

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&B Partners
Partners in Sports



Nummer

38

november
2006

8e jaargang



René Vandereycken: "Alles wat er op het veld gebeurt wil ik in mijn voordeel gebruiken"!

**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. 38 — NOVEMBER 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. Browaets, Prof. M. Cloes,
Prof. R. Philippaerts, Prof. W. Helsen,
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

De Rode Duivels

René Vandereycken: "Alles wat er op het veld gebeurt wil ik in mijn voordeel gebruiken"!

4

Wetenschap

Jan Van Winckel: "De voorbereidingsperiode is slechts een onderdeel van een uitgebalanceerde conditionele jaarplanning"!

9

Oefenstof

Club Brugge: Integratie van het conditionele aspect in de tactische training

12

Standpunt

Marc Marchal: "De rol van jeugdcoördinator is essentieel voor de toekomst van de jeugdopleiding en voor de clubs"!

14

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Jeudvoetbal

Germinal Beerschot weer in de prijzen!

32

Oefenstof

GBA: Speelwijzettraining opbouwen

36

Langs de zijlijn

38

Provinciaal voetbal

Alain Peetermans: "Ik kies altijd voor een dubbele flankbezetting

39

Oefenstof

KVK Wellen: Flanken benutten

42

Wetenschap

Discriminatie in het voetbal!

43

Trainerscorner

Positiespel lijnverdediging

44



René Vandereycken: “Alles wat er op het veld gebeurt wil ik in mijn voordeel gebruiken”!

Danny Aerts, voetbaljournalist

‘Op de vraag om binnen enkele maanden terug rond de tafel te zitten reageerde René enthousiast. Dug-Out nam zijn reactie in dank af’. Zo eindigde ons vorige gesprek met René Vandereycken. We houden woord. René vertelt ons vrijuit over zijn negen maanden als bondscoach. “Teamwork, daar gaat het om”, zei René toen. Wel, vandaag is hij zéér verheugd over de bijzonder goede samenwerking met de spelers en de hele omkadering. Zijn er onder zijn bewind al accentverschuivingen merkbaar? Kan hij zijn werkwijze, die gesteund is op doelgericht handelen op basis van detailinformatie, onverstoord verderzetten? En welke rol speelt de media? René komt onze nieuwsgierigheid tegemoet.

Vaste tactische concepten

Dug-Out: “Welke tactische principes wil je altijd terugzien bij de Rode Duivels”?

René Vandereycken: “Daar kan je geen vaste regel op kleven, want het heeft oa. te maken met de sterke en zwakke punten van de tegenstrever en van je eigen spelers. Dit moet je van wedstrijd tot wedstrijd bekijken, ook in functie van het karakter van de wedstrijd. Wil je graag winnen? Ben je verplicht om te winnen? Er zijn zoveel dingen die daarbij een rol spelen. Je kan dus onmogelijk een vaste leidraad meegeven, dat is onbegonnen werk. Ook met de selectie moet je rekening houden. Elke wedstrijd ga je specifieke zaken aangeven per speler. Hiermee ga je ook rekening houden in de opbouw van je training. Dat betekent van 'smorgens tot 'savonds bezig zijn om oplossingen te zoeken!

Ik vind het veel belangrijker dat je soepel omgaat met al de omstandigheden en dat je hier zoveel mogelijk profijt uit haalt. Je moet je telkens aanpassen, je kunt er niet één vakje uitnemen als het om tactiek gaat.

Als je dat niet kunt, dan ben je volgens mij op dat niveau niet soepel genoeg. Je kunt een vaste leidraad hanteren, maar ik vind dat je dan niet alles benut. Dan speel je altijd hetzelfde. Maar, niet alle wedstrijden zijn hetzelfde! Het gevolg is dan dat je bepaalde kansen niet benut. En ik wil altijd alle dingen die er op een voetbalveld gebeuren in mijn voordeel gebruiken”!

Dug-Out: “Ik leid hieruit af dat je veel belang hecht aan het scouten van de tegenstander om zoveel mogelijk informatie te verzamelen, en deze uiteraard ook te gebruiken”?

René Vandereycken: “Ja. Want, je kunt wel een veldbezetting op papier zetten, je moet nog altijd een strategie bepalen! En daarbij moet je met de kleinste details rekening houden. Het is de kunst om deze strategie zo éénvoudig mogelijk te houden, want de spelers moeten het ook nog begrijpen, hé! Een speler krijgt altijd een opdracht mee die aangepast is aan zijn kwaliteiten. Hij moet dus geen totaal andere manier van spelen aannemen. Je weet tot wat de speler in staat is, je kent zijn



(Photonews)

kwaliteiten. Dan hoef je hem soms geen extra opdracht mee te geven”.

Dug-Out: “Gebruik je naast videobeelden van de tegenstander ook beelden van je eigen elftal?”

René Vandereycken: “Momenteel gebruik ik weinig beelden van ons eigen elftal. Ik houd wel altijd een nabespreking de dag na de wedstrijd, maar zonder videobeelden. Want, het is best mogelijk dat er de volgende wedstrijd drie à vier andere spelers bij zijn. Dan zou je een uitleg moeten geven over wat iemand fout heeft gedaan, terwijl die er zelf niet meer bij is! Trouwens, maanden later heeft dit ook geen enkele zin en waarde meer.

Bijkomend zijn er clubs die het nu al onaangenaam vinden dat ze spelers langer moeten missen in de voorbereiding naar de volgende wedstrijd toe. Als we dan de dag na de wedstrijd de spelers nog langer moeten houden voor beeldanalyses, dan Daarbij, de spelers hebben ook hun rust nodig.

In de aanloop naar de wedstrijd bekijken we wel beelden van de tegenstander zodat onze spelers een indruk krijgen en dat

ze weten wat ze kunnen verwachten. Nooit een ganse wedstrijd, we pikken er die beelden uit die typisch zijn voor de tegenstander. Dat doe ik samen met Stéphane Demol. En dit hoeven niet altijd de beste wedstrijdmomenten te zijn. Ook geen detailanalyses via programma's, daar hebben we momenteel te weinig tijd voor”.

Stilstaande fases

Dug-Out: “Welke afspraken gelden er bij hoekschop voor?”

René Vandereycken: “Daar zijn geen vaste afspraken voor. Het hangt er van af wie er ter beschikking is. We hebben wedstrijden gehad waar we altijd een korte hoekschop namen om zo twee tegenstanders uit het doelgebied weg te lokken. In een andere wedstrijd trapt bvb. eenzelfde speler de hoekschoppen langs beide kanten. Dus ook daar spelen de sterke punten van de eigen spelers een rol. Als je altijd de hoekschoppen op dezelfde manier gaat nemen weet de tegenstander dat ook. Idem voor de vrije trappen. Dus variëren. En dit doe je dan op de trainingen achter gesloten deuren. Het belangrijkste blijft nog altijd dat je de bal heel gevaarlijk voor





(Photonews)

Maak de hoekschopzone groter! En waarom mag de bal geen curve buiten het veld maken? Ik heb het al een paar keer gezegd: de zone waar de bal ligt om een hoekschop te trappen moet volgens mij dubbel zo groot zijn! Wie is daar tegen, wat voor verschil maakt dat uit? Je hebt heel veel stadions waar de atletiekpiste, de fotografen of de reclamepanelen verhinderen dat de speler goed kan aanlopen. Met een grotere hoekschopzone kan je de bal veel verder in het veld leggen, veel verder van de achterlijn af. De speler kan dan een veel gevaarlijkere hoekschop trappen, hij kan er een veel betere curve aan geven. Men zou ook kunnen beslissen dat bij hoekschoppen de bal over de achterlijn mag gaan en terug in het veld mag komen zolang hij geen contact maakt met de grond. Zoals bij basketbal. We spreken toch over offensief voetbal, over het creëren van doelgevaar, hé? Er wordt veel te weinig werk van gemaakt om dat soort zaken te bevorderen!

doel geeft. Iemand moet die traptechniek hebben! Als je een specialist hebt wordt het natuurlijk allemaal veel gemakkelijker”.

Dug-Out: “Hanteren jullie de buitenspelval bij vrije trappen tegen?”

René Vandereycken: “Nee, dat gebeurt principieel niet omdat we te weinig tijd hebben om dit in te studeren. Op buitenspel spelen moet automatisch kunnen gebeuren, zoals bij een clubelftal. Trouwens, wij hebben spelers met een sterk kopspel. Dan ga je in duel in plaats van het te ontlopen. Ook in normale wedstrijdsituaties hanteren we de buitenspelval niet. Toch niet systematisch. Als onze laatste man dat aanvoelt, en alleen hij, dan kan hij dit beslissen, maar niet met twee of drie spelers samen. Op zich ben ik er al niet voor. Voor mij zijn er zoveel andere zaken prioritair!”

Het selecteren van spelers

Dug-Out: “Wat zijn voor jouw belangrijke selectiecriteria?”

René Vandereycken: “Het is niet zo dat ik een lijstje van kwaliteiten ga opmaken. Nee, ik heb mijn eigen normen en op basis daarvan ga ik beslissen of een speler in aanmerking komt of niet. Ik ga niet afwegen of een speler op het ene gebied wat meer kwaliteiten heeft en op het andere wat minder. Ik spreek ook niet graag over basisnormen, want alles wordt dan al te zeer in vakjes ingedeeld. Ik ga zoveel mogelijk informatie inwinnen. En op een zeker ogenblik krijg ik daar een goed gevoel bij. Ik kan dat niet echt uitleggen. En als ik het zou kunnen, dan zou ik het nog niet doen. Het is één geheel, en binnen dat geheel biedt de ene speler me meer voldoening dan een andere.

Het is niet mijn taak en niet mijn bedoeling om in te schatten of een speler goed of slecht is. Daar ben ik niet mee bezig. Ik schat in of hij goed genoeg is of niet ten opzichte van een andere. Kijk, als ik voor een positie zes spelers ter beschikking heb, en dat kunnen allemaal wereldvoetballers zijn, kan ik die niet allemaal opstellen. Dan stel ik er één of twee op, naargelang ik nog wat kan schuiven, en één of twee op de bank. Dan moeten die andere thuisblijven, maar niet omdat ze niet goed genoeg zouden zijn. Anderzijds, als je voor een positie vier spelers hebt die misschien op dat moment niet optimaal voldoen, dan ga je er toch één van selecteren omdat je voor die positie nu éénmaal iemand nodig hebt. Maar ik maak dit altijd weer op in pakket, per positie, zodat je een evenwicht krijgt in je elftal. Het is dus niet zo dat je de elf beste spelers opstelt of de twintig beste spelers selecteert. Nee, voor mij telt het even-

wicht in de selectie op basis van mijn normen. Dit is een algemene inschatting hoe je spelers gaat beoordelen binnen hun club. Dit ga ik dan samen met Stéphane vertalen naar interlands toe”.

Scouting

Dug-Out: “Wie doet de scouting, en hoe?”

René Vandereycken: “Ik heb vier à zes scouts. Wie is niet belangrijk, zolang de scoutingrapporten maar voldoende kwaliteit hebben. Met de meeste scouts ben ik in het begin mee geweest naar een wedstrijd, om in te schatten op welke manier ze de wedstrijd bekijken. Ze moeten niet altijd hetzelfde zien dan ik, maar als ik hun rapport lees moet ik een groot deel van de wedstrijd voor de geest kunnen halen zonder dat ik ze zelf gezien heb. M.a.w.: stemmen onze ideeën over voetbal overeen?”

Ik ben de eerste zes maanden heel veel gaan scouten in de stadions om de kwaliteiten van de spelers beter te kunnen inschatten. Nu laat ik meer scouten. Niet meer op basiskwaliteiten, want die veranderen toch niet op enkele maanden tijd. Nu laat ik scouten op basis van prestaties! Zelf zie ik momenteel veel meer wedstrijden op TV. Als ik naar een wedstrijd in het stadion ga kijken ben ik al snel vijf à zes uur onderweg. In die tijd kan ik thuis drie à vier wedstrijden bekijken”.

Conditionele begeleiding

Dug-Out: “Maak je gebruik van een inspanningsfysioloog?”

René Vandereycken: “Nee. De periode dat we met de spelers samen zijn is veel te kort. De spelers die bij hun club wedstrijden spelen zijn conditioneel in orde, daar moet je geen conditietrainer voor aantrekken. Ik vind niet dat het absoluut nodig is, want die extra prikkel kunnen we zelf nog even geven. We trachten wel contact te houden om te weten wat de spelers doen binnen hun club. Maar zelf extra zaken gaan doen omdat we niet honderd procent weten wat de speler de voorbije weken gedaan heeft op het Trainingsveld, nee. Het is ook niet de bedoeling om de conditietesten van de spelers bij hun club op te vragen. Want, worden die testen op dezelfde manier uitgevoerd? Waar we wel mee bezig zijn is om iets op te stellen in functie van een eindronde, waarbij je toch enkele weken samen bent. Daar is het wel de bedoeling om meer inzicht te krijgen in de conditie van de spelers en daar dan ook werkelijk mee te gaan werken”.

Communicatie en de media

Dug-Out: “Welke faciliteiten worden er aan de pers geboden om het elftal te volgen en te spreken met de spelers en de technische staf?”

René Vandereycken: “Onze trainingen zijn heel open naar de pers toe, zolang onze tegenstander maar niet op de hoogte gebracht wordt van een aantal zaken. We hebben ook dagelijks contacten met de pers. Er is wel de afspraak dat er dagelijks drie à vier spelers ter beschikking staan voor de pers. De volgende dag zijn deze dan niet meer ter beschikking. Zo hebben ze toch een bepaalde mate van rust”.

Als we bij de Rode Duivels zijn wordt er niet over de problemen bij de clubs gesproken. Maar dit wordt niet altijd door de media gerespecteerd! Iemand van de pers die dat toch doet werkt ons tegen, die doet dat bewust!

Elke journalist heeft, zeker binnen Europa, dagelijks de mogelijkheid om spelers binnen de club te contacteren. Waarom moet dat dan gebeuren als we een belangrijke kwalificatiewedstrijd aan het voorbereiden zijn?

Een ander algemeen principe is dat je nooit over iemand anders spreekt binnen je elftal of je club, of het is in positieve zin. Je hebt het recht niet om dat te doen. Er moet altijd een minimum aan respect zijn. Als je deze norm overschrijdt, dan zal je weinig of niet in aanmerking komen voor een selectie als die anderen dat respect wel tonen”!





(Photonews)

8

Dug-Out: "In welke mate betrek je de media bij de omkadering van de Rode Duivels?"

René Vandereycken: "Het heeft weinig zin om ideeën op langere termijn naar buiten te brengen, want deze kunnen misschien door omstandigheden veranderen. In de huidige mediawereld is het zo dat je terug met je uitspraken geconfronteerd wordt.

Als je veel vertelt gaan de mensen het toch maar verdraaien, ze gaan er een verkeerde interpretatie aan geven met de bedoeling om het af te keuren. Daarom houd ik mij niet bezig om informatie mee te geven. Dat is een spijtige ervaring die ik in de loop van de laatste twintig jaar heb opgedaan.

Ik ben altijd en overal begonnen om informatie te verzamelen en heel soepel te zijn. En dat heeft niet opgebracht. Er zijn te veel mensen met een vooringenomen positie en daar niet meer vanaf willen gaan, wat ook mijn uitleg is. Ik ben dikwijls moe geweest om uitleg te geven waarom dit en waarom dat. Ze begrijpen het niet. En dan zijn er heel veel die het nog met slechte bedoelingen gaan omkeren en weergeven.

Ik geef zo weinig mogelijk informatie. En dat zeg ik ook! Ik zou het veel liever anders zien, maar buiten de medewerkers van de omkadering krijgen de buitenstaanders veel minder informatie. Ik ben er van 'smorgens tot 'savonds mee bezig, geba-

seerd op een ervaring van twintig à dertig jaar. Iemand die drie jaar naar het voetbal gaat kijken weet het beter! Dat is de maatschappij, en deze ga ik niet meer trachten te veranderen.

Ik heb het al vaak aan de journalisten van de schrijvende pers meegegeven: schrijf nu eens in mijn naam dat wat jullie schrijven niet strookt met de waarheid!

Maar dat schrijven ze niet! Als je iets zegt is het niet goed, als je niets zegt is het ook niet goed. Als ik iets zeg wat ze niet aanstaat, dan schrijven ze het niet. Maar het komt toch uit mijn mond, niet uit de Uwe! Zeg in mijn naam gewoon dat de mensen meestal niet moeten geloven wat er in de pers verschijnt. Ze hebben geen andere informatie, dus ze nemen het als waarheid aan. Ik neem dat de lezers helemaal niet kwalijk.

De mensen brengen ook veel minder begrip op voor de zaken die ik doe. Je moet tegenwoordig doen wat iedereen denkt".

Dug-Out: "René, dit is niet enkel een héél duidelijke, maar zeker ook een héél belangrijke boodschap"!

(Wordt vervolgd).



Jan Van Winckel: “De voorbereidingsperiode is slechts een onderdeel van een uitgebalanceerde conditionele jaarplanning”!

Danny Aerts, voetbaljournalist

In de vorige Dug-Out vermeldde Jan Van Winckel, assistent-trainer bij Club Brugge, dat een progressieve en rustige opbouw garant staat voor een conditieniveau dat langer kan worden aangehouden. “En daarmee bedoel ik niet enkel de voorbereidingsperiode. Voor mij houdt een uitgebalanceerde conditionele seizoensplanning in dat je een periodisering opstelt waarbinnen je verschillende trainingszones gaat aanspreken. En hiervoor maak ik gebruik van de golfmethode (zie Dug-Out nr. 37) in combinatie met de 6-fase regel”, aldus Jan. De principes en methodes van periodisering kwamen in de vorige Dug-Out reeds aan bod. Vandaag belichten we in detail de 6-fase regel, waarbij we naast de basisprincipes ook een voorbeeld geven van een jaarplanning. Aansluitend keren we terug naar het veld met praktische oefenstof.

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.

Algemene planning van de 6-fase regel

Training kan opgedeeld worden in verschillende trainingszones of hartslagzones. Hierbij geven we een overzicht van 6 verschillende fases, waarbij in elk van deze fases een verschillende trainingszone wordt aangesproken. Per fase wordt er een accent gelegd op een bepaalde trainingszone, vb. intensieve duurtraining, maar ook de andere zones worden in de weekplanning (microcyclus) ingebouwd:

- 1) Extensieve duurfase (EDF)
- 2) Intensieve duurfase (IDF)
- 3) Intervalfase (IF)
- 4) Lactaafase (LF)
- 5) Snelheidsfase (SF)
- 6) Actieve rustfase (ARF)

Extensieve duurfase:

Trainingsvormen: Extensieve duurtraining, Intensieve duurtraining, Hersteltraining.

Doelstelling: opbouwen van het aërobe vermogen door middel van extensieve duurtraining. De aërobe drempel zal stijgen waardoor de speler meer afstand kan afleggen in de aërobe zone. De vermoeidheid wordt uitgesteld en de energiereserves worden minder aangesproken door het economische verbruik van de aërobe energielevering.

Intensieve duurfase:

Trainingsvormen: Intensieve duurtraining, Fartlektraining.

Doelstelling: verhogen van de anaërobe drempel waardoor er langer en sneller in de aërobe zone kan gewerkt worden,

dit via intensieve duurtraining rond de anaërobe drempel. Hierbij wordt er lactaat gevormd, maar de snelheid is laag genoeg om dat te kunnen wegwerken. Hierdoor wordt het lactaatverwijderingssysteem getraind, wat zorgt voor een snellere verwijdering van het melkzuur in de actieve spier naar minder actieve plaatsen (spieren).

Intervalfase:

Trainingsvormen: Extensief intervaltraining, Intensieve intervaltraining.

Doelstelling: de werking van de snelle vezels wordt getraind en het anaërobe uithoudingsvermogen wordt verbeterd. D.m.v. van interval wordt steeds getraind aan hoge intensiteit in korte intervallen. Het gevormde lactaat wordt in de periodes van actief herstel of rust tussen de oefeningen afgevoerd. Op deze manier wordt ook het lactaatverwijderingssysteem verbeterd.

Lactaafase:

Trainingsvormen: Lactaattraining, Fartlektraining.

Doelstelling: verbeteren van de werking van de snelle vezels en het anaërobe vermogen. Hierdoor verbetert het herstel tussen twee inspanningen van hoge intensiteit tijdens een wedstrijd. De energie wordt geleverd door het anaërobe systeem en het aërobe systeem zorgt voor herstel. Het lichaam wordt getraind om snel energie te leveren en afvalstoffen zo snel mogelijk te verwijderen.

Snelheidsfase:

Trainingsvormen: Startsnelheid, Versnellingsvermogen, Maximale snelheid, CP-training.

Doelstelling: zo weinig mogelijk melkzuur aanmaken. De nadruk ligt op intensiteit en herstel: de hersteltijden zijn lang en er wordt gestreefd naar een optimale arbeid-/rustverhouding.



Actieve rustfase (Taperingfase)

Trainingsvormen: Extensieve duurtraining, Hersteltraining, Startsnelheid, CP-training.

Doelstelling: het automatisch doen stijgen van de anaërobie drempel via actief herstel na enkele weken intensieve training. Het lichaam heeft na enkele weken intensieve training rust nodig. Het inpassen van een actieve herstelweek zal het prestatieniveau doen stijgen omwille van het supercompensatie principe. Vaak bekritiseert men deze 'luie' week, omdat men mindere prestaties hieraan toekent. Integendeel, trainingsar-

beid mag zeer intensief zijn, bvb. startsnelheid, als er maar heel veel rust wordt gegeven. Opm.: het is zeker niet aange-
wezen om te lang te willen trainen wegens de lagere intensi-
teit. Nee, het is immers de bedoeling om in deze fase zowel
De intensiteit als de omvang te laten dalen om het lichaam de
mogelijkheid te geven volledig te herstellen.

Atleten, oa. afstandslopers, passen dit 'taperingprincipe' al
lang toe om zo hun wedstrijdprestatie te optimaliseren (meestal
de week voor een belangrijke wedstrijd).

Macrocyclus – jaarplanning

Onderstaand schema kan je gebruiken om je eigen competitiedata in te vullen. Vul de eerste competitieweek in op week 8 en
vervolledig het programma. We gaan uit van een voorbereiding van 7 weken. In de eerste week van de voorbereiding worden
inspanningstests gedaan.

Week	Seizoensfase	TF (datum)	EDT	IDT	FT	EIT	IIT	LT	ST	Legende
1	Testfase	EDF	/	/	/	/	/	/	/	
2	Voorbereiding	EDF	5	4	1	2	2	0	2	5: primaire conditionele doelstelling van de week
3	Voorbereiding	IDF	1	5	4	3	3	0	2	4: secundaire conditionele doelstelling
4	Voorbereiding	IF	1	2	1	5	5	2	3	3: wordt in de wedstrijdvormen ingebouwd door de dimensies (aantallen en afstanden) aan te passen
5	Voorbereiding	LF	1	1	4	3	3	5	3	2: komt voor in de wedstrijdvormen
6	Voorbereiding	SF	0	1	0	3	4	0	5	1: geen extra aandacht
7	Voorbereiding	ARF	4	0	0	0	2	0	3	0: wordt vermeden
8	1° seizoenshelft	EDF	5	4	1	2	2	0	2	TF: Trainingsfase
9	1° seizoenshelft	IDF	1	5	4	3	3	0	2	EDT: Extensieve Duur Training
10	1° seizoenshelft	IF	1	2	1	5	5	2	3	IDT: Intensieve Duur Training
11	1° seizoenshelft	LF	1	1	4	3	3	5	3	FT: Fartlek Training
12	1° seizoenshelft	SF	0	1	0	3	4	0	5	EIT: Extensieve Interval Training
13	1° seizoenshelft	ARF	4	0	0	0	2	0	3	IIT: Intensieve Interval Training
14	1° seizoenshelft	EDF	5	4	1	2	2	0	2	LT: Lactaat Training
15	1° seizoenshelft	IDF	1	5	4	3	3	0	2	ST: Snelheidstraining
16	1° seizoenshelft	IF	1	2	1	5	5	2	3	
17	1° seizoenshelft	LF	1	1	4	3	3	5	3	
18	1° seizoenshelft	SF	0	1	0	3	4	0	5	
19	1° seizoenshelft	ARF	4	0	0	0	2	0	3	
20	1° seizoenshelft	EDF	5	4	1	2	2	0	2	
21	1° seizoenshelft	IDF	1	5	4	3	3	0	2	
22	1° seizoenshelft	IF	1	2	1	5	5	2	3	
23	1° seizoenshelft	LF	1	1	4	3	3	5	3	
24	1° seizoenshelft	SF	0	1	0	3	4	0	5	
25	1° seizoenshelft	ARF	4	0	0	0	2	0	3	
26	Testfase	EDF	/	/	/	/	/	/	/	
27	Winterpauze	EDF	5	4		3	2		1	
28	Winterpauze	IDF	4	5		4	3		2	
29	Winterpauze	ARF	3	4		5	4		3	
30	2° seizoenshelft	EDF	5	4	1	2	2	0	2	
31	2° seizoenshelft	IDF	1	5	4	3	3	0	2	
32	2° seizoenshelft	IF	1	2	1	5	5	2	3	
33	2° seizoenshelft	LF	1	1	4	3	3	5	3	
34	2° seizoenshelft	SF	0	1	0	3	4	0	5	
35	2° seizoenshelft	ARF	4	0	0	0	2	0	3	
36	2° seizoenshelft	EDF	5	4	1	2	2	0	2	
37	2° seizoenshelft	IDF	1	5	4	3	3	0	2	
38	2° seizoenshelft	IF	1	2	1	5	5	2	3	
39	2° seizoenshelft	LF	1	1	4	3	3	5	3	
40	2° seizoenshelft	SF	0	1	0	3	4	0	5	
41	2° seizoenshelft	ARF	4	0	0	0	2	0	3	
42	2° seizoenshelft	EDF	5	4	1	2	2	0	2	
43	2° seizoenshelft	IDF	1	5	4	3	3	0	2	
44	2° seizoenshelft	IF	1	2	1	5	5	2	3	
45	2° seizoenshelft	LF	1	1	4	3	3	5	3	
46	2° seizoenshelft	SF	0	1	0	3	4	0	5	
47	Testfase	EDF	/	/	/	/	/	/	/	
48	Zomerpauze	ARF	4	0	0	0	2	0	3	
49	Zomerpauze	ARF	4	0	0	0	2	0	3	
50	Inlooperperiode	EDF	5	4	1	2	2	0	2	
51	Inlooperperiode	EDF	5	4	1	2	2	0	2	
52	Inlooperperiode	IDF	1	5	4	3	3	0	2	

(Photonews)

Macrocyclus - periodeplanning

De jaarplanning wordt opgesplitst in 6 afzonderlijke seizoensfasen. Elke seizoensfase wordt verder opgedeeld in trainingsfasen. Binnen elke trainingsfase wordt in verschillende trainingszones gewerkt.

Vorbereiding (6 - 7 weken): in de eerste week van de voorbereiding staan verschillende tests op het programma. Zorg ervoor dat de tests elkaar logisch opvolgen! In de volgende weken volgt een 'logische' opbouw: in de eerste weken ligt de nadruk op volume, nadien wordt er specifiek gewerkt. In de laatste week voor aanvang van het seizoen wordt er een actieve rust week ingebouwd om de supercompensatie volledig uit te buiten. De wedstrijden worden bij voorkeur eerst ingebouwd vanaf de 12de trainingsdag. Een wedstrijd is een intensieve intervaloefening en dient gevolgd te worden door een extensieve duurtraining en een actieve rusttraining. Spring dus spaarzaam om met wedstrijden en kader ze in de periodeplanning: start met wedstrijden tegen tegenstanders van een lager niveau om vervolgens in de intensieve fase tegenstanders te ontmoeten van een hoger niveau.

Eerste seizoenshelft (16 - 20 weken): de eerste week van de eerste seizoenshelft is een 1° piekmoment. De actieve rust week heeft ervoor gezorgd dat de trainingsarbeid zich verlaagd heeft naar een gestegen vormpeil. Vervolgens wordt de 6-fase regel toegepast. In de weken dat er twee wedstrijden op het programma staan wordt de weekplanning met één week uitgesteld zodat alle conditionele doelstellingen tijdens een volledige trainingsweek aan bod komen. Deze week wordt in de seizoensplanning ingevuld als onderhoudsweek.

Winterpauze (1 - 3 weken): tijdens de eerste week worden alle tests uit de eerste week van het seizoen herhaald. Het is belangrijk om dezelfde opéénvolging van tests te gebruiken en bij voorkeur op hetzelfde moment van de dag. In de volgende weken wordt de omvang hoog en de intensiteit laag gehouden.



(Photonews)

den. Dit om de pees- en spierbelasting te reduceren en het lichaam de tijd te geven te herstellen.

Tweede seizoenshelft (16 - 20 weken): deze wordt op dezelfde manier ingedeeld als de eerste seizoenshelft.

Zomerpauze (3 weken): onmiddellijk na de laatste wedstrijd wordt een testweek ingebouwd waarin dezelfde tests worden afgenomen als in de voorbereiding. Op basis van deze resultaten worden de individuele trainingsschema's opgesteld voor de inlooperperiode.

Inlooperperiode (2 - 5 weken): in deze periode worden de conditionele doelstellingen vooral nagestreefd d.m.v. 'niet-voetbalgebonden' vormen, bvb. via fietsen, zwemmen, tennissen,... enz. Dit zorgt tevens voor een mentale ontspanning.

Microcyclus - weekplanning

Ook tijdens de weekplanning wordt de 6-fase regel ingebouwd: via extensieve duuroefeningen naar snelheid (dus van omvang naar intensiteit). Het is fout om binnen de week slechts één conditionele eigenschap te trainen.

Bvb.: in een extensieve duur week kan er ook snelheid en extensieve interval getraind worden (deze eigenschappen zijn minder belangrijk, maar kunnen perfect getraind worden zonder er teveel tijd aan te besteden).

Richtlijnen voor het opstellen van de weekplanning bij amateurs

- doe een uitlooptraining van ca. 45' binnen 24 uur na de wedstrijd (ev. met hartslagmeter, op de club of thuis)
- train van omvang naar intensiteit. M.a.w.: vooral extensieve en intensieve duuroefeningen in het begin en snelheid op het einde van de week
- respecteer ten minste 48 uur tussen de laatste intensieve intervaltraining en de wedstrijd
- twee dagen voor en twee dagen na een wedstrijd las je een rustdag in

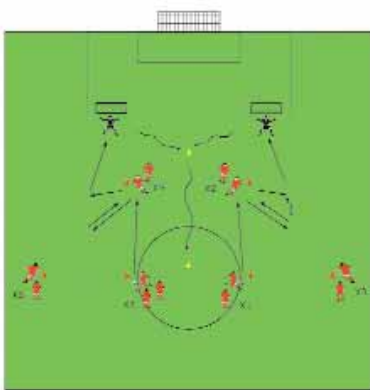


Club Brugge

Integratie van het conditionele aspect in de tactische training

1. Opwarming: opwarming kan gemakkelijk met bal op voorwaarde dat in het begin van de oefening (tot het pulmonair, musculair en cardiovasculair systeem op punt staan) er rustig wordt ingespeeld en de nadruk dus niet ligt op het inspelen maar wel op de opwarming.

OPWARMING



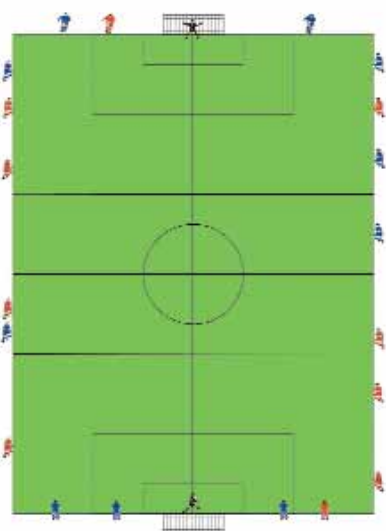
1.a. X1 Speelt in op X2, X2 speelt in op X3, X3 speelt in de voeten van de keeper (K), K geeft de bal terug mee aan X3, X3 speelt bal naar verste gele kegel, doet opwarmingsoefeningen (OpWaOef'n) tussen de gele kegels en sluit aan bij X4. X1 Neemt positie in van X2, X2 neemt positie in van X3. 1.b. X1 Speelt in op X2, X2 speelt in op X3, X3 doet een 1-2 met X2 en speelt in de handen van K en doet OpWaOef'n ...

1.c. X1 Speelt in op X2, X2 speelt in op X3 en vervolgens zet X2 passieve druk op X3. X3 Schakelt X2 uit en speelt over de grond in de hoeken naar K en doet OpWaOef'n ...

1.d. X1 Speelt in op X2, X2 kaatst terug naar X1, X1 speelt in (in de ruimte) op X3. X3 Sprint naar de bal en trapt met de wreef in de handen van K en doet OpWaOef'n ...

2. Stretching: de doelstelling van een opwarming is het lichaam voorbereiden op een inspanning. De speler moet dus enerzijds de verschillende systemen (cardiovasculair, pulmonair, neuraal, musculair) aanspreken zodat hij of zij ze efficiënt kan gebruiken in de wedstrijd of training. Anderzijds moeten de spieren ook voorbereid worden op extreme bewegingen tijdens een wedstrijd of training. Dit kan bvb. een slidingtackle zijn waarbij adductoren (liezen) extreem uitgerokken worden. Daarom wordt in het begin van een training of wedstrijd dynamische stretching gebruikt. Door dit soort oefeningen worden de spieren voldoende gerokken en dus voorbereid op extreme bewegingen. Een passieve stretching zal de spieren laten afkoelen en de verschillende systemen opnieuw laten stilvallen. Hierdoor valt het effect van de opwarming volledig weg.

STRETCHING



Het is aangeraden dynamische stretching te doen in reeksen van 8 tot 12 herhalingen. Het verhoogt de dynamische flexibiliteit en moet steeds gebruikt worden in de aanloop naar een training of wedstrijd. Gebruik deze vorm echter nooit bij vermoeide spieren of op het einde van een wedstrijd of training. Op dat moment is een lichte passieve stretching meer aangewezen.

Vb. lopen en ondertussen de knieën heffen. Door de werking van de agonist (m. quadriceps) worden de hamstrings (antagonisten) gestretcht.

De spelers gaan aan de zijkant van het veld staan en doen volgende oefeningenreeks:

1. Knie heffen en hiel heffen (12 maal) + sprint (15m)
2. Knie naar binnen brengen en knie naar buiten brengen (12 maal) + sprint (15m)
3. Trapbeweging naar binnen en trapbeweging naar buiten (12 maal) + sprint (15m)

3. Centraal gedeelte

Deel 1: vb. van een extensieve duurtraining te gebruiken in een extensieve duurfase of lactaafase

Deel 2: extensieve intervaltraining. Dit is een oefening waarbij alle spelers in hun positie worden gezet en waarbij de linkerkant tegen de rechterkant speelt

Deel 3: wedstrijd



Deel 1: (ref.: oefening van Emilio Ferrera)

De beide achterste lijnen (geel) mogen in hun zones niet aangevallen worden door de aanvallers (rood).

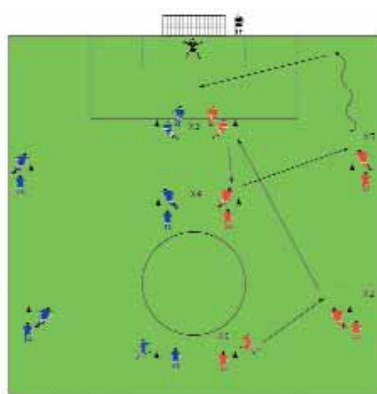
De middenvelders (blauw) staan centraal opgesteld (in de middencirkel) en mogen slechts in één tijd spelen.

Ze mogen echter wel een aantal maal naar elkaar spelen.

De verdedigers beginnen telkens bij de keeper.

Ze trachten de bal in de ploeg te houden en mogen hierbij de middenvelders gebruiken. Wanneer de aanvallers de bal onderscheppen mogen ze in een 4v4 situatie trachten te scoren.

Variant: na 3 balcontacten mogen zowel de middenvelders als de verdedigers aangevallen worden.



Deel 2:

De coach verplicht een bepaalde inspeellijn.

In dit geval: X1 speelt naar X2, X2 neemt aan en speelt de spits X3 aan.

X3 Speelt de centrale middenvelder X4 aan.

Deze opent op de vleugelspeler X5. X5 Neemt de bal aan en zet voor naar X4, X3 en X1 die allen in één tijd trachten af te werken.

Bij een doelpunt wordt er een punt aangerekend.

Alle spelers nemen in sprint hun plaats weer in.

X5 En X2 wisselen steeds van plaats, ook X1 en X4.

Vervolgens mag de linkerkant proberen te scoren.

De coach houdt de punten bij. Deze oefening kan eindeloos uitgebreid worden met steeds andere inspeellijnen.



Deel 3:

De rode ploeg tracht via de verdediging (2 tijden) de spitsen te bereiken. De spitsen van de tegenstander (gele ploeg) trachten steeds de bal te onderscheppen.

De paaltjes duiden de zones aan die niet mogen ingespeeld worden. Indien de aanvallers van de tegenpartij de bal kunnen onderscheppen trachten zij te scoren in een 4v4 situatie. Kunnen de verdedigers de spitsen aanspelen dan mogen de spitsen trachten te scoren.

Elke ploeg start om de beurt.



Marc Marchal: “De rol van jeugdcoördinator is essentieel voor de toekomst van de jeugdopleiding en voor de clubs”!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Toen Frans Masson op pensioen ging (en tegelijk energiek aan de slag bleef voor rekening van Standard), werd hij in eerste instantie niet vervangen als hoofd van de Federale Trainersschool. Maar zijn stoel is niet lang onbezet gebleven. Michel Sablon heeft het probleem inderdaad opgelost door de functies aan het hoofd van de trainersschool te diversifiëren. Aan Franstalige kant vinden we daar Marc Marchal, die sinds kort voltijds in dienst is van de KBVB.

Deze discrete en efficiënte Ardennees is het niet gewend om in het volle licht van de schijnwerpers te staan, maar het ontbreekt hem absoluut niet aan ervaring op het veld, zoals zal blijken uit het volgende onderhoud dat plaats had in zijn bureau aan de Houba de Strooperlaan, vanwaar hij deze winter zal verhuizen naar het nationale centrum van Tubize.

Marc Marchal: “Ik ben 45 en heb een diploma informatica, dat bepaalde voordelen biedt in de dagelijkse uitoefening van mijn nieuwe functie. Ik ben afkomstig uit Marche-en-Famenne en woon nog steeds aan de rand van de provincie Namen, erg dicht tegen de provincie Luxemburg. Ik heb drie kinderen, één zoon speelt bij Champlon. Ik heb zelf lang voetbal gespeeld in clubs van eerste en tweede provinciale, zoals Jemelle, Han-sur-Lesse en Condruzien. Ik ben gepassioneerd door jeugdopleiding en heb vanaf 1988 de trainersschool gevolgd. Na 3-jarige opleiding ben ik de jeugd gaan trainen van Rochefort, van de kadetten tot de junioren, om uiteindelijk adjunct van Guy Dardenne te worden.

Iedereen herinnert zich de rasaanvaller Guy Dardenne. Vorig jaar speelde hij op 49-jarige leeftijd nog in provinciale, nadat hij gedurende drie jaar de trainer was geweest van zijn zoon met wie hij een hele resem officiële wedstrijden heeft afgewerkt. Als coach heeft Guy me ontzettend veel bijgebracht. Onder zijn vlotte en ‘losse’ bolster is Guy Dardenne een toonbeeld van doordachtheid en professionaliteit. Toen hij van Rochefort naar Union Namen ging, heb ik de eerste ploeg van Rochefort onder mijn hoede genomen. Twee opéénvolgende jaren hebben wij de eindronde gespeeld, maar telkens is het ons net niet gelukt om de poort naar derde klasse open te beuken.

Yves Lemaire, de grote baas van Aarlen, heeft me dan gevraagd om zijn eerste ploeg onder handen te nemen, terwijl hij er ook mee akkoord ging dat ik me bleef bezighouden met de jongeren. Ik heb die taken gecombineerd met werkzaamheden in het opleidingscentrum dat op initiatief van Standard was opgericht in Forrières. Die roodwitte ervaring was heel verrijkend. Het centrum bestaat vandaag helaas niet meer, maar heeft ons toch in staat gesteld om enkele toptalenten te ontdekken zoals Thibaut Detal die vandaag in Charleroi speelt, Jérôme Verlaine bij Namen, en nog anderen”.

Dug-Out: “Hoe is een Ardennees ertoe gekomen om fulltime voor de KBVB te gaan werken?”

Marc Marchal: “Laten we zeggen dat dit ‘op natuurlijke wijze’ gebeurd is. Ik heb gedurende zes jaar les gegeven in cyclus 1 in Marche-en-Famenne, en vier jaar in cyclus 2, in Houffalize. In 2002 heeft Frans Masson me de coördinatie in handen



(Photonews)

gegeven van de elitesectie van Wallonië vanuit drie centra: in Luik, Charleroi en Moeskroen. Na het definitieve vertrek van Frans ben ik in november van vorig jaar coördinator van de Federale Trainersschool geworden. Ik was toen 44 jaar. Ik heb een delicate keuze moeten maken en mijn baan opgeven om me voltijds aan het voetbal te wijden. Het is een keuze geweest waar ik nog geen seconde spijt van heb gehad.

Het merendeel van de tijd ben ik operationeel in Wallonië, maar ik werk ook samen met Bob Browaeyts op nationaal niveau. De rekruteringsproeven zijn gericht op jongeren van 13 tot 18 jaar die uit alle hoeken van het land komen, vooral uit eerste en tweede klasse. Het gebeurt soms dat men ook in lagere afdelingen grote talenten ontdekt, maar we moeten met zijn allen toegeven dat de jeugdopleidingen van de grote clubs zo georganiseerd zijn dat ze toekomstige cracks uit de streek snel in het oog hebben, gelijk waar ze spelen”.

Jeugdopleiding

Dug-Out: “Hoe sterk is het Belgisch voetbal volgens U op het vlak van jeugdopleiding?”

Marc Marchal: “We bevinden ons zeker niet halfweg tussen het niveau van Frankrijk en dat van Kazachstan. We gaan met rasse stappen vooruit, zowel op het niveau van de elite als bij de amateurs. Het aantal kandidaat-trainers is nooit zo hoog geweest. De leerstof is steeds professioneler geworden, het aantal clubs dat een jeugdcoördinator in dienst neemt is in stijgende lijn. En dat is een essentieel punt voor de toekomst!

De jeugdcoördinator speelt een cruciale rol in de ontwikkeling van het Belgisch voetbal, zoveel is zeker. Op zijn schouders rust de filosofie van de club in het domein van de jeugdopleiding. Hij heeft een panoramische visie op alles wat gaande is onder het eerste elftal, en heeft de taak om de trainers te



corrigeren die alleen maar het 'kleine belang' van hun eigen jeugdeftal op het oog hebben en onvoldoende kijken naar het belang van de hele club. Op het vlak van de resultaten hebben we steeds grotere redenen om de toekomst met optimisme tegemoet te zien. Hoewel het ook zaak is om die resultaten voortdurend te relativeren!

Een wedstrijdanalyse is nooit gebaseerd op de uitslag van de match, maar gedeeltelijk op de balans tussen het aantal kansen dat is gecreëerd, en het aantal kansen dat men aan de tegenstander heeft moeten laten. Een ploeg kan gemakkelijk een wedstrijd winnen zonder de minste vooruitgang te hebben geboekt, en er eentje verliezen terwijl een enorme stap in de goede richting is gezet. Meer en meer clubs begrijpen dit en plaatsen het resultaat op het achterplan.

Die positieve evolutie gaat samen met het collectieve proces van bewustwording over het feit dat het groeiproces van elke jongere dringend en ingrijpend moet versneld worden. Waartoe dient het om een goede ploeg uit te bouwen en die naar de top van de rangschikking te brengen, indien het succes van die ploeg afhankelijk is van twee supergetalenteerde spelers? De andere twaalf of dertien hebben in dat geval hun tijd verloren, en eigenlijk de twee supertalenten ook”.

Dug-Out: “Wat ontbreekt aan onze jongeren om de stap te zetten naar de nationale bevestiging, of zelfs de internationale erkenning?”

Marc Marchal: “Wij blijven voortdurend aandacht geven aan dit cruciale probleem dat meestal jongeren van 18 jaar aanbelangt, die opeens moeten concurreren met gevestigde waarden van 25-30 jaar. Om die concurrentieslag aan te kunnen moeten onze talentvolle jongeren kunnen rekenen op gediversifieerde, professioneel uitgebouwde trainingen, zowel collectief als individueel. Dat is een aanpak die we al in een aantal clubs van eerste afdeling kunnen zien. Ook de confrontatie met zoveel mogelijk verschillende spelsituaties is van groot belang, net zoals de aantrekkelijkheid van de competitie





waarin ze spelen. In dat opzicht is het soms droevig gesteld met het niveau van de wedstrijden van de reserves.



16

Neem het voorbeeld van Fellaini, die met Standard debuteerde in de Europacup, toch een feit dat bewees dat die jongen zijn plaats heeft in eerste klasse. Maar er was een samenloop van omstandigheden nodig om hem zijn kans te geven in het eerste van Standard. Dat is het grote probleem van onze opleiding: de bestuurders en trainers overtuigen om sneller het vertrouwen te geven aan jonge Belgische talenten, die meestal niets te leren hebben van hun leeftijdsgenoten uit de andere Europese landen".

Dug-Out: "Waarom vinden we een meerderheid van Vlaamse spelers in de nationale ploegen"?

Marc Marchal: "Men moet rekening houden met twee essentiële parameters: om te beginnen de wet van de grote getallen die ons zegt dat er in eerste en tweede klasse meer Vlaamse clubs zijn dan Waalse. En ook, de problematiek van de afstanden. Ik ben goed geplaagd om te zien welke enorme opofferingen de spelertjes uit de rand van Namen of uit Luxemburg zich moeten troosten om hun sport op een redelijk niveau te beoefenen. Een jongen als Gaël Arent, die in Messancy woont en bij Standard speelt, die legt in de wagen van zijn ouders elke dag bijna 300 kilometer af om te gaan trainen! Wie van de ene naar de andere kant van de provincie Luxemburg moet rijden, krijgt 110 tot 120 kilometer voor zijn kiezen! Een jonge speler uit één van de Vlaamse provincies heeft veel meer mogelijkheden om zich te ontplooiën, omdat zich zoveel clubs van nationaal niveau bevinden op de oppervlakte van een zakdoek!"

De Federale Trainersschool

Dug-Out: "Hoe gaat het met de trainersschool"?

Marc Marchal: "Ik denk dat we uitstekend georganiseerd zijn, met 12 centra in Wallonië en 13 in Vlaanderen. In 2006 alleen al hebben 1000 leerlingen de studies met succes beëindigd,

wat hen in staat stelt om eerste ploegen te trainen tot tweede provinciale, en de andere leeftijdscategorieën tot tweede afdeling, en uiteraard ook alle jeugdfallen. Voor de volgende lichting rekenen wij op 1500 nieuwe kandidaten die, over het hele land bekeken, onder handen zullen genomen worden door 50 lesgevers voor cyclus 1 en 20 voor cyclus 2. Dan moeten we het ook nog hebben over de specifieke opleiding tot keeperstrainer, die een enorm succes kent en in het eerste jaar is geëindigd op de uitreiking van 80 diploma's. De volgende etappe zal erin bestaan om een specifieke opleiding in het leven te roepen voor jeugdcoördinatoren. In oktober gaan we onze deuren openzetten voor de provinciale clubs, die de mogelijkheid zullen hebben om hun technische verantwoordelijken een cursus te laten volgen van honderd uren, telkens op woensdagavond, in drie centra in Wallonië en vijf in Vlaanderen".

Dug-Out: "En dan te bedenken dat zoveel clubs dringend nood hebben aan jeugdtrainers"!

Marc Marchal: "Dat is inderdaad de grote paradox. Het grote probleem is dat veel trainers al aan de slag zijn in een bepaalde club, op het moment dat zij hun eerste diploma halen. Anderen willen dan weer hun diploma laten gelden binnen het fanionelftal van een club uit derde of vierde provinciale, en willen niet aan de slag als jeugdtrainer. De bond beschikt over een gegevensbank waar de clubs die trainers kunnen vinden die in hun nabijheid woonachtig zijn, maar we moeten toegeven dat het niet gemakkelijk is om een trainer te vinden die vrij is".

Dug-Out: "Zou het ook niet opportuun zijn om de provinciale clubs een soort van 'ranking' te geven naargelang de kwaliteit van hun jeugdopleiding"?

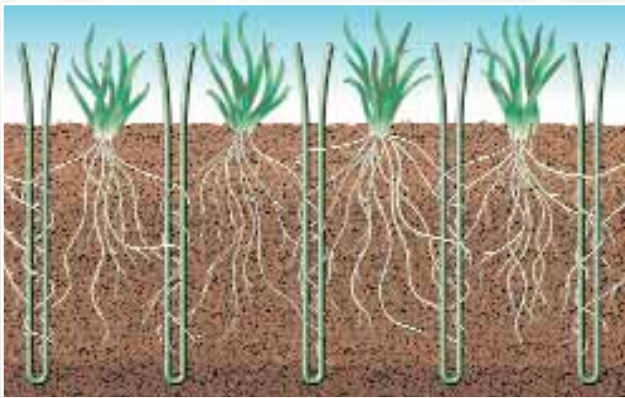
Marc Marchal: "We denken eraan. Trouwens, het project Dexia Foot Pass, dat stilaan tot rijpheid komt, gaat in die richting. De eerste en tweede afdelingen hebben al het sterrenstelsel voor de clubs, en in de komende jaren gaat dat systeem worden uitgebreid in de lagere afdelingen. Wel beseffen we ten volle dat we niet alles kunnen eisen van provinciale clubs die zich soms enorme inspanningen getroosten om de jeugdopleiding zo opportuun mogelijk te organiseren. We zijn dan ook overgegaan tot de publicatie van een brochure die de jeugdcoördinatoren en hun trainers zal toelaten om efficiënter en coherenter te werk te gaan. Dat werk is in 2000 aangevat door Frans Masson en heeft dankzij de steun van een zeventigtal technici een degelijke update gekregen. De brochure bevat informatie voor alle kleuren en smaken. Ze draagt als titel 'KBVB, visie van opleiding' en valt eerstdaags in de bus bij elk van onze 2000 clubs".



“Nieuw Desso-kunstgras wordt dé standaard”

De Nederlandse topclub Ajax Amsterdam heeft haar competitiewedstrijd tegen Heracles Almelo voorbereid op kunstgras. Trainer Henk Ten Cate hoopt zo dat zijn spelers gewoon geraken aan voetballen op die ondergrond. “Het kunstgras deugt niet”, aldus Ten Cate. “Maar we moeten er wel op spelen tegen Heracles. Noem me ouderwets, maar ik wil modder, slijk en gewoon gras. Een kunstgrasveld kun je vergelijken met een bevroren veld. Als je het meeste lef hebt, win je de wedstrijd.”

Yves De Cocker, Sales manager bij Desso DLW Sports Systems, krijgt kippenvel als hij zo'n uitspraak leest. “Bizar dat Ten Cate dit zegt”, zucht De Cocker. “Zelfs de coach van Nederlands meest legendarische voetbalclub speelt wel eens de man en niet de bal. Hij kent duidelijk het DESSO Challenge Pro² kunstgras niet. Echt gras blijft natuurlijk nog altijd een extra dimensie geven aan profvoetbal. Maar ons DD GrassMaster systeem zou én Ten Cate toelaten het natuurgras te ruiken én Ajax toelaten winter en zomer op een optimaal natuurgrasveld te spelen.”



VOOROORDELEN

Yves De Cocker: “Er bestaan nogal wat vooroordelen als het gaat over kunstgrasvelden. Tientallen topclubs in de hele wereld spelen ondertussen op kunstgras of op een combinatie van kunst- en natuurgras. (Zie vierkantje) Geen enkele club heeft tot nog toe iets negatiefs verteld. In Westham ligt onze grasmat al 14 jaar, in Tottenham -waar Club Brugge onlangs te gast was voor de UEFA-cup- al 8 jaar, Liverpool 6 en Real Madrid 5 jaar. Arsène Wenger van Arsenal heeft zelf bepaald wat er aanwezig moet zijn in het nieuwe stadion. Topspelers zoals Thierry Henry of Edgar Davids laten het zeker merken als de grasmat tekortkomingen vertoont of als de ondergrond blessures kan veroorzaken. Bovendien gaat zo'n club als Arsenal niet over 1 nacht ijs, zij hebben zeker hun huiswerk goed gemaakt.

Het belangrijkste vooroordeel ten opzichte van een 100 % kunstgrasmat komt van de huidige profspelers. Ze staan er wat wantrouwig tegenover omdat ze altijd op natuurgras hebben gespeeld. Maar de nieuwe generatie voetballers regelmatig op kunstgras. Voor hen is het doodnormaal. Vroeger hadden de spelers ook het gevoel dat het spel te snel ging. Dat vermindert nu ook door de verbeterde weerstand van de kunstgrasvezels.



De vroegere kunstgrasvezel gaat na intensief gebruik opsplitsen, vervilt en platliggen. Daardoor verlies je de specifieke vereisten van het voetbal. De huidige generatie vezels van de Challenge Pro² is veel veerkrachtiger, zachter ook en het behoudt bovendien zijn weerstand. (Zie slijtagepatroon.) Het vergt ook minder onderhoud. Het nieuwe trainingscentrum van Tottenham Hotspur is onlangs aangelegd met de Challenge Pro².

Bij de DD GrassMaster (met kunstgrasvezels versterkt natuurgras) mag je het veld niet rollen, omdat je dan de bovenste laag harder en compacter maakt. Een DD GrassMaster is al compact. Bovendien heb je geen schade na de wedstrijd, rollen is dus overbodig. Je moet zo'n veld wel prikken, verluchten. Zo wordt het weer zacht. Zo'n veld is dus zeker niet extra-belastend voor de gewrichten en het vergroot de kans op blessures zeker niet. Integendeel, door de stabiliteit maken de spelers geen onverwacht uitschuivers meer. Wij bespreken het onderhoud volledig met de verantwoordelijken. Hun manier en onze manier leggen we naast elkaar en we stemmen dat op elkaar af. We steken namelijk veel tijd in nazorg.”

UNICUM

Yves De Cocker: “Desso DLW Sports Systems is al meer dan 25 jaar een vaste waarde op de markt van sportvelden. Wij zijn de enige fabrikant die alles zelf aanmaakt, van grondstof tot afgewerkt product, inclusief onderzoek en ontwikkeling, testing en nazorg. Dankzij het 3F ‘Fit For the Future’ programma willen





we de absolute nummer 1 in de wereld blijven. Dat is nu zo dankzij de DD Challenge Pro², een kunstgrasvezel met een versterkte veerkracht waardoor de speleigenschappen zoals balrol, grip, balstuit langer voetbalecht blijven. Het resultaat van een unieke samenwerking met tal van experts zoals de Universiteit Gent. Dankzij de slidingtester is Desso DLW Sports Systems er in geslaagd om de warmte-ontwikkeling tijdens tackles verder te reduceren. Het nieuwe kunstgras is nog zachter voor de huid en dus extra-aangenaam voor de spelers. Bovendien tonen FIFA en UEFA interesse om de test over te nemen. Een duidelijke blik van vertrouwen. Ook de dagelijkse ervaring van de sporters zelf speelt een grote rol in de ontwikkeling van nieuw kunstgras.

In België heeft Sporting Lokeren de primeur van het hoofdterrein dat uitgerust is met een DD GrassMaster. Het mooiste bewijs dat je geen topclub in Europa moet zijn om zo'n veld aan te leggen. Ondertussen kan ook Franky Vercauteren bij RSC Anderlecht beschikken over een oefenveld van natuurgras, versterkt met kunstgrasvezels (DD GrassMaster).

Sporting Charleroi beschikt over een oefenveld in kunstgras. In extreme situaties van zware regenval of vriestemperaturen wijkt ook Jacky Mathijssen uit. Al gebruiken clubs het meer en meer voor jeugdtrainingen. Binnenkort wil die generatie op niets anders meer spelen. Bovendien wordt het kunstgras almaar beter. Wij zijn op zoek naar het ideale kunstgras, zodat voetballers niet meer weten op wat ze spelen. In Nederland werd het veld van Feyenoord vorig jaar uitgeroepen tot het beste voetbalveld in Nederland. In Amerika kreeg de DD GrassMaster van de Denver Broncos (American football) dezelfde onderscheiding, ook door de afdeling voetbal. In Boom hebben we het gloednieuwe nationaal hockeycentrum voorzien van velden. We zijn bovendien actief in het rugby, in het paardenrennen zelfs en natuurlijk ook in opdracht van steden en gemeenten. Op elk moment kan het evenement plaatsvinden, het veld ziet er altijd groen uit en het behoudt jarenlang de karakteristieken die eigen zijn aan de sport."

ARSENAL FC

Yves De Cocker: "Het nieuwe stadion van Arsenal FC is uitgerust met de DD GrasMaster, een combinatie van kunst- en natuurgras. Ajax was half juli 2006 te gast in het fantastische 'Emirates Stadium' voor de afscheidswedstrijd van Dennis Bergkamp. John Beattie, de Stadium Manager, haalde etoën de loftrumpet boven over zijn nieuwe grasmat, want de speciale constructie van het stadion bemoeilijkt een goeie grasgroei.

Dit systeem versterkt het natuurlijke gras, het beschermt de vezel en het voldoet aan de hoge eisen van de spelers. Het stadion van Real Madrid gelijkt op 4 grote muren, het zonlicht en de zuurstof kunnen nog nauwelijks aan het gras. Meer en meer stadions worden op die manier gebouwd en dan zal je toch iets



moeten doen om te vermijden dat je zoals in de Amsterdam Arena 2 of 3 keer per jaar een nieuwe mat moet leggen. De DD GrassMaster betekent ook bedrijfszekerheid. Een wedstrijd zal niet meer bij het minste onheil worden afgelast en bovendien kan je ook evenementen organiseren die niets met het voetbal te maken hebben.

Een multi-functioneel stadion is een momenteel een must, zonder meer een renderende investering. Het mooiste voorbeeld is het Parken Stadium in Kopenhagen. In 2001 vond daar het Eurosongfestival plaats met zo'n 10.000 stoelen.

Ondertussen passeerden de groten der aarde zoals Michael Jackson en de Rolling Stones. Natuurgras ziet enorm af, maar door de DD GrassMaster kan er meteen weer gevoetbald worden.

Er worden zelfs motorcrosswedstrijden georganiseerd. AA Gent is vragende partij voor het nieuwe Arteveldestadion. Zelfs clubs uit de eerste divisie in Nederland willen zo'n grasmat. Die inhaalbeweging moet België nog maken."

Een greep uit de stadions waar Desso DLW Sports Systems één of meerdere DD GrassMaster heeft aangelegd: Emirates Stadium van Arsenal, White Hart Lane van Tottenham Hotspur, Upton Park Stadium van West Ham United, Anfield Stadium van Liverpool, Villa Park van Aston Villa, City of Manchester Stadium van Manchester City, Santiago Bernabeustadion en trainingscentrum van Real Madrid, Daknamstadion van Sporting Lokeren, DSB Stadion van AZ Alkmaar, Galgenwaard van FC Utrecht, Stadion De Kuip in Rotterdam, Stadion De Koel van VV Venlo, Abe Lenstra Stadion van Heerenveen, Stade de la Beaujoire van Nantes FC, Estadio José Alvalade van Sporting Lissabon, Fedsure park Stadium van Ajax-Cape Town, Cherkizovskaya Stadium van Lokomotiv Moskou, Petrovsky Stadium van PSK Zenith, Olympische Spelen in Athene, Heinz Field van de Pittsburgh Steelers in het American Football en het Hull Super Stadium voor cricket en rugby



Naam auteur: Benoît Nicolas, Lesgever
Federale Trainersschool
Thema: Training voor duiveltjes: technische basisbewegingen in "FUN" situaties

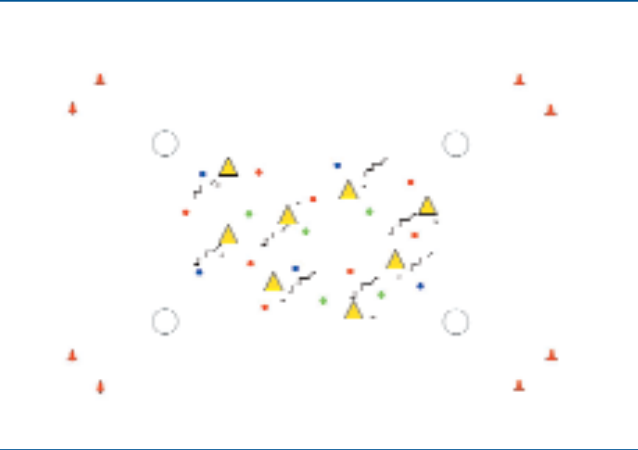
Aantal: 10
Categorie/niveau: 7-8 jaar

Materiaal: 1 bal/speler, hoepels, kegels, overgooiers

Richtlijnen en coaching:

Als je de bal aan de voet hebt, kijk om je heen om te zien welke ruimte je hebt, welke obstakels in je weg staan, enz...
Kijk of de weg naar het doel vrij is en indien ja, probeer dat doel zo snel mogelijk te bereiken.
Geef een pass bij voorkeur over de grond, zo vlak mogelijk (zonder botsen).

OPWARMING



Beschrijving:

- 1 bal per speler, in de zone opdrijven tussen de hoepels.
- Op het signaal van de trainer:
- bal stoppen en een kegel met een aangekondigde kleur raken, verdergaan met bal.
- draaien rond een kegel met aangekondigde kleur enzovoort...

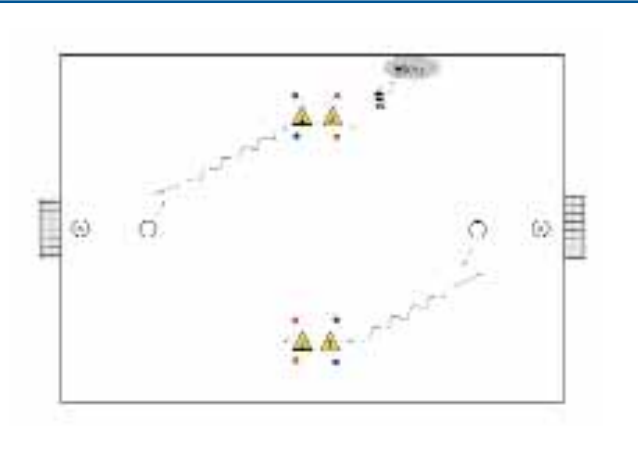
Activatie: spel "opgelet voor de vos!"

Bal drijven in het woud van kegels. Eén speler speelt de rol van vos. Hij jaagt op de eekhoorns die proberen te ontsnappen langs een van de poorten.

Coaching:

- goed in het oog houden en hoofd omhoog om te kijken wat er rondom je gebeurt (ruimte, obstakels...)

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving:

Organisatie in twee spelgedeelten. Een aanvaller met bal in de voet aan elk van de poorten van verschillende kleur. Een verdediger in het midden van de bespeelde ruimte. De trainer kondigt een kleur aan: de speler die aan de poort staat van die welbepaalde kleur gaat met de bal aan de voet naar het doel. Na een duel met de verdediger besluit hij op doel. Situatie 1 tegen 1 + K.

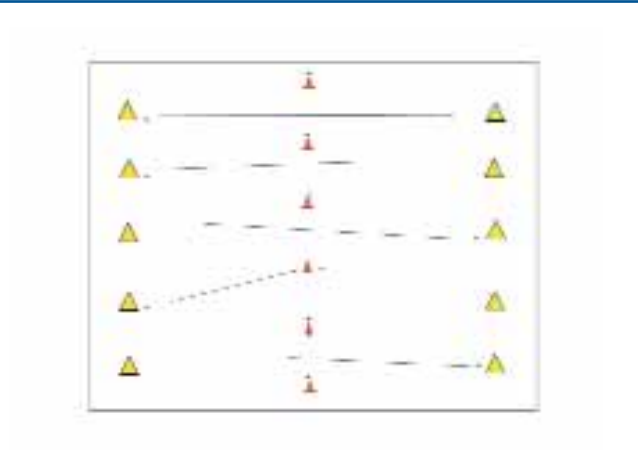
Evoluties:

De verdediger staat met zijn rug naar de spelsituatie. Hij draait zich om op het moment dat de kleur wordt aangekondigd.
De aanvaller die aan de poort staat pal tegenover de poort met de aangekondigde kleur, gaat met de bal aan de voet naar het doel.

Coaching:

Goed kijken om het doel te zien, alsook de positie van de verdediger.

TUSSENVORM 1



Beschrijving

Speloppervlakte van 8 à 10 meter, spelers per koppel opgesteld, aangezicht naar elkaar, gescheiden door kegels waarop telkens een bal wordt geplaatst.

Spel: "jacht op champignons"

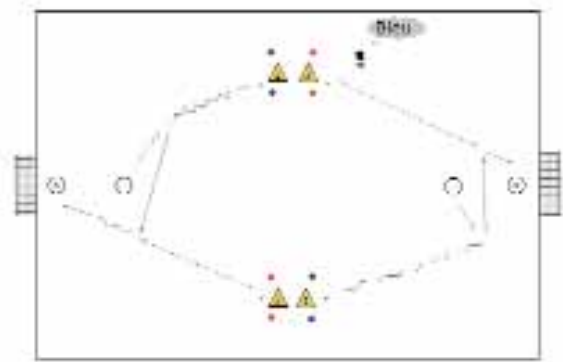
De spelers geven elkaar passes, 2 varianten:

- de champignons zijn giftig: die welbepaalde kegels mogen dus niet geraakt worden.
- de champignons zijn niet giftig: die welbepaalde kegels moeten geraakt worden.

Coaching

Goed rondkijken en ploegmaat in het oog houden.
Opletten op een perfecte plaatsing ten opzichte van de bal (specifieke technische richtlijnen, aan te leren of te verbeteren)

WEDSTRIJDVORM 2



Beschrijving:

Organisatie in twee spelgedeelten.

Een aanvaller met bal aan de voet neemt positie aan elk van de poorten met verschillende kleur. In het midden van het speleppervlak staat een verdediger.

De trainer kondigt een kleur aan: de speler die aan de poort staat met die welbepaalde kleur drijft de bal op naar het doel om daar af te werken, de andere speler/ploegmaat aan de andere poort loopt met hem mee.

Situatie 2 tegen 1 + K.

Coaching:

In balbezit goed rondkijken naar het doel dat je moet bereiken, de tegenstander voor je en de eventuele oplossing die je ploegmaat je biedt.

TUSSENVORM 2



Beschrijving: "wandeling in het bos"

2 Ploegen die elk in twee subgroepen aan de poorten van het speleppervlak opgesteld staan.

Op het signaal van de trainer drijven de spelers in balbezit richting bos, gaan dwars door het woud (kegels), nemen de bal mee naar de tegenovergelegen hoepel en laten zich vervolgens aflossen door de ploegmaat.

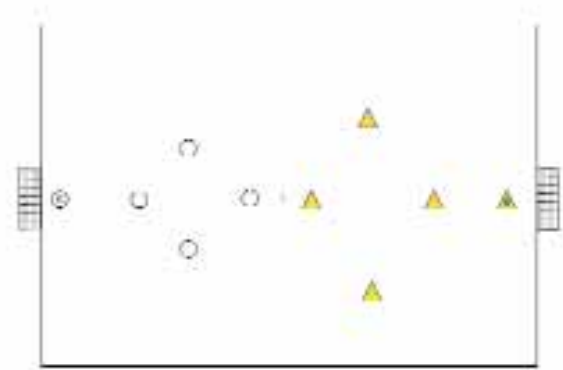
Variant:

De trainer kondigt een of meerdere kleuren aan, de spelers moeten de kegels met die welbepaalde kleuren raken...

Coaching:

Goed rondkijken om de hoepel te zien, de kegels, de ploegmaat...

WEDSTRIJDVORM 3



Beschrijving:

Globale situatie: K + 4 tegen K + 4

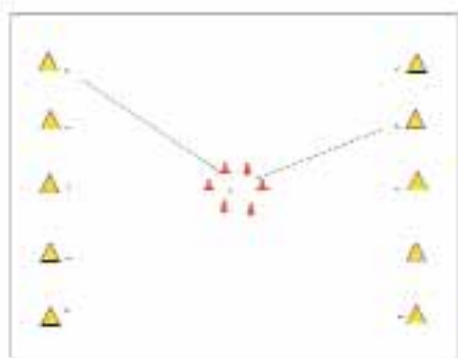
Organisatie van de ploegen in 1-1-2-1.

Vrij spel.

Coaching:

Ben je in balbezit, kijk dan goed naar het doel, de tegenstanders, de ploegmaats.

COOLING DOWN



Beschrijving:

Spel "voluit voor de winst!"

Elke speler probeert om beurt zijn bal in het doel te krijgen (geplaatste kegels) in het midden van het speleppervlak.

Punten optellen per ploeg.

Naam auteur: Peter de Vadder, lesgever
Federale Trainersschool
Thema: Korte passing (basics)

Aantal: 10 + 2K
Categorie/niveau: nationale U-10

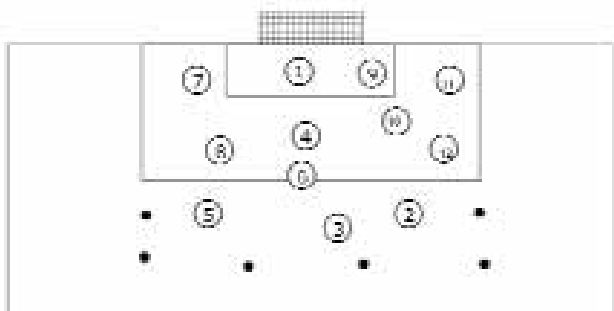
Materiaal: 2 ballen, truitjes, markeer-
hoedjes, doelen (2 duiveltjesdoelen)



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. **Concentratie** (hou rekening met tegenstrevers)
2. Verzorg de passing: speel bal op de juiste voet "**JUISTE VOET**"
3. Vraag de bal "**GEEF**"
4. Speel op het juiste moment in "**TIMING**"

OPWARMING



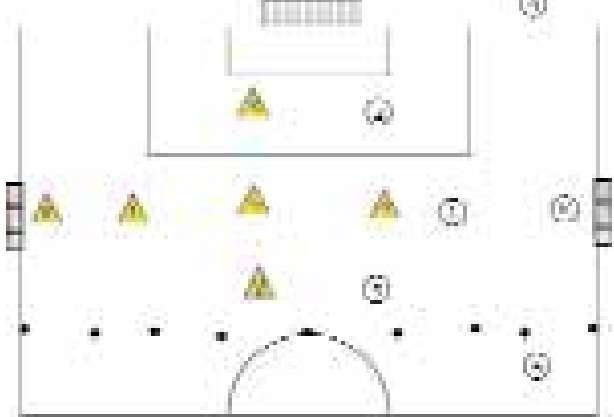
Beschrijving:

- spelertjes krijgen nr. van 1 tot 12, ze spelen bal rond van 1 naar 2, enz. tot bij 12, dan terug naar 1, enz.
- we starten met 2 ballen: 1 bij nr. 1 en 1 bij nr. 6
- door mekaar bewegen

Coaching:

Balaanname en passing, geen ballen weggeven: juiste pass.
Coachingspunten 1 en 3.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / 3 + K

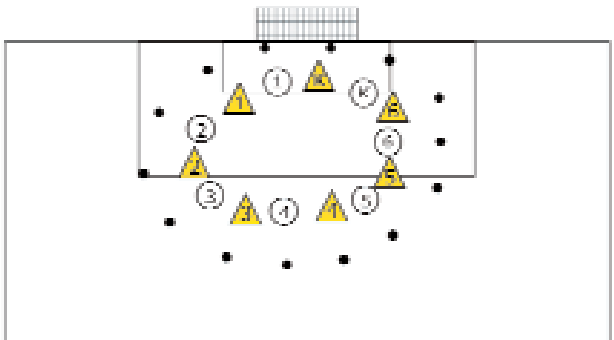
Beschrijving:

- op terrein van 50m. x 30m.
- continu spel
- O4 en O5 wisselen na 5 min. met Δ4 en Δ5.
- ploeg van 5 speelt in 1-3-1
- ploeg van 3 speelt in 1-2-0

Coaching:

1 Tot 3.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

- 2 ploegen maken een grote cirkel met afwisselend een speler van O en van Δ met ongeveer 4m. achter hen een hoedje
- ze spelen in 1 min. zo veel mogelijk de bal rond van O1 naar O2 enz. (idem voor de Δ ploeg).

1. controle - pas
2. controle met verste voet en pas met andere voet
3. idem als 2 maar ze zakken eerst achteruit (hoedje) om op gepaste moment vooruit te komen om de bal te ontvangen

Coaching:

Eerst vrij bal controleren en doorspelen.
Bespreken en zoeken naar snellere oplossing.
Nadien verplichte uitvoering (zie hierboven: 2 en 3).
Controle verste voet en pas met andere voet.
Speel in op verste voet.
Nauwkeurige pas.
Timing.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 4 + K + N

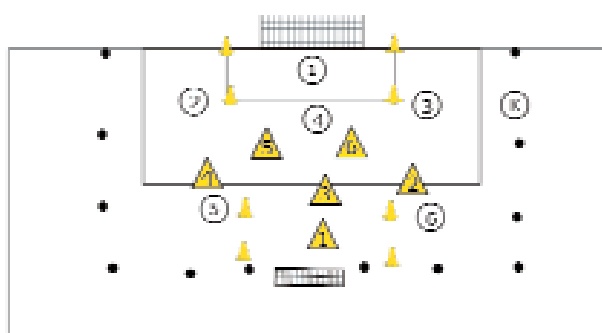
Beschrijving:

- continu spel, met 1 neutrale speler die meespeelt met ploeg in BB
- zelfde terrein als WV1 (50m. x 30m.)
- beide ploegen in ruitvorm met neutrale speler centraal in de ruit
- duur 10 min: 1x5 min. met 1 neutrale speler
1x5 min. met 2 neutrale spelers

Coaching:

1 Tot en met 4.

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- ploeg Δ probeert speler $\Delta 1$ aan te spelen die zich in het vierkant bevindt, de speler die daarin slaagt, neemt plaats in het andere vierkant waardoor O1 snel moet wisselen
- duur: 10 min.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4.

WEDSTRIJDVORM 3



K + 5 / 5 + K

Beschrijving:

- 2x5' continu spel
- zelfde terrein als WV1 (50m. x 30m.)
- beide ploegen spelen in 1-3-1 opstelling in ruitvorm.

Coaching:

1 Tot en met 4.

Evaluatie van de coachingspunten, eventueel STOP-HELP methode gebruiken

COOLING DOWN

Beschrijving:

1. tot rust komen: korte passing + controle per 2
2. bespreking belangrijkste coachingspunten
3. opruimen materiaal

Naam auteur: Van Der Haegen Kris,
lesgever Federale Trainersschool
Thema: Diep spelen in opbouw (teamtactics)

Aantal: 16 (14 + 2K)
Categorie/niveau: U13 miniemen

Materiaal: ballen, markeerhoedjes,
2 verplaatsbare doelen

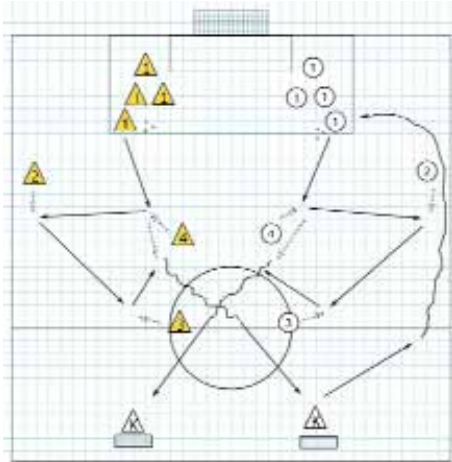


Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Flankverdedigers: sta opengedraaid bij balaanname **"OPENGEDRAAID"**
2. FV: kijk diep (waar zit de spits?) **"DIEP"**
3. Speel een strakke bal in
4. Diepe spits: kom los op het juiste moment **"TIMING"**
5. Diepe spits: goede kaats die speelklaar is **"KAATS"**

6. Centrale verdediger (of MV): speel de FV in de ruimte **voor hem** aan (zodat hij in 1 tijd kan doorspelen)
7. Zoek geschikte **moment** om diep te spelen (afwisselend li en re, kort en lang spelen)
8. Hou veld groot en breed **"DIEP"** **"BREED"**
9. Coach de speler voor je **"COACH"**
10. Centrale MV: kom schuin uit de dekking **"SCHUIN LOS"**

OPWARMING



Beschrijving:

5' Inlopen.

PAS- EN TRAPVORM (gelijktijdig over links en rechts)

5' Over rechts en links (zonder tempoversnelling):

- centrale verdedigers spelen in op centrale middenvelder
- middenvelder speelt flank aan in de loop
- flankverdediger speelt diepe spits aan en deze kaatst op de bijsluitende middenvelder
- MV leidt en speelt bal in handen keeper – uitgooien op flank
- bal meenemen en leiden naar startpositie (andere groep)

5' Idem MET tempowisselingen.

Doorschuiven: 1-2-3-4-1 (andere groep).

Coaching: 2-3-4-5-8-9-10.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / K + 4

Beschrijving:

K + 5 / K + 4 (ballen bij aanvallende (Δ) ploeg.
Opbouw steeds via K van Δ naar 3, 2 of 5.

De O ploeg speelt in 1-1-1-2 opstelling, de aanvallende ploeg speelt in 1-3-1-1 opstelling.

Coaching:

FV: 1-2-3-8.

Centrale V: 6.

Diepe spits: 4-5.

Alle spelers: 9.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Positiespel: 4 tegen 4 met elk 4 kaatsers

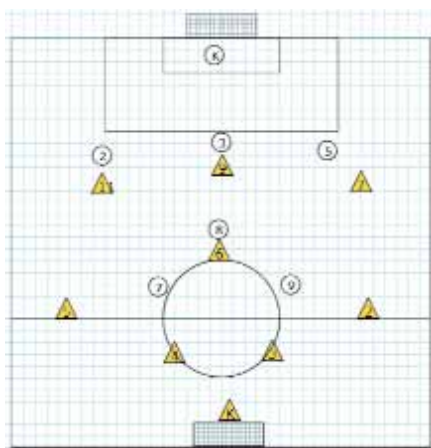
- start: K speelt in op loskomende Δ7
- scoren = van korte zijde naar andere korte zijde
- in middenvak vrij spel
- kaatsers 2 tijden (in fase 2: als oef. vlot loopt in 1 tijd spelen!)

Wie scoort eerst 5 punten? Dan wordt er gewisseld van ploegen: de kaatsers komen in de rechthoek.

Coaching:

1-2-3-5-7-8.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 8 / K + 6

Beschrijving:

De O ploeg speelt in 1-3-1-2 opstelling. De aanvallende ploeg speelt in 1-4-1-3 opstelling.

Via opbouw op flank de diepe spits aanspelen.

Als ploeg in minderheid scoort, telt het doelpunt dubbel!

Duur= 10 min.

Coaching:

Op de Δ ploeg.

Zie WV1: idem + 7 en 10.

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Pas- en trapvorm: wie wordt topscorer?

Doel is om zo veel mogelijk te scoren. Telkens van groep wisselen.

Duur: 2 x 5 min. (wie scoort meest?)

Indien je geen 2 grote verplaatsbare doelen hebt, speel je naar het vaste doel en afwisselend links en rechts, ofwel naar de 2 vaste doelen en vanaf de middenlijn vertrekken.

Variant: rechts (tekening): de flankverdediger doet 1-2 met MV en speelt dan diep op spits die doordraait en afwerkt.

Coaching:

2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 9.

WEDSTRIJDVORM



K + 7 / K + 7

Beschrijving:

De O ploeg speelt in 1-4-1-2 opstelling.

De Δ ploeg speelt in 1-3-1-3 opstelling.

Coaching:

Op de Δ ploeg.

Zie WV1 : idem + 7 en 10.

Naam auteur: Geerts Benni
Thema: Positieve en negatieve pressing op de baldrager

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: Knapen 13-15j.

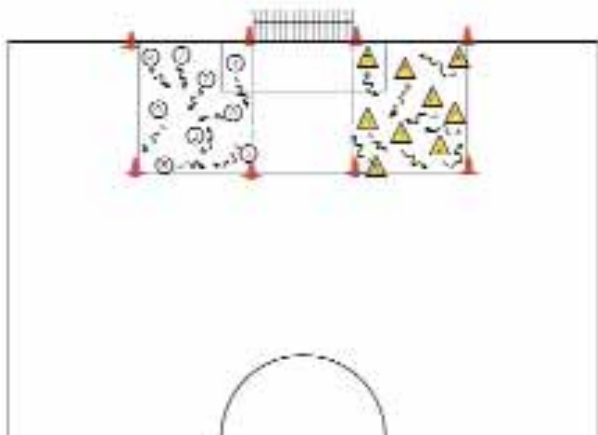
Materiaal: 18 ballen, 12 China heads, 8 hesjes, 4 kleine doeltjes of 8 kegels, 2 of 3 verplaatsbare grote doelen (evt. duiveltjes doelen)

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Zet de balbezitter direct onder druk, probeer een lange bal of een voorwaartse actie te vermijden
CO: 'Geef positieve druk'
2. Zet de speler ook negatief onder druk waardoor de kans op balrecuperatie nog groter wordt
CO: 'Geef negatieve druk'

3. Sluit alle speelhoeken af, zodat hij verplicht is om lateraal of achteruit te voetballen
CO: 'Sluit speelhoeken af'
4. Linies spelen kort bij elkaar om de tegenstander zo weinig mogelijk ruimte te geven (onderlinge afstanden respecteren!)
CO: 'Sluit aan' 'Spreek'

OPWARMING



Beschrijving:

Spel 1: ±16m. op 16m.

1-leiden van de bal door elkaar

2-op signaal T: allerlei opwarmingsoefeningen met en zonder bal

3-spel 1: iedereen jaagt op iedereen na- spelers proberen bal van andere spelers (eigen vierkant) buiten te tikken.

Spel 2: 1 jager zonder bal, anderen met bal

Jager heeft 30 sec. tijd om zoveel mogelijk ballen buiten te trappen. Wie eruit ligt: jongleren van de bal buiten het vierkant.

Duur: 15'.

Coaching:

- hou bal en tegenstander in 't oog
- hou de bal kort aan de voet
- zet de balbezitters onder druk

WEDSTRIJDVORM 1



8 + K / 8 + K

Beschrijving: *Herkenningsfase*

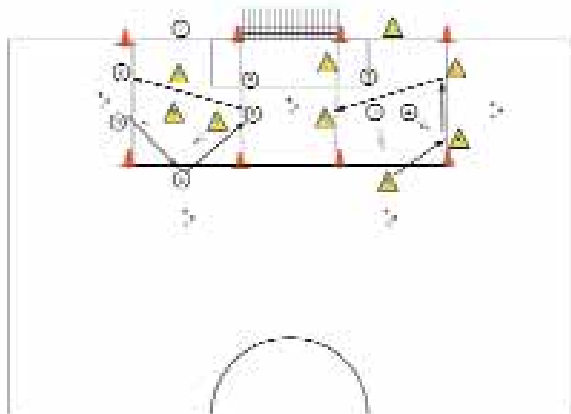
- keeper gele ploeg start de wedstrijd door zijn flankverdedigers aan te spelen
- wedstrijdregels

Duur: 15'.

Coaching:

- geef zowel positieve als negatieve druk op de balbezitter
- hou de lange bal uit de wedstrijd
- praat tegen elkaar
- hou de linies kort bij elkaar

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Buitenspelers spelen de bal rond en probeerende bal tussen de drie middenspelers in te spelen (= 1 punt). Middenspelers proberen door druk te zetten op de balbezitter tot balrecuperatie te komen (= 1 punt). Door rugdekking te geven en de onderlinge afstanden te verzorgen trachten de middenspelers te vermijden dat er een bal tussendoor gegeven kan worden. Er wordt regelmatig gewisseld van middenspelers. Duur: 15'.

Coaching:

- zet balbezitter steeds onder druk
- sluit speelhoeken af
- coach elkaar
- geef rugdekking

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 4

Beschrijving:

- wedstrijd met wedstrijdregels (2 terreinen)
- variaties: eerste 7 minuten wordt er lage pressing gespeeld, volgende 7 min. hoge pressing

Duur: 7' Totale duur: 15'.

Rust: 1'.

Herhalingen: 2.

Coaching:

- zet de balbezitter zowel positief als negatief onder druk
- sluit de speelhoeken af
- coach elkaar!

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- wedstrijd zonder doelen maar met een doelzone
- ploegen proberen hun doelman aan te spelen aan de overzijde van het veld. Dit kan gebeuren door infiltratie naar de andere zijde of door de lange bal te hanteren. Er dient door de tegenpartij zeer goed druk gezet te worden om dit te vermijden
- keeper coach telkens zijn ploeg
- duur 15'

Coaching:

- zet de balbezitter zowel positief als negatief onder druk
- sluit speelhoeken af
- haal de lange bal uit de wedstrijd
- coach elkaar

WEDSTRIJDVORM 3



8 + K / 8 + K

Beschrijving: *Evaluatiefase*

- keeper gele ploeg start de wedstrijd door zijn flankverdedigers aan te spelen
 - geel krijgt opdracht om zoveel mogelijk via de flanken op te bouwen
 - wit probeert om zoveel mogelijk positieve als negatieve druk te zetten op de flanken
 - variëren tussen hoge en lage pressing
 - wedstrijdregels
- Duur: 15'.

Coaching:

- geef druk op de balbezitter
- hou de lange bal uit de wedstrijd
- praat tegen elkaar
- hou de linies kort bij elkaar

COOLING DOWN

Beschrijving:

Spelers lopen individueel uit in de breedte van het veld.
Duur: 5'.

Naam auteur: De Landtsheer Herman
Thema: Druk zetten en dieptepas
 verhinderen

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U16

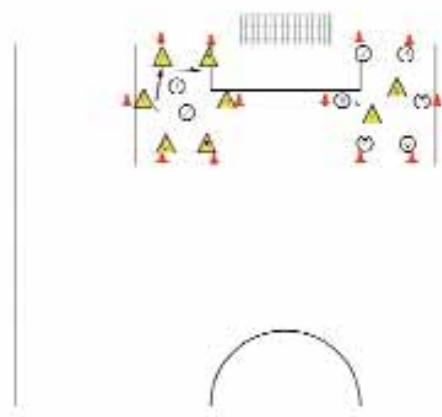
Materiaal: 12 kegels, 24 markeringshoedjes,
 2 x 8 overtrekjes, 12 ballen



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Val de balbezitter aan als die in je zone komt
 CO > **ZET DRUK /PRESS**
2. Vermijd dat de pass in de diepte kan gegeven worden
 door linies kort te laten aansluiten en zo dekking
 te geven CO > **KORTER-SLUIT AAN-GEEF DEKKING**
3. Blijf steeds tussen de tegenspeler aan de bal en doel
 opgesteld staan CO > **POSITIE**
4. De ploeg kantelt mee CO > **KANTEL**
5. Spreek tegen mekaar en stuur mekaar CO > **SPREEK**

OPWARMING



6 tegen 2 met bijkomende actie

Beschrijving:

Het spel 6 tegen 2 op balbezit, maar na iedere pass moet de speler rond de kegel achter zich lopen alvorens terug in het spel te komen.

De bal wordt rondgespeeld met 3 (2) contacten en vraagt een hoge concentratie van de rondspelende ploeg.

Inlopen en losmakende oefeningen: 10 min.

Stretching: 5 min.

6 Tegen 2: 2 x 6'.

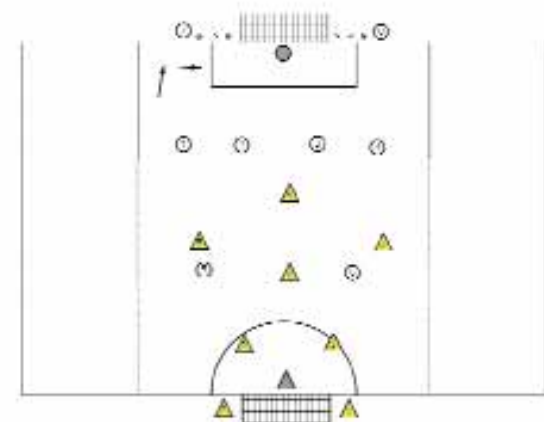
1^{ste} Deel – 3 balcontacten

2^{de} Deel – 2 balcontacten

Coaching

1, 2 En 3

WEDSTRIJDVORM 1



6 + K / 6 + K

Beschrijving:

De doelman van de witte ploeg (verdediging + ...) zet het spel in gang door de bal in te spelen op de 2 of de 5 (eventueel ook 3 of 4).

De gele ploeg (middenveld + aanval) probeert door juist positie-
 spel zo snel mogelijk druk te zetten op de opbouwende ploeg.

Kan de witte ploeg scoren vanuit een actie met een dieptepas dan
 telt het doelpunt dubbel.

De 2 spelers aan de kant worden gewisseld om de 2 min.

Duur: 2 x 5'.

Recuperatie daartussen 2', na 2de gedeelte 3'.

Coaching:

1, 2, 3, 4 En 5.

TUSSENVORM 1



Vakkenspel met 4 tegen 2 + 2

Beschrijving:

In het ene vak wordt **4 tegen 2** gespeeld. De 2 spelers jagen op de bal d.m.v. een goed positie-
 spel en proberen bij balrecuperatie hun 2 ploegmates met een diepe bal aan te spelen en sluiten aan in dat vak. 2 Spelers v/d andere ploeg doen hetzelfde a/d andere zijde. De 4 spelers proberen na balverlies te verhinderen dat de 2 de bal snel diep kunnen spelen door een directe pressing en juist positie-
 spel.

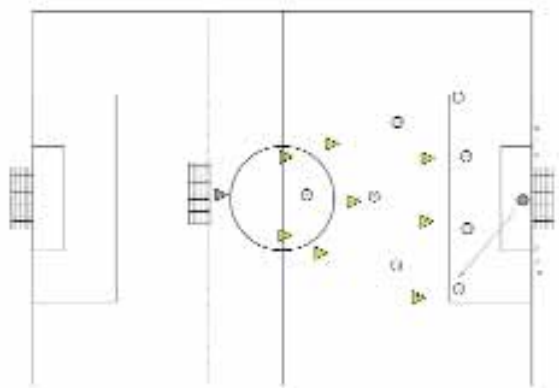
2' Vrij spel / 3' met 2 (3) balcont.n voor de 4 spelers / 2' met
 aanbieden van één v/d 2 spelers bij balrecup. in de neutrale zone die op zijn beurt dan doorspeelt naar de resterende in het vak.

3' Met 3 tegen 4 en 1 speler in het andere vak met 3 balcontacten voor de 4 spelers

Coaching:

1, 2, 3, 4 En 5.

WEDSTRIJDVORM 2



8 + K / 8 + K

Beschrijving:

De doelman van de witte ploeg zet het spel in gang door de bal in te spelen naar de flanken.

De gele ploeg zet nu zijn pressing op de tegenstander in na sturing vanuit het centraal gedeelte.

Als de actie voorbij is (doelpunt of doelschot naast) wordt telkens een nieuwe actie opgezet van bij dezelfde doelman.

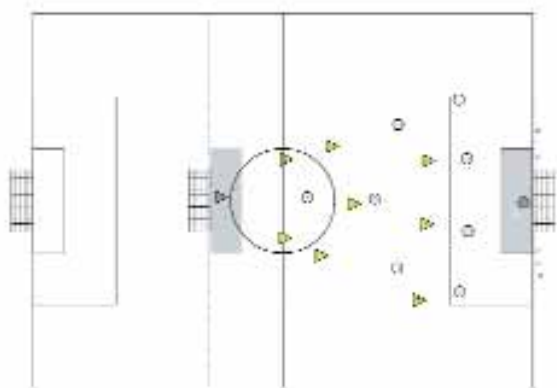
Duur: 1 x 12'.

Recuperatie : 3'.

Coaching:

1, 2, 3, 4 En 5.

TUSSENVORM 2



Lange lobspel in 8 tegen 8 met 2 doelmannen

Beschrijving:

De bal wordt in het spel gebracht door de doelmannen via de verdedigers. De andere ploeg probeert door een juist positiespel en collectief druk zetten te verhinderen dat de ploeg de doelman aan de overzijde kan aanspelen met een hoge dieptepass en/of lage pass.

Lage pass = 1 punt

Hoge dieptepas = 2 punten

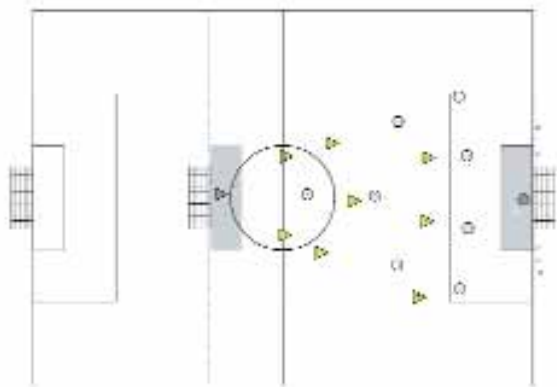
Duur: 2 x 6 min.

Recuperatie daartussen 2 min., daarna 3 min.

Coaching:

1, 2, 3, 4 En 5.

WEDSTRIJDVORM 3



8 + K / 8 + K

Beschrijving:

De wedstrijdvorm wordt gespeeld in een asymmetrische opstelling 2-3-3 tegen 4-3-1.

De gele ploeg stuurt de hoge pressing vanuit het centraal gedeelte en door gegroepeerd aansluiten het dieptespel tegen te gaan.

De witte ploeg probeert achteraan uit te voetballen en van daaruit snel de diepte te zoeken.

Het spelverloop is continu met de reglementen.

Duur: 2 x 7'.

Recuperatie: 2'.

Coaching

1, 2, 3, 4 En 5.

COOLING DOWN

Beschrijving

Rustig uitlopen in groep – 5 min.

Stretching en losmakende oefeningen – 5 min.

Naam auteur: Guido De Jaegher, lesgever
Federale Trainersschool
Thema: restverdediging gekoppeld aan
infiltratie verdediger

Aantal: Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: seniors

Materiaal: 20 ballen, 2x10 hesjes,
markeerhoedjes, doelen

Richtlijnen en coachingswoorden:

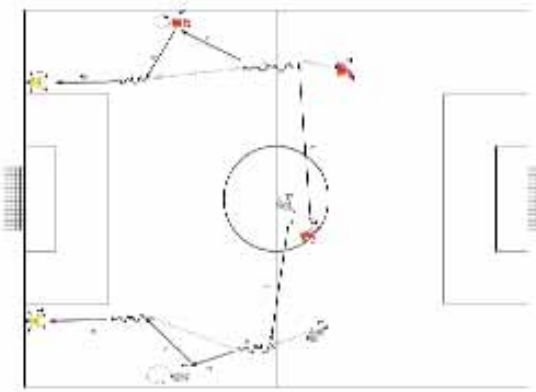
Verdedigers 2, 3, 4 en 5

1. infiltreer met de bal wanneer er geen kans is op onmiddellijk en/of gevaarlijk balverlies
CO > 'INFILTRER' 'DURF'
2. infiltreer via GIVE&GO
CO > 'SPEEL' 'GA'

Overblijvende verdedigers en controlerende middenvelder 6 (restverdediging)

3. vorm zo snel mogelijk een zo hoog mogelijke T-vorm en kies positie ifv richting aanval
CO > 'BLIJF' 'KNIJP' 'CENTRAAL' 'OPSCHUIVEN'
SP (keeper > restverdediging) 'BLIJF' 'KNIJP' 'CENTRAAL' 'OPSCHUIVEN'
4. pas remmend wijken toe wanneer je bij een tegenaanval niet in numerieke meerderheid bent en je niet individueel kunt interceperen op een pass naar je rechtstreekse tegenspeler
CO > 'WIJK' 'NIET OPVLIEGEN'
SP (keeper > restverdediging) 'WIJK' 'NIET OPVLIEGEN'

OPWARMING



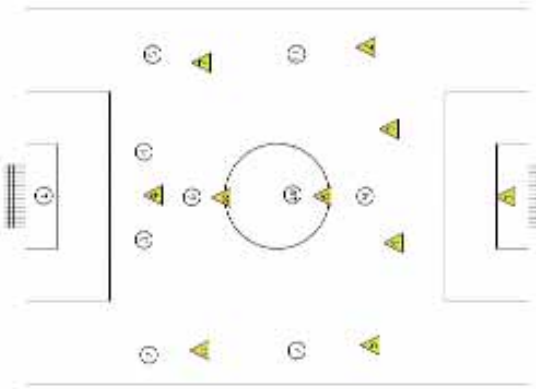
Beschrijving:

- carousel met infiltratiebeweging van verdediger en GIVE&GO met flankspeler
- 3 spelers op post 1, 4 spelers op post 2 en 2 spelers op post 3
- doorschuiven: $X_1 > X_2 > X_3 >$ andere groep. Van $X_1 > X_2$ worden progressief opwarmings-, coördinatie- en snelheidsoefeningen uitgevoerd
- 2 fasen met daartussen lenigheidsoefeningen

Coaching:

- X_2 : balaanname in beweging en leiden zonder tijdsverlies
- timing tussen X_2 en X_3

WEDSTRIJDVORM 1



K + 9 / K + 9

Beschrijving:

- 10' continu spel over volledig terrein
- beide ploegen spelen symmetrisch 1-4-2-3

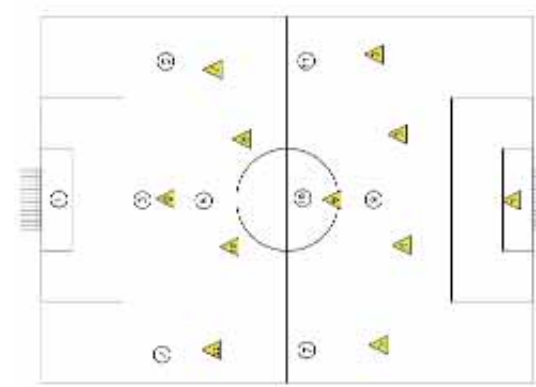
Herkenningsfase restverdediging

- de beide ploegen worden aangemoedigd te infiltreren vanuit de verdediging ifv de ruimte op het middenveld en de posities van de aanvallers van de tegenpartij
- spel bevroren wanneer andere verdedigers en/of de controlerende middenvelder ook inschuiven. Vraaggesprek met de spelers

Coaching:

Eerst enkel 1 en 2, naar het einde toe ook 3 en 4.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 10 / K + 8

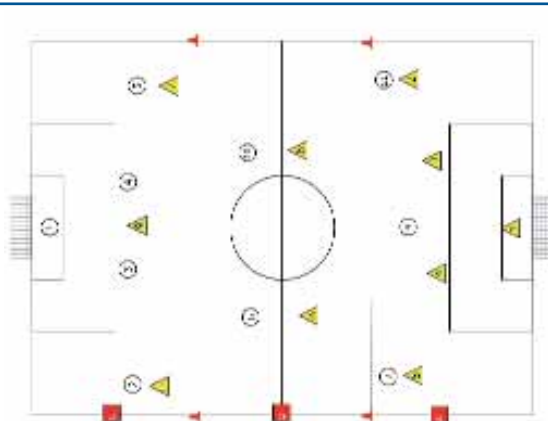
Beschrijving:

2x7' Continu spel over volledig terrein.
Beide ploegen van wedstrijdvorm 1 spelen afwisselend (ieder 7 minuten) in numerieke meerderheid (nummer 4 van de ene ploeg wordt nummer 8 van de andere ploeg).

Coaching:

1 Tot 4.

TUSSENVORM 1



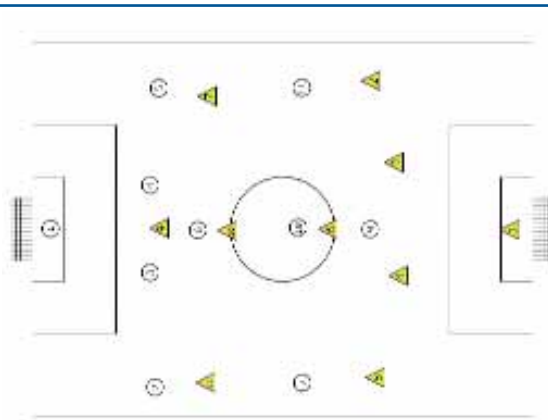
Beschrijving:

- 2x5' continu spel, maar het terrein is verticaal in 3 vakken verdeeld met initieel de volgende opstelling: in vakken A en C 4 verdedigers tegen 3 aanvallers, in vak B 2 middenvelders tegen 2 andere middenvelders
- de keeper is verplicht kort op te bouwen en er mag steeds 1 speler inschuiven naar het volgende vak
- indien de voorgaande regel fout toegepast wordt (2 spelers schuiven in) wordt een punt toegekend aan de tegenpartij en begint balbezit bij de keeper van de tegenpartij

Coaching:

- 1 En 2. De richtlijnen voor de restverdediging zijn vervangen door de spelregel dat er maar één speler mag inschuiven.

WEDSTRIJDVORM 3



K + 9 / K + 9

Beschrijving:

- 2x7' continu spel over volledig terrein
- de beide spelen terug symmetrisch 1-4-2-3
- de verdedigers moeten nu gepast infiltreren en de restverdediging moet zo snel mogelijk gevormd worden

Coaching:

- 1 Tot 4 en evaluatie van de coachingspunten, eventueel STOP-HELP methode gebruiken

COOLING DOWN

Beschrijving:

1. Bespreking belangrijkste coachingspunten
2. FUN spelletje
3. Opruimen materiaal

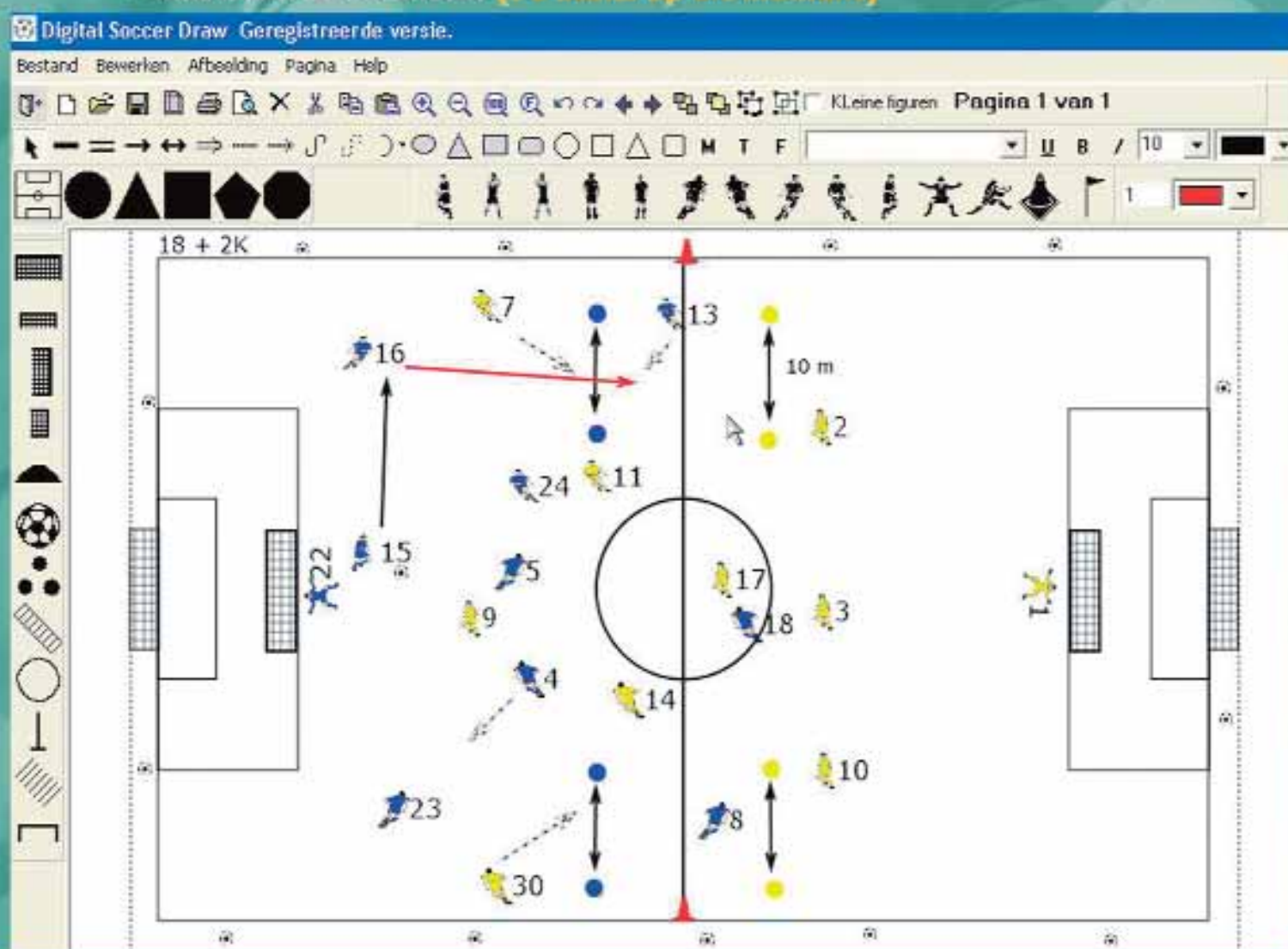
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen ... weg met de borden en flipovers ... hier is ...

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.



Germinal Beerschot weer in de prijzen!

Tom Boudeweel, sportjournalist

Ja, er zijn nog zekerheden in het leven. De jeugdopleiding van Germinal Beerschot mocht eind mei 2006 het 'Gouden kwaliteitslabel' in ontvangst nemen uit de handen van de onderzoekers Hugo Schoukens en Jo Van Hoecke van Double Pass. Een bevestiging van de eerste doorlichting van de jeugdopleiding betaald voetbal ongeveer 3 jaar geleden. Toen bekleedde het troetelkind van Hoofd Opleidingen Henk Mariman een voorbeeldfunctie en dat is nu niet anders. Na RSC Anderlecht en KRC Genk is Germinal Beerschot de derde gelauwerde jeugdopleiding die we belichten. In de volgende Dug-Out sluiten we de reeks af met de werking van Club Brugge.

Henk Mariman: "Bij het structureren van de opleiding zijn we gestart met de opmaak van een organigram. In dat organigram hebben we de jeugdacademie opgedeeld in verschillende cellen (sportieve cel, medische cel, ondersteunende cel, ...). Vervolgens hebben we voor elke cel een verantwoordelijke aangewezen. De academie staat onder leiding van mezelf, Hoofd Opleidingen. Dat betekent dat de cellen niet het traditionele jeugdbestuur vertegenwoordigen. Elk celhoofd heeft zijn inbreng, maar de eindbeslissing ligt bij het Hoofd Opleidingen.

Ik heb samen met elk celhoofd een aantal doelstellingen op korte termijn vooropgesteld. Deze werkpunten hangen in mijn kantoor. Wanneer één van de doelstellingen is gerealiseerd, veranderen we de rode kleur in groen. Zo blijft het overzichtelijk. In september hebben we in de vergadering met de verantwoordelijken een eerste evaluatie gemaakt. Het interessante van deze werking is dat de communicatielijnen tussen de verschillende cellen intact blijven, zelfs worden verbeterd zonder overloos te vergaderen.

Daarnaast hebben we in deze structuur ook alle vergaderingen vastgelegd. Zo houden we de werking binnen elke cel optimaal. Elke cel maakt bovendien individueel een draaiboek dat voortdurend wordt bijgewerkt. Hierdoor ontstaat er een nuttig handboek, dat de werking in de praktijk bijna officieel maakt.

Eén van de realisaties van deze vergadering is het 'kick off' mapje. Bij de aanvang van het seizoen krijgen de spelers vanuit de verschillende cellen heel wat administratie te verwerken. De studiebegeleiding wil gegevens over de school, het hoofd 'spelersbelangen' wil alle persoonlijke gegevens bijwerken en het hoofd van de medische staf vraagt nog wat medische gegevens. Hierdoor ontstaat een kluwen aan informatie.

Door alle vragen en gegevens te bundelen in één mapje is het verwerken ervan voor de speler veel overzichtelijker. Daarenboven is het ook makkelijker te behandelen door de verantwoordelijken van de cellen".

Profieltraining

Henk Mariman: "De opleiding van jeugdvoetballers zou je kunnen omschrijven als profieltraining. Elke speler heeft een bepaald profiel, dat zijn specifieke kenmerken die een manier van spelen typeren. Een soort plus- en minpunten. In principe

kan je deze kenmerken opdelen in 3 niveaus: de sterke karakteristieken van een speler, de gemiddelde en de matige of de werkpunten.

Een andere indeling is die in fysiek, mentaal, tactiek en techniek, maar daar geloof ik niet zo in. Bij het trainen van jeugdvoetballers vertrekken we telkens vanuit de globaliteit van het spel. Het profiel van de speler wordt immers vooral geprikkeld door de gekozen formatie, de speelwijze en de manier waarop je traint.





Het indelen in fysiek, mentaal, tactiek en techniek haalt deze benadering teveel onderuit. Afhankelijk van de leeftijd en de positie van de speler in het elftal ga je als coach aan de slag met dit profiel.

Door op verschillende manieren te trainen, probeer je de speler zijn eigen specifieke kenmerken te prikkelen en te beïnvloeden.

Na een scherpe analyse van de sterke punten en de werkpunten van de Belgische voetbalcultuur én het onderzoek naar de meest optimale manier van trainen, kwamen we tot 5 soorten trainingen".

Vijf soorten trainingen

Henk Mariman: "Bij de *speelwijzettraining* willen we vooral de manier van spelen beïnvloeden. We trainen dan vooral op onderwerpen zoals opbouwen, aanvallen via de flank, aanvallen via het centrum en verdedigen. We starten gezamenlijk met elk thema. De coach bepaalt zelf hoe vaak hoe hij het thema aanbiedt aan de spelers. Dat hangt hoofdzakelijk af van de wedstrijdanalyse. Dat is de thermometer, de leidraad.

Bij een nieuw onderwerp starten we telkens met een praktijk-sessie op het hoofdveld, in het Olympisch stadion. Alle trainers nemen deel aan de startsessie in trainingspak én voetbalschoenen.

Bij het onderwerp 'opbouw' bijvoorbeeld hebben we alle verschillende mogelijkheden vooraf doorlopen en zelf ervaren tijdens enkele oefenvormen. Het voordeel is dat de coaches zo de speelwijze beter opnemen. Het droog aanbieden in een muf lokaaltje heeft veel minder rendement. Daarna zetten we alles op papier, per leeftijdsgroep. In de wekelijkse technische staf vergadering evalueren we de manier van spelen.



- Speelwijzettraining
- Functionele techniektraining
- Andere training
- Individuele training
- Long term player development



De *functionele techniektraining* is de rode draad doorheen onze opleiding. Dat lijkt me logisch, want de functionele techniek is hét werkpunt binnen de Belgische voetbalcultuur. Onze





visietrainer, Koen Michiels, loopt wekelijks langs bij de verschillende teams. Hij is niet alleen mede verantwoordelijk voor het bewaken van de visie van Germinal Beerschot, maar hij gaat ook met alle ploegen het veld op. Koen traint de eerste week samen met de coach de functionele techniek, de week erna moet de jeugdtrainer dezelfde training herhalen.

De functionele vaardigheden zijn rechtstreeks vertaald vanuit de spelbedoelingen die we trainen: opbouwen, aanvallen via de flank en aanvallen via het centrum. Ze onderhouden bovendien een rechtstreekse relatie met onze speelwijze-training.

Ik promoot wat ik noem de **andere training**, want ik geloof niet in te strakke plannings en in het opleggen van een vast stramien. Elke coach heeft, net zoals de spelers, een eigenheid. Hij creëert zijn eigen ontwikkelingsproces. Hij heeft zijn eigen manier van werken, zijn eigen aanpak.

Een te strakke planning beperkt deze eigenheid. Een coach bij Germinal Beerschot krijgt de ruimte om zijn eigen verhaal te vertellen en uit te werken. Dit noemen we de andere training. Elke coach kan, los van de visie van Germinal Beerschot, zijn eigen rode draad ontwikkelen. Afwerkvormen, positiespelen, tikspelletjes, wedstrijd- en toernooivormen, pass- en trapvormen. Alles is mogelijk.

De **individuele training** op woensdagnamiddag staat onder leiding van Koen Michiels en Marc Schaessens. Dat is de combinatie docent (Koen Michiels) en oud-voetballer

(Marc Schaessens). Ik geloof niet in de visie van Johan Cruyff die enkel werkt met oud-voetballers.

Een docent is sterk op het vlak van voorbereiding en organisatie, de oud-voetballer kan zich op die manier volledig richten op het voetbalinhoudelijke. In de praktijk zie je dat beiden elkaar perfect aanvullen.

De individuele training duurt 1 uur. Alle groepen vanaf de miniemen komen in aanmerking. Na deze training krijgen de spelers ook een uur studiebegeleiding, daarna sluiten ze aan bij de teamtraining van anderhalf uur. De totale trainingstijd bedraagt voor sommige spelers dus op woensdag meer dan 2u30!

In de Verenigde Staten ben ik in aanraking gekomen met **long term athlete development**. In heel wat sporttakken wordt de ontwikkeling gespreid op lange termijn, spelers zijn nu eenmaal op bepaalde leeftijden meer vatbaar voor bepaalde accenten. Het komt er op aan om 'optimale atleten' te ontwikkelen, op het gebied van kracht, snelheid, beweeglijkheid, coördinatie/motoriek, Je kunt het ontwikkelingsproces van jeugdspelers in bepaalde fases verdelen. Deze fases zijn duidelijk omschreven in het 'Long term player development'-model van de Football Association in Engeland.

Onderdelen zijn: fundamentals - learning to train - training to compete - training to train - training to win. Aan de hand van deze indeling gaan we spelers breder en dieper ontwikkelen.



In de eerste fase (the fundamentals) bijvoorbeeld bieden we de spelers ook andere sporten aan, zoals rugby of netbal. Of ze doen leuke krachtspeletjes met het eigen gewicht. Bij de oudere jeugd wordt het profiel 'voetbalconditie' dan weer gescreend én specifiek getraind. De traditionele looptraining is verleden tijd, het komt er op aan om een complete speler te ontwikkelen en ook de zwakke punten van de spelers (zoals het gebruik van het bovenlichaam onder andere) weg te werken".

Scouting

Henk Mariman: "Eén van de zwakke punten binnen het Belgisch voetbal is de detectie van talent. De laatste jaren worden we geconfronteerd met 'marginale' scouting. Scouts dwel-

len de clubs af en consulteren spelers plat, niet alleen op verplaatsing, maar ook op de eigen accommodatie. Het gaat zelfs verder: de ouders worden om de haverklap aangesproken, de spelers worden zelfs op hun persoonlijke GSM gebeld. Ik heb deze kritiek in eerste instantie teruggekoppeld naar onze eigen werking.

Onze scouts zijn allemaal in het bezit van een identificatiekaart, waarop duidelijk vermeld staat dat ze geen ouders of spelers mogen benaderen. Bovendien kunnen spelers enkel een stagetraining volgen bij ons als ze een toelating van de eigen club kunnen voorleggen. Bij de middenbouw en de bovenbouw van onze opleiding sturen we naast een uitnodiging voor de speler ook een uitnodiging naar de moederclub.

Sterke jeugdopleidingen onderscheiden zich vooral door het aantal afvallers te beperken. Wanneer je elk seizoen 3 spelers dient aan te trekken in elke leeftijdscategorie heb je slecht gewerkt. Het stoort me minder dat spelers van club veranderen, het irriteert me vooral dat er jaarlijks heel wat spelers op een zijspoor belanden, lees: worden gezet. Dat zijn jongens die bij hun club van oorsprong in een positief ontwikkelingsproces zaten. Vooral in de middengroep (de getalenteerde middelmaat) gaat hierdoor heel wat talent verloren.

Om dat te vermijden hebben we voor de onder-, de midden- en de bovenbouw specifieke procedures ontwikkeld, met als specifiek doel het aantal afvallers in de toekomst zoveel mogelijk te verminderen. Deze procedures proberen we voortdurend verder te verscherpen.

Een speler die gescout wordt in de onderbouw (geboren in '97-'98-'99) komt automatisch op een 'red en green list' terecht. Wanneer de speler groen krijgt bij de eerste scouting, wordt hij automatisch een tweede keer bekeken door een andere scout. Volgt er opnieuw een groene kleur, dan krijgt de speler de kans om 3 stageavonden bij te wonen.

Tijdens een dergelijke stageavond onderwerpen onze trainers de spelertjes aan een bepaalde screening. Bij nog eens groen belanden ze bij het stageteam van zijn leeftijdsgroep.

Dit stageteam werkt dan een aantal oefenwedstrijden af. Op basis van zijn 'wedstrijd kwaliteiten' kunnen de testspelers doorschuiven naar de nationale leeftijdsgroep.

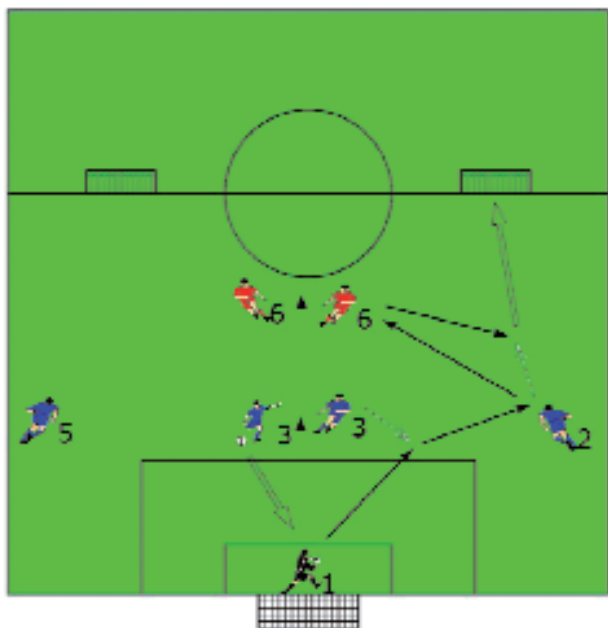
Op dat moment kunnen ze een aantal trainingen volgen op het hoogste niveau. Dit is de laatste test. Iemand die nu nog eens groen krijgt, willen we zeker aantrekken. Maar een speler komt pas na de handtekening van de Hoofd Opleidingen, de hoofdsout onderbouw, de huidige trainer en de trainer van het komende jaar.

De algemene hoofdsout Guy Lemmens is tevens het hoofd van de cel scouting. Hij bewaakt en stuurt de hoofdsouts. De hoofdsouts van de onder-, de midden- en de bovenbouw leiden op hun beurt eigen scouts. Onze doelstelling is om talenten zo snel en zo lang mogelijk aan onze opleiding te verbinden".



GBA

Speelwijzetraining opbouwen

Pass- en trapvorm (vorm 2): opbouw via de flank**Organisatie:***Variatie 1:*

We werken afwisselend L en R. Start: via trap op doel. De doelman rolt de bal in naar de aanbiedende centrale verdediger. Deze draait door en speelt de rechterverdediger aan. Deze speelt de bal door naar de rechtermidvelder. Deze kaatst de bal naar de opkomende rechterverdediger. Deze werkt af in het kleine doeltje.

Variatie 2:

De centrale verdediger speelt direct de rechtermidvelder aan. Deze kaatst op de opkomende rechterverdediger.

Variatie 3:

Na het aanbieden van de twee variaties krijgen de spelers vervolgens de vrije keuze.

- Men kan deze vorm gemakkelijk uitbouwen met verdedigers
- We werken zonder pionnen. Vormen met pionnen zijn vaak te kunstmatig. De spelers kiezen positie afhankelijk van de onderlinge afstanden

Coaching :

De centrale verdediger kan direct doordraaien als hij vrij is > even over de schouder kijken voor hij de bal aanneemt.

Positietraining 3+kaatser+keeper / 3: samenwerking tussen de verdedigers bij opbouw**Organisatie:**

Het opbouwende drietal kan vanuit de middenzone zone scoren en in één van de twee kleine doeltjes.

De drie tegenstanders kunnen scoren in het doel met doelman. Het opbouwende team kan gebruik maken van een kaatser.

Coaching:

- tracht zo snel mogelijk diep te spelen
- wees geduldig in de opbouw

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.



Voor u ligt het tweede nummer van nieuwe Dug-Out, in een nieuw fris en gekleurd kledje, boordevol oefenstof en interessante lectuur, van de Rode Duivels tot eerste provinciale, wetenschap in de praktijk en theorie, en uiteraard met veel aandacht voor het jeugdvoetbal.

Het is duidelijk dat het Belgisch voetbal dringend werk moet maken van een goed uitgebouwde jeugdopleiding - de tools zijn momenteel beschikbaar (*zie Dexia Foot Pass*) – en dat clubs moeten investeren in de toekomst, in de jeugd. Dug-Out werkt daarom samen met de KBVB, zodat we in elk nummer goed doordachte en bruikbare oefenstof kunnen aanbieden aan de trainers op jeugdniveau. Uiteraard niet om de oefenstof zonder nadenken over te pakken, maar dienend als leidraad, als bron van nieuwe ideeën.

Clubs moeten trouwens niet enkel investeren in spelers, maar ook in accommodatie en in een betere, ruimere omkadering, niet alleen voor het eerste elftal, maar ook in de jeugd. Ideeën uit andere sporten halen. Het is niet toevallig dat de Nederlander Joop Alberda in de voetsporen van Guus Hiddink naar Rusland trok en er technisch directeur werd van de Russische voetbalfederatie. Alberda beoefende in zijn jeugd meerdere sporten. Hij was actief als voetballer, turner en als volleyballer. In deze laatste sport speelde hij zelf op eredivisie niveau. Alberda werd in 1996 uitgeroepen tot beste volleybalcoach ter wereld. Alberda is sinds maart 2006 technisch directeur bij de Nederlandse Volleybalbond. Interessante kruisbestuiving. Belangrijk voor Alberda: “alles tot op de bodem uitstippelen, niets aan het toeval overlaten”.

Club Brugge investeerde daarom ook in een nieuwe fysicaal trainer, Jan Vanwinckel, niet alleen wetenschappelijk geschoold, maar de wetenschap koppeland aan de praktijk. In het voetbal is er immers veel inteelt. Voetballers worden trainers en halen hun mosterd uit hun eigen voetbalverleden. Uiteraard is het belangrijk dat je de geur van de kleedkamers en het vers geschoren gras kent, maar bij- of herscholing hoort er bij. Het is trouwens een doelstelling van de KBVB om elke trainer te scholen. Kennis halen uit andere sporten, eens een kijkje nemen in de keuken van een andere club, een andere sport is zeker even belangrijk. De redactie van Dug-Out wil daarbij zeker zijn steentje bijdragen.

Kristof Geeraerts



Alain Peetermans: "Ik kies altijd voor een dubbele flankbezetting!"

Stijn Joris, voetbaljournalist

De trainer van KVK Wellen doet bij de lezers van Dug-Out misschien een belletje rinkelen. Alain Peetermans speelde immers meer dan 10 jaar in eerste nationale. Die ervaring gebruikt hij nu bij eerste provinciale KVK Wellen. "Ik ben iemand die houdt van voetbal over de flanken", bekent Peetermans. "Dat is dan ook mijn filosofie. Ik kies altijd voor een dubbele bezetting op de flanken, in welke opstelling ook. Het spreekt voor zich dat ik daarvoor spelers nodig heb met een groot loopvermogen".



Alain Peetermans was begin jaren '90 één van de grootste beloften van STVV. Hij wekte de interesse van KV Mechelen en beleefde daar zijn hoogtepunt. Na Westerlo en Union beëindigde hij zijn voetbalcarrière op een lager niveau, nl. bij Wellen. Zijn eerste trainersmandaat vervulde hij in Brabant bij Hulsbeek. Momenteel is hij al drie seizoenen bij KVK Wellen aan de slag en lijkt er zijn draai gevonden te hebben. Wellen prijkt immers helemaal bovenaan in eerste provinciale.

Visie

Alain Peetermans: "Het soort voetbal dat je wilt brengen moet natuurlijk altijd stroken met de kwaliteit die je in je kern hebt. Ik heb het geluk dat ik al drie seizoenen bij Wellen ben. Daardoor heb ik het transferbeleid een beetje kunnen sturen en spelers gevraagd en gekregen die ik nodig heb om het voetbal te brengen waar ik van houd. Ik ga er prat op om altijd met een dubbele flankbezetting te spelen. Ik beschik over spe-

lers met het nodige loopvermogen, maar ik verwacht ook dat ze voetballend iets in hun mars hebben en over voldoende vista beschikken.

Mijn bedoeling is om in 90 % van de wedstrijden een 4 - 4 - 2 op de mat brengen. Snel kantelen, hoge pressing en het speelveld breed houden in balbezit zijn daarbij enkele belangrijke regels. Ik beschik over goede buitenspelers en over flankverdedigers met een groot loopvermogen. Ik verlang dat de flankverdedigers de flankaanvallers trachten te bereiken via een tussenstation in het centrum, dus niet via een directe dieptepass. Centraal op het middenveld speel ik meestal met één controlerende en één aanvallende middenvelder. Geen ouderwetse nummer tien, want die bestaat in principe niet meer. Bij Anderlecht vind je er nog wel eentje terug, maar bij andere teams tref je daar een hard werkende middenvelder aan.

Het collectief is te belangrijk geworden om nog met een echte spelmaker te spelen. Ik verwacht van mijn aanvallende middenvelder dat hij naast zijn offensieve taak regelmatig meeverdedigt, maar niet dat hij negentig minuten achter de spitsen blijft zweven. Hij heeft een sleutelrol in de ploeg en moet de het spel doen draaien. Mijn speler op die positie beschikt ook over scorend vermogen, wat hem momenteel heel belangrijk maakt voor het team.

Een ander belangrijk aspect bij dit systeem is dat we in balbezit het veld zo breed mogelijk houden. Zo ontstaan er ruimtes centraal in de verdediging van de tegenpartij en tussen de linies. Dat geeft mijn spelers de mogelijkheid om te infiltreren. We scoren ook vaak uit deze fases.

Maar ik durf mijn systeem wel eens omgooien in functie van de gescoute tegenstander. Dan speel ik bvb. met twee controlerende middenvelders, ten nadele van één spits. Mijn twee centrale middenvelders vullen elkaar perfect aan. De ene is erg sterk in de balrecuperatie, maar minder in het verdelen van het spel. De andere is geen echte bikkelaar, maar heeft wel een goede pass in de voeten. Ik kan dus perfect omschakelen naar een 4-5-1, maar mijn dubbele flanken behoud ik altijd. Niet dat wij stevast die buitenkanten gaan zoeken. Er is ook variatie nodig. Ook als we op balbezit spelen blijven de flanken breed open".



39

Tactiek

Alain Peetermans: "Sinds dit jaar scouten wij de meeste tegenstanders. Op zoek naar hun gevaarlijke en zwakke punten en hoe ze spelen bij balverlies en balbezit. Ik inspecteer dan ook de stilstaande fases. Ik ga zoveel mogelijk zelf scouten, maar het gebeurt ook dat mijn assistent erop uit trekt of iemand van het bestuur. Ik heb het geluk dat Overpelt elke zaterdagavond tegen onze volgende tegenstander speelt. Wij spelen meestal zondagmiddag, dus kan ik vaak gaan kijken. Maar ondanks het scoutingswerk gaan we altijd in de eerste plaats uit van onze eigen sterkte. We proberen om ons spel aan de tegenstander op te dringen.

Traditioneel houd ik mijn bespreking één uur voor de wedstrijd. Altijd in teamverband, maar soms geef ik persoonlijke instructies mee aan spelers. Bijvoorbeeld tegen Lutlommel. De scouting leerde mij dat zij een aanvallende linksachter hadden. Ik heb mijn rechtsback meegegeven dat hij die zone meteen moest afdekken bij balverlies. We maken ook een aantal vaste afspraken voor de wedstrijd. Wie staat er in de muur? Wie neemt de vrije trappen? Over elke stilstaande fase bestaan er een aantal afspraken, waarover we voor de wedstrijd duidelijk communiceren.

Ik gebruik een magnetisch bord en stift om de wedstrijd tactiek uit te leggen. Ik heb ook van mijn spelers geleerd om niet te veel instructies mee te geven. Het gebeurde wel eens dat ze zich te zeer concentreerden op één of twee opdrachten en al de rest aan hun laars laptten. Dat mag niet de bedoeling zijn. Ik probeer het dan ook zo éénvoudig en duidelijk mogelijk te houden. Als er spelers opdrachten verwaarlozen kan je ingrijpen door te coachen. Lukt dit niet dan is vervangen de noodzakelijke oplossing. Maar ik verwacht ook van mijn andere spelers dat ze hun medespelers bijsturen waar nodig. Soms kan je tot aan de rust wachten om de nodige aanpassingen door te voeren. De rustperiode gebruik ik ook om de wedstrijd tactiek nog eens rustig te overlopen en aan te stippen wat er goed liep en wat beter moet. Maar ik gun mijn spelers eerst een vijftal minuutjes om op adem te komen".

Trainingen

Alain Peetermans: "Wij trainen normaal alleen op dinsdag en donderdag. Om de drie weken las ik een zaterdagtraining in. Dan wordt er alleen op doel afgewerkt. Ik stel mijn trainingen 'smaandags op met de wedstrijd van het voorbije weekend in het achterhoofd. Wat ging er fout en vraagt om een aanpassing? Maar ik richt me ook al op de volgende tegenstander.

Ik train heel veel op afwerken op doel via de flanken. De afwerkvormen gebeuren soms in één, twee, drie of maximum vijf stappen. Rekening houdend met de kwaliteit van de spelers die ik onder mijn hoede heb, verwacht ik toch dat er minstens zes van de tien ballen binnen gaan.

Ik focus me ook vaak op positie spel. Dan hamer ik erop dat we bij balbezit het veld zo breed mogelijk moeten maken en bij balverlies naar binnen moeten knijpen. Het spel breed houden vind ik niet alleen belangrijk op een groot veld. Op een klein veld is het nog belangrijker om op die manier de nodige ruimtes te scheppen. Daarnaast komt ook geregeld een spelvorm met hoge pressing terug. Ik vind het belangrijk dat mijn spelers weten waar en wanneer ze druk moeten zetten. Die druk moet altijd gegroepeerd uitgeoefend worden. We spreken daarvoor ook een bepaald signaal af. Het is de bedoeling om de tegenstander ertoe te dwingen naar een bepaald punt te spelen.



De voorbereiding op het nieuwe seizoen spreid ik graag over zes weken. De eerste twee weken werk ik aan de uithouding. Niet alleen door te lopen, maar ook door spel- en wedstrijdvormen. We zijn deze zomer slechts twee keer naar het bos getrokken. In die eerste twee weken verkies ik ook om geen oefenwedstrijden in te lassen. Maar vermits we dit jaar gekwalificeerd waren voor de Beker van België kon dat niet anders. Ik vind het belangrijk om de periode waarin we de basis leggen blessurevrij door te komen. In de derde en vierde week van de voorbereiding gaan we intensiever trainen en richt ik me meer op het kortere sprintwerk. Dan spelen we ook onze

eerste oefenpartijtjes. Week vijf en zes gaan we puur op snelheid trainen en het superkorte spurtwerk inlassen”.

Fysiek

Alain Peetermans: “Elke dinsdag las ik wel een fysieke oefening in, met of zonder bal. Wanneer je een wedstrijdje op positiespel speelt in twee tijden, kan dit ook heel afmattend zijn. Maar als we lopen, dan zal dat nooit langer dan twintig minuten zijn. Eens het seizoen op gang gekomen werk ik alleen nog op snelheid of in intervalvorm. De winterstop gebruik ik niet echt om de conditie weer op te vijzelen. Ik gun mijn spelers acht dagen rust wegens de snelle hervatting van de competitie. Ik vind het belangrijk dat de jongens eens helemaal op adem kunnen komen en de feestdagen bij hun familie kunnen doorbrengen.

Uiteraard verwacht je ook dat spelers hun conditie zelf onderhouden. Of ze dat allemaal doen is nog maar de vraag. Maar ik heb een erg gemotiveerde en jonge groep en mag daarover niet klagen. Sommigen doen zelfs te veel zodat we moeten vragen om de nodige rust te nemen. Zaalvoetbal is bij ons trouwens niet toegestaan. Het risico op kwetsuren is te groot en ook fysiek is het te belastend om op vrijdagavond een wedstrijd te spelen en zaterdag of zondag opnieuw. Je merkt dat meteen als een speler één of twee dagen voor de wedstrijd in de zaal actief was”.

Stilstaande fases

Alain Peetermans: “Iedereen weet dat stilstaande fases heel vaak een wedstrijd beslissen. Daarom hecht ik er ook heel veel belang aan. Wij maken dan ook de nodige afspraken voor elk soort standaardfase. Hoekschoppen moeten afwisselend zijn, anders zijn ze gemakkelijk te verdedigen. Daarom opteer ik ervoor om ze zowel in- als uitdraaiend te nemen. Bij vrije trappen eis ik dat er telkens drie man achter de bal staat. Op die manier weet de doelman niet waar hij zich aan kan verwachten. Gaat de bal in de korte of in de verste hoek? Trapt er een links- of een rechtsvoetige speler? Meestal vraag ik dat drie van mijn spelers bij de muur van de tegenstander gaan aanleunen. Op die manier heeft de doelman helemaal geen zicht meer op de bal. Dat soort details kan doorslaggevend zijn en dus moeten we daar concrete afspraken over maken”.

Teambuilding

Alain Peetermans: “De ploeg staat grotendeels zelf in voor de teambuilding. Toch organiseer ik geregeld iets voor de spelers. Zo hield ik bij de start van het seizoen een fietszoektocht. Maar ook andere initiatieven zoals bowling, sauna of snooker vinden geregeld plaats. Maar er moet niet extra gewerkt worden aan het creëren van een toffe sfeer. Want die is sowieso al opperbest!

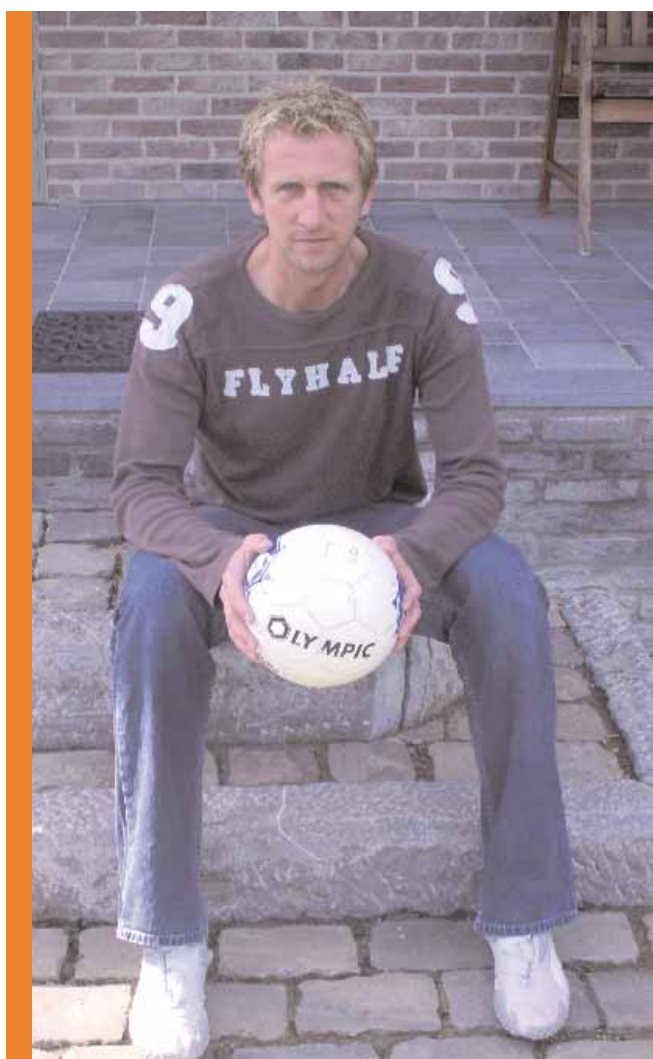
Elke donderdag eten we na de training. Meestal blijven de spelers nadien nog wat op de club en kaarten ze wat, soms tot in de late uurtjes. Maar wie ben ik om hen om 23 uur allemaal naar huis te sturen? En ik kan je verzekeren dat het niet alleen de jongens uit de buurt zijn die de kantine sluiten!

Teambuilding zorgt voor 80% van de prestatie. De eigen kwaliteiten komen pas echt uit de verf wanneer een ploeg volledig in elkaar klikt. Dat maakt het geheel nog veel sterker en voetbal blijft nu éénmaal een collectieve sport. Bij ons wordt er ook elke maand een spelersraad gehouden. Daarin zetelen de kapitein, een speler uit de A-kern, één uit de reserves en een jeugdspeler. Daar worden bepaalde punten

aangehaald en aan het bestuur of mij overgemaakt. Op die manier weet je als trainer ook wat er in je groep leeft. Naast teambuilding is ook motivatie een bepalende factor. Ik vind dat de motivatie om te winnen op de eerste plaats bij elke goede atleet aanwezig moet zijn. Daarnaast speelt ook de premie een niet te onderschatten rol. Ten slotte is het aan mij om mijn spelers te motiveren. Ik durf daarvoor al eens een krantenartikel gebruiken of teruggaan naar een wedstrijd van vorig jaar om voor een extra prikkeling te zorgen. Onlangs moesten we bij een uitwedstrijd op het B-veld opwarmen waar het gras bijna een halve meter hoog stond, terwijl de thuisploeg gewoon op het A-terrein aan het opwarmen was. Dat is een ideaal hulpmiddel om de groep voor de match nog eens op scherp te zetten”.

Voorbeeldfunctie

Alain Peetermans: “Ik heb in mijn carrière met heel wat trainers samengewerkt en je steekt van iedereen wel wat op. Maar het meeste leerde ik toch van Willy Reynders, destijds bij KV Mechelen. Hij was een kraan in positiespel. Op training paste hij daar speciaal het oefenveld voor aan! Hij verdeelde het veld in verschillende vakken. Op deze manier leerde elke speler in zone spelen. Dat is me altijd bijgebleven. Ik kon me eveneens goed vinden in zijn manier van spelen. Je merkt ook nu weer dat hij bij Racing Genk zijn stempel aan het drukken is. Een voorbeeld hiervan is het flankvoetbal. Dat predikte hij destijds ook al. In eerste klasse heb ik het meeste respect voor Franky Dury. Ik spiegel me een beetje aan hem en kan me volledig in zijn spel en visie vinden. Hij tracht ook via de flanken te voetballen en is net als ik een rustig type”.



41

KVK Wellen

Flanken benutten

Spelvorm



Doelstelling:

- flanken benutten
- snel kantelen van het spel
- snel omschakelen

Organisatie:

- 30 x 40m, afgebakende flanken
- 2 verplaatsbare duiveltjesdoelen naar buiten gedraaid
- 6 / 6 (zonder doelmannen)

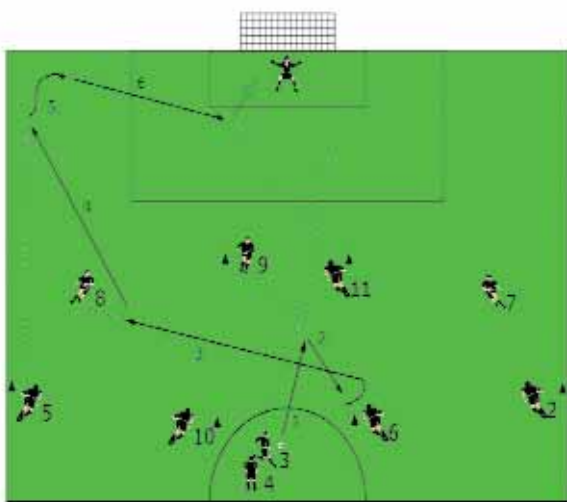
Beschrijving

- via flanken trachten voorzet te geven
- scoren in volley of met het hoofd
- pass over de flank mag in 1 tijd worden binnen getrapt
- doelpunt na pass via de flank telt dubbel
- vrij spel / 4 x 7'
- aantal baltoetsen beperken tot 2 of 3
- variatie 1: beide teams kunnen scoren in de twee doelen
- variatie 2: elk team verdedigt zijn doel

Aandachtspunten

- snelle balcirculatie, constant de vrije speler en de vrije ruimte opzoeken

Pass- en trapvorm



Doelstelling

- defensieve tegenstander ontwrichten
- automatisme over flanken bij hoog spelen
- ruimte creëren

Organisatie:

- half veld, 6 kegels, posities bezetten, 20'

Beschrijving:

- afhakende spits wordt ingespeeld, deze kaatst op middenvelder
- middenvelder opent diagonaal naar binnenkomende flankspeler, waardoor er ruimte ontstaat voor de flankverdediger
- deze gaat diep in de ruimte en geeft voorzet naar kruisende aanvallers
- variatie: L/R, zonder/met verdedigers

Aandachtspunten

- timing looplijnen, juiste moment loskomen

Discriminatie in het voetbal!

Roel Vaeyens en Renaat Philippaerts, Universiteit Gent, Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen

In tegenstelling tot de gelijkmatige (over alle maanden) spreiding van geboortedata bij de gewone bevolking wordt er bij voetballers een asymmetrie waargenomen. Dit fenomeen, het relatieve leeftijdseffect, wordt geïnterpreteerd als een systematische discriminatie van spelers die geboren zijn kort vóór de sluitingsdatum of het criterium dat jeugdspelers aan een bepaalde leeftijdsgroep toewijst. Ironisch, want deze maatregel werd net ingevoerd om gelijke kansen en jeugdcompetitie te garanderen.

Ontwikkeling versus sluitingsdatum

Ieder kind heeft een uniek groeipatroon waardoor er tijdens de jeugd een grote onderlinge variatie in groei en ontwikkeling bestaat. In de periode tussen 9 en 16 jaar hebben vroegrijpe jongeren in een groep met leeftijdsgenoten een lichamelijk voordeel, zichtbaar in bv. lichaamslengte en -gewicht maar ook in verschillende fitheidcomponenten zoals uithouding, kracht en snelheid.

Bijgevolg zullen in sporten waar snelheid, uithouding en kracht belangrijk zijn vroegmatuure sporters bevoordeeld worden vergeleken met leeftijdsgenoten die iets achterop lopen in het ontwikkelingsproces.

Om (ontwikkeling)evenwaardige competitie en kansen te promoten verdelen sportfederaties hun jeugdige deelnemers gewoonlijk in leeftijdsgroepen op basis van een specifieke sluitingsdatum. Deze classificatie gebeurt in de praktijk d.m.v. een selectiejaar. Hierdoor kunnen trainers voor hun team enkel spelers selecteren die binnen een termijn van (meestal) 1 jaar geboren zijn. Dit brengt met zich mee dat er binnen eenzelfde leeftijdscategorie leeftijdsverschillen optreden tussen deelnemers die kort na of bijna één jaar na de sluitingsdatum geboren zijn. In geval van een sluitingsdatum van 1 januari zal een spelertje geboren kort na deze datum (vb. 4 januari) rekenkundig bijna een jaar ouder zijn dan een spelertje dat



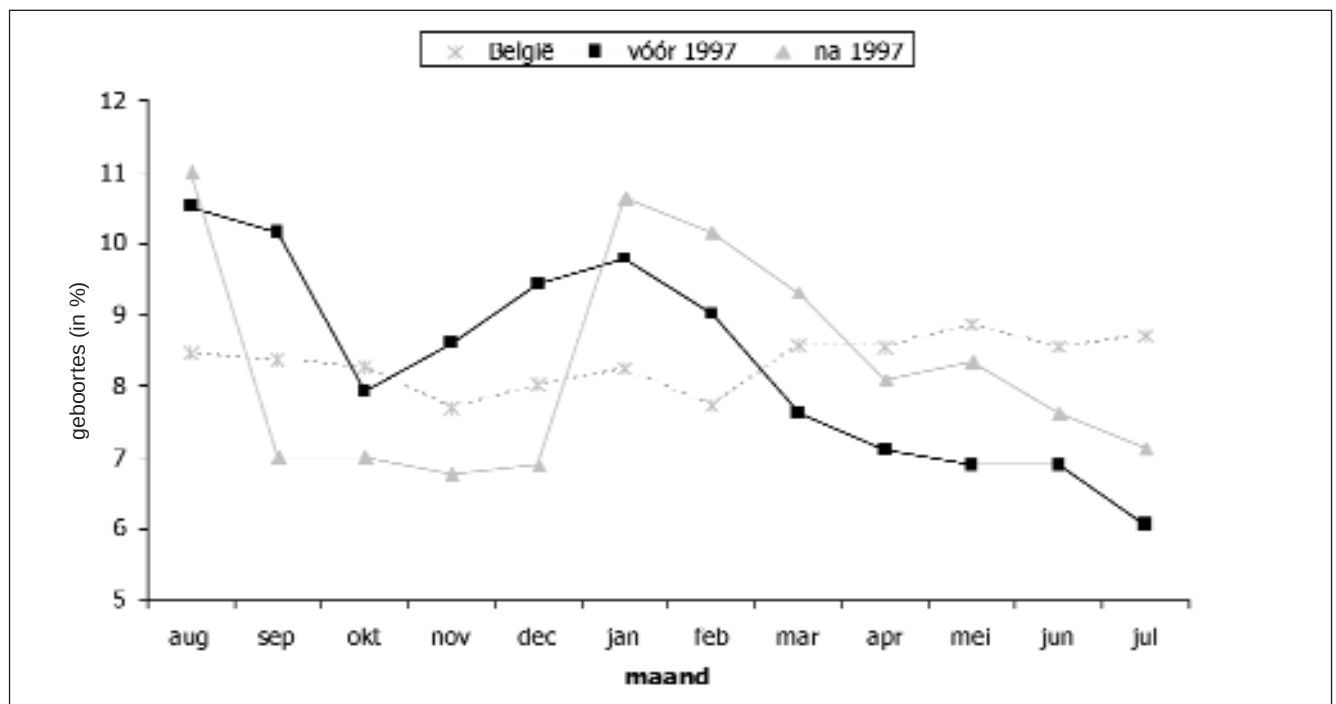
(Photonews)



geboren is op het einde van het selectiejaar (vb. 30 december) en toch zullen beide in dezelfde leeftijdsgroep sporten.

In 1997 veranderde de KBVB de sluitingsdatum van 1 augustus naar 1 januari. Dit artikel presenteert resultaten van een longitudinaal onderzoek (seizoen 1998-1999 t/m seizoen 2002-2003) van verdelingen van geboortedata van 2757 semi-professionele en amateur volwassen voetballers (2^e, 3^e en 4^e nationale afdeling) in België. Voor spelers die in het oude selectiejaarsysteem opgegroeid zijn (vóór 1997), lag het aantal geboortes hoog in de maanden augustus en september waarna dit aantal globaal genomen geleidelijk afnam tot in juli, de laatste maand van het oude selectiejaar. Ook voor voetballers die in de jeugdreeksen speelden volgens de nieuwe sluitingsdatum (na 1997) vertoont de grafiek (voorlopig) een piekwaarde in augustus wat erop wijst dat deze verschuiving geleidelijk aan optreedt. Deze piek onderbreekt de graduele daling in het aantal geboortes van het begin (januari) tot het einde (december) van het nieuwe selectiejaar.

De Universiteit Gent voert sinds 1996 specifiek onderzoek naar talentidentificatie in jeugdvoetbal (o.a. Ghent Youth Soccer Project). De ervaring leert dat maturiteit en fysieke kracht (onbewust) een cruciale rol spelen bij het opsporen van talent. Aangezien de opleidingsvisie van de KBVB gelijke speelgelegenheid voor alle jeugdvoetballers centraal stelt, werd in samenwerking met de KBVB het relatieve leeftijdseffect onderzocht. Met deze onderzoeksresultaten wil de KBVB clubs, jeugdcoördinatoren en -trainers sensibiliseren en hoopt het een aanzet te geven tot een mentaliteitsverandering. De KBVB en de Universiteit Gent zullen in de toekomst verder samenwerken voor bijkomend onderzoek naar jeugdopleiding en 'objectieve' talentopsporing.



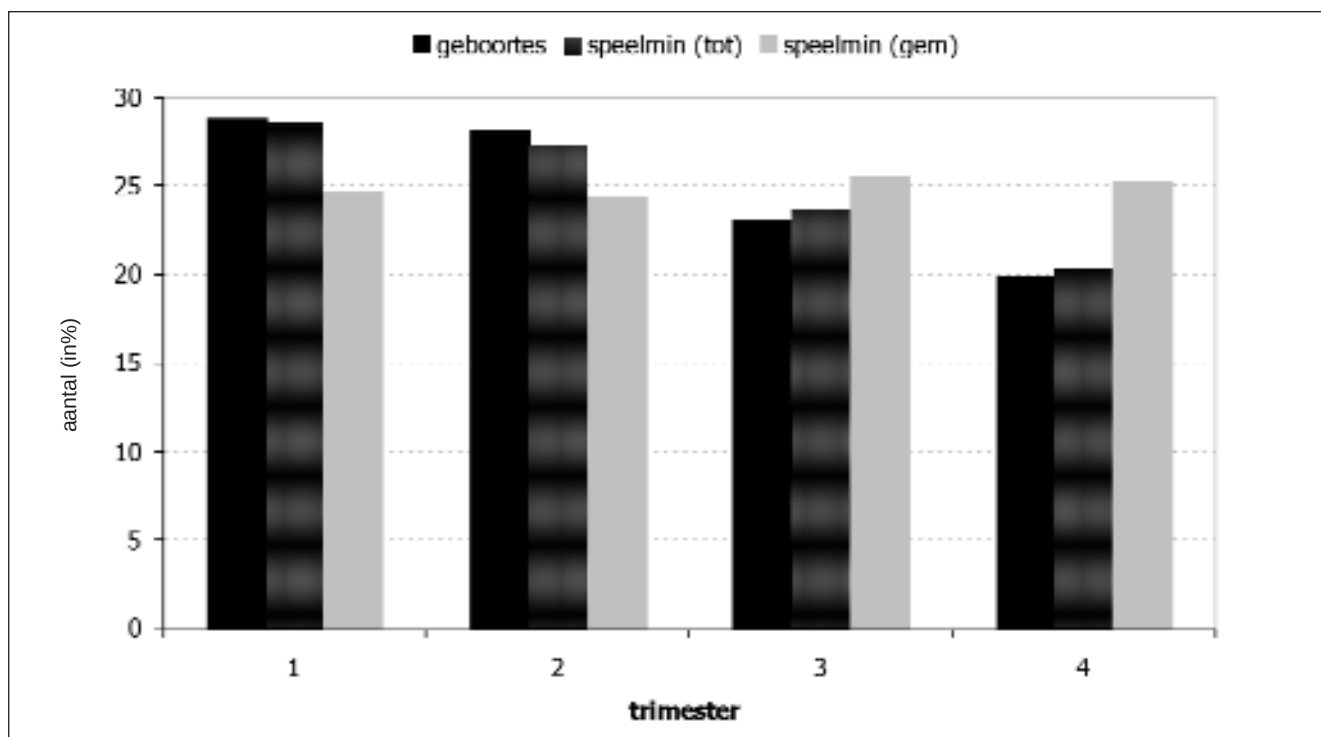
In tegenstelling tot de Belgische bevolking zijn de geboortedata van voetballers sterk asymmetrisch verdeeld met piekwaarden in het begin van het selectiejaar

Het relatieve leeftijdseffect

Onafhankelijk van de startdatum (augustus of januari) waren er dus meer spelers geboren in het eerste trimester van het selectiejaar (respectievelijk 28,8% en 31,5%) terwijl de laagste percentages geboortes voor beide selectiejaren in de laatste 3 maanden werden genoteerd (19,9% en 19,5%). Waar vroeger teams vooral bestonden uit spelers die geboren waren in de maanden augustus, september en oktober (eerste drie maanden van het oude selectiejaar), merkten we dat er t.g.v. de reglementswijziging een overrepresentatie is van spelers die geboren zijn in januari, februari en maart of de eerste 3 maanden van het nieuwe selectiejaar.

De reglementswijziging resulteerde dus in een verschuiving van het relatieve leeftijdseffect. Dit manifesteerde zich eerst bij jeugdteams en vervolgens ook in volwassen ploegen. Het is ook te zien dat de asymmetrische verdeling van de geboortedata van beide groepen duidelijk verschilt van het egaal patroon van de totale Belgische bevolking.

Het relatieve leeftijdseffect is dus beslist geen toevallig verschijnsel. De sluitingsdatum, die dient om jeugdspelers in leeftijdscategorieën op te splitsen en zo gelijke speelkansen te garanderen, geeft indirect aanleiding tot dit fenomeen. Is iedereen die geboren is in de laatste maanden van het selectiejaar verloren voor het (top)voetbal? Gelukkig niet! Zinédine Zidane is geboren op 23 juni of precies 328 dagen na de start van het selectiejaar. Ondanks het feit dat er op volwassen leeftijd een groter aantal voetballers overblijven die geboren zijn in de eerste maanden van het selectiejaar en deze dus in totaal meer spelen, is het gemiddelde aantal speelminuten per volwassen voetballer gelijk verdeeld over het ganse jaar. Deze vaststelling toont aan dat voetbaltalent wel degelijk verspreid is over een volledig selectiejaar! Bij het bereiken van de volwassen leeftijd hebben latrijpe jongeren hun vroegrijpe leeftijdsgenoten kunnen bijbenen op fysiek vlak. Zij die hebben volgehouden halen soms zelfs voordeel uit de situatie doordat ze hun fysieke achterstand op jonge leeftijd compenseerden door hun tactische en technische vaardigheden beter te ontwikkelen.



Er voetballen meer spelers die geboren zijn in het eerste kwartaal van het selectiejaar maar gemiddeld speelt iedereen op volwassen leeftijd evenveel

Hoe komt het nu dat er vooral voetballers rondlopen die geboren zijn in de eerste maanden na de sluitingsdatum? Zelfs binnen eenzelfde leeftijdscategorie speelt het verschil in leeftijd in het jeugdvoetbal een belangrijke rol. Voetballers geboren in het begin van het selectiejaar staan doorgaans verder in het groeiproces in vergelijking met spelers geboren aan het einde van het selectiejaar.

Deze laatste groep voetballers is immers tot bijna een volledig jaar jonger waardoor hun fysieke capaciteiten minder ontwikkeld zijn. De ongelijke strijd die ze aangaan met hun 'oudere' leeftijdsgenoten heeft tot gevolg dat ze enerzijds minder snel bestempeld worden als talentvol door trainers en scouts die zich al te vaak (onbewust) laten misleiden door de fysieke superioriteit van vroegmatige leeftijdsgenoten! Hierdoor vermindert de kans om te spelen en hun voetbalvaardigheden

optimaal te kunnen ontwikkelen. Anderzijds stoppen ze, ontmoedigd door de ongelijke kansen, vaker met voetballen en dit al vanaf de leeftijd van 12 jaar.

Het 'relatief leeftijdseffect' is een probleem dat ontegensprekelijk om een effectieve oplossing vraagt. Ondanks de reductie van de duur van een selectiejaar (van 24 naar 12 maanden) is het relatieve leeftijdseffect niet verdwenen. Alternatieve maatregelen zijn een roterende sluitingsdatum of het competitieve aspect minder benadrukken in de jeugdreeksen. In de jeugdcategorieën moet het resultaat op lange termijn (= ontwikkeling) primeren op de korte termijn visie (= wedstrijdresultaat).

Het werk van jeugdtrainers moet dan ook beoordeeld worden op de vooruitgang die kinderen maken i.p.v. al te vaak te kijken naar rangschikkingen.



(Photonews)

De uitdaging

De grootste uitdaging is echter om een verandering in mentaliteit bij sportfederaties, clubs, trainers en ouders teweeg te brengen. Zij moeten het probleem en de impact ervan op drop-out, talentidentificatie en -selectie dringend onder ogen zien en de laatrijpe jongeren tijdens de adolescentie voldoende gelijke kansen aanbieden. Hoe lang nog wordt een groot aantal kinderen gediscrimineerd enkel omwille van de zegedrang? Dit is volledig in strijd met de achterliggende idee van het opsplitsen van jeugdvoetbal in leeftijdscategorieën. Het aanbieden van evenveel speelgelegenheid voor elke jeugdspeler is trouwens expliciet opgenomen als doelstelling in de recent gepubliceerde opleidingsvisie van de KBVB.



45



Positiespel lijnverdediging!

Pascal Van Ginneken, ex-doelman 1° Nat. (diploma: UEFA-A)

Pascal Van Ginneken: "Als doelman werd ik er vaak mee geconfronteerd, nl. de bewuste 'gaten' in de verdediging. In het moderne voetbal, waarbij de snelheid van uitvoering een zéér hoog niveau haalt en het zonevoetbal steeds meer en meer gepromoot wordt, blijft het een hoofdthema: 'goed positioneel verdedigen'. Een moeilijke opdracht, bijna kunst! Toch vind ik dat je via gerichte oefenstof de basis van een goed verdedigend positiespel kan aanleren. Als trainer leg ik hier de nadruk op. Want is er een mooier geschenk voor een doelman dan goed op elkaar ingespeelde lijnverdedigers?"

Onderlinge tussenafstanden behouden!

Organisatie

- veld van 15x15m., verdeeld in 3 gelijke zones (A/B/C)
- in functie van het aantal spelers kan de lengte van de zones worden aangepast (de breedte van elke zone blijft 5m.)
- buiten de zones A en C staan enkele spelers opgesteld die de bal onmiddellijk terug in het spel brengen
- de trainer stelt zich op ter hoogte van zone B. Zo kan hij de posities van de 4 verdedigers t.o.v. elkaar het best observeren

Uitvoering

- 4 + 4 / 4
- de aanvallers in zone C (A) trachten de medespelers in de tegenoverliggende zone A (C) aan te spelen
- de vier verdedigers anticiperen op het rondspelen van de bal.
Ze trachten via hun onderlinge posities te beletten dat er een crosspass gegeven wordt. Zij vormen een schuine lijn waarbij ze de kleine afstand t.o.v. elkaar trachten te behouden.
- duur: 1' (100% intensiteit)
- aanvallers: maximum twee balcontacten

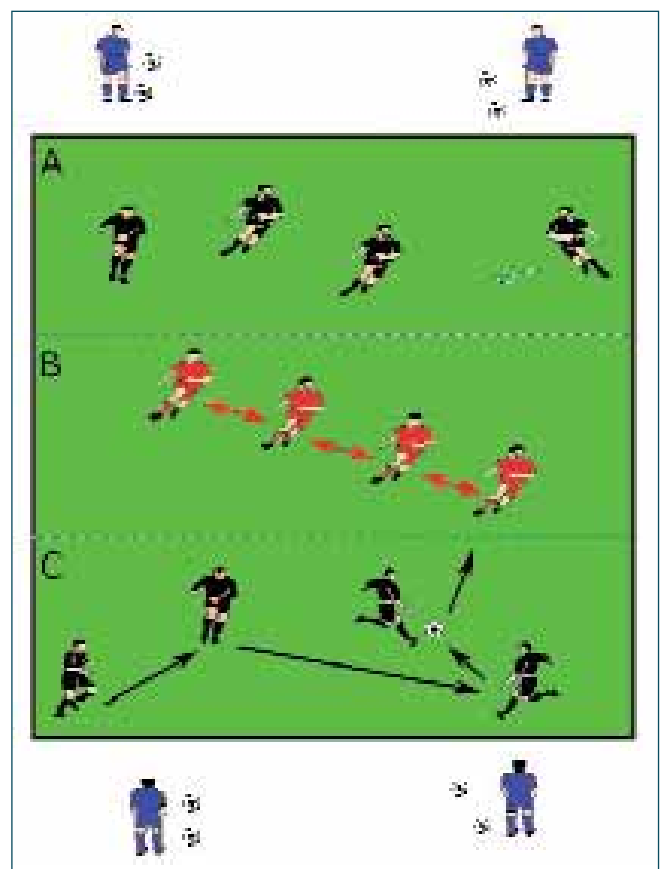
Voetbaltechnische en -tactische aspecten

- aanvallers:
 - balaanname, passing
 - keuze dieptespel of lateraal spelen
 - stevige lage crosspass
- verdedigers:
 - snelle reactie, snel omschakelen
 - lopen op de voorvoeten, zijwaarts bewegen
 - concentratie op bal en positie medespelers

Variaties

- aantal verdedigers en aanvallers, lengte van de zones
- aantal balcontacten
- duur van de oefening (vb. senioren, junioren, scholieren)

Pascal: "Deze geïntegreerde spelvorm biedt naast variatie ook veel animatie. De technische vaardigheden van de spelers zijn bepalend voor de balcirculatie, dus ook voor de snelheid waarmee de verdedigers moeten omschakelen. Deze oefening vereist een optimale concentratie!"



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

Een must voor iedereen die van voetbal houdt!

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

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

ANTWOORDKAART

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



- ☐ Ja, ik bestel hierbij ... ex. van "One Love" aan de stukprijs van €19,95 (incl. btw - excl. verzendkosten). Ik ontvang dan eerst een factuur. Na betaling van de factuur, ontvang ik mijn bestelling op volgend adres:

Voornaam en naam:			
Functie:			
Straat:		Nummer:	
Postcode:	plaats:		
Tel.:		Fax:	
E-mail:			
Datum:		Handtekening:	

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

DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

☐ Ja, ik wil mijn eigen exemplaar van Dug-Out ontvangen en neem daarom een abonnement.

Ik betaal nu slechts € 75,88 en ontvang daarvoor 8 keer per jaar mijn eigen exemplaar van Dug-Out.

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum

Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

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. ☐ Ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners BVBA en/of van derden. Kruis het vakje desgewenst aan.