lierde: "Volgens het onderzoek van Dexia Foot Pass zijn we gebuisd op effectiviteit. Effectiviteit betekent: je leidt jongeren op en je levert ze af op het hoogste niveau. Hoe raar het ook klinkt, op ons sterkste punt, gaan we volledig onderuit. U19 en 5 jaar aanwezigheid in de opleiding, pas dan ben je een eigen jeugdspeler. Ik weet niet welke score de andere clubs hebben gehaald, maar 16% is wel een flinke slag in het gezicht. Remacle, Pocognoli en Bailly krijgen bij

“De club moet kiezen voor een filosofie en niet voor een trainer”!

Ronny van Geneugden



(Photonews)



36

Standard nooit de kans om zich te tonen in het eerste elftal. Wij hebben die jongens bekend gemaakt in België. En let op, nu krijgt Standard punten omdat wij Pocognoli opstellen. Wij hangen niet meer af van de hoofdtrainer. René Vandereycken heeft een aantal jongeren opnieuw in de wachtkamer gezet en dat is voor ons het scharniermoment geweest. Misschien zullen die jongeren in Westerlo of St-Truiden nog sneller spelen, maar bij ons ligt de lat en de ambitie hoger.

Sommige spelers komen bijvoorbeeld pas bij ons als 14-jarige. Maar dan moet er nog flink mee gewerkt worden. En dat is

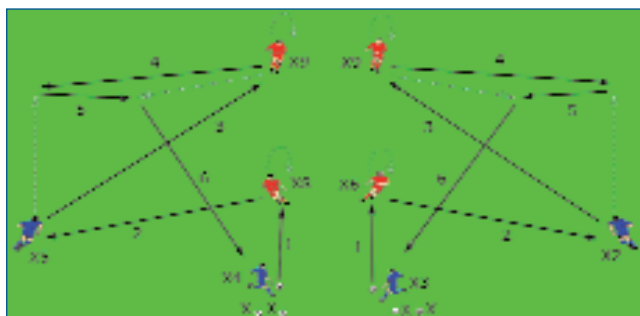
toch ook onze verdienste. Wij slagen erin om de juiste talenten aan te trekken, via goede scouting en aanwerving, en we slagen er ook in om hen nog effectief te laten doorgroeien. De 4 gouden opleidingen beschikken inderdaad over een groter budget dan de andere clubs, maar daarom werk je er nog niet goed mee. Je zit in ieder geval met een hoog bedrag aan vaste kosten (verwarming, trainers, materiaal, verplaatsingen, 20 scouts, ...). Wij hebben ook 12 jongens in een gastgezin. Dat kost een pak geld. Wij proberen de randvoorwaarden zo goed mogelijk in te vullen zodat we de mensen alle argumenten uit handen nemen om de onnozelaar uit te hangen”.

Roland Breugelmans: “Een jongen van 13 kan via een makelaar naar Feyenoord. Dat is toch te gek voor woorden. Ik heb er al zoveel zien vertrekken naar Nederland, maar slechts de uitzonderingen slagen er. En dan? Ze willen terugkomen, maar ze vergeten wel dat de Belgische clubs een opleidingsvergoeding moeten betalen om terug te keren. En wie van onze clubs gaat dat betalen?”

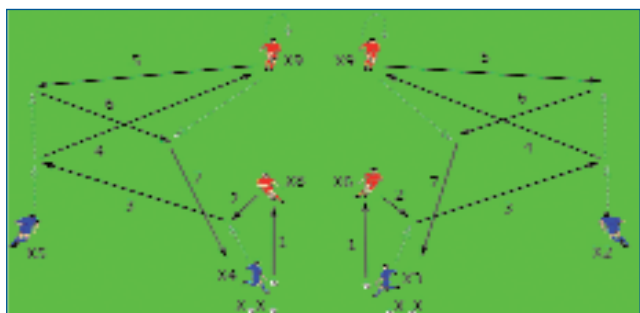
Ronny Van Geneugden: “Lang hebben de sportieve argumenten de bovenhand, KRC Genk heeft een goede jeugdopleiding. Maar op een bepaald moment is de sportieve meerwaarde niet meer belangrijk, dan telt alleen de financiële meerwaarde. En dat heeft veel te maken met de rol van de makelaars. Maar de rode draad door dit gesprek is eigenlijk dat de club moet kiezen voor een filosofie en niet voor een trainer!”

Ik vind dat een tendens die nog in weinig clubs zichtbaar is. Naar analogie met het Ajax-model werken we nu aan de volgende stap: als er een jongere zich aandient, dan moet hij zijn kans krijgen. Op basis van talent, niet op basis van blessures of schorsingen. En de club moet de trainer daarin volledig steunen. Op die manier kan je ook de jeugdspelers die weg willen de mond snoeren, want de kansen komen wel als je je verder ontwikkelt”.

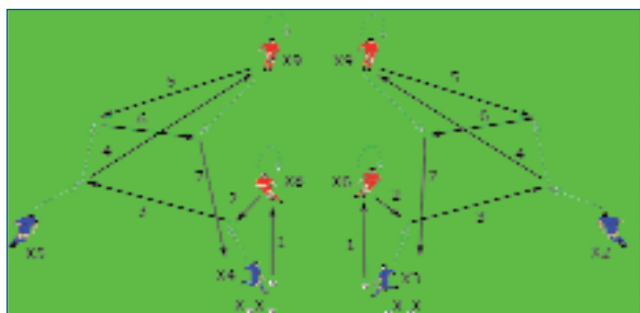




Copyright 2006 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)



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



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

Spelbedoeling

Ontwikkelingsdoel: nauwkeurig passen en trappen

Hoofdmoment: balbezit

Teamfunctie: opbouwen – aanvallen

Speelveldgedeelte: beide speelhelften

Opdracht

Nauwkeurig passen en trappen in combinatie met afwerken op doel

Plaatswissel: X4 – X8 – X5 – X9 / X3 – X6 – X2 – X9

Leerrendement

Wie kan nauwkeurig in 1-tijd spelen?

Coaching

- Oefenen op tweebenigheid
- Functionele acties maken en rendement
- Zuiver inspelen van de bal op de goede voet en/of de juiste kant bij de medespelers
- Opengedraaid staan bij vrije georiënteerde balaanname
- Bal in de loop meegeven
- Vooractie op het juiste moment (losmaken van de tegenstander/ruimte creëren)
- Aannemen van de bal in beweging
- Zodanig onder controle brengen van de bal, dat deze direct weer gespeeld kan worden (focus op eerste balaanname)
- Onderlinge coaching (speel-kaats)
- Hoge balsnelheid (zoek naar tempo)
- Handelingssnelheid in relatie tot tijd en ruimte (snel denken)
- Snel bijsluiten (er komen, niet staan)





Voor de KBVB breken belangrijke tijden aan. Na een grondige en langdurige voorbereiding is het Nationaal Voetbalcentrum Euro 2000 zo goed als klaar. De 'Eerste Grasknip' op 30 september 2006 moet het startschot geven van de vernieuwde jeugdopleiding van de Voetbalbond. Samen met de voorstelling van het project in Tubeke wordt tevens de visie van de KBVB op de jeugdtypeopleiding uit de doeken gedaan. De doelstelling van de Voetbalbond is eenvoudig: de begeleiding en opleiding van de jeugd verbeteren door de best mogelijke omstandigheden en infrastructuur te hebben.

Het Nationaal Voetbalcentrum Euro 2000 wordt het uithangbord van het Belgische voetbal. De sportinfrastructuur in Tubeke is helemaal af, op de afwerking van de kleedkamers na. De hotelaccommodatie is niet klaar, omdat gekozen werd voor kwalitatief hoogstaande infrastructuur. Er werd geopteerd voor betere accommodatie dan aanvankelijk werd voorzien en dit brengt met zich mee dat er meer tijd nodig is om het hotel helemaal af te werken. Op 30 september zal het Nationaal Voetbalcentrum Euro 2000 echter voor het eerst globaal voorgesteld worden. Velen zullen aangenaam verrast zijn van de kwaliteit die ter plaatse aangeboden zal worden. Het centrum in Tubeke moet dan ook het beste vertegenwoordigen wat in ons land aan sportinfrastructuur aanwezig is.

Er zal op 30 september meer te zien zijn dan enkele velden en gebouwen. Het Nationaal Voetbalcentrum Euro 2000 kadert in de nieuwe visie van KBVB op jeugdopleiding. De trainers zijn de basis van de jeugdopleiding. Daarom is de doelstelling van de Voetbalbond om de trainers nog beter op te leiden en om nog meer gediplomeerde trainers te hebben. Binnen de vijf jaar moeten alle jeugdtrainers een trainersdiploma hebben. Ook de Franstalige Gemeenschap heeft het belang van de trainers erkend. Minister van Sport, Claude Eerdekens, heeft een voorstel ingediend om een subsidie te geven aan clubs die gediplomeerde trainers in dienst hebben. De Voetbalbond staat volledig achter dit voorstel en is blij dat de Franstalige Gemeenschap rechtstreeks de jeugdopleiding subsidieert. Wij kunnen alleen maar hopen dat de andere gemeenschappen gelijkaardige initiatieven kunnen nemen.

Dug-Out, in een volledig nieuw kleedje, is één van de peilers in de vernieuwde opleidingsvisie en vormt een belangrijke schakel tussen de KBVB en de trainers. Het is de bedoeling dat **Dug-Out** meer dan ooit het communicatiekanaal wordt om de scholing en opleiding van trainers in te kaderen. De lezers zullen in Dug-Out kennis kunnen maken met de praktijkvoorbeelden van de opleidingsvisie die op 30 september in Tubeke wereldkundig worden gemaakt. **Dug-Out** zal bovendien ook nauw betrokken worden met de ontwikkelingen rond het Nationaal Voetbalcentrum Euro 2000, omdat het project in Tubeke het kenniscentrum zal worden voor de (trainers)opleidingen. Er is immers alles aanwezig om de Belgische trainers in de best mogelijke omstandigheden op te leiden (cursussen, live-demonstraties, ...).

De datum van 30 september is heel belangrijke datum voor de KBVB. Alle puzzelstukjes zullen dan mooi in elkaar passen zodat de Voetbalbond met een totaalconcept en een algemene visie over de jeugdopleiding naar buiten kan komen. Laten wij er samen dan ook voor zorgen dat het Belgische voetbal, dankzij de jeugdopleiding, een mooie toekomst heeft.

Michel Sablon



Luc Cauwenberg, nieuwe trainer van RCS Brainois: "Scouting bepaalt 70% van het succes!"

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Voetbal is zijn passie en zal misschien op een dag zijn beroep worden. Deze prille dertiger is de jongste coach in 1° provinciale Brabant. Op zijn 26 had hij zijn UEFA-A diploma al op zak. Toen hij 30 was had hij al veertien jaar ervaring als coach! Men kan hier dus echt spreken van een grote passie, een roeping waarvan we de geheimen in het hiernavolgende interview zullen trachten te ontsluiten.



Luc Cauwenberg werd op 30 januari 1976 geboren met een voetbal in zijn maag. Hij doorliep alle jeugdstranden bij Brusselse clubs: RSC Anderlecht, RJ Brussel, RJ Waver en tot slot RWDM. Zijn groot talent als centrale verdediger of verdedigende middenvelder bezorgde hem al snel een plaats in de nationale jeugdtelfallen, waar hij speelde tot de scholieren.

Achtervolgd door fysieke ongemakken richtte Cauwenberg zich al heel vroeg naar het trainerschap. Hij volgde de trainerschool, waar hij zonder problemen de C- en B-getuigschriften behaalde. Vervolgens het diploma UEFA-B, het A-getuigschrift en tenslotte het diploma UEFA-A. Hij ging aan de slag bij de duiveltjes, pré-miniemen en miniemen van RWDM en VK Berchem, de scholieren en junioren van Liedekerke en Lombeek-Liedekerke en de reserves van Woluwe-Zaventem

in vierde nationale, waarna hij adjunct-trainer werd van Lyra (3° nationale). Op zijn 28 koos de Nederlandstalige, maar perfect drie talen beheersende Cauwenberg, voor het trainen van seniores. Gedurende twee seizoenen was hij oefenmeester van Lennik (1ste provinciale), alvorens, deze zomer, aan de slag te gaan bij RCS Brainois. De club met stamnummer 75 rekent erop dat Luc Cauwenberg de geelblauwen naar 4° nationale afdeling zal loodsen.

Dug-Out: "Luc, waarom bent u op zo jonge leeftijd trainer geworden?"

Luc Cauwenberg: "Mijn fysieke problemen zijn vroeg begonnen en steeds erger geworden. Ik had last van mijn rug, en onvermijdelijk ook veel spierproblemen. Aangezien ik al de allerjongsten trainde bij FC Brussels, heb ik snel een kruis gezet over mijn sportieve ambities. Ik kende mijn grenzen en ofschoon ik in de nationale jeugdtelfallen terechtkwam, wist ik dat ik nooit de top zou halen. Pas veel later heeft men de oorzaak van mijn kwalen kunnen achterhalen: een kleine hernia. Maar toen was het al te laat om nog op mijn stappen terug te keren. Mijn weg was uitgestippeld. Ik ben altijd van mening geweest dat je geen twee dingen goed kan doen, en vooral niet trainen terwijl je ook nog speelt. Ik heb dus geen spijt dat ik voor het trainerschap heb gekozen. Heel snel heb ik me kunnen concentreren op mijn echte passie, die in de loop der tijden alleen maar gegroeid is".

Dug-Out: "Hoe bent u in de trainersschool verzeild geraakt?"

Luc Cauwenberg: "Dat heb ik veel later gedaan dan ik altijd gedacht had. Vanaf mijn zestiende wilde ik die stap zetten, maar toen was ik uiteraard nog veel te jong. Ik heb dus geduld moeten oefenen bij RWDM, onder de leiding van de papa van Daniel Renders. Die gaf me systematisch eerstejaars spelers, over het algemeen ook de minst begaafden. Hij deed dat met een duidelijke reden: hij wist dat ik in staat was om het niveau van die jongeren omhoog te tillen. Hij zag in mij een goede jeugdtrainer, een opleider. Ik heb de ontbolstering meegemaakt van jongens als Jérôme Vandeveld en Cédric De Troetsel, die vandaag op de deur aankloppen bij Lierse en Brussels. Zodra de KBVB zich spiegelde aan de criteria van UEFA op het vlak van jeugdopleiding, ben ik direct de trainerschool gaan volgen waar ik in een versnelde cursus eerst mijn UEFA-B heb gehaald, en vervolgens mijn UEFA-A te Diest".



39

Dug-Out: "Van wie heeft u het meest geleerd?"

Luc Cauwenberg: "De school is alles omvattend. Elke leermeester voegt iets toe. Ik heb in het bijzonder veel geleerd van Eddy Van De Ven en Ludo Wouters, mensen met een grote ervaring. Dit gezegd zijnde, denk ik dat men het meest leert uit eigen ervaring, het instinct. Creativiteit bijvoorbeeld, dat valt niet aan te leren. Dat heb je of dat heb je niet".

Dug-Out: "Welke lessen heeft u geleerd uit de trainers-school?"

Luc Cauwenberg: "Het is duidelijk dat men met een persoon als Ludo Wouters, professor aan de universiteit, alleen maar vooruitgang kan boeken op het vlak van fysieke voorbereiding. Maar de cursussen zijn slechts nuttig indien men er vooral het essentiële uit onthoudt. Ze dienen vooral als springplank, als een basis van gegevens waarop men zijn eigen toekomst bouwt. Ik had en heb het geluk dat ik zeer goede relaties heb met enkele mensen van de VUB in Etterbeek. Door vaak met hen te praten, ben ik doordrongen geraakt van het belang van wetenschappelijke gegevens in het kader van fysieke voorbereiding. Zo vind ik bvb. de tests die we de spelers voor aanvang van het seizoen laten uitvoeren van kapitaal belang. Ik haal daar het hele seizoen profijt uit".

Dug-Out: "De jongste gediplomeerde UEFA-A uit de geschiedenis, dat is toch iets om fier op te zijn?"

Luc Cauwenberg: "Sorry, maar ik ben nooit tevreden. Ik had graag direct doorgestoten naar de Pro Licence. Andermaal zag ik me gecounterd door de leeftijdsbarrière. Ik vind het echt jammer dat zoiets kan. Geen enkele universiteit of hogeschool zal je weigeren op basis van je leeftijd. Als men niet de kans heeft gehad om in 1° of 2° klasse te voetballen, dan moet je vele jaren in 3° of 4° nationale gespeeld hebben om tot de cursus voor protrainer te worden toegelaten. Wie 30 is, kan nooit aan die criteria voldoen. Ik vind het jammer dat die regel een ware roeping op die manier ontmoedigt".

Dug-Out: "Met uitzondering van de cadetten, heeft u alle leeftijdscategorieën getraind. Dat is ook uitzonderlijk!"

Luc Cauwenberg: "Ik geloof dat ik mijn tijd niet verloren heb. Die ervaring heeft me in staat gesteld om alle facetten van het trainerschap onder de knie te krijgen. Het is in de eerste plaats een persoonlijke verrijking geweest. Het jeugdvoetbal heeft voor mij geen geheimen meer. Dat gaat dan over de jongeren zelf, maar ook bvb. over hun ouders, die soms moeilijker te benaderen zijn dan hun kinderen. Bij Lyra heb ik die wereld van de volwassenen leren kennen en heb ik kunnen werken onder de vleugels van Willy Bevers en Marc Gijs, mensen die een grote ervaring hebben in het leiding geven aan een groep. Maar ik heb snel begrepen dat mijn leeftijd een handicap was in het uitoefenen van de functie van trainer. Hoofdtreners staan wantrouwig tegenover te jonge adjuncten, die zij meestal zien als potentiële concurrenten. Ik wist dus wat me te doen stond. Toen ik 28 was, sprong ik in het grote bad door trainer te worden van het 1° elftal van Lennik".

Dug-Out: "Welke herinnering houdt u over aan het werken met jongeren?"

Luc Cauwenberg: "Veel meer dan de overwinningen, of de goede klasseringen, die immers niets te betekenen hebben, kijk ik met plezier terug op de wetenschap dat ik alle ploegen die ik getraind heb, beter heb doen voetballen. Of ik nu werkte met de stevigste jongens van hun categorie, of met de meest frêle in de nationale reeksen waar we dikwijls geconfronteerd

werden met tweedejaars, steeds heb ik kunnen constateren dat mijn ploegen in de terugronde beter presteerden dan in de heenronde. Op het einde van het seizoen waren wij steeds in staat om ons spelsysteem aan de tegenstander op te leggen, terwijl we in september dikwijls de wet van de sterkste moesten ondergaan. Dààr ligt mijn echte geluk".

Dug-Out: "Bij Lennik lag de gemiddelde leeftijd hoger dan uw eigen leeftijd. Hoe ging u om met die situatie?"

Luc Cauwenberg: "Ik geloof dat het scepticisme en het wantrouwen zeer groot was toen ik in de club arriveerde. De meeste spelers dachten dat ik, gezien mijn jonge leeftijd, zou proberen om mijn autoriteit te laten gelden door middel van een ijzeren discipline. Maar zeer snel zijn we tot een vertrouwensrelatie gekomen die gebaseerd was op wederzijds respect.

Ze hebben snel gezien dat ik het onderwerp beheerste en hebben zich vlot aangepast aan mijn tactische principes, daarbij geholpen door het feit dat de resultaten hun eigen verwachtingen overtroffen. En als de uitslagen goed zijn, is alles goed".

Dug-Out: "Twee jaar na elkaar slaagde u erin om het behoud te bewerkstelligen. Nochtans, twee keer met een ploeg die een beperkt potentieel had. Hoe is u dat gelukt?"

Luc Cauwenberg: "Door vooral het accent te leggen op tactiek en het mentale. Ik wist uiteraard dat men zijn limieten had, maar ook dat er een aantal spelers rondliepen met zeer veel ervaring. Ik heb eerst mijn verdediging neergezet. Het eerste seizoen was dat de minst gepasseerde defensie van 1° provinciale. Dat had te maken met een uitstekende organisatie, maar ook met een perfect groepsgevoel. Iedereen wilde voor iedereen door het vuur gaan. Ik heb de spelers er kunnen van overtuigen dat we ons gemakkelijk zouden redden indien ze als één blok achter mij gingen staan, en dat ze bereid waren om op mijn trainingen, die vooral gericht waren op het tactische, tot het uiterste te gaan. Dat waren soms saaie trainingen in de ogen van enkele spelers. Dit geef ik toe, maar ze waren broodnodig voor de redding van het team".

Dug-Out: "Wat zijn de axioma's van het trainerschap op amateurniveau?"

Luc Cauwenberg: "Men moet flexibel zijn, begripvol. Je hebt niet te maken met profs maar met mensen die een hele dag hard werken om dan 's avonds alles te geven op training. Dat is lang niet evident. Soms komt een speler dan naar je toe: "Coach, ik heb een slechte dag". Of nog: "Ik voel me niet kiplekker vandaag". Ik nodig hem dan uit om naar huis te gaan en te rusten, zonder dat ik daarbij in de val loop! Profiteurs ontmasker ik op één twee drie! Op die manier ontstaat een stramen van wederzijds vertrouwen".

Dug-Out: "Hoeveel uur besteedt u aan de voorbereiding van uw trainingen?"

Luc Cauwenberg: "2 Tot 3 uur... per training, in functie van volgende parameters: als eerste het doel dat ik wil bereiken met mijn groep, als tweede het doel dat ik wil bereiken ten aanzien van de komende tegenstander. Als amateur oefen ik eigenlijk een tweede voltijds beroep uit".

Dug-Out: "Waar haalt u uw mosterd?"

Luc Cauwenberg: "In het begin, zoals iedereen, in de boeken die ik in de loop der jaren heb verzameld. Men vindt er mooie



oefeningen die men vaak kan herhalen op training, maar die dikwijls in functie van de wedstrijden nutteloos zijn aangezien de meeste amateurs niet in staat zijn om in een wedstrijd die dingen uit te voeren die op training soms vlekkeloos lukken. Waartoe dient het om te spelen als Italië, als men niet in staat is om een bal in eigen team te houden, of om op een afstand van dertig meter een pass in de voet te spelen?

Ik vertrouw dus op mijn feeling en op de scoutingrapporten, om mijn ploeg zo gedegen mogelijk voor te bereiden op de komende wedstrijd. De handboeken zijn vooral aan te raden aan jeugdtrainers, zeker de trainers van de jongsten, die vaak als voornaamste taak hebben om die jonge gasten het ABC van het voetbal bij te brengen. Met volwassenen, en zeker met amateurspelers, is de zaak om zeer snel tot het essentiële te komen: de defensieve efficiëntie en de supersnelle omschakeling naar de aanval. Werken met profs is in alle opzichten niet te vergelijken met het werken met amateurs”.

Dug-Out: “U komt nu terecht in een ambitieuze club, een club die per definitie dus ook meer eisen zal stellen. Gaat u het geweer nu van schouder veranderen?”

Luc Cauwenberg: “Nee, ik doe verder zoals ik bezig was, tenzij ik langs de kant van mijn spelers aanvoel om anders te gaan spelen. Er is volgens mij geen substantieel verschil tussen Lennik en Braine, tenzij het feit dat mijn nieuwe club, dankzij haar breder rekruteringsveld, beschikt over een ruimere kern, die ook veel meer technische kwaliteiten bezit.

Ik zal dus met succes kunnen werken aan een snellere balcirculatie, meer balbezit, een betere omschakeling van verdediging naar aanval en omgekeerd, en tegelijk zal ik mijn hoofdtrouwen extra kunnen uitspelen: hardnekkigheid, discipline en organisatie”.

Dug-Out: “Gaat het amateurvoetbal vooruit of achteruit?”

Luc Cauwenberg: “Ik heb nog niet voldoende ervaring om op die vraag te kunnen antwoorden. Ik ken alleen 1° provinciale in Brabant, en ik kan u verzekeren dat daar goed en stevig voetbal wordt gespeeld”!

Dug-Out: “Met hoeveel spelers verkiest u te werken?”

Luc Cauwenberg: “21 Of 22, dat lijkt me ideaal. Een trainer werkt in een seizoen meestal intensief met een kerngroep van 17 of 18 spelers, omdat men rekening moet houden met blessures, schorsingen, etc. De 4 of 5 extra spelers zijn dan bij voorkeur jongeren, die het beroep kunnen leren door af en toe goed gebruik te maken van de speelgelegenheid die hen wordt gegund. En gelukkig lopen er genoeg talentvolle jongeren bij Braine...”.

Dug-Out: “Hoe motiveert u de reservespelers?”

Luc Cauwenberg: “Je moet vooral eerlijk zijn met hen, nooit valse beloften maken, maar ook voortdurend open staan voor hun mening, nooit het gesprek uit de weg gaan... voor zover ze uiteraard willen luisteren naar wat je te zeggen hebt! Iemand die niet goed traint moet de moed hebben om dat toe te geven.

Ik weet ook zeker dat rancune een zeer slechte raadgever is. Men moet zeggen wat men te zeggen heeft en daarna weer overgaan tot de kern van de zaak: hard werken. Dit geldt zowel voor de trainer als de spelers. Een coach moet ook kunnen toegeven dat hij zich vergist heeft”.

Dug-Out: “In Brabant voert men het experiment uit om een tweede elftal op te stellen in vierde provinciale. Uw mening?”

Luc Cauwenberg: “Dat is niet noodzakelijk voordelig voor de jongeren, die geconfronteerd worden met een primair soort voetbal. Op technisch vlak zullen ze minder snel vooruitgang boeken, maar ze zullen wél sneller harder worden en op fysiek en mentaal vlak weerstand opbouwen. Het is dus een zaak van de bluts met de buil”.

Dug-Out: “Aan welk ritme geeft u uw trainingen?”

Luc Cauwenberg: “In het begin vier trainingen per week, daarna drie. Maar flexibiliteit moet er altijd zijn. Ik ben bereid om een training te schrappen wanneer ik voel dat mijn jongens fysiek of mentaal niet scherp genoeg zijn. Dan geef ik liever vrijaf, in plaats van hen bvb. in groep een avondje ontspanning voor te schotelen. Het is veel beter dat ze relaxen binnen de eigen familie. Echter, ik heb het element fitness ten volle opgenomen in mijn trainingen. Ik heb een rotatiesysteem waarbij elk van mijn spelers twee keer per week naar de ‘body’ gaat: gemiddeld 40 minuten alvorens aan te sluiten bij de training op het veld”.

Dug-Out: “Welk belang hecht u aan stilstaande fasen?”

Luc Cauwenberg: “Ik werk heel weinig aan de defensieve organisatie, in die zin dat ik me beroep op een standaard schema dat elk van mijn spelers snel en gemakkelijk kan toepassen. Onze tegenstander is steeds minimaal twee keer gescout, en indien mogelijk, door mezelf. We hebben dus het voordeel dat we de sterke punten van de tegenstander goed kennen. Onze defensieve organisatie op het veld wordt hieraan aangepast. Het is allemaal een kwestie van concentratie. Het is daarenboven veel moeilijker om te oefenen op offensieve fasen met spelers die het nadeel hebben niet te beschikken over een volmaakte traptetechniek. Ze kunnen dus niet altijd de bal plaatsen daar waar gewenst is. Tot heden ben ik nog geen Ronaldinho of Zidane tegengekomen in provinciale”!

Dug-Out: “Hoe belangrijk is scouting?”

Luc Cauwenberg: “Op ons niveau bepaalt scouting 70% van het succes. Het is voor mij heel belangrijk te weten met wie ik te maken heb wanneer ik om 14h de tegenstander zie arriveren in het stadion. Ik voel me zekerder, meer ontspannen en serener indien ik niet het gevoel heb te moeten spelen tegen onbekenden, maar tegen een ploeg waarvan ik de sterke en zwakke punten heel goed ken”.

Dug-Out: “Hoe motiveert u uw ploeg?”

Luc Cauwenberg: “Dat is iets wat niet in de trainersschool wordt aangeleerd. Het is een kwestie van feeling, maar het heeft ook te maken met een natuurlijke gave om zich uit te drukken voor een groep, om een beroep te doen op de fierheid van de spelers, hun sterke punten, hun uiterste wil om ervoor te gaan”.

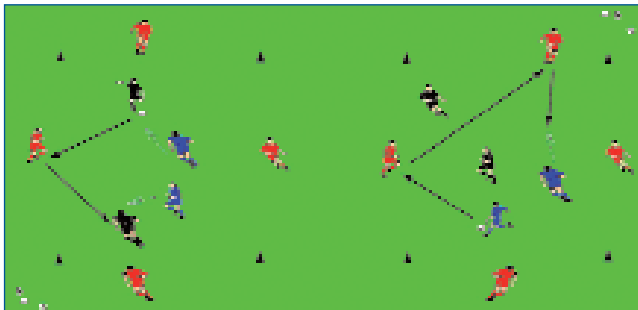
Dug-Out: “Raakt u nooit ontmoedigd?”

Luc Cauwenberg: “Nee. Ik weet wat ik wil bereiken en ik ga er alles aan doen om mijn droom waar te maken. Op een dag wil ik proeven van het bestaan van proftrainer. Als ik echter op een dag tot het besef kom dat ik de lat te hoog heb gelegd, dan is het mogelijk dat ik van de ene op de andere dag stop met het trainerschap. Zoals ik ook op een dag, heel lang geleden, beslist heb om te stoppen met voetballen”.



Jeugd RSC Anderlecht

Samenspel U14



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

Tussenvorm 1

Organisatie

- 2 veldjes van ongeveer 15x15m, 2 groepen van 8 spelers
- 2 stellen truitjes, ballen

Beschrijving

- in het vierkant wordt vrij spel 2/2 gespeeld
- als de buitenspelers de bal krijgen trachten ze in 1 of maximum 2 tijden terug te spelen naar de ploeg die hen aangespeeld heeft (= 1 punt). De buitenspelers mogen ook naar elkaar spelen, maar moeten de bal steeds terug inleveren bij de ploeg die hen aangespeeld heeft
- welke ploeg scoort het meest?
- buitenspelers wisselen met spelers in het veld

Fysieke parameters

- duur: 2'
- rust: 1' ballen recupereren
- herhalingen: 4
- totale duur: 12'

Coaching

- bij balrecuperatie van een medespeler zo snel mogelijk aanspeelbaar zijn in de meest gunstige positie door onmiddellijk te bewegen

Tussenvorm 2

Organisatie

- 2 veldjes van 40x30m, 2 groepen van 8 spelers
- 4 kleine doeltjes, 2 stellen truitjes, ballen

Beschrijving

- 2 wedstrijdjes 3/2N/3
- in de doeltjes mag zowel langs voor als achter gescoord worden
- de neutrale spelers N spelen mee met de ploeg in balbezit
- de bedoeling van de doeltjes in het veld is dat de aanvallende ploeg meer mogelijkheden heeft om zich nuttig vrij te lopen
- als er een ploeg gescoord heeft vertrekt de andere ploeg in balbezit
- de winnende elftallen spelen tegen elkaar, ook neutrale spelers wisselen

Fysieke parameters

- duur: 5'
- rust: 1' ballen recupereren, spelerswissel
- herhalingen: 2
- totale duur: 11'

Coaching

- de bal zodanig nauwkeurig controleren dat je onmiddellijk kan passen of trappen naar doel, ideaal = 2 balcontacten



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



Een opwarming kan perfect met bal!

Eddy Neujens, trainer prov. pré-miniemen K.S.K. s'Gravenwezel (diploma: UEFA-B)

Eddy Neujens: "Ik merk nog héél vaak dat spelertjes van zes tot tien jaar zich opwarmen zonder bal. Veel clubs integreren 'loopoefeningen' in de opwarming, zeker bij elftallen in de onderbouw. Zogenaamde loopoefeningen, want dit zijn meestal imitaties van de specifieke loop- en coördinatioefeningen die clubs op nationaal niveau hanteren. En het zijn dan nog slechte imitaties, want vaak combineert men deze loopoefeningen met gewoon lopen, waarbij men al snel vervalt in een puur fysieke bezigheid. En dit kan volgens mij niet de bedoeling zijn. Balgevoel en techniek, daar gaat het om. Die spelertjes hunkeren echt naar een bal. Wel, biedt ze zoveel mogelijk baltoetsen aan. Duizend per training! En dat is echt niet zo moeilijk, hoor. Met een beetje voorbereiding lukt dit best, ook binnen een opwarming!"

De bal, daar gaat het om!

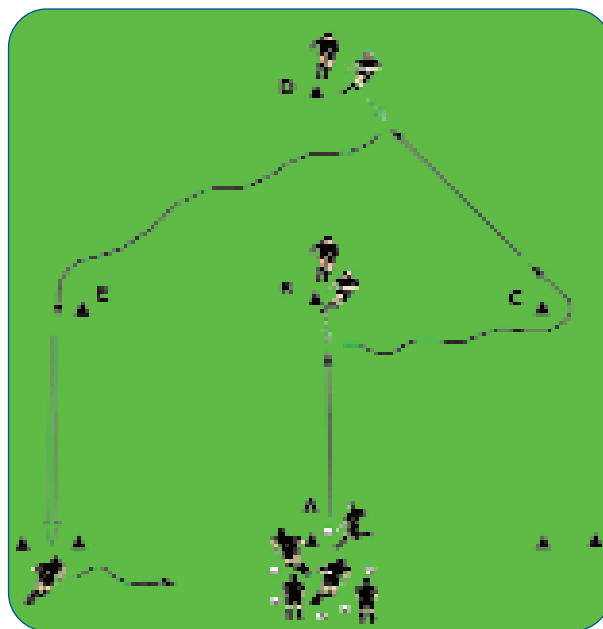
Organisatie

- 9 kegels, aantal ballen = aantal spelers – 4
- 5 spelers met bal bij kegel A, 2 bij B, 2 bij D en 1 bij F tussen de kegels die een doeltje vormen
- de oefening kan uitgevoerd worden in de hoek van het veld, tussen zijlijn en 16m-lijn
- duur: met enkele variaties is 20' haalbaar zonder verveling voor de spelers
- de oefening kan zowel L als R uitgevoerd worden
- in functie van het aantal spelers wordt de bezetting per kegel aangepast (minimum 8 spelers per uitvoering)

Uitvoering

- speler A geeft een lage pass naar speler B
- speler B neemt de bal aan, draait weg en leidt naar kegel C
- bij kegel C voert hij een kapbeweging uit en geeft een pass naar speler D
- speler D neemt de bal aan en leidt naar kegel E
- voorbij kegel E trapt hij de bal in het doeltje F
- positiewissels: A > B > D > F > A

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



Voetbaltechnische aspecten

- passing – balaanname – balmeename – leiden – trap op doel
- onderlinge coaching
- scoren

Variaties

- integratie van opwarmingsoefeningen (vb. tussen kegel A en B of C en D)
- integratie van korte versnellingen
- balaanname steeds vanuit beweging
- vooractie

Besluit

Eddy: "Deze éénvoudige organisatievorm biedt zéér veel mogelijkheden en variaties. Het belangrijkste vind ik het aantal baltoetsen en de combinatie van verschillende voetbaltechnische uitvoeringen. Collega trainers: onze jongste voetballertjes zullen je dankbaar zijn!"



Dexia foot pass richt haar pijlen dit seizoen vooral op de amateurclubs.

Hugo Schoukens, Jo Van Hoecke, Frank Rits en Stéphane van Winden
Double PASS, Spin-off Vrije Universiteit Brussel

Eén van de objectieven van Dexia foot pass is het permanent onder de aandacht brengen van het belang van een kwaliteitsvolle jeugdopleiding. Willen wij de toekomst van ons Belgisch voetbal vrijwaren, dan dienen wij met zijn allen op elk niveau resoluut de kaart van de jeugd te trekken! Het is duidelijk dat de kwaliteitsvolle opleiding van jonge voetballers een topprioriteit is, dit zowel van de prof- als de amateurclubs, de voetbalbond, alsook de profliga.

Dexia foot pass als referentie binnen de profclubs

De tweede doorlichting van de profclubs heeft duidelijk aangetoond dat de kwaliteit van de jeugdopleiding in eerste en tweede klasse globaal verbeterd is. Het is opvallend dat heel wat TVJO's (jeugdcoördinatoren) zich professioneler gaan organiseren zijn. Een groot deel van deze jeugdcoördinatoren heeft Dexia foot pass duidelijk aangegrepen om hun opleidingsvisie

verder uit te werken en systematisch over te dragen naar het terrein. Een goed gestoffeerd opleidingsplan met duidelijke opleidingsaccenten vertaald in toepasbare oefenstof moet deze transfer naar het veld alleszins ondersteunen.

Bovendien stellen we vast dat ook op andere vlakken, waaronder de medische begeleiding, inspanningen worden geleverd om aan de kwaliteitsnorm te voldoen.



44



Germinal Beerschot, KRC Genk, Club Brugge en RSC Anderlecht ontvangen hun gouden kwaliteitslabel.

Verder stellen we vast dat een aantal clubs zich nu ook uitdrukkelijker met hun opleiding zijn gaan positioneren. Hierbij natuurlijk ook de vier profopleidingen die in juni een gouden kwaliteitslabel in ontvangst mochten nemen, met name Germinal Beerschot, KRC Genk, Club Brugge en RSC Anderlecht.

Op basis van een tevredenheidsanalyse die ondertussen gehouden werd bij de participerende clubs, kan gesteld dat zowel het evaluatie- als het managementinstrument zeer hoog wordt ingeschat.

Daarnaast wordt aangegeven dat Dexia foot pass in bijna alle clubs als referentiekader voor de jeugdopleiding wordt gebruikt. In die zin wordt ook aangegeven dat het voortbestaan van het project op zijn minst gewenst is en een uitbreiding naar de amateurclubs dringend aan de orde is.

Focus op amateurclubs

Ten gevolge van het succes bij de profclubs wordt dit seizoen een nieuw hoofdstuk aangesneden, met name Dexia foot pass voor amateurclubs. Het is van groot belang dat ook in deze clubs op een kwaliteitsvolle manier met jeugdvoetballers wordt omgesprongen.

De basis kan immers niet zonder de top en omgekeerd. Zo blijkt uit recent onderzoek, uitgevoerd aan de Vrije Universiteit Brussel, dat meer dan de helft van de huidige Belgische profspelers tot hun 11 jaar nog in een provinciale club voetbalde.



Meer dan vijfhonderd van deze amateurclubs waren recent aanwezig op de provinciale infovergaderingen van Dexia foot pass. Daarvan hebben er zich nu ongeveer 138 ingeschreven om tijdens het seizoen 2006-2007 deel te nemen aan de audits. Het betreft clubs van 3^e nationale tot en met 4^e provinciale. De audits starten begin oktober 2006 en worden afgesloten eind maart 2007.

Aangezien het bij de amateurclubs om een eerste fase gaat, ligt het accent voornamelijk op **'meten om te weten en te kunnen verbeteren'**. Hierbij zal met een aangepaste versie van Dexia foot pass een grondige analyse gemaakt worden van de jeugdopleiding teneinde de clubs gericht te kunnen adviseren.

Auditprocedure

Na de provinciale infoavonden kregen de clubs en hun jeugdcoördinatoren de mogelijkheid deel te nemen aan de bijeenkomst van 13 mei 2006. In totaal zakten maar liefst 148 jeugdverantwoordelijken naar het bondsgebouw in Brussel af om meer gedetailleerde informatie te verkrijgen over de audits van nationale en provinciale jeugdopleidingen. Naast het overlopen van de volledige checklist werd ook de procedure stap voor stap toegelicht.

De eerste fase van de auditprocedure vangt 3 weken voor de eigenlijke audit op locatie (in de club) aan. Dan moeten de jeugdverantwoordelijken hun dossier met alle nodige stavingstukken overhandigen of verzenden aan het auditbureau van Dexia foot pass te 1070 Anderlecht, Sylvain Dupuislaan 209/bus 2. De auditoren krijgen also de gelegenheid een eerste evaluatie te maken en zich voor te bereiden op de audit op locatie.

Vervolgens volgt er een **audit op de club** zelf waarbij verschillende jeugdverantwoordelijken aanwezig dienen te zijn, voornamelijk: de jeugdcoördinator en een vertegenwoordiger van het jeugdbestuur (Voorzitter Jeugdopleiding of Secretaris Jeugdopleiding).

Verder volgt er een interview met een lid van de Raad van Beheer van de club en een lid van het dagelijks bestuur waar zij het beleid en de strategie van de club dienen toe te lichten. Op sportief vlak vinden er interviews plaats met een lid van de sporttechnische commissie, twee jeugdtrainers en de keeperstrainer. Ook de medisch verantwoordelijke en de verantwoordelijke jeugdrekrutering dienen de werking van hun specifieke domein toe te lichten.

Tot slot wordt de audit afgerond met een bezoek aan de accommodatie en een controle van de effectiviteit (i.e. onder andere doorstroming van eigen jeugdspelers naar de 1^{ste} ploeg). Na de audit wordt er naast een **kwantitatief rapport** ook een **kwalitatief adviesrapport** opgemaakt ten behoeve van de clubs en hun jeugdopleiding.

Aangepaste criteria

Het ligt voor de hand dat een club uit derde provinciale niet op een zelfde manier kan benaderd worden als een profclub. Vandaar dat het 'foot pass' instrument verschillende types van jeugdopleidingen onderscheidt met aangepaste criteria. Voor de amateurclubs betekent dit concreet dat er een checklist bestaat voor nationale en provinciale jeugdopleidingen. De amateurclubs uit 3^e en 4^e klasse worden geëvalueerd en





De jeugdcoördinatoren volgen aandachtig de case van RSC Anderlecht omtrent voetbalopleiding

ondersteund met het **'Dexia foot pass NAT'-instrument**, de provinciale amateurclubs met het **'Dexia foot pass PROV'-instrument**. De clubs uit 1^{ste} provinciale bevinden zich op een scharnierpunt en kunnen kiezen voor één van beide instrumenten. Het spreekt voor zich dat de lat voor een provinciale opleiding op een aantal vlakken minder hoog ligt en dat er andere accenten gelegd worden dan bij een nationale opleiding. Op deze manier kunnen de verschillende clubs zich laten evalueren en ondersteunen naargelang hun niveau aan de hand van de aangepaste kwaliteitsinstrumenten.

Zoals eerder aangehaald werd er reeds een bijscholingsdag georganiseerd ten behoeve van de jeugdcoördinatoren van de amateurclubs waarbij de kritieke succesfactoren van een kwaliteitsvolle jeugdopleiding werden besproken. Samen met het kwaliteitshandboek **'Scoren met jeugd'** moet deze mondelinge toelichting de jeugdcoördinatoren in staat stellen om zich zorgvuldig voor te bereiden op een eerste toets met Dexia foot pass. Deze bijscholingsdag maakt trouwens deel uit van de **'Cursus TVJO'** die vanaf oktober 2006 door de Federale Trainersschool wordt georganiseerd.

Tot zover geven de audits Dexia foot pass, het kwaliteitshandboek **'Scoren met jeugd'** en de cursus TVJO een eerste aanzet om integrale kwaliteitszorg ook zijn intrede te laten doen bij de amateurclubs. In dit kader dient ook een langetermijnvisie ontwikkeld te worden ter ondersteuning van de JO in deze clubs. Naast een professionele begeleiding van de jeugdver-

antwoordelijken, dient hierbij ondermeer gedacht aan de bescherming van jong opgeleide spelers en de installatie van een jeugdfonds. Zij die opleiden moeten immers beloond en (verder) gestimuleerd worden!

Foot pass Deutschland

Tenslotte kan nog gemeld worden dat Dexia foot pass - na een Finse versie - nu ook navolging krijgt in Duitsland. Double PASS bvba, de spin-off van de Vrije Universiteit Brussel die ondermeer aan de basis ligt van Dexia foot pass, kreeg immers de opdracht van de Deutsche Fussball Liga GmbH en de Deutscher Fussball-Bund om de opleidingscentra van de Bundesliga- en 2. Bundesliga-clubben door te lichten en verder te professionaliseren.

Na de succesvolle wereldkampioenschappen in Japan & Korea 2002 (2^{de} plaats) en Duitsland 2006 (3^{de} plaats) wil de Duitse Voetbalbond een extra inspanning leveren om terug "Weltmeister" te worden.

Daarom is investeren in de volgende generaties een belangrijke topic in de toekomstvisie van de Duitsers. Volgens Holger Hieronymus, Directeur Voetbalzaken van de Bundesliga, kan dit kwaliteitsproject beschouwd worden als één van de ontbrekende schakels om het Duitse jeugdvoetbal naar een nog hoger niveau te brengen. Ook Matthias Sammer, Technisch Directeur van de voetbalbond, ziet hierin een strategisch instrument dat op termijn kan bijdragen tot een nog sterkere 'Mannschaft'.

Hét kwaliteitshandboek voor een succesvolle jeugdopleiding:

Scoren met jeugd

Succesvol runnen van een jeugdopleiding

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

DEXIA

Bank

DESSO DLW
SPORTS SYSTEMS

randstad

Vrije Universiteit Brussel



SPORT DUG OUT

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

- een cursusboek voor de opleiding jeugdcoördinatoren

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

- een kwaliteitsuitgave met 226 pagina's volledig in kleur

- auteurs: Hugo Schoukens en Jo Van Hoecke

Scoren met jeugd

Succesvol runnen van een jeugdopleiding

Hugo Schoukens & Jo Van Hoecke

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.

Dug-Out

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!

Haal nu uw eigen exemplaar in huis!

ANTWOORDKAART

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



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

Voornaam en naam:

Functie:

Straat: Nummer:

Postcode: Gemeente:

Tel.: Fax:

F&G Partners bvba E-mail:

Datum: Handtekening:

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

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

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

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

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