

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&B Partners
Partners in Sports

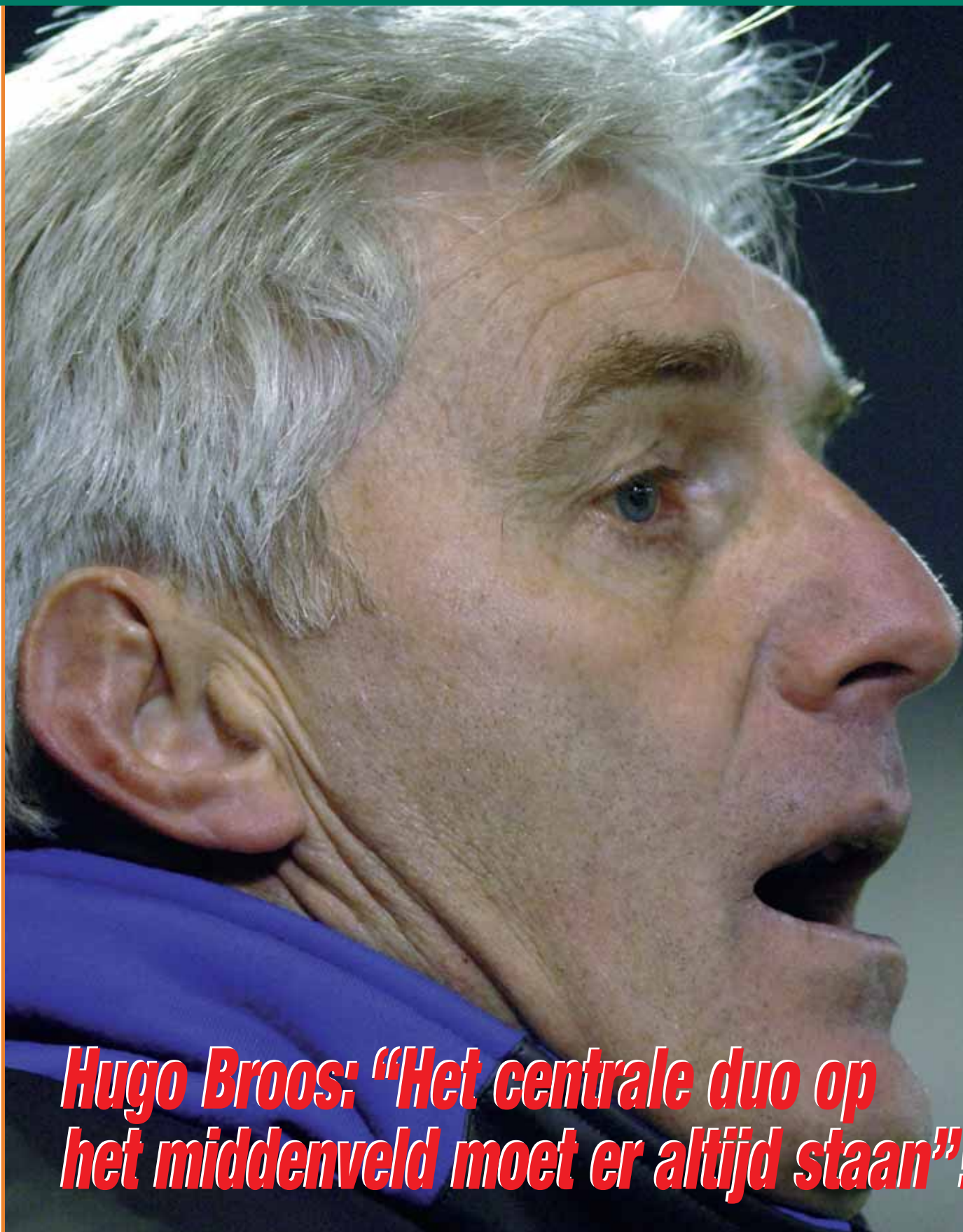


Nummer

40

januari
2007

10e jaargang



**Hugo Broos: "Het centrale duo op
het middenveld moet er altijd staan"!**



De Koninklijke Belgische Voetbalbond en de redactie van Dug-Out wensen U een gelukkig 2007.

DUG-OUT

NR. 40 – JANUARI 2007

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

Uitgever
Dug-Out is een samenwerking
van F&G Partners en de Koninklijke
Belgische Voetbalbond.

Klantenservice
+32 (0)476/51.00.89

Prijs
Jaargang 2007: € 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

© 2007 F&G Partners
Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonde-
ringen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de
uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming
van de uitgever.

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

Vragen staat vrij:
U kan schriftelijk al uw vragen over voetbal-
training voorleggen aan de redactie. Met deze
vragen zal zoveel mogelijk rekening gehouden
worden bij de inhoudelijke samenstelling van
de volgende nummers.

IN DIT NUMMER

Standpunt

Hugo Broos: "Het centrale duo op het middenveld moet er altijd staan!" **4**

Oefenstof

Hugo Broos: Flankspel **9**

Provinciaal Voetbal

Theo Bloemen: "Mijn backs moeten zoveel mogelijk mee oprukken!" **10**

Oefenstof

Koersel: Opbouwen via de flanken **13**

Standpunt

Michel Piersoul kneedt keepers! **14**

Oefenstof

Michel Piersoul: Keeperstraining **18**

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB **19**

Wetenschap

Cardiovasculaire screening: zinvol bij voetballers? **32**

Dexia Foot Pass

Dexia foot pass amateurclubs: stand van zaken **35**

Langs de zijlijn

38

Standpunt

Wilfried Wielands: "Vaste organisatie- en overlegstructuren, daar ligt onze sportieve meerwaarde!" **39**

Oefenstof

Diegem: Diepte, flankspel, pressing **44**

Trainerscorner

Inspelen van de derde man, opendraaien en spel verleggen **46**



Hugo Broos: “Het centrale duo op het middenveld moet er altijd staan”!

Tom Boudeweel, sportjournalist

De herfstkampioen in de hoogste klasse heet Racing Genk. En dat is een verrassing. Niet Anderlecht, niet Club Brugge en ook Standard prijkt tijdens de winterstop niet helemaal bovenaan. Na een erbarmelijke voorbereiding van de Limburgers luidde de thuisoverwinning tegen SV Zulte Waregem een schitterende reeks wedstrijden in. Genk schudde de kritiek van enkele vertrekkers aan het adres van Hugo Broos (54) van zich af en liet het Fenixstadion weer zinderen. Een mooie revanche, ook voor de trainer die na een resem gloriemomenten bij Moeskroen, Club Brugge en Anderlecht ook een prijs wil pakken met Genk.

Hugo Broos: “Ik denk dat we de heenronde alleen maar positief kunnen evalueren. We hebben een schitterend parcours afgelegd: herfstkampioen voor Anderlecht en Club Brugge, 15 wedstrijden ongeslagen, veel goede wedstrijden gespeeld. Kijk naar de cijfers: de beste verdediging en de beste aanval, de meeste overwinningen, de statistieken

bevestigen mijn stelling. Als trainer kan je niet meer verlangen. De top was ongetwijfeld de uitwedstrijd op Anderlecht: 1 - 4 na een sterke eerste helft. Anderlecht zag het echt niet meer zitten. Wij hebben de tweede helft afgezien, maar we maakten de klus op een heel professionele manier af. Die overwinning geeft ook iets extra's omwille van alles wat er





rondhangt. Die magische uitstraling overheerst, want we hebben nog goede matches gespeeld. De blessure van Ivan Bosnjak is misschien het enige negatieve van de voorbije maanden. We hopen een goede vervanger te hebben gevonden in Jaja Coelho. Hij kent onze competitie en wij kennen zijn kwaliteiten. Dat moet de integratie en de aanpassing versnellen”.

CONTROLEVOETBAL

Hugo Broos: “Een voetbaltechnische analyse brengt toch ook wat mindere punten naar boven. Ik vind bijvoorbeeld dat we te gemakkelijk een wedstrijd uit handen geven. In Moeskroen onder andere, waar we door individuele fouten nog een gelijkspel moeten toestaan. Op Roeselare ook, het wordt 3 - 3 terwijl je die match altijd moet winnen. Tegen Westerlo pakten we wel de drie punten, maar met wat geluk. We moeten nog meer echt gaan controleren. Dat heeft veel te maken met positieospel en ook met de feeling om het spel te versnellen of te vertragen. Genk blijft vaak aan 200 kilometer per uur voetballen. Op een bepaald moment moet het tempo naar beneden, dan houden we de bal rustig in de ploeg. Ik heb hen nog nooit gezegd dat ze binnen 10 seconden aan de andere kant van het veld moeten zijn. Maar zo lijkt het soms, met vaak balverlies tot gevolg. We spelen de bal slecht in door overhaasting, we verliezen het overzicht en nemen verkeerde beslissingen. Nochtans is het simpel: kap of draai terug, speel achteruit en begin aan de andere kant. Op dat vlak hebben we nog een grote progressiemarge.

Op training coachen we daar voortdurend op. Vooral tijdens wedstrijdjes wordt het vaak gezegd. We leggen het spel dan ook stil om de spelers daar op te wijzen. Specifieke oefeningen

geven lijkt me moeilijk, zeker zonder rechtstreekse tegenstander. Dat is te gemaakt, niet echt. Soms kijken we naar tafeltennis, teveel opeenvolgende balverliezen. Maar de laatste weken hoorde je bepaalde spelers toch al eens het voortouw nemen. Die zelf het sein geven om de bal even te monopoliseren, om de ploeg de kans te geven om op adem te komen. Hadden we in Charleroi meer rust aan de bal getoond, dan kende de wedstrijd misschien een ander verloop. Misschien ook met verlies, maar niet op die manier. Rust aan de bal betekent niet automatisch traag spelen. Het is: zuiver inspelen en het overzicht behouden. De bal even achteruit spelen is echt geen doodzonde”.

RESPECT

Hugo Broos: “We beschikken over twee zeer goede flanken. Dan heb ik het niet alleen over Tom Soetaers en Thomas Chatelle, maar ook over wie achter hen staat. Sebastien Pocognoli op links en Hans Cornelis op rechts. Dat zijn prima verdedigers, maar ook aanvallend voegen ze iets toe. Opkomende mensen zijn altijd moeilijker te verdedigen. Die samenwerking op de kanten verloopt schitterend. Achteraan neemt Jean-Philippe Caillet de coaching op zich, op een aanvaardbare manier, zonder veel te schelden en te roepen. Ook in de spits passen de spelers goed bij elkaar: Ivan Bosnjak als de werker, de beweeglijke aanvaller die de ruimtes trekt en Kevin Vandenbergh als de koele afwerker. Het zat de voorbije maanden allemaal perfect in elkaar. Het verschil met de ploeg van vorig jaar is de complementariteit. Vorig seizoen hadden we af te rekenen met heel veel blessures. Daardoor vonden we geen evenwicht op het veld, we moesten teveel belangrijke spelers missen. Nu konden we vaak met dezelfde 11 spelen, nauwelijks blessures, nauwelijks schorsingen.



8

Bovendien verschilt de mentaliteit in de groep enorm. Onze sterkte is de goede groepsgeest, de winnaarsmentaliteit. De ene jut de andere op, er zit geen enkele slappeling in. We komen nu op het veld en we willen winnen. Ik voel ook meer acceptatie, meer respect. Dat miste ik soms vorig jaar, terwijl dat één van mijn basisvereisten is. Vorig jaar kon je een aantal spelers niet corrigeren omdat ze me niet aanvaarden. Bij Anderlecht had ik de kleedkamer in bepaalde periodes ook niet helemaal onder controle en dat is toch heel schadelijk voor een trainer. Tot slot kan Genk terugblikken op een zeer goede transferpolitiek. Op het einde van vorig seizoen hebben we een goede evaluatie gemaakt van de spelersgroep en we konden ten volle inspelen op onze wensen door de verkoop van Koen Daerden. Zijn transfergeld liet ons toe om onze eisen wat hoger te stellen. Zonder de verkoop van Daerden spelen De Decker en Vrancken hier zeker niet samen. En dan moesten we ook niet proberen om Bosnjak te strikken.

Nu kunnen we met twee spitsen spelen, van wie één snelle. We kunnen immers niet altijd tikken. En ik wou een echte verdedigende middenvelder. Vrancken is eigenlijk de vervanger van Daerden, weliswaar niet op dezelfde positie, maar wel met dezelfde mentaliteit, hetzelfde type van voetballer ook. Daarnaast hebben we de groep nog wat in de breedte versterkt met enkele jonge spelers. Zo hebben we nu een zeer complementaire ploeg. Ook al hadden sommigen bijvoorbeeld twijfels over het duo Vrancken - De Decker. Maar ik ben kampioen geworden met Anderlecht dankzij onder ande-

re de werkkraft van Yves Vanderhaeghe en Besnik Hasi. Ik heb de titel gepakt met Club Brugge dankzij het duo Staelens - Van der Elst. Zij konden ook geen match beslissen met een geniale flits. Het waren vooral 2 werkers met Staelens als doelpuntenmaker en Van der Elst als regelaar. Dat vind je ook terug bij Genk, alleen moet Vrancken beter de momenten vinden. Hij moet nog wennen aan het systeem met twee spitsen. Hij loopt zich te dikwijls vast. De momenten wanneer en waar het kan, moet hij zelf leren aanvoelen op het veld. Pas dan zien we de Wouter Vrancken van bij AA Gent, in de rol van infiltrateur en van doelpuntenmaker”.

LOGAN BAILLY

Hugo Broos: “Een keeper moet kunnen meevoetballen. Dat is één van de grootste evoluties in het hedendaagse voetbal. Op dat vlak kan Logan Bailly nog flink verbeteren. 't Is prettig als verdediger als je weet dat er geen klungelaar achter je staat, dat je de bal kan terugspelen wanneer je in de problemen komt. Daarnaast moet een doelman de ballen pakken natuurlijk. Bailly heerst niet alleen in de 5 meter, ook in de 16 meter. Er zijn weinig keepers die dat hebben. Hij imponeert door zijn bouw, hij is een atleet. Op hoge ballen moeten onze verdedigers niet teveel meer nadenken, Bailly is er altijd. We wisten dat hij de kwaliteiten bezat, dat heeft hij vorig jaar bewezen, maar hij kende ook mindere momenten. Vooral wanneer hij even werkloos moest toekijken.

Hij ondervond dus problemen om de concentratie vast te houden. In het begin van de wedstrijd deed hij 2 à 3 goede

reddingen. Pas wanneer hij enkele minuten geen werk kreeg op te knappen, dan ging hij in de fout. Soms werd dat afgestraft met een doelpunt en zo ontstond onze twijfel. Bij Genk staat Bailly niet voortdurend in een schietkraan, hij moet die concentratie dus blijven opbrengen. Blijkbaar was het doorschuiven naar het nummer één de laatste duw die hij nodig had. Hij beseftte ook: als ik nu in de fout ga, dan krijg ik 20.000 supporters over me heen, de pers ook, de trainer. Blijkbaar moet hij die extra druk voelen om te ontbolsteren. Ik coach hem alleen bij wedstrijdjes op training. Ik bemoei me weinig met het werk van de keepers. Ook na het debacle in Charleroi heb ik Bailly met rust gelaten, dat is werk voor mijn keeperstrainer. Een keeper begeleiden is een vak apart en als je zelf geen doelman bent geweest, dan is het moeilijk om je in die situatie in te leven. Het is een éénling, een individu in de ploeg.

Net als de doelman stralen de verdedigers zekerheid uit. Centraal staan er 2 goede verdedigers. Mee oprukken is soms mooi en spectaculair, maar ik wil op de eerste plaats verdedigers. Op de flanken wil ik dan weer spelers die kunnen meespelen. Het geeft een surplus aan het middenveld en zelfs nog verder. Met Cornelis en Pocognoli hebben we zo 2 spelers, Van Dooren kan dat ook op links, maar voor Cornelis vinden we niet echt een vervanger. Ik kan daar wel iemand anders zetten, maar dan halen we niet meer hetzelfde rendement. Verdedigend wel, maar aanvallend niet. Bailly mag de bal niet blindelings uittrappen, want ik denk niet dat we de aanvallers hebben om een lange bal te spelen.

(Photonews)



Wij moeten sowieso proberen om op te bouwen van achteruit. Dat lukt vrij goed als je twee aanvallend ingestelde vleugelbacks hebt. En centraal beschikt Caillet over een goede passing. Inspeelmogelijkheden zijn dan meestal Wim De Decker, een belangrijke man in die functie, of de flanken. De positie voor de verdediging is een beetje mijn stokpaardje. Kijk naar mijn vorige clubs: bij Vanderhaeghe en Van der Elst kan je altijd de bal kwijt, maar verwacht van hen geen beslissende laatste pass. Genk is niet de ploeg die onmiddellijk de spits opzoekt omdat we ook niet dat soort aanvallers hebben.

Zo'n grote, sterk bonk, een Salou bij Club Brugge, die je de bal in de voeten kan aanspelen en die die ook bijhoudt, ook al hangen er twee aan zijn lichaam. Op training kiezen we dan ook voor heel veel pass- en trapvormen, ofwel in de opwarming, ofwel een stuk in de afwerking, dus via de combinatie en de trap op doel. Andere alternatieven in de opbouw lopen via De Decker terug naar de centrale verdediger die de bal dan naar buiten speelt en dan eventueel via De Decker naar de andere kant. Ofwel geven we de bal diep naar de flanken, even terugleggen en dan diep naar de spits. Dat zijn varianten die we regelmatig herhalen, ook zonder afwerking op doel".

WIM DE DECKER

Hugo Broos: "Bij balverlies moet de laatste linie zo hoog mogelijk staan en dat is een paar keer niet zo goed uitgevoerd, onder andere thuis tegen Lokeren. We domineerden de hele tijd, tot eindelijk de 1 - 0 viel. Maar dan kropen we toch achteruit in plaats van vooruit te verdedigen. We vragen altijd om van ons doel weg te spelen en om post te vatten aan de eigen 16. De achterste mannen moeten er maar voor zorgen dat de boel blijft staan. Zij kunnen om met ruimte in de rug, maar dan moet er in de linies voor hen ook collectief verdedigd worden. Een aanvaller is altijd bevoorreed, die loopt altijd naar het doel, de verdediger moet zich eerst nog omdraaien. De eigen aanvallers kunnen storen, positioneel verdedigen, de flanken knijpen naar binnen en de centrale middenvelders sluiten het centrum af. Veel hangt af van de omschakeling. Hoe lang duurt het alvorens iedereen zijn positie heeft ingenomen?"

Het centrale duo op het middenveld moet er altijd staan. Ruimte op de flank kan je nog opvangen, maar in de middenstrook wordt het een ander verhaal. Daarom zijn spelers als De Decker, Vanderhaeghe en Van der Elst zo belangrijk. Die bezitten de gave om in hun zone te blijven. Het is dan aan de anderen, Vrancken of Haroun bijvoorbeeld, om bij balverlies onmiddellijk niet naast De Decker te komen, maar wel in een driehoek met de punt naar achter. Bij een 4 - 4 - 2 wordt dat een ruit. Dan blijft Vrancken voor De Decker en Soetaers - Chatelle worden dan de buitenkanten.

Dat zijn inderdaad niet de meest begaafde voetballers, maar dat hoeft voor mij ook niet. Verleden jaar stonden er gewoon teveel aanvallend ingestelde spelers op het veld: twee vleugels, twee spitsen en Steven Defour er ook nog bij. Of één spits, twee flanken, plus Orlando Engelaar en Defour er achter. Dus vijf aanvallers en dan moest 1 sukkelaar de ruimte erachter in zijn eentje belopen.

Op zo'n momenten is het veel moeilijker om de omschakeling te maken van balbezit naar balverlies. Nu snijdt het duo De Decker - Vrancken meteen het centrum af. Daarna kan je altijd corrigeren. Bij balbezit lijkt dat misschien soms een





nadeel omdat zij niet over die laatste pass beschikken, maar dat maken we goed met onze twee vleugels die kwistig assists rondstrooien of met onze twee backs die beiden ook een goede voorzet in de voeten hebben. Of met het infiltreren van Wouter. Genk zal nooit met minivoetbal in de kleine rechthoek geraken, maar de flanken creëren ruimte voor zichzelf en voor anderen. Velen roepen al van tijdens de voorbereiding dat Genk een creatieve speler mist. Bij mijn vorige ploegen speelde ik vaak ook zonder. Defour was dat vorig seizoen ook niet. Hassan kan dat bij Anderlecht, maar dat soort spelers kosten een aardige cent.

Het gebrek aan creativiteit in het centrum kwam de laatste weken van de heenronde misschien iets meer tot uiting omdat onze tegenstanders steeds vaker een muur optrekken, met dubbele bezetting op de flanken, drie man centraal, met vijf op het middenveld en één spits. Iedereen gaat almaar lager spelen.

Dat is ook normaal. Als er ruimte komt, dan zijn we op ons best. Als spits moet je in versterkte burchten sterk zijn om enkele verdedigers opzij te duwen en dan nog te scoren, een type Sambegou Bangoura. Kevin Vandenberg is goed in de kleine ruimte, dodelijk in de 16, maar hij heeft niet het lichaam

om er stevig in te gaan. Daarom spelen we misschien te gehaast: op het moment dat er ruimte komt, willen we daar te gretig gebruik van maken”.

FLANKSPEL

Hugo Broos: “Soetaers en Chatelle hebben allebei een actie in huis, ze zijn beiden heel snel en het zijn twee goede voetballers. Geen blinde kippen die als een gek naar elke bal sprinten en wanneer ze sneller zijn dan hun tegenstander, dan kunnen ze misschien nog een voorzet geven ook. Daar kan je gemakkelijk op inspelen als tegenstander. Nu gaan ze twifelen. Bij een korte dekking worden ze gedribbeld. Geef je hen wat ruimte, dan word je gepakt op snelheid. Soetaers en Chatelle kunnen als buitenspeler zowel de actie maken als de diepte zoeken. Het verloopt niet altijd perfect, want ze vragen de bal nog teveel in de voet, terwijl ze sneller de diepte zouden moeten opzoeken.

Op training combineren we vaak pass- en trapvormen met een afwerking, telkens geïntegreerd in het geheel van het elftal. Soms met de dubbele flank op rechts en die op links, puur positioneel dan. We hebben ook wel bepaalde afspraken gemaakt dat bijvoorbeeld als de aanval op de ene kant plaatsheeft, dat de andere flank zijn positie behoudt en in de tweede zone verschijnt om de bal te recupereren. Voor de goal postvatten en wachten op de voorzet is te riskant. Je geeft dan teveel ruimte weg bij een slechte voorzet.

Wij vragen onze spitsen om niet teveel uit te wijken naar de flanken. Die ruimte moet vrij blijven voor de opkomende spelers. In het begin namen ze het iets te letterlijk, toen ble-

ven ze te centraal, nu is het al beter. Als de flanken te laag staan, kunnen de spitsen opduiken in de vrije ruimte. Vooral Bosnjak omdat hij over de snelheid beschikt. Dat ligt meer in zijn spel, in de hoeken gaan, meer dan bij Kevin Vandenberg. Al moet je je als trainer natuurlijk niet vastpinnen op één manier van spelen, dat is makkelijk te verdedigen.

We hebben drie verschillende types van aanvallers. Bosnjak is de constante. Zijn kwaliteiten vinden we niet terug bij de andere twee: snelheid en werkkracht. De combinaties in de heenronde waren vooral Bosnjak - Vandenberg en Bosnjak - Ljubojevic. Qua complementariteit waren dat de beste koppels. Nu hopen we Coelho zo snel mogelijk in te passen.

We opteerden meestal voor een 4 - 4 - 2. Op Roeselare, St-Truiden en Charleroi hebben we maar met één spits gespeeld. Dat is geen grote variant. Want met één spits, je kunt het ook een 4 - 3 - 3 noemen, zijn de twee flanken meer aanvallend dan bij een 4 - 4 - 2. Zij blijven op de flanken, de samenwerking met de 2 backs blijft, maar ze zijn meer vleugels dan middenvelders. Alleen de centrale mannen Haroun en Vrancken moeten dan meer steun geven aan de spits. Zij mogen alternerend in de 16 komen”.

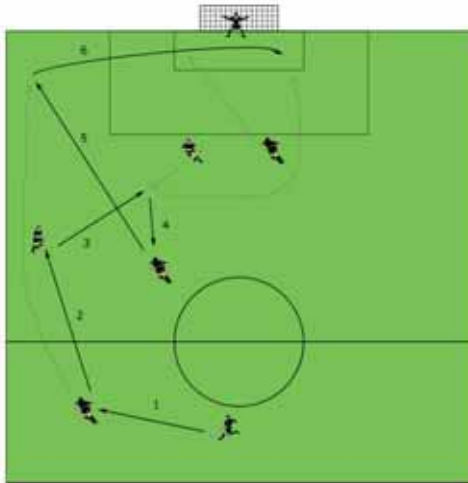
Hugo Broos - Flankspel

Wedstrijd 5 tegen 5 met 2 doelmannen



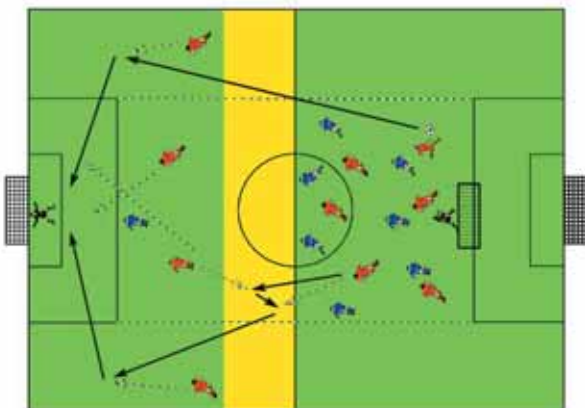
- iedere ploeg heeft L- en R-flank
- doelpunt gescoord vanop de flanken: 2 ptn.
- gewoon doelpunt: 1 pt.
- bal moet zodanig op de flank gespeeld worden dat men in 1-tijd kan voorzetten of terugspelen
- er mag verdedigd worden op de flanken
- flanken blijven in buitenste zone

Automatisme L en R



- inspelen vleugelverdediger
- inspelen L- of R-middenvelder
- inspelen afhakende spits
- terugleggen centrale middenvelder op de flank naar overlappende vleugelverdediger
- voorzet kruisende spitsen

Wedstrijd 7 tegen 6 met 2 doelmannen



- 7 verdedigt middellijn
- 6 verdedigt doel en tracht flanken aan te spelen:
 - direct
 - via kaats op flank of spits
- spitsen of flanken mogen in de kaatszone (geel) de bal 1 keer raken
- voorzet in 1-tijd
- pressing van 6 op 7





Theo Bloemen: “Mijn backs moeten zoveel mogelijk mee oprukken”!

Stijn Joris, voetbaljournalist

Met een knappe derde plek en de eerste periodetitel op zak mocht Weerstand Koersel tevreden de winterstop induiken. En zeggen dat het pas het tweede seizoen in eerste provinciale is voor de mannen van Theo Bloemen. In 2004 mochten ze de titel in tweede provinciale vieren. Vorig jaar handhaafde Koersel zich vlot in de hoogste reeks van het Limburgse provinciale voetbal, nu heeft de ploeg dus al een eindrondeticket op zak. De hand van Theo Bloemen is hier zeker niet vreemd aan.

Zelf kende hij zijn grootste successen in het zaalvoetbal. Theo Bloemen, 41 en logistiek bediende bij Euro Shoe, maakte jarenlang deel uit van Ford Genk en de Rode Duivels. Op het veld speelde hij met Overpelt, Beringen, Dilsen en Bocholt afwisselend in 2^{de}, 3^{de} en 4^{de} nationale. Theo is al enkele jaren actief als trainer: eerst als speler-trainer bij derdeprovincialer Stal en momenteel aan zijn derde seizoen bezig bij Koersel. Voor Theo Bloemen zijn de flankverdedigers de eerste aanvallers!

Dug-Out: “Hoe ervaar je zo’n promotie mee? En wat ondergaat het elftal dan?”

Theo Bloemen: “Op zich verandert er weinig binnen de groep. Alleen de samenhang is onwaarschijnlijk. De winnaarsmentaliteit die in een team kruipt na een kampioentitel is erg groot. Iedereen wil zich bewijzen op een hoger niveau. Als trainer moet je dan beslissingen nemen en een inventaris opmaken wie klaar is om een trapje hoger te spelen, waar er al dan niet versterking nodig is. Maar op zich kan je na zo’n titel een team alleen maar sterker maken. Iedereen wil ervoor gaan en de onderlinge band tussen de spelers is erg hecht”.

TRAININGSMETHODEN

Dug-Out: “Hoe deel jij de opbouw naar het nieuwe seizoen in?”

Theo Bloemen: “Op dat vlak ben ik misschien nog wat van de oude stempel. Zes weken voor de start van het nieuwe seizoen verzamel ik mijn groep voor het eerst. Om te beginnen wil ik een basis leggen door voornamelijk aan uithouding te werken. De spelers krijgen van mij allemaal een programma mee met loopoefeningen voor het tussenseizoen. Maar tijdens de eerste trainingen timmer ik toch nog graag wat verder aan de fysiek. Dat gebeurt niet in het bos, maar op het trainingsveld in combinatie met de bal. Dat doe ik door veel pass- en trapvormen en wedstrijdjes in grote aantallen in te lassen.

Vanaf week twee gaan we ook de nadruk leggen op snelheid en weerstand. In die periode staan er ook veel oefenwedstrijden op het programma. Dat betekent dat er een groot risico op blessures is vanwege de intensiteit en het ritme waaraan we in die periode werken. Daarom ben ik toch erg voorzichtig met mijn spelers. Vanaf de tweede en derde werk komt ook de tactiek aan bod en naarmate de start van de competitie in zicht komt, richt ik mij specifiek op het korte sprintwerk”.



Dug-Out: “Hoe vaak train je per week?”

Theo Bloemen: “Ik zit met heel wat ervaren spelers die bewust op een lager niveau komen voetballen. Spelers met kinderen en drukke jobs die van ploeg veranderden om geen vier keer per week meer te moeten trainen. Als je moet gaan trainen, ben je al verkeerd bezig. Ik probeer het leuk te maken en mijn spelers het nodige plezier te laten beleven. Daarom trainen wij dus maar twee keer per week. Gelukkig heb ik het voordeel dat ik een fysiek erg sterke groep heb en dat ik enkel onderhoudend moet trainen. Daarom pas ik veel spel- en wedstrijdvormen toe om het plezierig te houden. Ook na de winterstop hoef ik niet extra aan de conditie van mijn spelers te werken. Er zullen misschien wel enkele loopoefeningen bijkomen, maar enkel met bal”.

Dug-Out: “Werk je op training rond bepaalde thema’s?”

Theo Bloemen: “Wij trainen het meest in wedstrijdvormen omdat ik graag de beleving bij mijn spelers zie en zo de wil om te winnen aanscherp. Ik werk vooral aan het balbezit en wil zo weinig mogelijk balverlies lijden. Maar op training bied ik mijn spelers in de eerste plaats oplossingen voor de problemen die

zich in de wedstrijden stelden of kunnen stellen. Bvb.: een tijdje geleden vond ik dat mijn rechtsachter te weinig mee inschoof. Dan probeer ik in een wedstrijd situaties te creëren dat hij wel mee moet inschuiven en oeverloos veel ruimte krijgt om diep te gaan. Dan wijs ik hen ook op het nut hiervan”.

Dug-Out: “Gebruik je de buitenspelval en train je daar ook op?”

Theo Bloemen: “Het gebeurt wel eens dat we tijdens een wedstrijd gebruik maken van de buitenspelval. Maar dat zal nooit bewust zijn. Ik train daar dus ook niet op vooral omdat ik in de verdediging genoeg verschillende spelers heb om de buitenspelval niet te moeten gebruiken. Dat houdt toch altijd een risico in en als je zoals ik snelle, sterke én intelligente verdedigers hebt, is het niet nodig dat risico te lopen”.

Dug-Out: “Op welke manier schakel jij jouw hulptrainer in?”

Theo Bloemen: “Mijn hulptrainer Eric Vanderhoydonck was al op de club voor mij en kent het reilen en zeilen dus beter dan wie ook. Hij ligt ook erg goed in de groep, is heel sociaal en past zich aan. Ik train vaak in twee groepen. Hij neemt dan één van beide groepen voor zijn rekening en vervolgens wisselen we af. Met de tactiek hoeft hij zich niet bezig te houden, maar hij mag uiteraard wel aanwijzingen geven en voorstellen doen. De tweede ploeg is dan weer wel volledig zijn bevoegdheid. Al durf ik wel eens speciale opdrachten meegeven als er een speler uit de eerste ploeg afvalt en bij de reserves meedoet”.

Dug-Out: “Wat zijn de voordelen van het trainen in twee groepen?”

Theo Bloemen: “Soms werk ik zelfs in drie of vier groepen. Dat verhoogt de intensiteit van de trainingen omdat je met minder spelers eenzelfde ruimte moet bestrijken. Bijkomend is er een mogelijkheid om regelmatig af te wisselen. Dat maakt de trainingen niet saai en niet voorspelbaar”.

Dug-Out: “Als ex-zaalvoetballer beschik je over extra ervaring. Pas je af en toe iets uit het zaalvoetbal toe op training?”

Theo Bloemen: “Ik train heel veel op kleine ruimtes. Ik deed dat zelf graag en het heeft zeker zijn nut. Mijn spelers doen het trouwens ook graag. Je leert sneller denken en handelen en ook je techniek kan er alleen maar beter van worden. Daarnaast is ook het tactische positiespel, iets wat eigen is aan zaalvoetbal. En door op kleine ruimtes te trainen leren mijn spelers zich beter op te stellen”.

Dug-Out: “Op welke positie speelde jij vroeger zelf en wat is je daarvan bijgebleven?”

Theo Bloemen: “Ik heb eerst jaren als spits gespeeld, daarna op middenveld en op het einde van mijn actieve carrière stond ik in de verdediging. Ik was iemand waar je altijd de bal aan kwijt kon en leed heel weinig balverlies. Dat is iets waar ik nu bij mijn spelers ook erg op hamer. We trainen daar ook specifiek op. Als de keepers individuele training krijgen, dan spelen we de wedstrijdvormen op balbezit”.

Dug-Out: “De stilstaande fases zijn tegenwoordig vaak doorslaggevend, kijk maar naar Club Brugge - Standard net voor de winterstop. Kan je daar echt op trainen?”

Theo Bloemen: “Op het niveau waar wij acteren heb je te weinig tijd om daar gedetailleerd mee bezig te zijn. Ik train er dan ook nauwelijks op. Enkel in het begin van het seizoen





werken we die principes uit. Dan worden ook de afspraken gemaakt die gelden voor de rest van het seizoen, maar die ik uiteraard niet uit de doeken wil doen omdat ik weet dat mijn collega's dit ook lezen. Voor de rest worden corners en vrije trappen in wedstrijdvormen op training genomen als ze zich voordoen. Verder spits ik mij daar niet specifiek op toe".

SYSTEEM

Dug-Out: "Welk systeem gebruik je doorgaans en welke accenten leg je daarin?"

Theo Bloemen: "Ik speel altijd in een 4 – 4 – 2, al heb ik door een gebrek aan spitsen een tijdje in een 4 – 5 – 1 gespeeld. Maar wanneer ik mijn aanvallers terug ter beschikking had ben ik meteen terug naar een 4 – 4 – 2 gegaan. Achteraan zet ik mijn vier verdedigers op één lijn, mijn middenveld staat in een ruit en mijn aanvallers spelen langs elkaar. De flankverdedigers moeten zoveel mogelijk mee oprukken. De ruit die ik op het midden posteer sluit heel dicht bij elkaar aan. Het zijn in feite bijna vier centrale middenvelders.

Daardoor is de ruimte voor de backs om in te duiken erg groot. Wanneer mijn linksachter inschuift is het wel de bedoeling dat mijn rechtsachter naar binnen knijpt. De verdedigende middenvelder heeft een belangrijke rol in die zin dat hij vaak zal moeten switchen met spelers die mee naar voor gaan.

Mijn aanvallende middenvelder is erg vrij en moet constant in de ruimtes duiken, maar het is geen echte nummer tien in die zin dat hij niet de enige echte spelverdeler is. De twee andere middenvelders zijn meer spelers die infiltreren. Ik wijk ook zelden of nooit van mijn systeem af. Ik heb me dit seizoen nog niet één keer aan de tegenstander aangepast".

Dug-Out: "In het moderne voetbal gaat men eerst uit van de organisatie en van de verdediging. Ben jij ook voor die aanpak te vinden?"

Theo Bloemen: "In feite niet. De organisatie is belangrijk, maar mag niet ten koste van aanvallend voetbal gaan. Wij gaan dan ook van onze eigen kracht uit. We maken daardoor ook veel goals. We slikken er misschien ook iets te veel, maar dat is een keuze die ik maak en waar ik achter sta. Een bewijs daarvan is dat drie van mijn vier middenvelders in balbezit volledig vrij zijn om de ruimtes die er zijn te benutten".

TEAMBUILDING

Dug-Out: "Hoe probeer je de sfeer in de groep te krijgen?"

Theo Bloemen: "Het begint stilaan een traditie te worden, maar elk jaar trekken wij voor een weekendje naar Bocholt. We vertrekken vrijdag en logeren er in tenten. De eerste dag houden we een avondtraining waarna we rustig iets drinken. Op zaterdag trainen we in de voormiddag en 's namiddags spelen we een oefenwedstrijd. 's Avonds trekken we dan met zijn allen naar de plaatselijke beach party en de zondag gebruiken we om te recupereren. Dat is nu al drie keer een succes geweest en het brengt de groep echt dicht bij elkaar".

Dug-Out: "Probeer je ook tijdens het seizoen je groep nog hechter te maken en een echte teamgeest te creëren?"

Theo Bloemen: "De groep wordt grotendeels gekneeld tijdens dat weekend in Bocholt. Maar ook tijdens het seizoen probeer ik af en toe iets. Zo is er elke dinsdag een penaltycup. Wie scoort mag zich gaan douchen, wie mist moet verder trappen en deze die het laatste overblijft moet twee keer met een pruik trainen. Ik kan je verzekeren dat er wat afgelachen wordt op training".

VOORBEELDTRAINERS

Dug-Out: "Van welke trainers heb je zelf het meest geleerd?"

Theo Bloemen: "Je steekt van iedereen wel iets op. Jos Heyligen was voor mij een voorbeeld omdat hij veel aan de techniek werkte. De technische oefeningen die hij destijds veel gebruikte, pas ik nu nog regelmatig toe. Ook Pierre Berx was een bron van inspiratie voor mij. Hij was werkelijk met alles begaan en werkte keihard".

Dug-Out: "Naar welke huidige trainer kijk jij op?"

Theo Bloemen: "Jacky Mathijssen spreekt mij erg aan. Hij is een tactische kraan. De resultaten die hij met Charleroi haalt spreken tot de verbeelding.

Het is niet zo dat ik hem probeer te kopiëren, iedereen heeft zijn eigen stijl. Maar als ik er dan toch eentje moet uithalen dan kies ik voor Jacky. Hij heeft trouwens zijn examentraining voor de trainerscursus aan mij gegeven".

Dug-Out: "Heb je tot slot nog een goede raad voor alle jonge beginnende trainers?"

Theo Bloemen: "Kalm blijven in elke situatie. Je nooit van de wijs laten brengen door de scheidsrechters en niet reageren op hun leiding. Daarnaast moet elke trainer ook een goede psycholoog zijn. Ontgoochelde spelers laten voelen dat ze toch nog bij de groep horen is tegelijk een erg moeilijke en belangrijke opgave".

Koersel

Opbouwen via de flanken

Vrijmaken van de flank voor 2

**Organisatie:**

1/2 veld + 16m., 2 groepen van 8 spelers, posities zijn dubbel bezet, oefening aan beide kanten uitvoeren

Beschrijving uitvoering 1:

K gooit bal over grond naar 2, 2 speelt naar 9 die zich aanbiedt, 9 kaatst op 6, 6 speelt naar 7 die eerst een vooractie heeft gemaakt, 7 kaatst terug en maakt de flank vrij voor 2, 6 speelt bal diep in de loop van 2, 2 zet voor waar 9 (1° paal) en 7 (2° paal) afwerken, 6 sluit aan op de 16m.-lijn

Beschrijving uitvoering 2:

K gooit bal over grond naar 2, 2 speelt naar 6, 6 speelt in 1-tijd naar 2, 2 speelt naar aanbiedende 9, 9 kaatst op 6, 6 speelt naar 2 die achter 7 inloopt (7 maakt op juiste moment de flank vrij voor 2), 6 speelt bal diep in de loop van 2, enz. (vervolg idem als uitvoering 1)

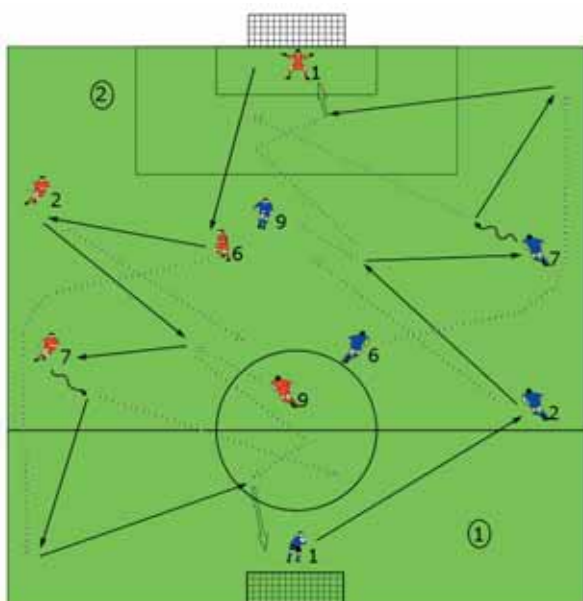
Coachingpunten:

- 2 moet goed ingedraaid staan, goede balcontrole
- 6 strak inspelen op 7 (uitv. 1)
- 6 goed kaatsen op 2 (uitv. 2)
- 7 eerst vooractie maken (uitv. 1)
- 7 op het juiste moment de flank vrijmaken (uitv. 2)
- 7 en 9 moeten 1°- en 2° paal bezetten
- voorzet verzorgen

Duur:

2 x 8' (L en R uitvoeren)

Vrijmaken van de flank voor 6

**Organisatie:**

idem

Beschrijving uitvoering 1:

K gooit bal over grond naar 2, 2 speelt naar 9 die zich aanbiedt, 9 speelt in 1-tijd naar 7, 7 dribbelt naar binnen, 6 komt achterom bij 7, 7 speelt bal diep op 6, 6 zet voor waar 9 (1° paal) en 7 (2° paal) afwerken, 2 sluit aan voor de afvallende bal

Beschrijving uitvoering 2:

K speelt bal over grond naar 6, 6 speelt in 1-tijd naar 2, 2 speelt naar aanbiedende 9, 9 speelt in 1-tijd naar 7, ... enz. (vervolg idem als uitvoering 1)

Coachingpunten:

- 2 moet goed ingedraaid staan, goede balcontrole
- 9 op het juiste moment aanbieden
- 6, 2 en 9 moeten in 1-tijd spelen (uitv. 2)
- 7 en 9 moeten 1°- en 2° paal bezetten
- 2 blijft in dekking (uitv. 1)

Duur:

2 x 8' (L en R uitvoeren)



Michel Piersoul kneedt keepers!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Wanneer Michel Piersoul terugkijkt op zijn carrière, mag hij meer dan tevreden zijn over wat hij bereikt heeft. Deze ex-doelman is zich gaandeweg gaan specialiseren in keeperstraining, tot groot nut van o.a. Silvio Proto en Michaël Cordier, die hij eerst ontdekt heeft in het Henegouwse, en vervolgens op zijn eigen manier heeft klaargestoomd voor de keepersarbeid op het hoogste niveau. Proto en Cordier werden met name op Tivoli onder handen genomen door de Brusselse 'kneeder van keepers' en maken vandaag het mooie weer bij de twee topclubs in Brussel, nl. Anderlecht en FC Brussels. En spoedig komen ze elkaar misschien tegen als nummers één en twee van de nationale ploeg?

Dug-Out: "Michel Piersoul, kan u ons eerst wat vertellen over uw spelerscarrière?"

Michel Piersoul: "Ik ben geboren in 1954 in Brussel, waar ik ben opgegroeid. Op mijn 18 speelde ik al in het eerste elftal van Union Sint-Gillis, dat toen in tweede klasse werd getraind door Paul Schraepen. In 1984 kreeg ik een aanbieding van La Louvière, dat net dat jaar uit eerste was gedegradeerd. Dat was voor mij een uiterst verrijkende fase in mijn loopbaan, ook al werden de Wolven twee jaar later getroffen door een faillissement. Ik had toen nog één jaar contract bij La Louvière. Het zeer ambitieuze KVK Tienen profiteerde ervan om mij gratis aan te werven. De trainer bij Tienen was Perazic, die later werkzaam was bij Geel en Antwerp. Onze ploeg was veel te sterk voor vierde klasse, en we zijn dan ook met vlag en wimpel kampioen geworden, met 51 punten. Rijkevorschel werd toen tweede. Ik heb daar nog twee seizoenen gespeeld, in derde afdeling, en vervolgens heb ik tot mijn veertigste bij SK Halle gespeeld, waar ik mijn actieve spelerscarrière heb beëindigd".

Dug-Out: "En vervolgens als trainer..."

Michel Piersoul: "Parallel aan mijn voetbalcarrière heb ik steeds nog een andere baan gehad. Dat is mijn grote geluk. In het voetbal hang ik niet af van gelijk welke bestuurder. Mijn baan in de publieke sector heeft me vorig jaar verhinderd om in te gaan op het voorstel dat Standard Luik me deed. De Rouches wilden me fulltime in dienst nemen. Die aanbieding is twee jaar te vroeg gekomen. Jammer. En het was ook mogelijk geweest dat ik bij de Rode Duivels aan de slag was gegaan.

René Vandereycken heeft me gecontacteerd, maar hij wilde niet dat de keeperstrainer van de nationale ploeg ook werkzaam was in een club van eerste klasse. En aangezien Michaël Cordier, een van mijn 'leerlingen', absoluut wilde dat ik hem vergezelde naar FC Brussels, was ik wel verplicht om de aanbieding van de bondscoach af te slaan. Alles is voor mij begonnen in het Atheneum Bordet, de sectie sportstudies die werd opgericht door Jean-Paul Colonval. Van Anderlecht ben ik naar Sporting Charleroi gegaan, waar de toenmalige voorzitter Jean-Paul Spaute veel aandacht gaf aan zijn opleidingscentrum, met extra aandacht voor de doelmannen. Drie jaar lang heb ik me in Marcinelle dus bezig gehouden met de jonge talenten van Charleroi, zoals Olivier Renard en Jonathan Bourdon. Vervolgens vroeg Georges Leekens me om me ook bezig te houden met de profs. Tussen 'Mac the Knife' en mezelf ontwikkelde zich een bijzondere vorm van



(Photonews)

verstandhouding, die leidde tot een vriendschap die volgens mij niet zo vaak in die intensiteit voorkomt in het voetbalwereldje.

Leekens gaf me al snel een grotere verantwoordelijkheid. Hij had een enorm respect voor het werk van zijn adjuncten. Onder zijn leiding vormden wij een hecht team. Daarna is Peruzovic gekomen.

Ik heb een jaar met Luka gewerkt, die me vervolgens heeft gevraagd om proftrainer te worden. Dat risico heb ik niet willen nemen, en met het akkoord van Spaute ben ik aan de slag gegaan bij La Louvière. Dat was in 1996. De gebeurtenissen die iedereen kent hebben me tien jaar later verplicht om La Louvière te verlaten, om tenslotte voor twee jaar te tekenen bij FC Brussels".



(Photonews)

Dug-Out: "Waarom en hoe wordt men doelman"?

Michel Piersoul: "Men moet echt een passie hebben voor die plaats en uiteraard ook de nodige basiskwaliteiten. Natuurlijk is veel mogelijk via opleiding, maar ik denk niet dat het kan dat men een veldspeler op zijn 12 of 13 nog laat omschakelen tot keeper. En ik geloof ook in de deugden van de genetica: veel voetballers worden geboren als doelmannen! Om te beginnen moet je de nodige centimeters hebben. In het voetbal van vandaag is het uitgesloten dat je keepers hebt van 1.75 meter. Vroeger kwam het voor, vooral in provinciale, dat de tekortkomingen van een kleine doelman werden 'goedgemaakt' door de aanwezigheid van twee lange, kopbalsterke centrale verdedigers. Vandaag is het meer 'ieder voor zich'. Te beginnen bij de doelman die, naast zijn lengte, moet beschikken over souplesse, een goede detente, snelheid. Hij moet ook kunnen meevoetballen. De doelman moet een complete atleet zijn, die zowel met zijn handen als met zijn voeten perfect moet kunnen functioneren".

Dug-Out: "Kan uit verschillende 'onderdelen' een doelman worden samengesteld"?

Michel Piersoul: "Nee. Als iemand niet de basiskwaliteiten bezit, zoals bijvoorbeeld een uitstekende reactiesnelheid, souplesse, explosiviteit, enz., dan zal de jongen in kwestie zeer grote problemen hebben om tot een aanvaardbaar niveau te komen.

De taak van de trainer is om uit het 'brute' materiaal een goede doelman te bootseren, maar daar gaan steeds enorme inspanningen mee gepaard, zowel langs de kant van de speler als de trainer. Onze werkmethoden worden aangepast aan de individuele noden en kwaliteiten van de spelers, dat gaat dan bijvoorbeeld over werkritme, frequentie en intensiteit van de trainingen. Er zijn spelers die de inspanningen beter verteerden dan anderen, om maar iets te noemen. Er zijn er ook die de ins en outs van het geheel beter assimileren dan anderen.



(Photonews)

Er zijn natuurlijk collectieve schema's voor de voorbereiding van een doelman, maar er is geen mirakeloplossing, en elke doelman moet individueel worden bekeken. Ik geef een éénvoudig voorbeeld: ik kan aan vier jonge keepers van dezelfde leeftijd een uitleg geven over het aannemen van de bal en het snel uitgooien. Die krijgen dus alle vier dezelfde uitleg. Maar vooraleer ze alle vier de techniek onder de knie hebben, gaan daar een hele hoop corrigerende oefeningen een rol spelen die dan nog verschillend kunnen zijn per speler, aangezien ze elk verschillende soorten van fouten maken".



(Photonews)

Dug-Out: “Over welke basiskwaliteiten moet men beschikken om een rol te kunnen spelen op het niveau van eerste klasse?”

Michel Piersoul: “We hebben het daar al summier over gehad. Om eerlijk te zijn: ik denk dat je minstens 1.80 meter groot moet zijn om op dat niveau een kans te maken. Het gaat niet meer op om een kleine doelman de steun te geven van één of twee lange verdedigers. Het spel gaat veel te snel en overigens, er zijn teveel grote en sterke spelers om zulk probleem op die manier op te lossen.

Nog een belangrijke voorwaarde: als een doelman uitkomt, moet hij absoluut zeker zijn dat hij de bal op die plaats en op het door hem gekozen moment kan hebben. Een keeper moet ook het spel perfect kunnen ‘lezen’, want alles gaat sneller en sneller. Een doelman krijgt dus steeds minder tijd om te reageren, hij moet steeds hoger springen, enzovoort!

Absoluut noodzakelijk is dat de keeper gemakkelijk overweg kan met de bal aan de voet. Bij het uittrappen is één goede en krachtige voet voldoende, maar meer en meer is het toch zo dat een keeper goed overweg moet kunnen met beide voeten. Als hij in moeilijke situaties moet gaan zoeken naar zijn ‘goede’ voet, en bijvoorbeeld een gevaarlijke ‘crochet’ maakt om dat te bereiken, dan neemt hij veel te grote risico’s. Dat is echt niet verantwoord. Mijn poulain Cordier is zowel op Standard als op de Freethiel snel geblesseerd geraakt. Hij heeft die wedstrijden dus moeten spelen op zijn ‘slechte’ voet, wat hem niet heeft verhinderd om zich goed uit de slag te trekken.

Ik wil tenslotte ook aangeven dat de doelman anno 2007 moet beschikken over een zeer grote karaktersterkte. Hij moet ook zijn ploegmaats positief kunnen coachen. Ze steeds weer negatief toeschreeuwen heeft op den duur het omgekeerde effect. Dat slaat als een boemerang terug in zijn gezicht. Want bij de eerste de beste flater gaan die ploegmaats zich uiteraard tegen de keeper keren”.

Dug-Out: “Hoe heeft u het beroep van keeperstrainer aangeleerd?”

Michel Piersoul: “Ik was 27 toen ik besloot om het avontuur te wagen, om het terrein te verkennen en zo te kijken of het me wel aanstond. Ik ben begonnen bij Ukkel Sport, dat een heel goede jeugdschool had. Ik verdiende geen frank, maar dat was in mijn ogen in die tijd niet belangrijk. Ik was daar om te leren, om te ontdekken, bij het contact met de préminiemen. Ik had ervoor gekozen om tegelijk een ploeg te trainen, maar ook een groep doelmannen. En op het einde van de rit heb ik dan besloten om voor de keepers te gaan. Na twee jaar ben ik gestopt met het trainen van een ploeg en ben me helemaal gaan toewijden op de doelmannen. Wat ik weet in deze context, heb ik niet uit boeken of uit dvd’s gehaald, maar uit de ervaring op het terrein.

Door te steunen op mijn persoonlijke ervaringen ben ik erin geslaagd om mijn eigen methodes uit te werken, en ook steeds beter te maken. De zandzakjes en de horden heb ik snel vaarwel gezegd. In het zand werken is werkelijk niet opportuun. De spelers hebben geen goede afzet, geen steunpunten. Voor de adductoren is het een ramp. Zeer snel ben ik er ook mee opgehouden om vaststaande voorwerpen te gebruiken, zoals horden, omdat de doelmannen zich niet konden bewegen in de beste omstandigheden. De fameuze ‘medicine balls’ bijvoorbeeld, ook die heb ik afgezworen. Ik werk soms wel met ballen die zwaarder zijn dan normaal, dit om de weerstand van de doelman stelselmatig te verhogen en om zijn schouders en armen ook steeds sterker te maken. Maar dat moet geleidelijk gebeuren, zonder grote risico’s te nemen. Het is mijn bedoeling om doelmannen hard te laten trainen, maar wel met een minimum aan risico op blessures. Ze moeten zo veel en zo lang mogelijk in dat doel kunnen staan”.

Dug-Out: “Wat passioneert u in het individuele werk?”

Michel Piersoul: “Steeds weer verbeteren wie kan verbeterd worden. Geleidelijk aan, maar hard werken aan de tekortko-

mingen van een doelman, ze wegwerken of verdoezelen, zodat hij een zo hoog mogelijk niveau bereikt in de competitie. Doelmannen trainen, dat is geen improvisatiewerk. Men 'voelt' dat aan, of men voelt dat niet aan. Instinctmatig moet men de hoeveelheid werk, de intensiteit van de trainingen verhogen of verlagen, zonder dat men de motivatie van de doelman aantast, zijn wil om vooruitgang te boeken, zijn drang om bij te leren. Eén van mijn grootste genoegdoeningen lag in het feit dat ik er uiteindelijk toch in geslaagd ben om Didier Xhardez op een meer dan redelijk niveau te brengen. Die jongen was op zijn 28 van Eupen naar La Louvière gekomen. Niemand wilde hem. Hij was daarenboven niet helemaal in orde met zijn rug. Maar hij wilde héél graag, hij was fysisch enorm sterk en intellectueel begaafd. We zijn hard beginnen werken en in twee jaar tijd is Didier een vaste waarde geworden in het doel van La Louvière. Ik was heel tevreden over dat resultaat. Het bewijs was geleverd dat men altijd iemand uit een dal kan halen, indien de basiskwaliteiten er zijn en vooral: indien de speler in kwestie een ijzeren wil heeft om er te komen".



(Photonews)

Dug-Out: "Welke criteria hanteert u bij het samenstellen van uw trainingen?"

Michel Piersoul: "Ik werk over het algemeen met 3 tot 4 doelmannen. Vier lijkt me een ideaal aantal, want zelfs als er dan een wedstrijd is, heb ik steeds twee keepers tot mijn beschikking. Ik hou er niet van om werkloos langs de lijn te staan, ik wil altijd iets 'om handen' hebben. Met vier keepers heb je bijvoorbeeld eentje die met mij bezig is, een andere die individueel traint, en twee die met elkaar bezig zijn. Maar een groep van drie is ook een goed compromis. Bij La Louvière had ik drie jongens tot mijn beschikking van verschillende leef-

tijden (Proto, Cordier en Daniel). Ze kregen alledrie dezelfde basistrainingen, en vervolgens ging ik met ieder van hen aan de slag voor de individuele correcties. Een training met een dertigjarige is vanzelfsprekend niet te vergelijken met die van een jongere. Wij trainers dienen ons aan te passen aan de leeftijd, de kracht, het uithoudingsvermogen en alle mogelijke fysieke tekortkomingen die een doelman kan hebben.

Twee keer per week stuur ik mijn doelmannen naar de fitnesszaal voor een sessie die ongeveer 75 minuten duurt. Daar wordt gewerkt op de zwakke punten, ik bedoel dan op het vlak van fysiek. Veel arbeid op de schouders, de buikspieren, etc., maar zonder enig risico en zonder 'abnormale' maatregelen te nemen. De testen die we daar afnemen, zijn uitstekende graadmeters voor het vaststellen en aanpassen van de trainingsschema's in de periodes die erop volgen. Op het einde van de heenronde gaan we over tot een grondige evaluatie, om vervolgens de schema's voor de terugronde aan te pakken. Om de explosiviteit te verbeteren, stel ik soms voor om kleine gewichtjes toe te voegen aan de enkels. Dit alles heb ik geleerd uit mijn jarenlange ervaring op het veld.

Iedereen in België heeft zijn eigen manier van werken, en dat is maar goed ook. Uit de diversiteit wordt de rijkdom van ons kampioenschap geboren. Ik werk heel graag op situaties die de doelman kan tegenkomen in een wedstrijd. De 'drops' van 16, 18 meter? Die laat ik graag als kers op de taart, bij wijze van beloning, wanneer de doelman perfect zijn best heeft gedaan. Idem met een sessie van penalty's, zoals zo vaak gebeurt om veldspelers een goed gevoel te geven. Maar je moet altijd uitgaan van de basis, werken op het essentiële en eindigen met het bijkomstige. Wat me steeds verbaast, is dat doelmannen vaak niet in staat zijn om op een veld te tonen wat ze wekelijks op het trainingsveld laten zien. Soms heb je dan de indruk dat ze letterlijk alles vergeten hebben, wanneer ze gedropt worden temidden van die massa mensen, met die enorme verantwoordelijkheid op hun schouders. Dat beheersen van stress is een ongemeen belangrijk aspect van het werk van een keeperstrainer. Idem wat betreft het ontdekken van verborgen talenten, de mentale, technische en fysieke coaching, en de concrete wedstrijdcoaching op de dag van de match".

Dug-Out: "Wordt u geraadpleegd door de trainer vooraleer die zijn elftal kiest?"

Michel Piersoul: "Gewoonlijk wel, ja. Eén keer, bij La Louvière, wilde Emilio Ferrera tegen mijn oordeel zijn doelman 'doorduwen'. En dat is voor de ploeg zéér slecht uitgevallen. Ik geloof dat de keeperstrainer het best geplaatst is om te beslissen wie er tussen de palen moet staan. Maar op tactisch vlak heeft de trainer uiteraard het laatste woord. Als hij bijvoorbeeld bij hoekschoppen geen verdedigers meer wil aan de palen, dan is het aan ons, keeperstrainers, om de positie van de doelman aan te passen in functie van dat nieuwe gegeven. Hetzelfde kan gezegd worden van de vrije trappen, de hoge ballen, de tactische keuzes, de sterke en zwakke punten van de tegenstrever".

Dug-Out: "Waarom is aan de traditie van grote Belgische doelmannen een einde gekomen?"

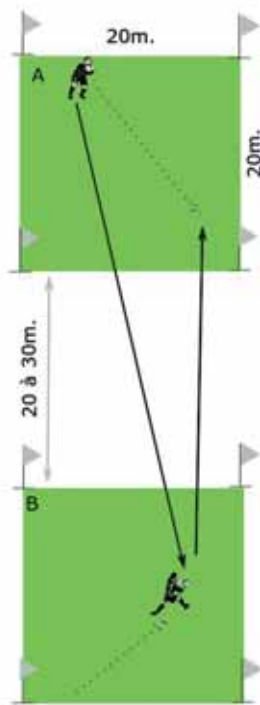
Michel Piersoul: "Ik ga u misschien verrassen, maar ik denk dat de vijver nog lang niet leeggevestigd is. Het bewijs is daar, volgens mij, met Proto en Cordier, dat het nog de moeite loont om zijn tijd te steken in 'kleine vissen' die tot haaien kunnen uitgroeien. Talent is er zat, overal in België. Maar één van de grote problemen blijft nog steeds dat het werk van de keeperstrainer onvoldoende naar waarde wordt geschat. Het is een ondankbaar beroep, net zoals dat van de keeper zelf!"



Michel Piersoul

Keeperstraining

Trappen, lenigheid, duiken, zweven, opsprong, reactiesnelheid, balvastheid

**Organisatie:**

2 keepers, 10 ballen, 8 paaltjes, 2 vakken van 20x20m., tussenruimte van 20 à 30m.

Beginpositie: beide keepers in hun vak, keeper A met bal op achterlijn

Uitvoering:

- A speelt een dropbal in vak B
- B vangt bal via duik-, zweef- of opsprong vooraleer deze de grond raakt
- B speelt dropbal in vak A vanuit de positie waar hij de bal gepakt heeft
- 1 punt wanneer de bal:
 - door de andere keeper wordt buitengegript
 - wanneer de bal de grond raakt in vak A of B
 - wanneer de bal niet goed wordt gevangen
- na een punt wordt er terug gestart vanaf de achterlijn

Variatie:

- bal uitwerpen
- uittrappen via de handen
- tussenzone vergroten of verkleinen

Weerstand, lenigheid, duiken, zweven, opsprong, reactiesnelheid, achteruit lopen, versnelling

**Organisatie:**

1 keepers, 6 ballen, 2 paaltjes die een groot doel vormen ter hoogte van de penaltystip

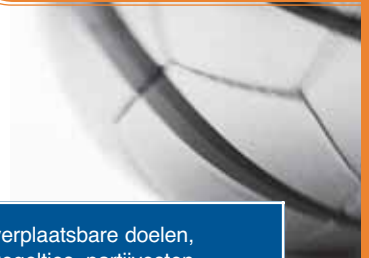
Beginpositie: de keeper bevindt zich op de doellijn, de trainer aan de 16m-lijn

Uitvoering:

- de trainer speelt lage bal in doel 1
- de keeper sprint vanuit doel 2 naar doel 1 en tracht te beletten dat de bal de lijn overschrijdt
- de keeper geeft bal terug aan trainer en keert direct terug naar doel 2
- de trainer speelt 2° bal (laag, halfhoog, hoog) op hetzelfde moment naar doel 2
- de keeper devieert of vangt de bal en speelt hem terug naar de trainer
- de keeper neemt zijn beginpositie terug in

Variatie:

- de 1° bal wordt halfhoog of hoog gespeeld
- de 2° bal wordt in de hoogte achter de keeper gespeeld



Naam auteur: Dirk Cordemans, lesgever
Federale Trainersschool
Thema: Pass of dribbel?

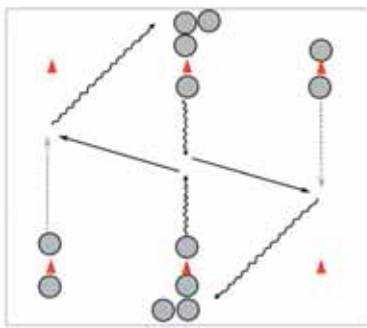
Aantal: 10 + 2K
Categorie/niveau: Pré-miniemen

Materiaal: 2 verplaatsbare doelen,
6 kegeltjes, partijvesten,
1 set potjes, 10 ballen,
1 zachte bal

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Geef een korte pass naar een speler die dichtbij staat
'PASS'
2. Als je denkt vrij te staan, laat dit merken aan de speler in balbezit **'ROEP'**
3. Voer slechts een dribbel uit als niemand in een gunstige positie vrij staat, en er bij balverlies geen direct doelgevaar is
'SLECHTS DRIBBELEN ALS NIEMAND VRIJ IS'
4. Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden en het dribbelen **'OGEN LOS'**

OPWARMING



LEIDEN + PASSEN

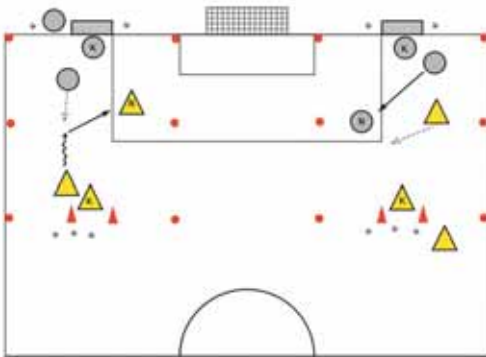
Beschrijving:

1. Bal leiden en pass in de loop van de medespeler
 2. Bal leiden, richtingsverandering door kapbeweging en pass in de loop...
 3. Bal leiden, richtingsverandering na overstapje en pass in de loop...
- Duur: ca. 12'.

Coaching:

Coachingpunt 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 + N / 1 + K

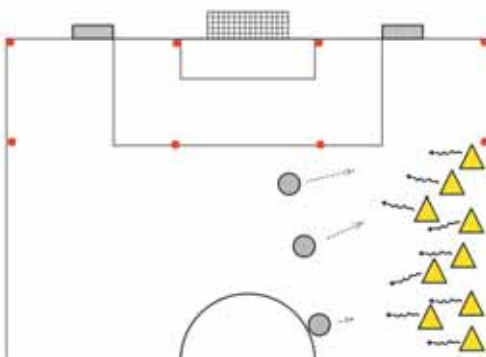
Beschrijving:

Werken in golven. Altijd starten bij K (O). Neutrale speler N speelt mee met de ploeg in balbezit.
Bal over de doellijn: reservespeler en ook gelegenheidsdoelman (Δ) wisselen. Na 3' andere neutrale spelers.
Duur: 12'.

Coaching:

Alle coachingpunten zijn van toepassing

TUSSENVORM 1



LEIDEN

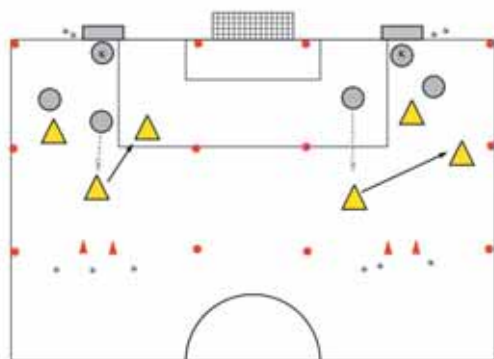
Beschrijving:

1. Bal leiden met richtingsveranderingen op aangeven van de trainer
 2. Per 2 'schaduw leiden'. Speler 1 leidt de bal, speler 2 volgt met de bal aan de voet
 3. Spelvorm: (zie tek.). Spelers trachten de bal naar de overkant te leiden. 3 Jagers trachten met hun bal tegen de bal van een andere speler te trappen. Wanneer dit lukt wordt er gewisseld.
- Totale duur: 12'.

Coaching:

Coachingpunt 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 2 / 3

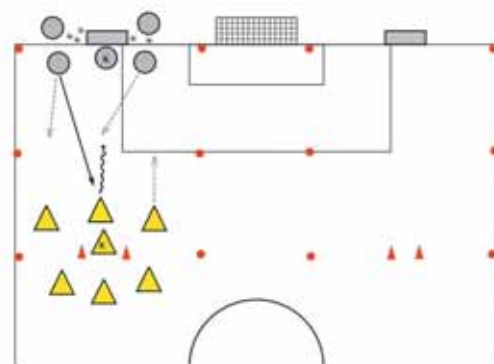
Beschrijving:

Continu spel. Alle spelregels zijn van toepassing.
Na 4' O en Δ wisselen. Na 8' andere tegenstander (ander veld).
FUN!
Duur: 16'.

Coaching:

Alle coachingpunten

TUSSENVORM 2



SPELVORM K + 2 / 3 + K

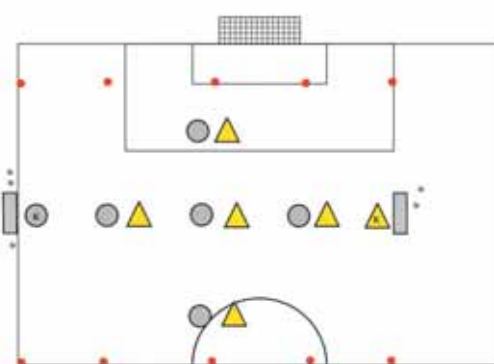
Beschrijving:

Bal start steeds bij O die Δ aanspeelt.
 Δ Tracht zo snel mogelijk te scoren. Hier wordt
 Δ telkens in een situatie geplaatst waarbij 1 medespeler
(dichtbij) vrij staat (= gestructureerde spelvorm).
Na 5' O en Δ wisselen.

Coaching

Alle coachingpunten

WEDSTRIJDVORM 3



K + 5 / 5 + K

Beschrijving:

Continue spel. Alle spelregels zijn van toepassing.
Duur: 16'.

Coaching:

Alle coachingpunten. Niet te veel coachen in de eindwedstrijd.
FUN!

COOLING DOWN

'CHINEES VOETBAL'

Beschrijving:

Kringopstelling. Grote spreidstand. Tracht de zachte bal door de
benen van een andere speler te slaan.
Duur: 4'.

Naam auteur: Dirk Cordemans, lesgever
Federale Trainersschool
Thema: Zoneverdediging: druk zetten,
geen kruisbewegingen, remmend wijken

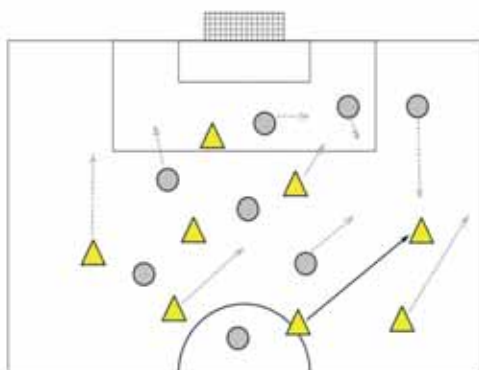
Aantal: 14 + 2 K
Categorie/niveau: Knapen

Materiaal: 2 kleine doeltjes, 4 paaltjes +
1 set potjes, partijvesten en
12 ballen

Richtlijnen en coaching:

1. Val de tegenstrever aan de bal aan als die in je zone komt **'DRUK ZETTEN'**
2. Loop niet uit je zone (bal of tegenstrever niet volgen buiten je zone, geen kruisbewegingen maken **'BLIJF'**
3. Word je gedribbeld, geef niet op maar probeer de bal opnieuw af te nemen **'TERUG'**
4. Als je de bal niet kan afnemen, vang de speler in balbezit rustig op door remmend te wijken **'NIET OPVLIEGEN'**

OPWARMING



TIKRUGBY

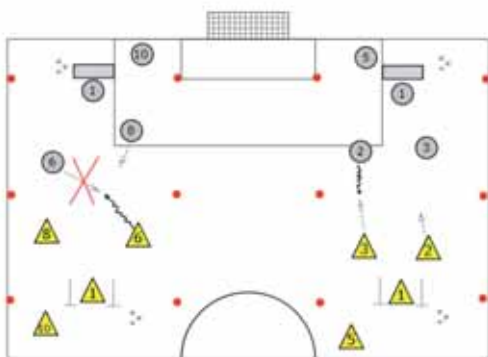
Beschrijving:

Tracht de bal bij de tegenpartij over de eindlijn te leggen ('touch down'). Lopen met de bal is toegelaten. Passen geven (met de handen) mag ook. Wanneer de balbezitter wordt aangetikt gaat de bal naar de tegenpartij.
Duur: ongeveer 15'.

Coaching:

Geen specifieke coaching. Warming-up + spelbeleving.

WEDSTRIJDVORM 1



2 + K / K + 2

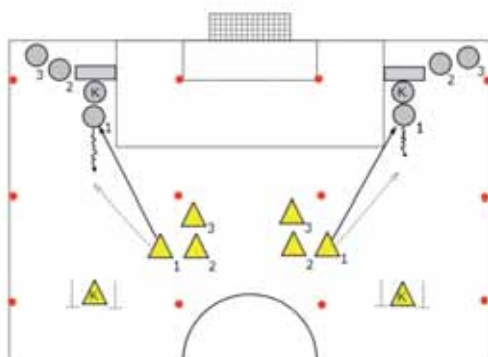
Beschrijving:

Werken in golven. Bal over de doellijn: reservespelers wisselen. Na $\pm 3'$ gelegenheidskeepers wisselen.
Tornooivorm: na 6' wisselen van veld, W $\leftrightarrow$ V en V $\leftrightarrow$ W. Fun!
Duur: 12' (2x6').

Coaching:

Alle coachingpunten zijn van toepassing.

TUSSENVORM 1



1 + K / K + 1

Beschrijving:

$\Delta 1$ Speelt de bal in op O1 en gaat in duel met $\Delta 1$ (druk zetten, niet opvliegen, eventueel remmend wijken). Wie het duel wint tracht te scoren, de andere tracht van terug te komen... Actie is afgelopen wanneer bal over de doel- of zijlijn gaat. Spelers wisselen telkens van plaats. Gelegenheidskeepers regelmatig van plaats wisselen.
Duur: 10'.

Coaching:

Coachingpunten 3 en 4.

Naam auteur: Staelens Frederik, lesgever
Federale Trainersschool
Thema: Restverdediging gekoppeld aan
infiltratie verdediger

Aantal: 18 + 2 K
Categorie/niveau: Scholieren

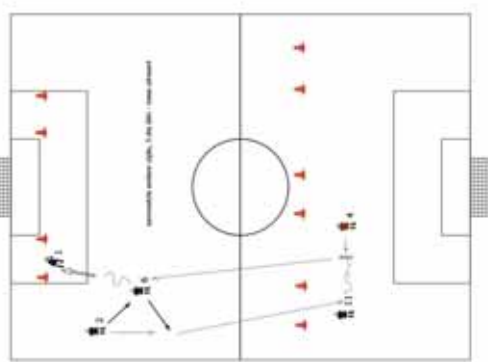
Materiaal: 20 ballen, 2x10 hesjes,
markeerhoedjes, doelen,
6 grote kegels

Richtlijnen en coaching:

Verdedigers 2, 3, 4 en 5:

1. Infiltreer met de bal wanneer er geen kans is op onmiddellijk en/of gevaarlijk balverlies
CO -> 'INFILTREER' '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 i.f.v. 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:

- Werken in 2 groepen, parallel met elkaar
- 2 Spelers per positie, met uitzondering aan de start 3 spelers, doorschuiven van 2 - 11 - 4 - 6 - 2 - ... (spelers blijven op hun flank)
- 2 Leidt de bal, ? met 6, 2 speelt de bal door het poortje (3m) in de voeten van 11, 11 komt lateraal naar binnen en speelt de bal naar 4 (tegenstander), 4 trapt een lange bal, 6 onderschept deze lange bal (belangrijk in een T-verdediging dat speler 6 (punt) steeds goed staat opgesteld)

D: 7' H: 2X R: 1'

Coaching:

1,2,3 en 4 + *infiltratie*

Inspelen juiste voet

Blik vooruit bij leiden van de bal

6 Blijft op zijn positie na inspelen op 2, *denk verdedigend*

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / 2

Beschrijving:

1/2 Terrein, 1/1 op terrein met lengte van 16 m. en 1/3 breedte, omschakeling K + 4 / 6.

Duur: 15'.

K + 5 / 2: K start aanval, één van de verdedigers tracht de middenlijn te overschrijden, na dribbel / samenspel

1/1: scoren in klein doel (x2 / 05, x3 of x4 / 04, x5 / 02)

K + 4 / 6: omschakeling, de ingeschoven verdediger neemt niet meer deel aan het spel, alle regels van het voetbalspel zijn van toepassing

D: 7' H: 2X R: 1'

Coaching:

1,2,3 en 4 + *Denk verdedigend* op het ogenblik dat een verdediger inschuift: probeer het moment van balverlies te voorzien

Compacte formatie

Schuif in blok richting van mogelijk B- (bal georiënteerd, niet voorbij de middenlijn)

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Veld van 30 m. op 50 m. (rond de middenlijn, middencirkel).

3/4 Op één helft, met op de aanvallende helft 2 kaatsers.

Positie spel, van 3 tegen 4 naar 3 + 2 kaatsers / 4.

2, 3 En 4 (of 5) spelen op 2 spitsen in zone, 6 speelt er voor en

schermt de speellijnen af naar de spitsen en houdt het centrum

gesloten. Bij balrecreperatie, de bal doorspelen naar de andere speel-

helft waarbij de zijkanten worden ingeschakeld op de andere helft.

Alleen X6 en O6 mogen in de vrije zone komen, paslijn afzetten spitsen.

Scoren? Indien 9 / 11 / 10 K kan aanspelen of via lange bal van 6 na

balrecreperatie.

Kaatsers spelen in 2 tijden, spelers komen niet over de middenlijn, bal

mag wel teruggespeeld worden op de eigen helft.

D: 7' H: 2X R: 1'

Coaching:

1,2,3 en 4 + *Compacte T*

Speellijnen afsluiten

Schuif in blok

Communicatie van achterste 3 naar 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 5 / 2

Beschrijving:

K + 5 / 2: idem wedstrijdvorm 1.

2/1: inschuivende verdediger probeert samen met kaatsende 8 of 10 (verplichte positie op doellijn tussen 2 doeltjes) te scoren in het doel aan zijn zijde na een 1/2 of valse 1/2.

3/2: inschuivende CV heeft 2 aanspeelpunten maar ook 2 verdedigers tegenover zich

K + 7 / 6: na balverlies of doelpunt, omschakeling, ingeschoven verdediger en aanvallende kaatsers doen wel mee in de omschakeling (+ 1 O die aanvalt bij de omschakeling).

D: 15'.

Coaching: Richtlijnen en coaching: 1,2,3 en 4 + Compacte T Speellijnen afsluiten

Schuif in blok

Compacte formatie

Communicatie van achterste 3 naar 6 stimuleren

Negatieve druk

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

2 Keer 5 spelers die elk om beurt de restverdediging zijn (x).

2 Spitsen en één hangend (O), en 1 keer 4 spelers / 3 spelers voorbij de middenlijn (O).

Op signaal van de trainer:

2 of 5 leidt de bal, speelt foutief in, onderschepping door 6 of 8 van de tegenstander, snelle tegenaanval, 6 + 8 met 9 en 10 (4) tegen restverdediging 3 4 5 6 (op de tekening infiltreert 2, 5 sluit onmiddellijk naar binnen).

Scoren:

aanvallers eerst verplichte kaats met 9 of 11 en dan shot.

Verdedigers kunnen bij balrecuperatie scoren in de doeltjes aan de zijkant (tussen de kegels).

Duur: 15'.

Coaching: Richtlijnen en coaching: 1,2,3 en 4 +

Denk verdedigend

Compacte formatie

Compacte T - vorm

WEDSTRIJDVORM 3



K + 9 / K + 9

Beschrijving:

Duur: 15'.

Alle regels van toepassing, dubbele punten wanneer ploeg A scoort na infiltratie van één van de verdedigers. Ook dubbele punten wanneer ploeg B scoort na snelle tegenaanval.

Ploeg A : 1 – 4 – 3 – 2.

Ploeg B : 1 – 3 – 3 – 3.

D: 15'.

Coaching: Richtlijnen en coaching: 1,2,3 en 4 +

Denk verdedigend

Compacte formatie

Compacte T - vorm

COOLING DOWN



Beschrijving:

1. Bespreking belangrijkste coachingspunten

2. FUN spelletje bal trappen net buiten de 16 meter, mikken op de lat

3. Opruimen materiaal

Naam auteur: Paul Mortier, kandidaat
PRO LIC
Thema: Niet laten uitschakelen door een
individuele actie

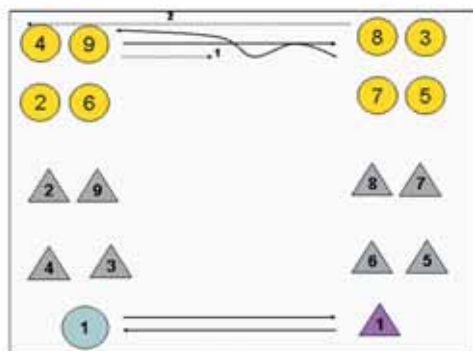
Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: Scholieren

Materiaal: 8 gele en 8 groene overgooiers,
groot doel, 8 kegels,
voldoende potjes, 18 ballen

Richtlijnen en coaching:

1. Direct druk
2. Maak je zwaartepunt lager
3. Steun op de voorvoet, snelle en korte contacten
4. Dwing tegenstrever op zijn zwakste voet
5. Laat je niet uitschakelen, 100% inzet

OPWARMING



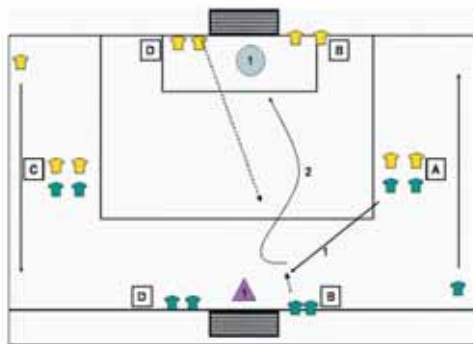
Beschrijving:

1 Bal per 4, 16'
X Pas naar Y, Y dribbelt X en past op Z
Speler sluit aan bij andere groep
Keepers trappen dropshot naar elkaar

Coaching:

naar verdediger
Direct druk
Steun op de voorvoet, snelle en korte contacten
Snel reageren
Lichaamsbeheersing
Dwing tegenstrever op zijn zwakste voet
Maak je zwaartepunt lager
Wil de bal veroveren, kijk naar de bal
Laat je niet uitschakelen
Dynamische lenigheid: 4'

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1 + K

Beschrijving:

3x4' = totaal 15'
K + 1 / K + 1: **1 tegen 1 frontaal**
Speler A speelt speler B aan. Die maakt actie tegen
tegenstrever D. B Moet scoren binnen de 6". D Mag overnemen
en scoren na balafname
Start: A groen, A geel, C groen, C geel
Doorschrijven: A naar B, B naar C, C naar D, D naar A

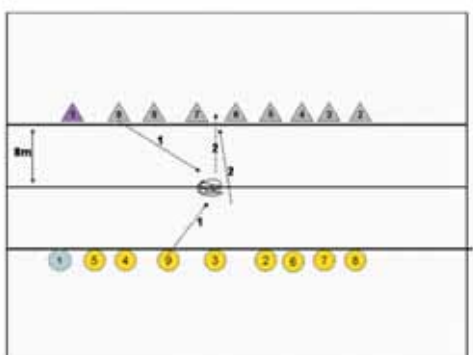
Coaching algemeen:

Direct druk, dek door
Steun op de voorvoet, snelle en korte contacten
Lichaamsbeheersing
Dwing tegenstrever op zijn zwakste voet
Maak je zwaartepunt lager
Wil de bal veroveren, kijk naar de bal
Laat je niet uitschakelen

Coaching van GK naar speler

Niet happen, geen fouten

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

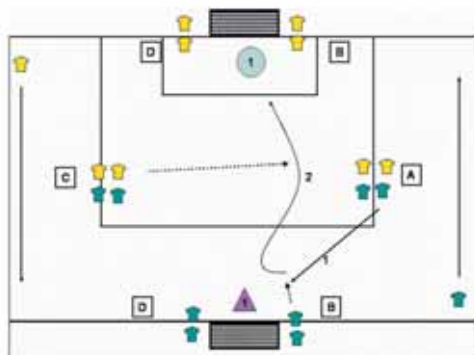
2x4'
Dassenroof
Iedere speler van een groep heeft een nummer
Bij afroepen van dat nummer vechten de twee nummers om
de das

Coaching:

Concentratie
Scherpte
Explosiviteit
Schijnbewegingen
Steun op de voorvoet, snelle en korte contacten
Lichaamsbeheersing
Maak je zwaartepunt lager

WEDSTRIJDVORM 2

K + 1 / 1 + K



Beschrijving:

3x4'

K + 1 / K + 1: 1 tegen 1 zijwaarts

Speler A speelt speler B aan. Die maakt actie tegen tegenstrever C. B Moet scoren binnen de 6". C Mag overnemen en scoren na balafname.

Start: A groen, A geel, C groen, C geel

Doorschrijven: A naar B, B naar C, C naar D, D naar A

Coaching algemeen:

Sta opengedraaid, snij de pas af

Probeer bal af te nemen bij aanpakken buitenste voet

Dwing tegenstrever op zijn zwakste voet

Zet je schouder voor die van de tegenstrever

Laat je niet uitschakelen, 100% inzet

Coaching van GK naar speler

Niet happen

Blijf op je benen staan

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Opstelling 3-2-3 beide ploegen

K + 8 / K + 8, continue spel

Individuele dekking

Ploeg kan scoren in 1 groot en 4 kleine doeltjes maar alleen na individuele actie

Doelpunten in groot doel tellen dubbel

Coaching:

Direct druk, dek door

Sta opengedraaid, snij de pas af

Probeer bal af te nemen bij aanpakken buitenste voet

Dwing tegenstrever op zijn zwakste voet

Zet je schouder voor die van de tegenstrever

Laat je niet uitschakelen, 100% inzet

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / 8 + K



Beschrijving:

K + 8 / K + 8, continu spel

Individuele dekking

Scoren uit individuele actie telt dubbel

Scoren na balafname telt dubbel

Coaching:

"linker voet" of "rechter voet"

"dek door"

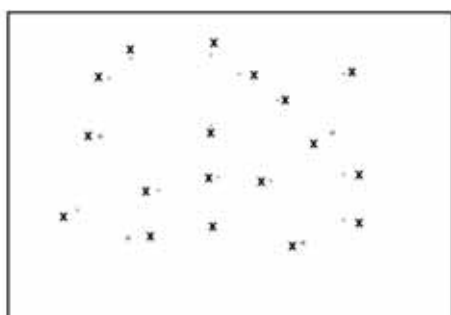
coaching onderling:

"vooruit verdedigen"

"niet happen"

"geen fouten"

COOLING DOWN



Beschrijving:

a) 1 bal per speler: bal hoog houden

b) statische lenigheid

Naam auteur: Ronny Van Geneugden, Kenneth Brylle, Peter Maes, Johan Boskamp, Paul Mortier: kandidaten PRO LIC
Thema: dieptespel tegenstrever op de flank verhinderen

Aantal: 20 + 2K
Categorie/niveau: Seniors

Materiaal: 20 ballen, truitjes, markeerhoedjes, doelen (2 grote doelen)



Richtlijnen en coaching:

1. Buitenkant afschermen
2. Positieve pressing waarbij de tegenspeler verplicht wordt centraal in te spelen (overschakelen bij balverlies naar 1 : 4 : 3 :
3. Laat je niet uitschakelen

OPWARMING



Beschrijving:

- Nauwkeurige passing
- Paslijn langs de flank afschermen
- 2x8'

Opdracht 1:

- Nauwkeurige passing 4-8-2-K-7-4
- Lichaamsoefeningen 15m. bij plaatswissel
- Plaatswissel: 4-8-2-7-4

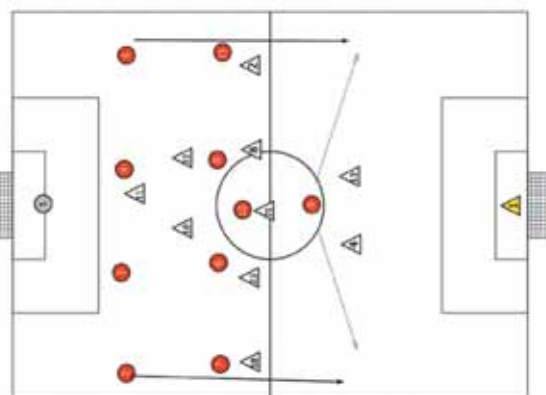
Opdracht 2:

- Nauwkeurige passing 3-6-K-5-3-11
- Paslijn langs de flank afschermen
- Loopscholing: loopladder(frequentie) – zijwaartse sprongen (afstootkracht) – horden (plyometrie) – ringen (pasamplitudo)
- Plaatswissel: 3-6-5-11-3

Coaching:

- Vooractie zonder bal en opengedraaid staan
- Zuiver inspelen op verste voet
- Eerste aanname en oefen op tweebeugheid
- Baltempo
- Scherm buitkant af

WEDSTRIJDVORM 1



K + 10 / K + 10

Beschrijving:

- Duur: 10'
- Rood in 4 – 5 – 1 opstelling
- De LFV en RFV van rood proberen hun CS aan te spelen op de flank
- Wit in 2 – 5 – 2 – 1 opstelling
- Wit houdt enkel L- en RCV achteraan waardoor de CV's van rood hun zone moeten verlaten

Coaching:

Rode ploeg

Aanmoedigen van het geven van de lange bal langs de lijn door pos 2 en 5

Witte ploeg

Aanmoedigen van druk zetten door positie 5 en 2

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

- Bal naar buiten spelen, speler 2 max. 3x raken, dus snel diep of centraal spelen, wordt onder druk gezet
- Als bal diep gaat, spits 3 in vrije ruimte lopen, max. 3x raken en voorzet geven
- Voor doel is het 2 tegen 2
- Bal terugspelen op rood 2 kan ook, dan is het 4 tegen 3 situatie met afwerken
- Max 10'

Coaching:

Druk zetten op balbezitter

Man meer situatie uitspelen

Goed positie kiezen bij man- situatie

WEDSTRIJDVORM 2



ROOD: K + 6 / WIT: K + 5

Beschrijving:

- Duur: 2 x 7'
- Rood in 4 – 1 – 1 opstelling
- De LFV en RFV van rood proberen hun CS aan te spelen op de flank
- Wit in 1 – 1 – 3 opstelling
- Wit houdt enkel één CV achteraan
- LFA, CM en RFA van wit maken een draaibeweging naar LFV en RFV van rood

Coaching:

- wit:
 - LFA en RFA in balbezit rood tussen RFV en LCV - LCV en RCV van rood (toevoer FV afsluiten)
 - LFA, RFA maken een draaibeweging naar FV (druk zetten) om zo de lange bal er uit te halen

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

K + 10 / K + 10
2 Of 3 veldspelers per vak
Bal inspelen en speler gaat mee diep
Altijd man meer situatie dus goed positie kiezen
Variatie: 2x raken
10'

Coaching:

Juiste inspeelpas
Snel omschakelen

WEDSTRIJDVORM 3



K + 10 / K + 10

Beschrijving:

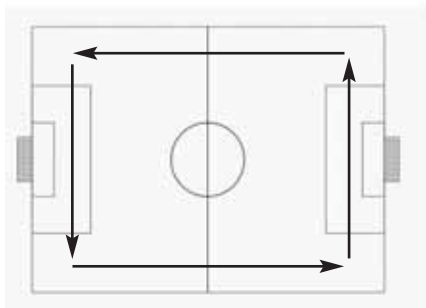
- Duur: 15'
- Rood in 4 – 5 – 1
- De LFV en RFV van rood proberen hun CS aan te spelen
- Wit in 1 - 4 – 3 – 3 in B- waar diepste spits 11 inzakt tussen 10 en 22 waardoor ze telkens kunnen schuiven naar LFV of naar RFV

Coaching:

Coaching rood
LFV en RFV trachten aan de bal krijgen

Coaching wit
In balbezit kantelen van 10 en 22 naar buitenkant, paslijnen afsluiten
LFV en RFV moeten in positie blijven tot midden worden aangespeeld en dan pas druk zetten

COOLING DOWN



Beschrijving:

1. 2 Rondjes rond het veld uitlopen.
2. 4 Mobiliteit - en stabiliteitsoefeningen (iedere oefening 2' : 15" inspanning / 15" rust)

Naam auteur: Hugo Vandenheede,
lesgever Federale

Thema: Tegenstrever speelt 1 - 3 - 5 - 2
en past individuele mandekking
toe op onze spitsen

Aantal: 16 + 2K

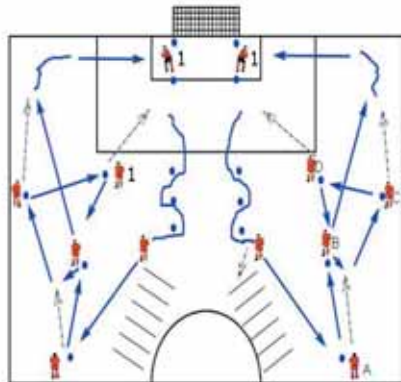
Categorie/niveau: Seniors

Materiaal: verplaatsbaar groot doel,
20 markeerhoedjes, 16 ballen,
hesjes

Richtlijnen en coaching:

1. Maak op het juiste moment gebruik van de ruimte die in de rug van de FMV ligt **"SPEEL"**
2. Goede samenwerking tussen FV en FMV zodat FMV van tegenpartij kan uitgespeeld worden. Hierbij uiteraard aandacht voor de restverdediging **"BUITENOM"**
3. Looptlijnen en positiespel van DS en HS bij voorzet zijn belangrijk. Kom niet te snel in! **"ACHTER DE BAL BLIJVEN"**
4. FMV En FV moeten proberen de juiste keuze te maken van voorzet naar de inkomende spelers **"KIJK"**
5. Geef de voorzet zodanig dat de doelman de bal niet kan onderscheppen **"UITDRAAIEND"**
6. Inkomende spelers moeten scherp afwerken **"WERK AF"**

OPWARMING



Beschrijving:

3' Individueel lopen.

A Speelt in op B - A speelt in op C - controle C en inspelen D.

Kaats D - B diep naar C - C speelt in naar K.

K Stopt de bal en geeft mee met D - D slalomdribbel tussen
potjes - looptechniek - aansluiten beginpositie andere zijde.

Doorschuiven: A - B - C - D (2x8').

Inspelen K: grond - borsthoogte - plukhoogte.

Coaching:

Selectie van technische accenten van de korte en de lange pass,
dribbling (R + L voet).

Vooractie - inlopen naar de bal - timing.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

Vrij spel / toepassing voetbalreglement.

Tegenstander (rood) speelt in 1 - 3 - 3 - 2.

Mijn ploeg (geel) speelt 1 - 3 - 3 - 2 in zone.

Duur: 12'.

Coaching:

Tegenstander:

Mandekkers spelen individuele mandekking op onze 2 spitsen.
Libero verzorgt de dekking.

Mijn ploeg:

2/3/5: goede strakke passes inspelen naar medespelers.

6: positiespel verzorgen, flanken op juiste moment inspelen.

7/11: op het juiste moment in de rug van je tegen strever
opduiken. Zorgen voor een strakke voorzet naar inlopende
koppende spitsen.

TUSSENVORM 1



VOORZET DOOR FMV

Beschrijving:

8 Speelt op 11, 11 speelt de bal naar de spits. De spits kaatst op
de inkomende 8, 8 speelt diep over de zijkant naar de sprintende
11. 11 Geeft een voorzet in de lucht op één van de switchende
spitsen of de inkomende 7, die op het juiste moment kiezen voor
de goal. Aanvankelijk zonder verdedigers (aanleerperiode).
Duur: 12'.

Coaching:

Goed afhaken van de flankmiddenvelders d.m.v. vooractie.

Juist ingedraaid staan zodat de kaats op de spits eventueel in één
tijd kan gebeuren.

Goed afhakende spits die zijn kaats op de middenvelder zo goed
mogelijk uitvoert.

Met gevoel inspelen op de flank, strakke verzorgde voorzet langs
de grond (eerste paal) of in de lucht (tweede paal) naar tweede of
niet-werkende middenvelder.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 9 / 7 + K

Beschrijving:

Vrij spe l/ toepassing voetbalreglement.

Tegenstander (rood) speelt in 1 - 3 - 2 - 1 (HS) - 1(DS).

De te coachen ploeg speelt in 1 - 3 - 4 - 2 in zone.

Coaching:*Tegenstander:*

Mandekkers spelen individuele mandekking op de 2 spitsen, libero verzorgt de dekking.

De te coachen ploeg:

2 Of 5 moeten tot een flankvoorzet komen naar één van de spitsen (+ bijsluiten van MV en niet-werkende FMV).

9/10: goed in de bal komen (kaats of flank aanspelen), switchbeweging naar eerste/tweede paal (diagonale lijn).

7/11: op het juiste moment naar binnen knijpen zodat 2 of 5 de vrijgekomen ruimte kunnen induiken om tot een voorzet te komen. Bij voorzet vanop andere flank goed positie kiezen in 16m.

2/5: op het gepaste moment de vrijgekomen ruimte benutten om tot een flankvoorzet te komen.

6/8: met gevoel de bal in de vrijgekomen ruimte inspelen (2/5): één van de twee gaat mee in steun en de andere neemt positioneel de verdedigende taak op zich (onderlinge coaching).

TUSSENVORM 2



VOORZET DOOR FMV

Beschrijving:*FASE 1: FLANK*

4/3 Spelen de bal naar elkaar - op signaal van 6/8 wordt de bal strak ingespeeld - 7 controleert de bal, komt iets naar binnen met de bal aan de voet en speelt RFV 2 aan die intussen achter de rug van 7 is gegaan en de ruimte induikt - 2 trapt een goede voorzet naar één van de spitsen die met 11 voor een goede bezetting zorgen voor doel.

AANVANKELIJK GEEN VERDEDIGERS (aanleerperiode).

FASE 2: LANGE BAL

Vanuit het centrum wordt door 4/3 een lange bal getrapt (grond/lucht) naar de spits die NIET naar de eerste paal gelopen is. Deze legt de bal af met de voet/hoofd voor de vragende MV die afgewerkt op doel.

Coaching:

Vooral de FMV moeten goed omgedraaid staan, met bal al dribbelend naar binnen komen en gepast inspelen op FV. FV Op het juiste moment in de rug van de FMV duiken – voorzet verzorgen. 9/10 + 7/11: rationele bezetting voor doel.

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

Zelfde veldbezetting als in WV 1, doch beide oplossingen moeten nu aan bod komen: voorzet van FMV (7,11) of van FV (2,5).

Flankvoorzet moet verzorgd worden naar de inlopende (switchbeweging) spitsen en niet-werkende FMV die positie kiest in de 16-m.

Coaching:*Tegenstander*

cfr. WV 1 en WV 2.

De te coachen ploeg:

cfr. WV 1 en WV 2.

COOLING DOWN

Beschrijving:

- rustig uitlopen
 - stretching + korte nabespreking
 - materiaal verzamelen
- DUUR: 10'.



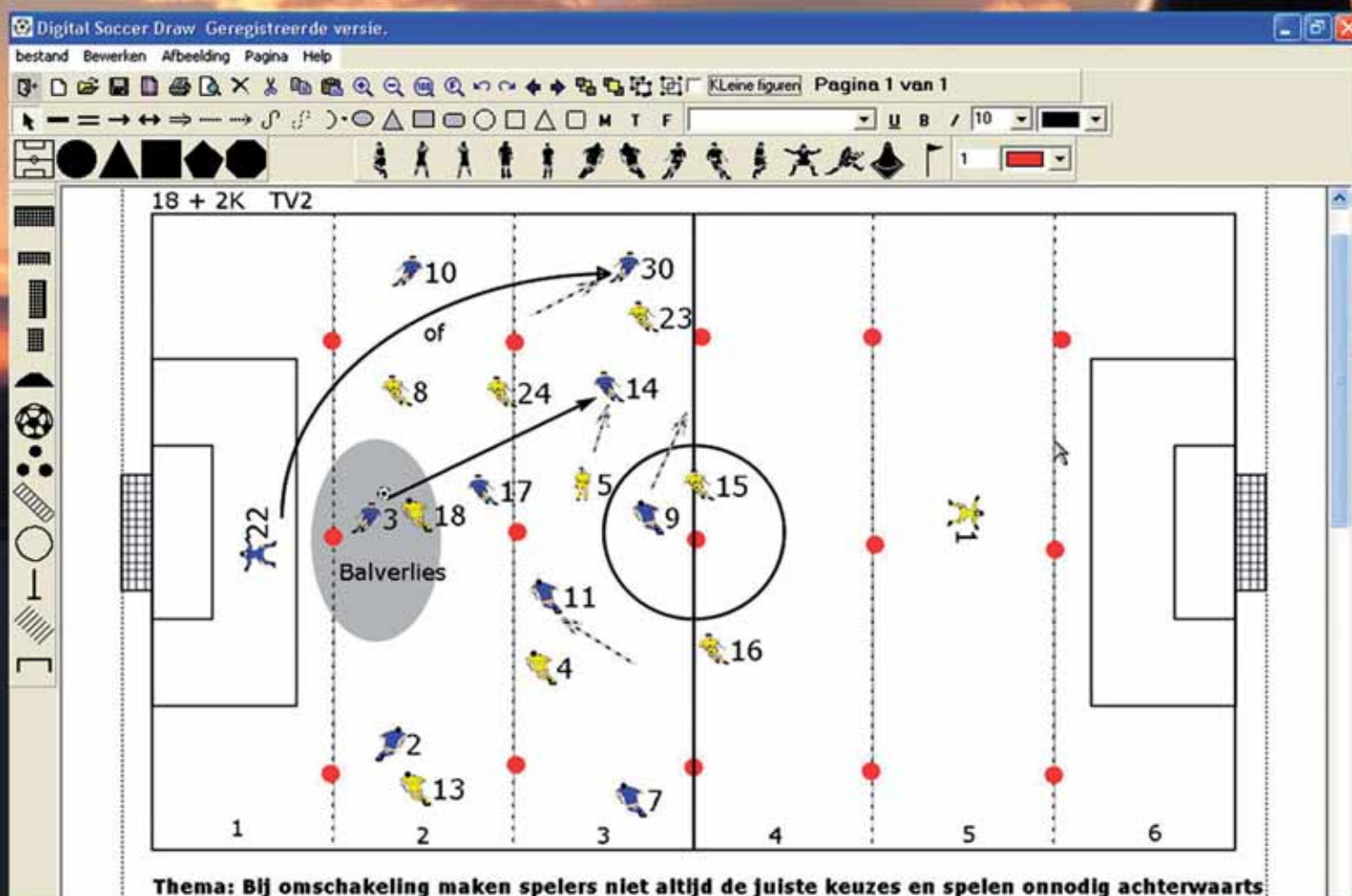
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen. Weg met de borden en flipovers ... hier is ...

Digital Soccer Draw

hét online-tekenpakket voor de moderne voetbaltrainer!

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

- ° installatie: eenvoudig en snel
- ° gebruik: handig met talloze tekenmogelijkheden - exporteerbaar naar andere software
- ° drietalig: Nederlands - Frans - Engels
- ° met gratis oefenstof op onze website
- ° ontworpen door én voor voetbaltrainers - Ontwerp: Frank Claeys - Programmatie: Willy Deconinck



Sinds 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.

Cardiovasculaire screening: zinvol bij voetballers?

Dr. Johan Haegeman

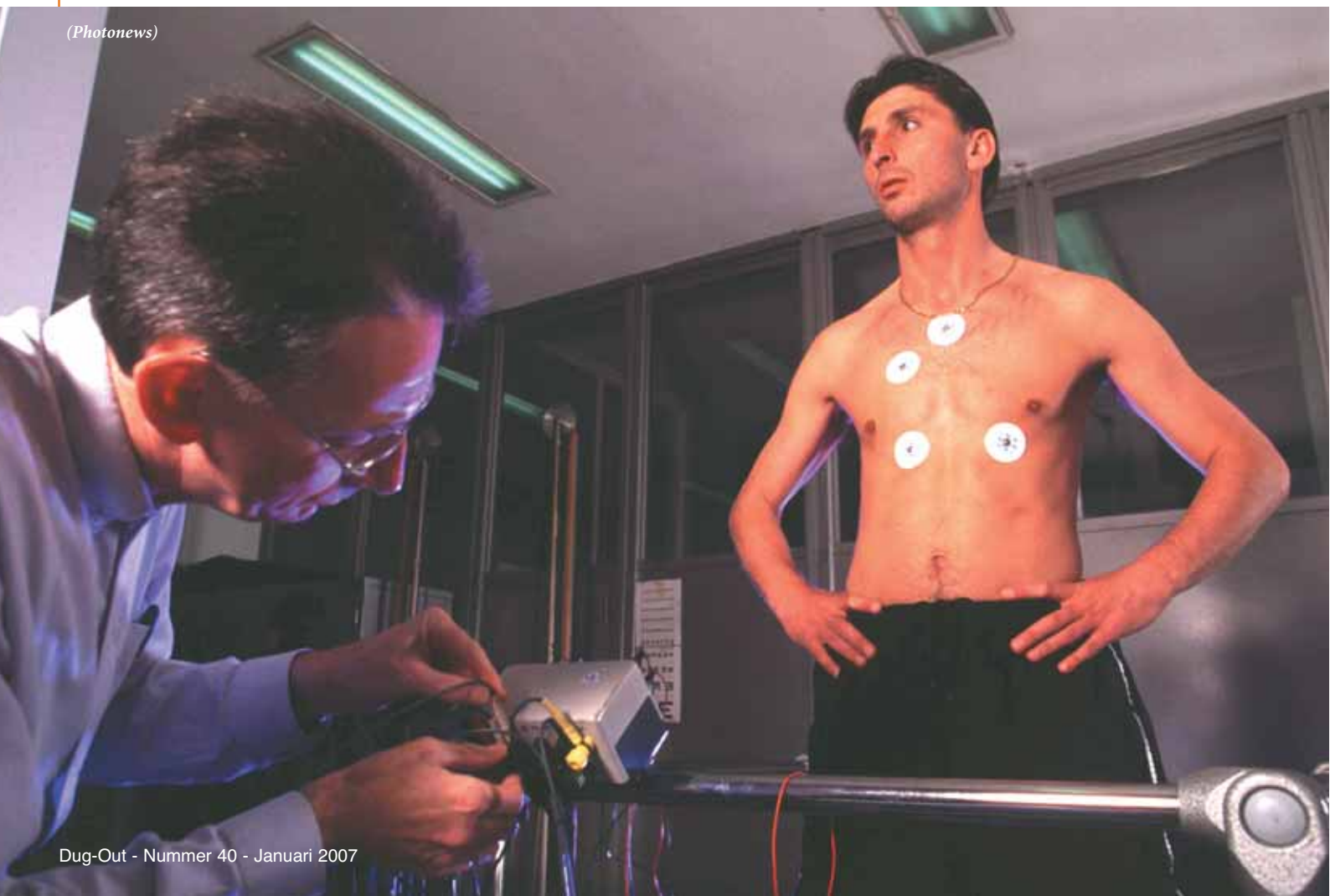
"Plotse dood tijdens het sporten is gelukkig zeldzaam! Het zijn telkens weer beklijvende beelden als een jonge voetballer plots neerstort, bewegingsloos blijft liggen en iedereen rond hem instinctief aanvoelt dat er iets niet klopt. Mohammed Abdel Wahat, 22 jaar oud, Egyptisch internationaal, sterft aan een hartaanval tijdens de training op 31 augustus 2006 (Club Al Ahly). Rasmus Green overlijdt tijdens een oefensessie met zijn club Naestved Boldklub. De 26 jarige middenvelder valt plots neer. Dood. Er zijn de onwezenlijke beelden van de Kameroener Marc-Vivien Foë (°1975) die op 26 juni 2003 tijdens de halve finale van de Confederations Cup plots het bewustzijn verliest en overlijdt. De 24 jarige Hongaar Miklos Feher, die tijdens de wedstrijd Guimaraes – Benfica, na het krijgen van een gele kaart even lacht en daarna plots ineenzakt. Reanimatie tevergeefs. Dit zijn slechts enkele voorvallen. De vraag die we ons moeten stellen als sportarts is of we op één of andere wijze kunnen herkennen wie gevaar loopt. Zo ja, welke screeningsonderzoeken we hiervoor kunnen gebruiken", aldus Dr. Haegeman.

Wat weet men?

Dr. Haegeman: "Met plotse dood bedoelt men het plotse, onverwachte overlijden ten gevolge van een hartaandoening en dit binnen het uur na het begin van de symptomen. Geweten is dat het risico op plotse dood lager is bij sporters dan bij niet-sporters. Afhankelijk van de bronnen wordt het risico bij de jonge sporter (jonger dan 35 jaar) geschat op 1/200.000 tot 3/100.000. Bij de oudere sporter (ouder dan

35 jaar) schat men het risico tussen 1/15.000 en 1/50.000, bij sedentairen loopt dit risico op naar 40/100.000. De traumatische oorzaken (vb. halswervelbreuk, hersenbloeding) en de niet-cardiovasculaire oorzaken (vb. hyperthermie) laten we verder buiten beschouwing. Bij de oudere sporter is de oorzaak veelal atheromathose (verkalking) van de kroonslagader. Bij de jongere sporter is er meestal sprake van een FAMILIALE predispositie: erfelijke en/of

(Photonews)





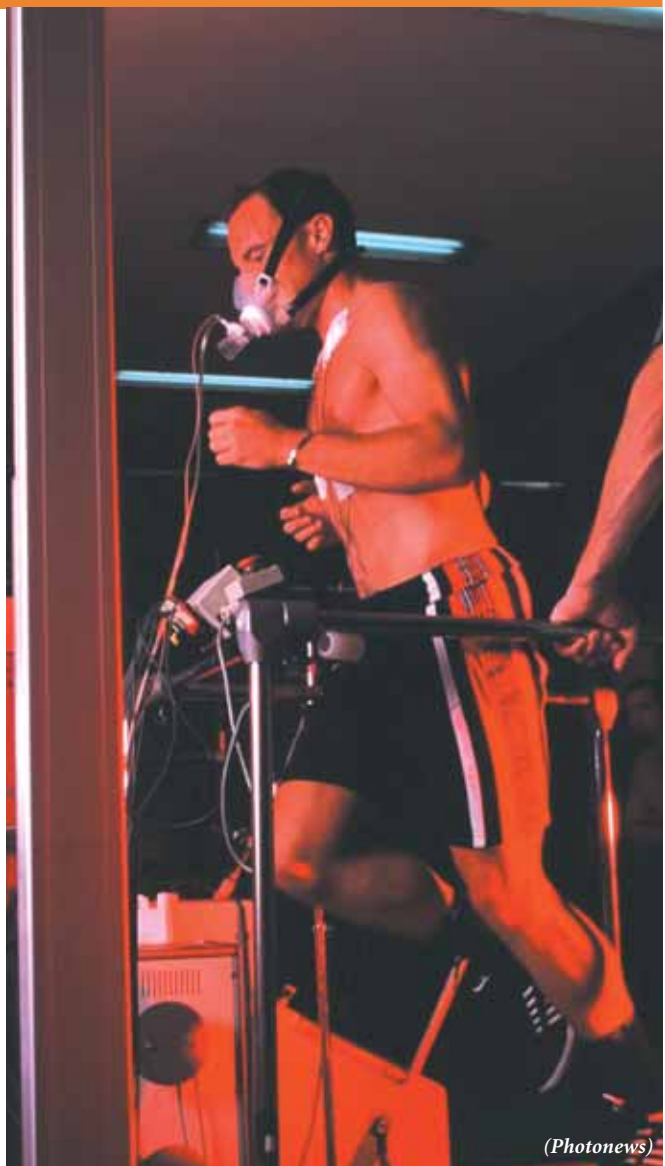
(Photonews)

congenitale afwijking. In meer dan 80 % van de voorvallen zijn er VOORAFBESTAANDE SYMPTOMEN, die houden verband met bewustzijnsverlies. Deze alarmerende symptomen zijn: (pre-) syncope, ijl worden, plots krachtsverlies in de armen en/of de benen, plotse ademnood en pijnlijke druk op de borst”.

Welke aandoeningen van het hart veroorzaken plotse dood?

Dr. Haegeman: “Zonder te diep in detail te willen treden som ik een tiental oorzaken op die verantwoordelijk gesteld worden voor plotse dood:

- Aritmogene rechter ventrikeldysplasie: dit is in ons land de meest frequente oorzaak. Het betreft een afwijking in de rechter hartkamer
- Hypertrofische obstructieve cardiomyopathie: meest frequente oorzaak in Amerika. Het betreft een afwijking van de hartspeer met een asymmetrische verdikking van de wand van de linker kamer
- Hartklepafwijkingen: prolaps van de mitralisklep, stenose van de aortaklep
- Ischemisch hartlijden: men heeft hier te maken met een abnormale oorsprong of verloop van de kransslagader, waardoor die platgedrukt wordt tijdens een inspanning met als gevolg zuurstoftekort voor het hart
- Geleidingsstoornissen in het elektrische systeem van het hart:
 - Brugada syndroom
 - Wolf-Parkinson
 - White syndroom
 - Long QT syndroom
- Myocarditis: dit is een ontsteking van de hartspeer. Deze wordt meestal veroorzaakt door een virus (Cocksakie B). Voorzichtigheid geboden bij sporten met koorts
- Commotio cordis: stomp trauma op de borstkas. In principe is er hier niets mis met het hart, maar door een stoot



(Photonews)



33

op de borstkas (aangeschoten bal , contact ...) ontstaat er een dodelijke hartritmestoornis, namelijk een ventrikelfibrillatie. Deze stoornis ontstaat indien de inslag op een bepaalde plaats van de borstkas komt en dit op een welbepaald moment van de hartcyclus. Voor een succesvolle reanimatie is snel defibrilleren zeer belangrijk

- h) Marfan syndroom: dit is een erfelijke aandoening, met een storing in het bindweefsel. Ter hoogte van het hart vindt men stoornissen in de hartkleppen en in de hartspier. Iemand met dit syndroom is groot en slank
- i) Medicatie: laatste tijd wordt er gewag gemaakt over het verband tussen het innemen van ontstekingsremmers (NSAID) zoals ibuprofen, diclofenac en optreden van coronaire vernauwing met als gevolg plotse dood. Momenteel zijn er veel onderzoeken lopende, zowel bij sporters als bij niet-sporters
- j) Varia: vb. aortaruptuur

In 15 % van de gevallen vindt men geen oorzaak. Gezien de gekende oorzaken, de vaak voorkomende familiale predispositie hebben een aantal werkgroepen uit de cardiologie en de sportgeneeskunde zich gebogen over dit probleem, en hun consensus leidde tot een pleidooi voor preventief screenen volgens het Lausanne – protocol zoals ook voorgesteld door de European Society voor Cardiologie”.

Het Lausanne – protocol

1. Het afnemen van een vragenlijst
2. Het uitvoeren van een lichamelijk onderzoek
3. Het uitvoeren van een elektrocardiogram in rusttoestand

De vragenlijst

Hierbij is het zéér belangrijk dat alle vragen zo correct mogelijk worden beantwoord en toegelicht.

- Bent U ooit flauw gevallen tijdens of na inspanning?
- Bent U ooit duizelig geworden tijdens of na inspanning?
- Hebt U ooit pijn in de borststreek gehad tijdens of na sport?
- Hebt U ooit hartkloppingen of ritmestoornissen gehad?
- Bent U sneller vermoeid dan uw medespelers tijdens de training?
- Hebt U ooit een hoge bloeddruk of hoog cholesterol-gehalte gehad?
- Heeft men U ooit gezegd dat U een hartgeruis had?
- Is er iemand van uw familie gestorven ten gevolge van hartproblemen of plotse dood en dit voor de leeftijd van 50 jaar?
- Hebt U een ernstige virale infectie gehad de laatste maand?
- Hebt U ooit last gehad van hoesten, kortademigheid tijdens of na inspanning?
- Is er iemand in uw familie jonger dan 35 jaar met hartritmestoornissen of een pacemaker?
- Hebt U ooit voosheid, tintelingen gehad in armen of benen tijdens of na inspanning?

Het lichamelijk onderzoek

Het spreekt voor zich dat men hart en longen beluistert, de bloeddruk neemt en de perifere polsen nagaat. Verder kan men het klassieke onderzoek uitvoeren met lengte, gewicht, BMI, vetpercentagebepaling, peak flow, longfunctieparameters, bewegingsstelsel: rug, beenlengte, bekken, voeten, spieren (quadriceps, hamstrings), NKO, gebit,... enz.

Het elektrocardiografie



Overwegingen

Dr. Haegeman: “De kostprijs van een dergelijk screeningsonderzoek bedraagt in België ongeveer 35 Euro. Het uitbreiden met een inspanningselektrocardiogram of met een echocardiogram valt veel te duur uit. Het gebrek aan kosteneffectiviteit van deze onderzoeken wordt veroorzaakt door de lage prevalentie van hartafwijkingen bij jongeren, het lage risico op plotse dood en de grote hoeveelheid sporters die moeten worden getest. Men heeft uitgerekend dat met deze bijkomende onderzoeken het 15 miljoen Euro zou kosten om één plotse dode minder te hebben.

Ideale criteria voor een effectieve screening zijn: de aandoening moet een belangrijke invloed hebben op de volksgezondheid, de aandoening heeft een asymptomatische periode waarin detectie mogelijk is, de aandoening moet behandelbaar zijn, de screeningtest moet voldoende sensitief (gevoelig) zijn om de aandoening aan te tonen, de screeningtest moet voldoende specifiek zijn ter minimaliseren van de vals positieve gevallen en de test moet aanvaardbaar zijn voor de sporter. Bij screenen volgens het Lausanne – protocol zijn niet alle bovenstaande criteria vervuld.

Momenteel zijn er spijtig genoeg geen éénduidige richtlijnen in verband met screening, zodat het de verplichting is van elke sportarts zich bij elke keuring te laten leiden door wetenschappelijke richtlijnen.

Als men overgaat tot screenen, dan is het logisch dat men iedere competitiespeler screent. Het gaat, denk ik , niet op enkel de topsporters of de spelers uit de twee hoogste nationale afdelingen te screenen. Ook de spelers uit lagere afdelingen hebben evenveel recht op screening.

Iedere sporter met:

- verdachte symptomen
- positieve familiale anamnese
- afwijkend rust ECG

moet verder onderzocht worden in een erkend keuringscentrum of bij een dienst met ervaring in sportgerelateerde cardiale problemen. Het is ook aan de trainer, de omgeving van de speler op de club , attent te zijn bij het zich voordoen van alarmsymptomen en de speler te verwijzen naar clubarts of sportarts. Voor alle artsen lijkt omzichtigheid geboden bij gebruik van ontstekingsremmende medicatie, zeker bij een sporter die inspanningen levert. Het is tenslotte de voetballer zelf die de nodige verantwoordelijkheid moet nemen voor zijn eigen welzijn, om zich al dan niet te laten screenen en daar dan ook de nodige inspanning (ook financieel) voor te leveren”.





Dexia foot pass amateurclubs: stand van zaken

Hugo Schoukens, Jo Van Hoecke, Frank Rits, Jens Verroken en Stéphane van Winden

Dexia foot pass wil op permanente basis het belang van een kwaliteitsvolle jeugdopleiding onder de aandacht brengen. Gezien de kleine kweekvijver, het beperkte aantal actieve voetballers (t.o.v. andere landen) en de bescheiden middelen, is er in ons land maar één manier om het Belgische voetbal weer op niveau te brengen, vooral door de installatie van een efficiënte en effectieve jeugdopleiding. Om het met de woorden van één van de managers van onze topclubs te stellen: "België moet zich in Europa profileren met kwaliteitsvolle jeugdopleiding".



(Photonews)

Recent nog werd de top van het Belgische jeugdvoetbal voor een tweede maal doorgelicht met het Dexia foot pass instrument voor profopleidingen. Deze audits in de clubs van eerste en tweede klasse hadden vooral als doel om de kwaliteit van de jeugdopleiding objectief te meten, teneinde deze op termijn

gericht te kunnen verbeteren. Anderzijds hebben de clubs nu ook de mogelijkheid om zich via het Dexia foot pass kwaliteitslabel te positioneren op de markt van de jeugdopleidingen. Ondertussen werden in deze clubs ook post-audits georganiseerd om de resultaten te bespreken en de jeugdverantwoordelijken te ondersteunen bij de opmaak van verbeterplannen.

Een evaluatie op maat van de amateurclub

Gezien de top van het voetbal niet zonder de basis kan en omgekeerd, werd dit seizoen (2006 - 2007) een nieuw hoofdstuk aangesneden, met name **Dexia foot pass voor amateurclubs**. Uit een recent onderzoek, uitgevoerd aan de Vrije Universiteit Brussel, blijkt immers dat meer dan de helft van de huidige Belgische profspelers tot hun 11 jaar nog in een provinciale club voetbalde. Het is dus van groot belang dat ook in deze amateurclubs op een kwaliteitsvolle manier met jeugdvoetballers wordt omgesprongen.

Na twee succesvolle bijscholingsdagen waarin het waarom en hoe van Dexia foot pass aan de jeugdverantwoordelijken werd uitgelegd, kon begin oktober van start gegaan worden met de eerste audits.

Aangezien het bij de amateurclubs om een eerste fase gaat, ligt het accent voornamelijk op **'meten om te weten en te kunnen verbeteren'**. Hierbij wordt een grondige analyse gemaakt op maat van de club, teneinde concrete adviezen te kunnen verstrekken met betrekking tot de organisatie van de jeugdopleiding. Voor clubs uit 3de en 4de klasse wordt gebruikt gemaakt van het Dexia foot pass instrument voor nationale jeugdopleidingen (NAT).

Daarnaast werd ook voor provinciale clubs een aangepaste versie ontwikkeld. De clubs uit 1^{ste} provinciale bevinden zich op een scharnierpunt en kunnen zelf bepalen met welk type van jeugdopleiding zij zich wensen te profileren.

Het spreekt voor zich dat de lat voor een provinciale opleiding op een aantal vlakken minder hoog ligt en dat er andere accenten gelegd worden dan bij een nationale opleiding. Op deze manier kunnen de verschillende clubs zich laten evalueren en ondersteunen naargelang hun niveau aan de hand van de aangepaste kwaliteitsinstrumenten.

Ongeacht het niveau wordt telkens gebruik gemaakt van concrete en meetbare criteria die inhoud geven aan 7 kwaliteitsdimensies en effectiviteit. Hieronder geven we een aantal voorbeelden per kwaliteitsdimensie.



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

Een stand van zaken

Na een drietal maanden kan al een eerste bilan opgemaakt worden van de audits in de amateurclubs. Eind december werden al 51 amateurclubs doorgelicht door een team van

vier auditoren. Van deze clubs hebben er 15 zich laten doorlichten als een 'nationale opleiding'. Van de 51 clubs waren er 13 Franstalig. Het gaat om de volgende 51 clubs:

Nationale jeugdopleiding	Provinciale jeugdopleiding	
Gent-Zeehaven	Bregel Sport	Naninois FC
Heist SK	Kleit FC	Tervuren New Star
Thes Sport	Menen KSC	Zwevegem Sport
Wevelgem City	Zegelsem FC	Grace-Hollogne
Hoogstraten VV	Delta Londerzeel	Zonhoven VV
Grimbergen KSC	Libramont RCS	Maldegem KSK
Nieuwkerken-St.N.	Voormezele GS	Vlamertinge KSK
Izegem KFC	Wavria KSK	Wezemaal Rapide
Bocholter KVV	Balgerhoeke Ex	Havr� FC
Dender FCV EH	Saive SFC	Halle SK
Huy RFC	Merchtem 2000	Waregem KRAC
Dilbeek Sport	Beauvechain SC	Rhisnois RFC
Bierbeek Stade	Malonne 2000	Neufvilles US
	Herent KFC	Landen VC Olympic
	Quaregnon Reb	Sterrebeek KVOC
	Ranst KFC	Mechelen Cerkel
	A.F.C.C.M.	Etoile Bxl Cap.
	Millen Hedera	Berg-op KFC
	TW 3000	Avelgem KVK

Van januari tot eind maart 2007 volgen er nog een 80-tal audits.



Auditprocedure

Hoe verloopt zo een audit nu eigenlijk in de praktijk? Wel, de betrokken club wordt vier weken voor de audit gecontacteerd om een datum voor de audit op locatie vast te leggen. De eerste fase van de auditprocedure vangt 3 weken voor de eigenlijke audit (in de club) aan. Dan moeten de jeugdverantwoordelijken hun dossier met alle nodige stavingstukken overhandigen aan de toegewezen auditor van Dexia foot pass. Die krijgt op deze manier de gelegenheid een eerste evaluatie te maken en zich voor te bereiden op de feitelijke audit.

Vervolgens volgt er zodoende de **audit op de club** zelf waarbij verschillende jeugdverantwoordelijken aanwezig dienen te zijn, voornamelijk de jeugdcoördinator en een vertegenwoordiger van het jeugdbestuur (Voorzitter Jeugdopleiding of Secretaris Jeugdopleiding). Verder volgt er een interview met een lid van de Raad van Beheer van de club en een lid van het dagelijkse bestuur waarbij zij het beleid en de strategie van de club duidelijk toelichten. Op sportief vlak vinden er interviews plaats met een lid van de sporttechnische commissie, twee jeugdtrainers en de keeperstrainer. Tot slot wordt de audit afgerond met een bezoek aan de accommodatie en een controle van de effectiviteit (i.e. onder andere doorstroming van eigen jeugdspelers naar de 1ste ploeg).

Na de audit wordt er naast een kwantitatief rapport ook een kwalitatief adviesrapport opgemaakt ten behoeve van de clubs en hun jeugdopleiding. Tot slot worden de clubs ingedeeld in kwaliteitsclusters. De clubs kunnen met andere woorden situeren op welk kwaliteitsniveau zij zich momenteel bevinden. Omdat het een eerste fase betreft wordt deze informatie niet naar de buitenwereld gecommuniceerd.

Eerste indrukken

De 51 amateurclubs die tot op heden werden doorgelicht, lieten bij het auditorenteam een zeer gemotiveerde indruk achter. De clubs uit het nationale voetbal willen op de eerste plaats weten hoever zij staan in hun werking. Anderzijds streven deze clubs ook naar een zekere positionering en profilering op de markt van de jeugdopleidingen in België. Op provinciaal niveau lijkt het dat de clubs via deze audit voornamelijk te weten willen komen hoe zij hun werking naar de toekomst nog beter kunnen maken. De drang om te leren van goede 'cases' uit andere clubs is blijkbaar zeer groot.

Ondanks dit enthousiasme dient evenwel gezegd dat ook nog niet alles optimaal verloopt. Vooral de afstand tussen het hoofdbestuur en het jeugdbestuur is in de meeste clubs zeer opvallend. Ondanks het feit dat de jeugdopleiding het geraamte van deze clubs vormt en deze vaak de club in leven houdt, stellen we vast dat bij veel clubbestuurders de aandacht nog steeds uitsluitend naar het eerste elftal gaat. Nochtans kan gesteld dat jeugdopleiding de voornaamste reden van bestaan voor deze clubs vormt.

Verder is het ontbreken van een opleidingsvergoeding voor de meeste clubs een pijnpunt. Ondanks het feit dat het schip soms kraakt, probeert men de toekomst toch positief tegemoet te kijken. Men vindt steeds moeilijker vrijwilligers en bekwame bestuurslui, maar de meeste clubs kunnen nog steeds terugvallen op idealisme en een bruisend verenigingsleven.

Toekomstvisie

De volgende twee seizoenen willen wij, Double pass bvba, met het Dexia foot pass project opnieuw 125 amateurclubs per seizoen de kans geven om deel te nemen aan de audits. Vanaf het seizoen 2009 - 2010 zouden wij alle clubs de mogelijkheid willen geven om deel te nemen aan het project en hen de kans bieden om hen te laten certificeren en op deze manier ook van eventuele 'incentives' te genieten.

De KBVB moet echter naar de voortzetting van het Dexia foot pass project voor amateurclubs nog de definitieve strategische beslissing nemen. Wij hopen dat dit in de nabije toekomst gebeurt (meer hierover in een volgende editie).

Dexia foot pass Happening

Na het kwaliteitshandboek 'Scoren met jeugd', de audits in de clubs, de verbeterrapporten aan de clubs, de 'Dribble & Double Pass Game' en de uitreiking van de kwaliteitslabels wil Dexia foot pass tenslotte de jeugdspeler zelf ook iets tastbaars op korte termijn verschaffen, namelijk de 'Dexia foot pass Happening'. Dit evenement wil al het positieve van het project bundelen in één dag met maar één uiteindelijk doel, i.e. de jonge voetballertjes een onvergetelijke dag bezorgen aan de hand van de 'Dribble & Double Pass Game', allerhande randanimatie zoals levend tafelvoetbal, superelastiekvoetbal en zoveel meer...

Deze Happening zal wellicht begin juni doorgaan op een nog te voorziene plaats. We houden jullie zeker op de hoogte!





Het lijkt Hugo Broos en Racing Genk voor de wind te gaan. In de competitie vlot alles, weinig blessures en herkenbaar voetbal. Knap van de Limburgse ploeg. Toch blijft trainer Broos kritisch en legt hij de zwakke punten bloot, maar vergeet uiteraard de goede punten niet. Broos hamert vooral op een sterk centraal duo, een duo dat hij met De Decker en Vrancken heeft, spelers die vooral in hun eigen zone spelen, waardoor de sterke flanken meer mogelijkheden krijgen.

Ongeveer hetzelfde verhaal bij Theo Bloemen, trainer bij eerste provinciale Weerstand Koersel. Bloemen speelt bijna met 4 centrale middenvelders, waardoor er ruimte ontstaat waar de backs kunnen induiken. Echt aanvallend wordt het pas als bij balbezit drie van de vier centrale middenvelders in balbezit volledig vrij zijn om de ruimtes te benutten. Eentje meer maken dan de tegenstander en je wint...

Met doelmannentrainer Michel Piersoul bekijken we het voetbal weer eens vanuit de bril van de doelman. Piersoul maakte onder andere Proto en Cordier groot.

Bij de start van het nieuwe jaar viel in het Belgisch voetbal de dood van een jonge voetballer te betreuren. Tijdens de wedstrijd zakte de speler in elkaar en overleed. Opnieuw was er de roep om voetballers te screenen op hartproblemen. Dokter Johan Haegeman geeft zijn mening en geeft tips aan trainers en artsen.

In het Dexia Foot Pass project zijn reeds meer dan 50 amateurclubs doorgelicht, zodat de clubs een rode draad krijgen, op zoek naar een betere jeugdopleiding. We benadrukten het in Dug-Out reeds meermaals, de jeugdopleidingen in het Belgisch voetbal kunnen beter, maar dank zij de nieuwe inzichten uit het project kunnen ook amateurclubs werken aan een goede opleiding.

Wilfried Wielandts traint reeds tien jaar derdeklasser Diegem Sport en bekijkt het voetbal op een zeer specifieke wijze. Organisatie, overleg en visie zijn hier centrale woorden.

Veel leesplezier

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Wielandts K.', enclosed within a large, loopy oval shape.



Wilfried Wielandts: “Vaste organisatie- en overlegstructuren, daar ligt onze sportieve meerwaarde”!

Danny Aerts, voetbaljournalist

“Binnen de trainingen halen we momenteel niet echt een sportieve meerwaarde ten opzichte van andere clubs, want iedereen doet ongeveer zijn zelfde ding. Opleidingen, vakliteratuur, boeken, internet, ... , het is allemaal ter beschikking. En iedereen past wel een periodiseringsmodel toe. De meerwaarde halen we bij Diegem vooral bij de opbouw van een vaste organisatie- en overlegstructuur en de afstemming van beide op elkaar”!, aldus Wilfried.



foto CL

Kwaliteitsbewaking van de processen

Wilfried Wielandts: “Dit decennium maken we de overgang mee van trainer naar manager. Vergelijk het beroepsmatig met de overgang van de chef van de personeelsdienst naar een Human Resources Manager. De hiërarchische structuur van vroeger is overgegaan naar een overlegstructuur. Ik heb getracht om dit ook binnen Diegem te introduceren. Binnen een club werken we tenslotte ook met mensen. Momenteel zit ik midden in deze overgang. Maar ik zit in een bevoorrechte positie, want ik werk al tien jaar voor Diegem. Dan kan je zoiets inbrengen. Het doel is vooral een kwaliteitsbewaking van de processen en bijgevolg uitsluiten van het toeval.

Nemen we onze scouting als voorbeeld. Hier hebben we een volledig gedetailleerd systeem voor opgebouwd. Alle scoutingverslagen worden getypt en op een beveiligde website gezet, zodat alle trainers ze kunnen bekijken. Op maandag en twee weken op voorhand! Zo kunnen we de werkpunten inbrengen in de weekplanning. Als je de scouting slechts één week op voorhand doet kan je dit niet meer op een gepaste wijze inplannen. Deze vaste structuren verplichten onze scouts om te werken zoals het hoort, met een hoge kwaliteit als output. Ook voor alle andere processen werken we heel gestructureerd”.

Profielen

Wilfried Wielandts: “We hebben onze eigen profielen en evaluatieformulieren voor spelers en trainers, en dit per functie! Ook de scouting is afgestemd per functie. Bvb.: voor een centrale verdediger beschouwen we lengte als een belangrijk element. Je schuift per functie bepaalde zaken naar voor of naar achter. Uiteraard zal er altijd een koppeling zijn tussen de spelersprofielen en de budgettaire mogelijkheden van de club.

Ook voor de hoofdtrainer moet er een functieprofiel zijn. Het zou niet mogen kunnen dat een hoofdtrainer enkel wordt gekozen op basis van de resultaten die hij bij een andere club heeft behaald! De club vertrekt vanuit dit profiel om te scouten naar een nieuwe hoofdtrainer: hoe werkt hij? Hoe is zijn houding? Hoe is zijn coaching?, ...



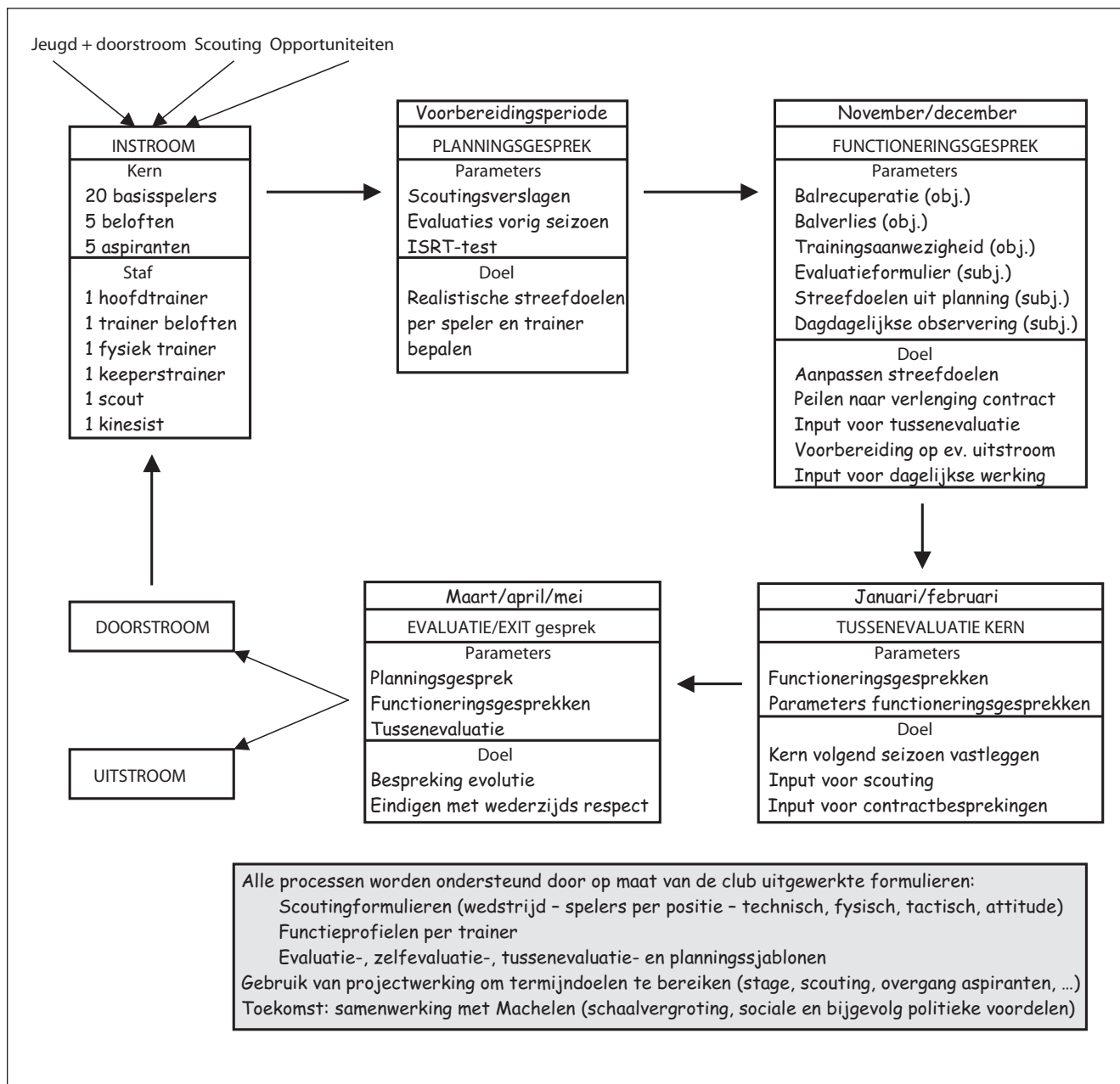
Bvb.: een trainer die het conflictmodel hanteert past absoluut niet bij Diegem! Wel trainers die overwegend positief coachen. Al die zaken dien je op te nemen in zijn functieprofiel. Bestuur en trainer moeten over dit profiel dezelfde visie hebben, anders loopt de samenwerking binnen de kortste keren spaak.

Maar, je moet als hoofdtrainer nog altijd een meerwaarde bieden binnen de club. Anders doe je gewoon maar aan 'voortzetting'. Hiddink heeft bij PSV ook een aantal nieuwe structuren opgebouwd.

Dat is zijn meerwaarde geweest, ook omdat zijn visie gedragen werd door het bestuur. Een hoofdtrainer moet vanuit zijn eigenheid een aantal zaken bijbrengen aan de club. Maar om al deze structuren op te zetten is het noodzakelijk dat de hoofdtrainer een meerjarige verbintenis krijgt. En ... resultaten halen! Ik besef heel goed dat alles staat of valt met resultaten”!

Zes stappen

Wilfried Wielands: “Binnen ons organisatie- en overlegmodel zijn er zes stappen: instroom, planningsgesprek, functioneringsgesprek, tussenevaluatie, evaluatie/exit gesprek en doorstroom.





Al deze processtappen worden jaarlijks herhaald. Ze worden allemaal ondersteund via formulieren die we zelf hebben opgesteld, dus specifiek afgestemd op Diegem. Daarnaast trachten we via projectwerking nog andere doelstellingen op termijn te verwezenlijken. Bvb. de stage van volgend seizoen wordt door één trainer volledig in detail uitgewerkt onder de vorm van een project”.

Doorstroming

Wilfried Wielandts: “Ook de overgang van aspiranten naar onze kern pakken we structureel aan. Elk seizoen worden er vijf junioren doorgeschoven naar onze kern van dertig

spelers. Dit kan perfect een eerstejaars junior zijn, op voorwaarde dat hij er lichamelijk klaar voor is. Is hij niet klaar dan wachten we gewoon een jaartje. Voor aspiranten gaan we hun lichamelijke rijpheid en ook hun andere capaciteiten niet toetsen aan het vooropgestelde spelersprofiel per positie. Nee, voor hen geldt enkel: hebben ze genoeg talent, hebben ze een voldoende basis om op termijn in ons eerste elftal te spelen. Indien niet, dan worden ze niet doorgeschoven! Hiervoor heb je natuurlijk een juniorenelftal nodig wat competitief sterk genoeg is. Bij ons is dat het geval, ze pakken al drie jaar na elkaar de titel. Ook onze beloften zijn overigens vorig seizoen kampioen gespeeld.

De jeugdwerking heeft een aantal van onze structuren overgenomen. En we hadden al een goede werking. We zijn dus in alle geledingen van de club kwalitatief bezig! Het enige minpunt tot hiertoe was onze accommodatie. Maar door de inspanningen van de gemeente komt er een volledig nieuwe trainingsaccommodatie, met kunstgrasveld enz. Dit is voor ons echt een grote stap voorwaarts”.

Aanwerving

Wilfried Wielandts: “Als we spelers aanwerven zijn dit hoofdzakelijk jonge spelers. Nooit spelers uit eerste of tweede klasse die op hun terugweg zijn. Die zijn financieel gewoon niet haalbaar. Dus jonge spelers, junioren die net niet goed genoeg zijn om door te stromen naar de A-kern van hun club. Bvb. van FC Brussels of KV Mechelen. We leiden ze dan nog enkele jaren op tot ze rijp zijn voor onze A-kern. En als het een keertje mislukt, OK, dan heeft dit budgettair geen gevolgen. Dit is een héél bewuste sportieve keuze van de club, mede bepaald door de budgettaire mogelijkheden. Als trainer moet je hier ook volledig achter staan! Dit is weer een voorbeeld waarbij de visie van de club en de trainer op elkaar dienen afgestemd te zijn.

Elk seizoen gaat onze beste speler weg. Je kan ze niet houden, maar daar moet je als trainer niet over zeuren!



41



foto CL

Als het dan eens wat moeilijker gaat toont ons bestuur alle begrip. De club heeft de ambitie om op termijn in tweede nationale te spelen, maar het sportieve mag het organisatorische niet voorbijlopen! Met onze accommodatie zijn we er momenteel niet klaar voor, maar we trachten toch de licentie te halen zodat we mogelijk de eindronde mogen spelen. Naar de spelers toe is dit een belangrijk signaal!

Training en wedstrijd

Wilfried Wielands: "We trainen vier keer, maar ik leid niet altijd zelf de training. Ik stel een weekplanning op zodat iedereen weet wat hij moet doen. Soms houd ik mij er volledig buiten en observeer of ondersteun ik wat. Bvb. bij de coaching.

Dan passen we een dubbele coaching toe: ik de verdedigers en mijn assistent de aanvallers. Tactische training geef ik meestal zelf, maar regelmatig met ondersteuning van een tweede trainer.

Zij kennen de aandachtspunten voor de week, zij kennen de taken per speler, ... enz. De tijd van de trainershierarchy 'ik ben God' is absoluut voorbij! Een assistent kent ook voetbal, hé! Ik hoef dus zeker niet alleen te coachen. Het enige wat er eventueel kan gebeuren tijdens een wedstrijd is dat een assistent over een bepaalde situatie een andere visie heeft en hierdoor andere aanwijzingen gaat geven. Daar moet je als hoofdtrainer snel op inspelen, maar altijd met respect voor je collega-trainer.

We zitten steeds met vier trainers op de bank. De doelmannetrainer houdt zich volledig bezig met statistiek. Wij weten van elke speler hoeveel balverlies, hoeveel balrecuperatie, ..., hij had per wedstrijd! Deze informatie hebben we nodig binnen onze structuren. In functioneringsgesprekken met spelers moet je niet met subjectieve zaken afkomen. "Ik heb de indruk dat ...". Een speler neemt dat niet aan! Als er discussies zijn over het al dan niet verdienen van een basisplaats, dan zijn cijfers als 'gemiddeld 46% balverlies ten opzichte van 16% voor jou concurrent' héél duidelijk. Maar we gebruiken deze informatie vooral positief. Bvb.: we kunnen objectief aantonen dat een speler héél dicht bij een basisplaats staat. De cijfers vertalen zich dan in de uitspraak "er is concurrentie, maar zover zit je er niet meer af!".

Waarom trachten we zo professioneel mogelijk te werken? Omdat we het budgetair niet kunnen halen tegenover andere clubs. En onze organisatie- en overlegstructuren helpen ons hierbij. De sportieve meerwaarde hiervan? Op een kleine tien jaar van eerste provinciale naar top derde nationale!"

Gesprekken

Wilfried Wielands: "Bij de planningsgesprekken is het belangrijk om realistische streefdoelen per speler te bepalen. Tegen onze aspiranten zeggen we héél duidelijk: "je bent hier dit seizoen om te leren. Denk niet aan de eerste ploeg, je gaat er niet inkomen. Concentreer je op het doorstromen naar de beloften". Er zijn er wel die het eerste jaar al doorstromen naar de A-kern, maar we gaan er niet van uit.

Bij functioneringsgesprekken zijn feiten en objectieve parameters zéér belangrijk. Bvb. de reden van elke afwezigheid wordt bijgehouden. Als een speler voor zijn afwezigheden al vijf of zes verschillende redenen heeft opgegeven, dan is dit niet goed! Voor de evaluatie gebruiken we ons scoutingformulier.

Een belangrijk onderdeel bij een functioneringsgesprek is het peilen naar volgend seizoen. Dit willen we absoluut in november/december doen! Indien de speler wil blijven, en de club is het daar mee eens, dan wordt dit onmiddellijk door het bestuur vastgelegd. Als de speler twijfelt bespreken we dit terug half januari.

Als een speler eerst zijn overeenkomst verlengt en een maand later meldt hij dat hij toch naar een andere club vertrekt, wordt hij op staande voet ontslagen. Als een speler echter dadelijk aangeeft dat hij volgend seizoen wil vertrekken, dan kan hij principieel voor de rest van het seizoen nog in het eerste elftal spelen.

Echter, als we een jonge speler hebben die in aanmerking komt voor deze positie, dan willen we wel zien of die zich het volgend seizoen kan waarmaken of niet. Zoniet moeten we specifiek voor die positie gaan scouten. Spelers hebben het hier wat moeilijk mee, maar we moeten ons als club indekken.

Vroeger was het andersom: dan liepen wij als club achter de spelers aan. Soms tot eind mei! Nu heeft de club het grotendeels zelf in de hand. De structuur moet er voor zorgen dat een vertrek vlekkeloos wordt opgevangen".

Strategie

Wilfried Wielandts: "Je moet als trainer altijd je strategie verkopen aan het bestuur. Maar, je kan deze enkel hard maken via resultaten. Clubs laten het soms te veel over aan de trainer zelf. Als het mis gaat dan was de werkwijze van de trainer niet goed."

Maar als club dien je op voorhand op de hoogte te zijn van deze werkwijze. Men kan hier dus zeker spreken van een gedeelde verantwoordelijkheid bij een eventueel falen. Dit vereist kennis bij het bestuur. Bij Diegem is deze zeker aanwezig. We spreken ook zéér open met elkaar. Bvb.: we hebben wekelijks een trainersoverleg. We maken hier een verslag van. Dit gaat naar het bestuur. Zij moeten weten, en ze hebben er ook het recht toe, wat er binnen de club gebeurt. Trouwens, ook binnen het bestuur wordt er steeds meer projectmatig gewerkt. Nogmaals: visie en overéénstemming tussen trainer en bestuur zijn erg belangrijk!"

Vertrekken vanuit het individu

Wilfried Wielandts: "We trachten uit elke speler het maximum te halen. Uit het individuele volgt dan het collectieve. Maar dat zit al een deel ingebouwd in de scouting, want daar kijken we ook al naar attitude."

Héél belangrijk! Want als het ergens fout loopt is het bijna altijd bij attitude. We weten uit de scouting wat de technische kwaliteiten van de speler zijn, zoveel balverlies, balrecupatie, ... enz. Dat loopt bijna nooit fout, dat weet je. Tactische en fysieke mogelijkheden kan je ook vrij correct beoordelen."

Maar past zo'n karakter binnen uw ploeg? Daarom is het spelersprofiel zo ontzettend belangrijk. Dat bepaalt het verschil tussen een goede speler en een speler die goed speelt!

En beoordeel een speler op zijn taak en niet op de extra's. Het belangrijkste bij een verdediger is verdedigen, en niet bv. de laatste pas. In januari doen bestuur en trainer apart de spelerevaluaties. Het bestuur bekijkt het vanuit het budgettaire, de trainers louter sportief. Nadien zetten we ons samen. Er zijn weinig discussiepunten, juist omdat we werken via onze overlegstructuren en met objectieve informatie. Ik ben een beetje bevoorrecht om met dit bestuur te werken."

Ze staan volledig achter onze werkwijze. We hebben dit wel moeten afdwingen. We hebben toch iets opgezet op lange termijn, waardoor we ons in derde nationale kunnen handhaven met een relatief klein budget. Maar ondertussen is er ook verhoogde aandacht van sponsors. Zij zien ook dat we trachten om op een zo hoog mogelijk professioneel niveau te werken."

Ons systeem bewaakt alle processen en zorgt ervoor dat er overall kwaliteit geleverd wordt, dat er over alle zaken wordt nagedacht. Geen 'momentbeslissingen' meer, maar wel een doordachte projectmatige aanpak."

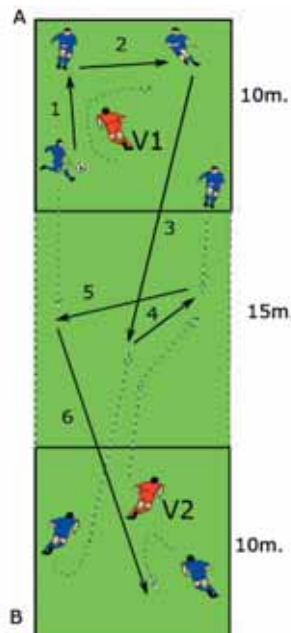
Héél dit systeem van organisatie en overleg zou volgens mij een verplicht onderdeel moeten zijn binnen de trainersopleidingen!"



43

Diegem Diepte, flankspel, pressing

Dieptespel door collectieve ritmeverandering (spelvorm intensieve duur)



Organisatie: 8 spelers. Vak A: 4 / 1 in 1-tijd, V1 tracht druk te zetten. Vak B: V2 reageert op afhakende X. 1 X Uit A tracht afhakende X uit B aan te spelen. Afhakende X uit B kaatst onder druk van V2 op 1 van de 2 aansluitende X uit A. X Tracht combinerend in 1-tijd onder druk van V2 B te bereiken. Spel herbegint met aansluitende 2X, afhakende X en V2 in B. Wisselen V na blok van 6'

Motivatiefactor: elke foutloze combinatie, van A naar B en omgekeerd, levert score op voor X. Welke V krijgt meeste scores tegen in 6'?

Variatie: combinatie in 2-tijden indien uitvoering in 1-tijd niet voldoet. Vergroten of verkleinen tussenruimte m.b.t. belastbaarheid

Coaching: concentratie balbezit, 4 / 1 nooit balverlies! V1 Verdedigt agressief. V2 Doet alles om opbouw te verstoren, haak af op moment dat een X uit B je beweging ziet en tracht V2 te verrassen. Speel gestrekte bal op afhakende X. Geef 2 aanspeelmogelijkheden aan afhakende X. Kaats bal met juiste snelheid, je medespeler moet verder combineren in één tijd

Duur: 5 x 6' (afhankelijk van het conditionele peil van de spelers)

Aanvallend automatisme voor flankmiddenvelders (diepte door beweging zonder bal)



Automatisme: 13 spelers + 2K (aanvalsgolf A en B). MV Speelt VR aan, MR haakt af om dan diep te gaan op de flank. Beide spitsen kruisen. MA En ML sluiten aan. MR kiest tussen terug leggen, voorzet 1° of 2° paal en voorzet naar ML. Afwerking in 1-tijd. Geen fysieke doelstelling

Motivatiefactor: welke aanvalsgolf (A/B) scoort het meest?

Variatie: VR speelt afhakende SP aan, kaatst op diepgaande MR. Toevoegen van verdedigers (van passief naar actief). Keuze VR tussen aanspelen SP of ML

Coaching: T1 coacht over R, T2 over L, TK keepers en SP. Anker V door timing vooractie (MR). Verras V door tempo-wisseling (MR). Kom uit dekking (afhakende SP).

Duur: max. 30'

Pressing (wedstrijdvorm extensieve interval)



Positiespel: 4 x 3 spelers + 2K. Veld: kleine rechthoek, 2x16m. T2 brengt steeds bal in spel, ploeg in BV snel hoge pressing. Niet werkende flank blijft vrij. Ploeg in BB tracht snel te scoren. Spelers langs zijlijn leveren ballen in bij T2. Keepers verplicht om binnen 2" spel te hernemen. Vrij spel

Motivatiefactor: score per serie, variatie bij ingangzetting, hoog, laag, hard in de voet, geen rekening houdend met wie bal buiten-getrapt heeft

Variatie: 2-/3-tijden, veld aanpassen, ploegen vergroten

Coaching: ga voor de score, geen gepingel. Direct voorwaartse pressing, agressie, laat je niet uitschakelen, snel omschakelen BB/BV en omgekeerd, elke kans afwerken

Eindelijk ... dé DVD voor de animatie van Duiveltjes!

In het vormingsproces van de jonge voetballers is het zeer belangrijk om bij onze duiveltjes veel aandacht te schenken aan het voetbalplezier en de spelvreugde, maar steeds met als streefdoel ... het balgevoel te ontwikkelen en de algemene en specifieke motorische vaardigheden te verbeteren.

Om dit te realiseren is deze DVD samengesteld uit 6 hoofdstukken met het FUN-element als rode draad. Door een onderscheid te maken in drie ontwikkelings-niveaus is het eveneens mogelijk om wedstrijd- en spelvormen aan te passen aan het niveau en de belelevingswereld van elk kind.



Theorie



Praktijk



Trainingsvoorbeelden



5 tegen 5



Hoe moet het niet? Hoe moet het wel?

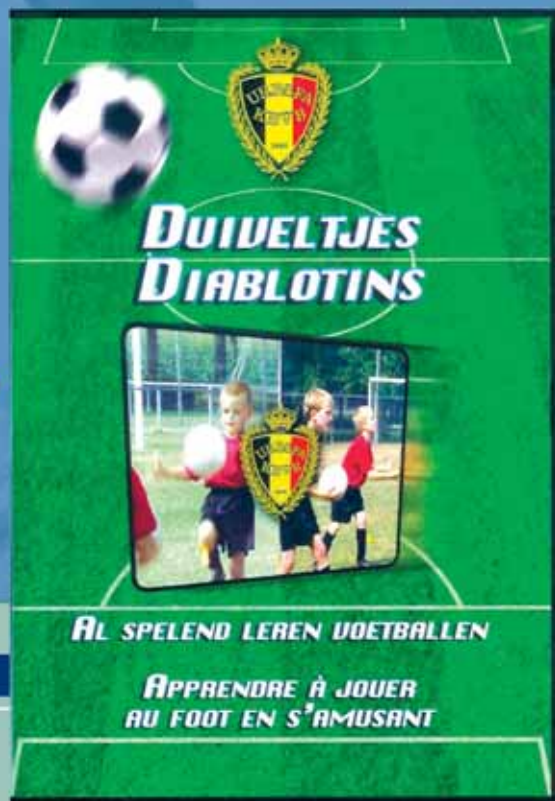


Besluit

Deze DVD is een realisatie van het Technisch Departement van de KBVB
Concept en ontwikkeling: Joost Desender

ANTWOORDKAART

Stuur deze antwoordkaart naar: F&G Partners, Leiebos 25 bus A2, 2170 Antwerpen
of fax naar +32 (0)3/294.82.20 of e-mail naar: FG-Partners@telenet.be.



- ☐ JA, ik bestel exempla(a)r(en) van de DVD. Ik betaal het bedrag van €24 per DVD (21% BTW incl.) + €5 verzendkosten per DVD.
Na de betaling van de factuur, ontvang ik mijn bestelling op het volgende adres:

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Handtekening: _____



Inspelen van de derde man, opendraaien en spel verleggen

Guy Vercauteren, hoofdtrainer van KSV Wildert, 2° prov. Antwerpen (diploma: Getuigschrift A)

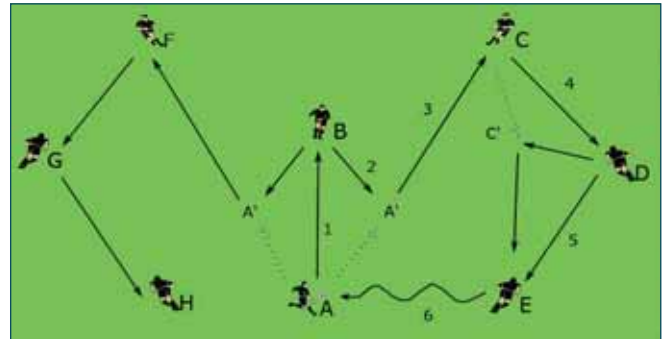
Pass- en trapvorm voor miniemen tot seniors

Organisatie

- deze oefenvorm kan op verschillende plaatsen op het terrein worden uitgevoerd
- benodigdheden: kegels en voldoende ballen
- alle posities worden bezet met één speler, positie A met twee of meerdere spelers
- indien er voldoende spelers zijn kan deze pass- en trapvorm op twee plaatsen tegelijk uitgevoerd worden om te veel 'stilstand' op positie A te voorkomen
- duur: in functie van het gebruik van de varianten kan dit oplopen tot 20'

Uitvoering

- F, G, H voeren dezelfde oefening uit over L (plaatswissel: A-B-F-G-H-A)
- A speelt in op B
- B kaats op A'
- A' speelt in op C (= derde man)
- C draait open en verlegt spel naar D
- D draait open en verlegt spel naar E
- E leidt de bal naar positie A
- plaatswissel: A-B-C-D-E-A
- afwisselend over L en R uitvoeren



copyright 2007 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Variaties

- opwarmingsoefeningen tijdens de plaatswissels
- C speelt D aan, D kaats op C' en C' speelt E aan (= derde man). Idem voor F, G, H
- bij A starten met inworp i.p.v. pass over de grond

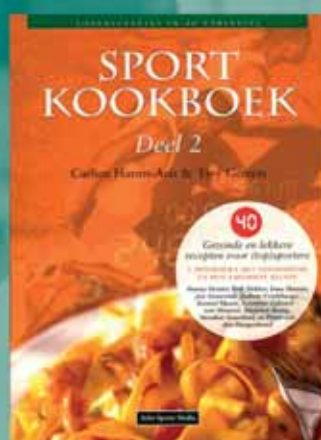
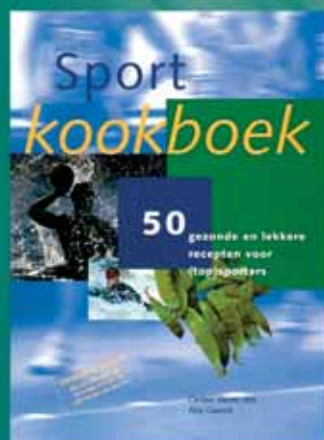
Voetbaltechnische en -tactische aspecten

- vooractie maken, inspelen op de juiste voet, verzorgde aanname, juiste balsnelheid bij het inspelen
- bij het opendraaien: aanname met de buitenste voet en inspelen met andere voet
- juiste coachingwoorden: geef, kaats, speel, draai open ...



(Photonews)

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



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

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

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

DUG-OUT

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.