

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&B Partners
Partners in Sports

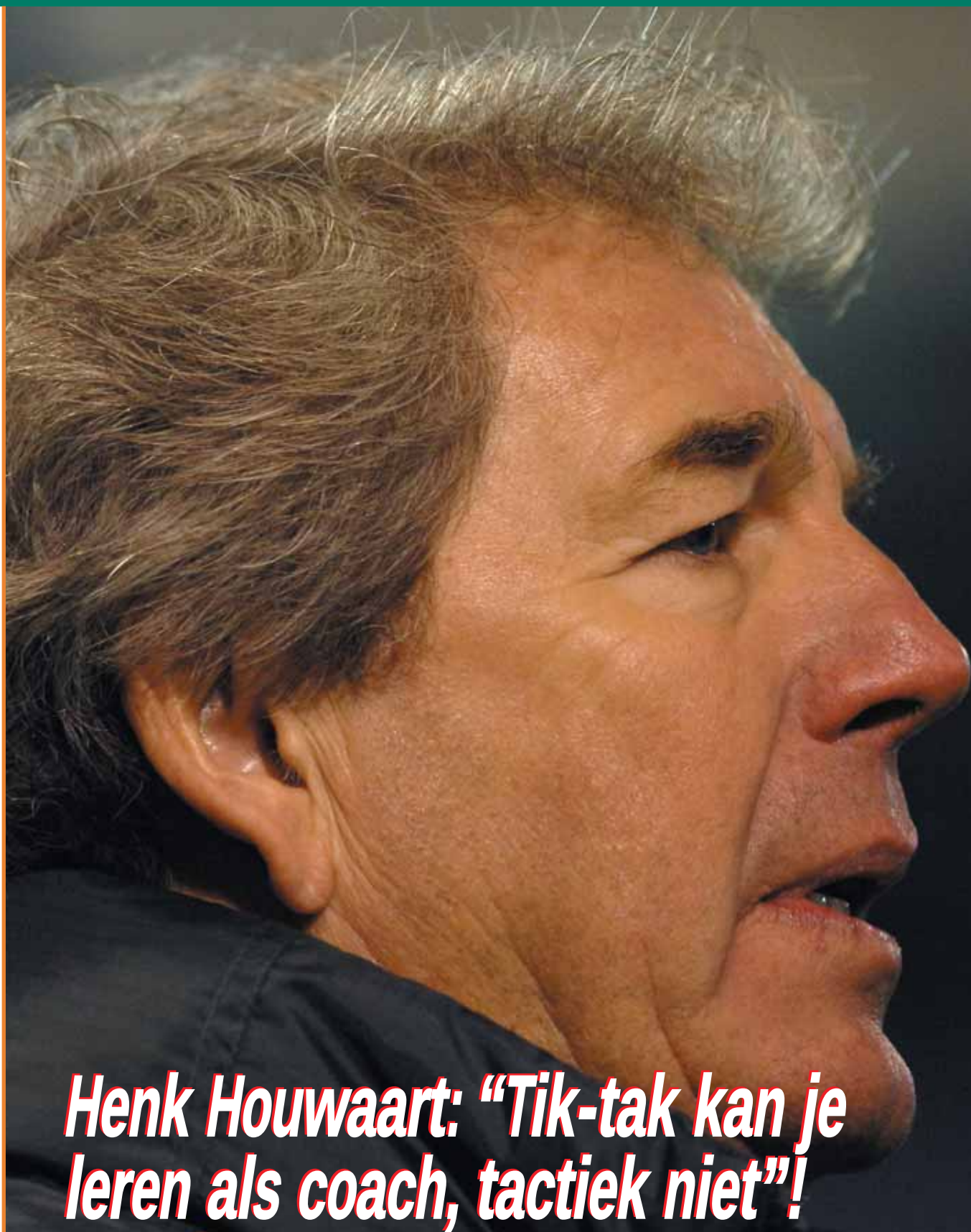


Nummer

41

maart
2007

10e jaargang



***Henk Houwaart: "Tik-tak kan je
leren als coach, tactiek niet"!***

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



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

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

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

DUG-OUT

NR. 41 – MAART 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



Hoofredacteur
Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

Redactieraad
Dr. M. D'Hooghe, M. Sablon,
R. Vandereycken, M. Van Geersom,
B. Browaeys, 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

Henk Houwaart: "Tik-tak kan je leren als coach,
tactiek niet!" **4**

Oefenstof

St-Truiden - Conditietraining waar alles inzit **11**

Standpunt

Peter Maes: "Vanuit het team de spelers
beter maken!" **12**

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB **19**

KBVB

Nationaal Voetbalcentrum in Tubeke zo goed als af **32**

Jeugdvoetbal

Voetballen aan de topsportschool **34**

Oefenstof

Brainmapping om beter te leren voetballen **37**

Langs de zijlijn

38

Standpunt

Standard op stage: "Trainen, eten en rusten!" **39**

Oefenstof

Standard - Stage Portimao
Van 2 tot 9 jan.: 9 trainingen en 2 wedstrijden **43**



Henk Houwaart: “Tik-tak kan je leren als coach, tactiek niet”!

Tom Boudeweel, sportjournalist

Het voetbalbeest in Henk Houwaart komt weer tot leven. Veel kenners zagen Henk (61) niet meer terugkeren op het hoogste niveau in België, maar half november 2006 deed Staaen zijn reputatie van trainerskerkhof weer alle eer aan. Thomas Caers diende zijn ontslag in bij St-Truiden en na enkele jonge veulens kreeg de ervaring van Houwaart de voorkeur. De trip Knesselare - St-Truiden - Knesselare bedraagt dan wel zo'n 300 kilometer, goed voor ruim 2 uur in de auto, maar Henkie heeft weer een plaatsje gekregen in voetballand. Zijn 15de ploeg ondertussen. De Nederlandse Belg stapt dan ook met een grote smile door het leven.

Henk Houwaart: “Toen ik bij St-Truiden aankwam hadden ze net een 6 op 6 behaald, met onder andere een uitoverwinning bij Standard. Ik trof er dus geen geslagen ploeg aan, geen rotzooi. Integendeel. De mentaliteit was goed, de conditie ook, ik kreeg een toffe groep die wil werken op

training. Dat was ook voor mij een bijkomende motivatie. Ik vind de groep wel iets te rustig, er zit geen 'smeerlappeke' bij. In deze omstandigheden is het gemakkelijker om ergens te beginnen. Peter Voets, die alweer een geslaagde interim achter de rug heeft, wil nog veel leren.

(Photonews)





Bovendien snakt hij niet naar dat hoofdtrainerschap. Ik laat hem veel werken, ik probeer te helpen waar nodig. Hij moet er maar de goede elementen uitpikken met het oog op later, zijn eigen carrière. De technische staf heeft me goed opgevangen, ze stond open voor verandering, want ik wil toch op mijn manier werken”.

OVERNAME

Henk Houwaart: “Het is niet de eerste keer dat ik tijdens het seizoen een groep overneem. Als je pas later bij de kern komt, mag je geen schrik hebben. Blijf jezelf van bij de eerste dag. Ik werk zoals ik wil, ik praat zoals ik wil. Op basis van 30 jaar ervaring voelde ik de groep meteen goed aan. Toch heb ik de jongens in het begin zoveel mogelijk laten werken zoals de voorbije maanden met Thomas Caers en Peter Voets.

Je moet niet te bruusk veranderen, zeker niet als die groep net twee keer op rij heeft gewonnen. Bovendien speelde St-Truiden met Caers prima voetbal. De assistenten Voets en Eddy Raymaekers zijn zot van videoanalyses en daar leer je alleen maar van. Ik vind het niet erg dat ze daarmee

bezig zijn. Ze doen dat uitstekend, dus moet ik dat niet verbieden. Dat is wel één van de grootste veranderingen de voorbije jaren.

Door mijn ervaring zie ik die wedstrijd achteraf nog wel eens voor mijn ogen. Dan kan ik die ontleden. Ik lees een wedstrijd zeer gemakkelijk. Ook tijdens een match kan ik ingrijpen. Door een vervanging, wat meer opschuiven of een éénvoudige positiewissel. Vooraf hou ik bepaalde verschuivingen in mijn achterhoofd. Zo liggen er telkens verschillende scenario's klaar. Dat is ook een beetje afhankelijk van wat er op de bank zit natuurlijk. Tik-tak kan je leren als coach, tactiek niet. Dat zit in je genen. En ik kan terugvallen op een carrière van 30 jaar, meer dan 600 wedstrijden in België en meer dan 200 in het buitenland. Wie kan dat nog zeggen?

Na een eerste observatie kan je ook aan de basis werken. Ik wil dat er een bepaalde structuur staat, gekoppeld aan goede afspraken met de assistenten, de fysicaal coach en de dokters. Ik ben de baas, ik draag de verantwoordelijkheid. Dus als de resultaten slecht zijn, ben ik de dupe.



Geleidelijk aan geef ik mijn ideeën mee. En mijn manier van werken heeft toch al zijn degelijkheid bewezen. Overal waar ik heb gewerkt, behaalde ik resultaten.

Bij een overname van een groep moet je eerst en vooral veel praten, met alle partijen. Het belangrijkste zijn natuurlijk de spelers, individuele en collectieve gesprekken. Je moet hen vertrouwen geven, zeggen dat je gelooft in iedereen. Spelers die in een dipje zitten hebben meer aandacht nodig, daar moet je veel meer mee werken. Op training moet je het enthousiasme terugbrengen. Een speler moet met plezier naar de training komen. Dat is ook bij een gewone werknemer zo. Ik leg dagelijks 300 kilometer af, met nog files in Brussel erbovenop. Maar ik doe dat met plezier. Geef de jongens het gevoel dat ze voetballers zijn, werk dus veel met de bal, met veel variaties. In Cyprus zagen ze op maandag, dinsdag en woensdag gewoon geen bal. Dat heb ik veranderd. De spelers bloeiden open, de motivatie was er meteen. We hebben toen 24 wedstrijden op een rij niet verloren. Op dat moment komen ze met plezier naar de training en naar de match. Ze groeien boven zichzelf uit.

In de tactische bespreking moet je respect tonen voor de tegenstander, maar je moet je eigen spelers echt overtuigen van hun kunnen. Bij het buitengaan moeten ze zich beter voelen dan de tegenstander. Dat is een mentaal proces. Die eerste overwinning is dan heel belangrijk. Alles komt met resultaten. Ik ben een winnaar, maar vooral een

vaderfiguur, een type trainer die gemakkelijk met iedereen praat, die vertrouwen geeft aan de gasten. Je moet daarnaast ook kwaliteit hebben natuurlijk”.

WERELDPLOEG

Henk Houwaart: “Hou als nieuweling rekening met de clubcultuur, de mentaliteit die er heerst. Club Brugge is een club die altijd moet aanvallen, dat zit er in gebakken. Dat moet je respecteren. Ik ben een goede psycholoog, ik voel dat meteen aan, mensenkennis is een belangrijke troef voor een coach. Je bent toch met verschillende karakters bezig. St-Truiden is een familieclub, zoals Club Brugge vroeger. Iedereen doet de afwas, iedereen brengt de kaartjes weg, iedereen doet iets en dat is mooi zo. Ik voel me daar thuis.

Ik voel daar ook het enthousiasme terug, ook bij de supporters, ze zijn kritisch, maar vol energie. St-Truiden was een typische thuisploeg, iedereen kwam met knikkende knieën op bezoek naar Staaen. Dat wil ik terugbrengen.

St-Truiden heeft geen wereldploeg, de kern is klein, bij blessures en schorsingen komen we dus in de problemen. De voorbije weken heb ik 4 jongeren aan de groep toegevoegd. Tegen Anderlecht maakten 2 jongeren van 19 jaar hun debuut: Pieter-Jan Van Oudenhove en Hamdi Bouslama. Het is een signaal dat de technische staf rekening houdt met de eigen jeugdproducten.

België heeft veel talent, jammer genoeg worden die achteruit geschoven voor buitenlandse van het derde knoops-gat. De typische Truiense mentaliteit, het werkvoetbal, zit er hier nog altijd in, maar ik wil ook wat goed voetbal brengen. En momenteel wordt er in België te weinig getraind op techniek, de basis van het hedendaagse voetbal. Dat moet je in elke training inlassen, een kwartier tot 20 minuten. Techniek plus mentaliteit, zo heb je een fantastische groep om mee te werken.

Ik werk nu met het materiaal dat ik heb, ik kan niet bij St-Truiden komen en zeggen dat we met 4 spitsen gaan spelen. Chimedza is een belangrijke balveroveraar en spelers als Vanczak, Delorge en Peeters zijn drie van nature verdedigend denkende voetballers, zij moeten voor het evenwicht zorgen. Als trainer moet dat één van de hoofdtaken zijn. Kijk naar AA Gent en Georges Leekens. Aan de andere kant wil ik ook nooit met 1 spits spelen, ik wil die niet aan zijn lot overlaten. Daarom heeft Peter Van Houdt vaak Asanda Sishuba in steun als tweede spits. Sishuba is snel en balvast, noem het een soepele 4 - 4 - 2. Ook bij St-Truiden zijn de beide vleugels belangrijk. Met de steun van de verdedigende middenvelders moeten Hendriks en Mulemo regelmatig voorin opduiken.

We hebben nog te veel hoogtes en laagtes, de continuïteit ontbreekt. Tegen AA Gent kwamen we er niet aan te pas, tegen Anderlecht zat er meer in, maar we hebben toch al enkele overwinningen behaald met redelijk goed voetbal. Het schitterende einde van 2006 kreeg een aangenaam vervolg tijdens de winterstage in Turkije. Voor een trainer die pas bij de club komt, is dat ideaal. Je leert iedereen veel beter kennen. Je trekt voortdurend met elkaar op. Een prachtige periode voor teambuilding. Maar tijdens onze eerste serieuze opdracht van het nieuwe jaar bleven de spelers afwezig. We vlogen uit de beker tegen tweedeklasser Kortrijk. Dat was een drama, vooral de manier waarop. Het heeft serieus wat mentaal oplapwerk gevergd, individueel en collectief. Gelukkig kwam de wedstrijd op Anderlecht er meteen aan en dan is iedereen scherp. Ik vind de maanden januari en februari cruciaal. Als we in die maanden een mooi puntenaantal verzamelen, dan kunnen we aan volgend seizoen beginnen te denken. En dan verkeren we in een luxesituatie. Momenteel is de ambitie om kampioen te worden van de rechterkolom".

SYSTEEM

Henk Houwaart: "Tactisch kan ik goed uit de voeten. Ik bekijk dus eerst de tegenstander. Op basis daarvan stel ik mijn ploeg samen. Wat is een systeem? Als jij een 4 - 3 - 3 verkiest en je hebt de bal niet, dan vallen de buitenkanten terug en heb je maar 1 spits meer. Als je 4 - 4 - 2 speelt, dan zet je het nummer 10 naast het nummer 9. Alles hangt af van hoe de wedstrijd evolueert. Dat is allemaal op papier, in praktijk bepaalt de tegenstander hoe je speelt: hoe sterk is die? Tegen Anderlecht speelde ik met 5 verdedigers, of met 3, het is maar hoe je het verkoopt. De flanken moesten alleszins dubbel bezet zijn voor de overdosis aan talent bij paarswit. Het uitgangspunt is telkens balbezit en balverlies. Hoe gaan we daarmee om? Bij balbezit hebben we een aantal automatismen, bij balverlies moet iedereen zo snel mogelijk naar zijn positie rennen.





(Photonews)

Voetbal is eigenlijk éénvoudig, je moet het dan ook éénvoudig houden. Dat gebeurt veel te weinig.

Elke ploeg heeft een goede conditie, iedereen heeft zijn bepaalde tactiek. Wat is nu het belangrijkste? Tactisch de juiste momenten kiezen om toe te slaan. Anderlecht doet dat perfect, ze wachten op de fouten van de tegenstander en dan schakelen ze heel snel over van verdediging naar aanval. Dat zijn automatismen die je aanleert op training. Vroeger werd het voetbal bepaald door de individuele klasse, vaak door het nummer 10. Nu is iedereen intensiever bezig met systemen, automatismen. Nu heb je 11 spelers die hard moeten werken, die moeten aanvallen en verdedigen. De improvisatie van de spelers steekt er dan bovenuit. Een individuele actie van Ronaldinho, Bousoufa of Olufade, dat is het heerlijke van voetbal. Zij maken het verschil.

Veel trainers in België komen momenteel enkel op het plein om de nul te houden. Als 2 trainers dat doen, dan krijg je geen mooie wedstrijd. Ik probeer altijd iets. Als je niet over de nodige kwaliteiten beschikt, dan moet je soms wel zo spelen, dat is je recht, maar het is niet mooi. En iedereen zal wel minder talent hebben dan Anderlecht, maar speel je team dan uit op haar kwaliteiten. AA Gent doet dat perfect. Leekens en co kunnen kort spelen, maar ook lang. Dat is een perfecte variatie”.

VOETBALBEEST

Henk Houwaart: “Ik hou van een geintje op training, ik hou van lachen. Maar je moet eerst werken, ik wil het 100% goed doen, geen half werk. Ik ga liever anderhalf uur agressief aan de slag, met een doel, met een bepaalde functie voor je oefeningen. Ik wil bv. het duel winnen of



ik train aanvallende impulsen op basis van combinaties of automatismen. Ik begin de training telkens met een opwarming, met of zonder bal, mede afhankelijk van de inspanningen de dag voordien. Dan heb je een blokje techniek, alles met de bal, met een loopvorm (combinaties maken). In het voetbal is de derde persoon de belangrijkste. Als ik de bal inspeel naar een ploegmaat, dan bied ik me wel weer aan, maar dan is de derde man het aanspeelpunt.

Daar zit de verrassing. Dat probeer je in een spel- of loopvorm te gieten. Daarna volgt een afwerkvorm. Ik doe ook veel coördinatie-training, want ik vind dat veel voetballers te stijf lopen, te weinig dansen op de tenen. Dan ben je ook een fractie van een seconde sneller dan je rechtstreekse tegenstander. We eindigen met een wedstrijdvorm 6 : 6, 8 : 8, met veel opdrachten of een man-meer-situatie.

(Photonews)



Ik ben momenteel bezig met de aanvallende automatismen bij St-Truiden. Onze middenvelders komen te weinig in de zestien. Dat moeten ze zeker 5 à 6 keer per wedstrijd doen, maar dat is natuurlijk conditioneel erg zwaar. De aanvallende automatismen zijn de belangrijkste, want verdedigen kan iedereen. Zeker als je goed gegroepeerd blijft en je de 2 spitsen aan hun lot overlaat omdat de rest van de ploeg bij balbezit niet over de middenlijn mag. Maar dat is mijn soort voetbal niet. Ik wil dat iedereen aanvalt en iedereen verdedigt. Je moet gegroepeerd blijven, zorgen dat de ruimte tussen de linies niet te groot wordt. De ver-

dedigers mogen mee naar voor, als hun positie maar door iemand anders wordt ingenomen. Zo creëer je een twee tegen één situatie op het middenveld en dat is het mooie aan voetbal. Het inschuiven van de achterspelers levert je ruimte op. Dan kan je ook de actie maken en de aanvallende automatismen uitspelen. Op papier is het allemaal gemakkelijk, maar in de praktijk komt het er weinig uit. Maar dat is dan de uitdaging van elke trainer. Ik vind me altijd terug in de woorden van Roger De Vlaeminck: "Trainen, trainen, trainen"! Hij is een wielerbeest, ik een voetbalbeest!"

(Photonews)



St-Truiden

Conditietraining waar alles inzit

Warming-up + stretching (15 min.) en techniek in vierkant (20 min.)



Plateauvorm: oefeningen + stretching

Ondertussen is er een specifieke warming-up voor de 2 doelmannen.

Deze worden klaargestoomd voor de afwerkingoefeningen en de wedstrijdvorm.

Techniek in vierkant:

8 Spelers uit vierkant met bal.

8 Spelers in vierkant zonder bal.

Wisselen om de minuut.

Technische oefeningen:

- bal over de grond (L en R)
- bal in de hand (L en R)
- met het hoofd + sprong + borst,...

Pasvorm + afwerken op doel over (20 min.)



Combinatie L en R.

2 Spelers afwerken in 16 meter.

1^e Paal toe lopen, 2^e paal komen.

Wedstrijdvorm + conditie + coördinatie training (40 min.) + cooling down (5 min.)



2 x Wisselen. 2 x Parcours. 2 x Wedstrijdvorm.

Wedstrijdvorm: 4 / 4 + 2 doelmannen. Daarna wisselen.

Parcours 2 x 4 min.: over horden springen met 2 voeten.

Coördinatie (loopladder): 1 – 2 – 3. Bvb.: 3 stappen in 1 vak, alles op de voorvoet, ... enz.





Peter Maes: “Vanuit het team de spelers beter maken”!

Danny Aerts, voetbaljournalist

“Wat ik absoluut niet kan hebben? Spelers die op training staan te lummelen. Dat accepteer ik niet! Ze moeten héél scherp trainen, telkens opnieuw, altijd binnen een zeker spanningsveld. Daar worden ze beter van, ook het team. Want dat team moet er altijd staan, daar moeten die jonge gasten op terug kunnen vallen”. Peter Maes, trainer van KV Mechelen, legt heel veel beleving in zijn vak. Spelers die daarin meegaan maken progressie. En daar houdt Peter van, dat schenkt hem voldoening.

Beleving en gedrevenheid

Peter Maes: “Ik vind het heel belangrijk hoe ik het voetbal beleef en dat ik dit op de spelersgroep kan overbrengen. Daar ligt de geaardheid van een trainer: je moet het kunnen overbrengen! Ik denk dat ik daar in mijn prille trainerscarrière tot nu toe goed in geslaagd ben. Ik zoek ook het soort spelers die daarin meegaan. Vooral mijn gedrevenheid, de drang om als trainer iets te bereiken, is groot. Ik wil iedereen beter maken,

dat schenkt mij voldoening. Zeker ook jonge spelers met talent, waarvan ik denk dat ze nog veel kunnen leren.

Progressie maken hangt niet altijd samen met punten halen of niet. Je moet altijd ergens beginnen. Je kunt de spelers alleen maar beter maken door ze te laten winnen. Dat moet het vertrekpunt zijn! Daarbij komen dan verschillende accenten

(Photonews)





kijken zoals het team, het individu, de omgeving ... enz. Dan tracht je alles te creëren om tot een goed resultaat te komen. Vanuit de jeugd is dat een ander gegeven, maar voor ons is dat winnen”.

Het team moet er staan

Peter Maes: “Eerst moet het team er staan! Zeker als je met jonge spelers een team aan het opbouwen bent, is het belangrijk dat zij een kapstok hebben. Dat ze van elkaar weten waar ze op terug kunnen vallen als ze zelf wat minder functioneren. Altijd met alle elf top zijn is niet realistisch. Dan moeten de spelers weten dat ze kunnen overleven als ze vanuit hun positie niet de sterkste zijn. Andere jongens nemen dan een stukje van ze over zodat ze niet helemaal wegvallen.

Veel zeggen dat je de individuele speler beter moet maken. Ik zeg dat het team de speler beter maakt. Het ene kan niet zonder het andere. Als het team er staat en je kunt ermee resultaat spelen, dan ga je aan het individu werken. En dan gaat het over andere spelers helpen, loop- en passlijnen, reageren als de bal op een bepaalde positie is, ... enz. Daar zit zoveel werk in. De spelers moeten elk vanuit hun eigen positie ervoor zorgen dat ze de beste zijn en zo trachten om de medespelers beter te maken. Dat moet iedereen willen creëren! En dat kan je alleen maar door beter te zijn dan je rechtstreekse tegenstander”.

12 Posities

Peter Maes: “Ik tracht in de voorbereiding altijd een kern samen te stellen van twaalf spelers, inclusief doelman (zie fig.). Zo heb ik voor elke positie die ik wil spelen een speler, wat mij toelaat om flexibel te zijn. De keuze van de manier van spelen moet altijd zo zijn dat je rendement haalt. Dat is

belangrijk! Ook naar de omschakeling toe. En dan ga je naar een kapstok zoeken. Na zes weken kan je al een stevig geheel neerzetten. Daarom zijn voor mij de oefenwedstrijden ook zo belangrijk, zeker naar de organisatie toe”.



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

Dominantie

Peter Maes: “Mijn belangrijkste principe is dominantie! Ik wil met de voorhanden zijnde kwaliteiten iets brengen. Ik wil de bal hebben, de bal zoeken, de tegenstander geen gelegenheid geven. Wij bepalen dat, ik eis dat op. En als er momenten zijn dat je dit niet kan, dan moet je ergens op terug kunnen vallen: vaste afspraken en iedereen in zijn zone. De eerste fase is: wat moeten we doen in balverlies? De tweede fase: hoe zijn de pass- en looplijnen wanneer we in balbezit komen? Wie schakelt in? Ik wil dat mijn team scoort. Iedereen moet vanuit het team scorend vermogen hebben, m.a.w. de gelegenheid hebben om te kunnen scoren, wat zijn opdracht ook is. Onze statistieken bevestigen dit. Wij vallen gezamenlijk aan, idem bij het verdedigen. Ik wil dan ook niet horen van een aanvallend en verdedigend blok! Als er ruimte ontstaat moeten we er in komen. Maar als we een actie maken moeten we altijd rekening houden met balverlies. Er moet dus altijd een compensatie zijn!

Onze eerste intentie is vooruit. En dit creëren we zelf! Als onze flankverdediger in de ruimte gaat, zal een andere speler eerst de zone overnemen als de tegenstander in die zone infiltreert. De scouting van de tegenstrever bepaalt de accenten. Bvb. pressing. We spelen niet altijd hoge pressing, want soms is dit nadelig omdat je dan de eigen ruimte ontnemt. Bij een lage pressing kan je bij balrecuperatie ergens ruimte creëren. Als je de tegenstander heel hoog wil vastzetten heb je spelers nodig die heel goed druk kunnen zetten en die in de kleine ruimte acties kunnen maken. Als je die elementen allemaal bezit ben je een topper! En wij spelen maar in tweede nationale. Ik vind het al heel goed wanneer een speler leert denken bij balverlies. Kijk maar eens op Europees niveau: daar doen de spitsen hun verdedigend werk wel. In België zie ik dat veel te weinig.

Voor mijn spelers is dat een specifieke opdracht die ze heel goed uitvoeren. Dit is een onderdeel van hun ontwikkeling. Dit moeten ze meekrijgen in hun jeugdopleiding, anders krijg je dat er nog moeilijk in”.

Een open ketting van schakels

Peter Maes: “Ook het initiatief nemen vanuit de verdediging wordt in de jeugdopleiding onvoldoende meegegeven. Dan ben je in feite geen team, maar wel compartimenten die elk een heel duidelijke opdracht hebben in de aanvals- en de verdedigende zone. De compartimenten zouden als het ware



vloeiend in elkaar moeten overlopen. Dit kan alleen wanneer alle spelers een deel aanvallend en verdedigend werk op zich nemen. Bvb. een aanvaller zou 60% moeten aanvallen en 40% verdedigen, en niet 80% - 20%. Voor een verdediger is het 60% verdedigen en 40% aanvallen. Als je deze verhouding toepast groei je langzaam naar een volwassen voetballer die weet waar hij mee bezig is.

Dan vorm je samen een team en kan je als trainer spelers gaan inpassen die een meerwaarde betekenen in functie van deze verhouding. Tussen de linies lopen kan je niet door bij de tegenstander te blijven staan. Je komt enkel tussen de linies als je die 60-40 verhouding uitvoert!

Je kunt elke speler in mijn elftal als schakelspeler beschouwen, ieder vanuit zijn positie. Dat vind ik enorm belangrijk. De spelers vormen een ketting van schakels. En deze ketting moet open zijn. D.w.z.: vanuit elke schakel kunnen we elke richting uit! Als de ketting gesloten is heb je veel te weinig bewegingsvrijheid”!



(Photonews)

Scherp trainen en coachen

Peter Maes: "Als je jong bent en je hebt groeimarge, dan wordt er veel gesproken over 'je moet ze steunen en beschermen'. Ik bescherm mijn spelers enorm naar buiten, maar intern moeten ze gedreven zijn! Ik ben iemand die kort op de bal speelt, scherp naar mijn spelersgroep toe. Op training moeten ze hard werken, daar creëer ik een enorm spanningsveld. Dan neem ik verbaal veel afstand en kijk ik naar het team en niet naar het individu.

Als je als speler niet goed gevormd bent, en daarbij bedoel ik dat het positieve en het negatieve te ver uit elkaar liggen, dan vind ik dat je ze dichterbij elkaar moet brengen. Dan moet je het negatieve niet laten hangen! Dat is veel werk, maar daar maak je de speler wel beter van! Immers, het positieve heeft hij al.

Ik hou van uitdagingen. Ik zoek naar spelers die niemand kent. Jongens die prof willen worden, waarmee je naar de oorlog kan, elke week opnieuw. Ik stel wel eisen, ze moeten aan een

bepaald spelersprofiel voldoen. En zijn ze complementair? Maar altijd binnen de financiële mogelijkheden van de club. Bvb.: de controlerende middenvelder moet in balbezit druk geven naar voor, anders kan je nooit druk op de tegenstander zetten. Vanuit die druk moet hij zo slim zijn om een kans te scheppen voor balrecreatie. Als hij dan de bal heeft, waar speelt hij hem naartoe? Iemand die dat allemaal in huis heeft is heel waardevol voor het team. Algemeen kan ik stellen: welke spelers hebben de kwaliteiten en komen in aanmerking voor de manier waarop ik wil spelen? En zit er nog groeimarge in?"

Een platte ruit is ook een ruit!

Peter Maes: "Mijn ruit is niet klassiek. Ze vormt wel de basis, maar ze kan evengoed plat zijn of bijna een vierkant. We zijn dit seizoen geëvolueerd naar twee spitsen, dit is een zekerheid. Maar onze ruit is momenteel volledig opengetrokken (zie fig.). De twee flankspelers spelen niet volledig tegen de zijlijn. Ik heb altijd graag een 'echte' nummer tien gehad, maar daar ben ik van afgeweken omdat ik zie dat we met onze spe-



16

lers in een ander systeem meer rendement halen. Iedereen kan de 'klassieke' ruit opvangen, want die kennen we allemaal. We hebben heel veel wendbare spelers, dus er zit een grote flexibiliteit in het elftal. Draaien en schakelen. De afstanden tussen de spelers zijn heel klein. Daar trainen we veel op: scherp en in de kleine ruimte!"



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

Geïntegreerd trainen

Peter Maes: "De handelingssnelheid moet omhoog, de spelers moeten snel denken in balbezit. Daar gaat het allemaal over, daar coach ik op. Je kunt alleen progressie maken als je daar dagelijks mee geconfronteerd wordt. En het is moeilijk om dat elke dag op te brengen! Maar op een gegeven moment komt dat automatisme er toch. Zo krijgen de spelers het gevoel dat de trainer hen beter maakt."

In mijn trainingen zit slechts 20% tot 30% specifieke conditietraining. Hierbij spreek ik dan over loopscholing en een beetje kracht. Maar als je heel scherp traint, dan pak je al heel veel kracht mee. Alles zit in feite geïntegreerd. Door mijn intensiteit en mijn gretigheid vraag ik veel aan mijn spelers.

Ik heb dan iemand nodig die mij vertelt wanneer de grens bereikt is. Indien dat het geval is krijgen de spelers een onderbouwde conditionele training, buiten het speltechni-



sche, buiten de wedstrijdvormen. Zo zijn ze meteen ook even onder de druk uit, dan laat ik ze mentaal eens volledig los. Dat heb ik de laatste jaren aangevoeld. Daarom vind ik het heel belangrijk dat je over een staf kan beschikken die daarop kan inspelen.

Ik train met een kern van gemiddeld 22 spelers, waarbij ook de jongeren zitten. Ik train heel weinig in groepen, meestal samen. Je kunt met een grote groep ook op een kleine ruimte trainen. Zo kan je de intensiteit verhogen.

Als ik een probleem wil oplossen dan vertrek ik altijd vanuit de moeilijkste situatie in de kleinste ruimte, om zo verder af te dalen. Ik wil op training altijd eindigen met een goed gevoel.

Ik zet geen oefenstof op papier, ik haal geen oefenstof uit boeken. Ik vertrek altijd vanuit een probleemstelling. Ik kan ook gemakkelijk afwijken en van het één op het ander springen. En ik voel me daar goed bij. Ik anticipeer op de zaken die ik zie. Alles vertrekt vanuit de opwarming. Dikwijls zitten daar pass- en trapvormen in. Daarop borduur ik dan verder. Je moet werken aan de progressie! Je trekt er natuurlijk wel een lijn in.

Ik vind dat je niet extensief kan trainen in een wedstrijdvorm. Wel als je individueel werkt, dan kan je extensief en intensief heel goed plaatsen. Ik geef steeds voldoende rust tussen de blokken om telkens opnieuw intensief te kunnen trainen. Ik kan gemakkelijk een training van twee uur geven, met heel veel rust. Maar dan ben je toch twee uur bezig geweest!

(Photonews)





(Photonews)

Of één uur intensief met weinig recuperatie. Maar wat we doen, is steeds intensief. Volle bak! Ik kan het niet zien dat iemand lummelt op training! Dat accepteer ik niet. 100% Concentratie en overgave, dat voelen ze onmiddellijk.

Als de spelers elkaar gaan helpen, dan ben je goed bezig! Als er één op training wat minder is, dan moeten ze hem meentrekken. Op dat gebied hebben we een geweldige groep. De spelers praten ook niet over zichzelf, maar altijd over het team, ook als het wat minder gaat. Als we verliezen, dan verliest het team.

De spelers spreken daar héél open over, maar dan bescherm ik ze wel. Ik voel me enorm verantwoordelijk als het wat minder gaat of als de ploeg niet presteert. Dan ligt het volgens mij in eerste instantie bij de trainer. Ik ben niet belangrijk. Ik ben trainer om spelers beter te maken, niet voor mezelf. En toch ben ik er hard voor, want ze moeten beter worden. Ze moeten 'overleven' tegen mij, allemaal samen. Dat vind ik fantastisch, dat maakt het team!"

Het niveau terug verhogen

Peter Maes: "De stap van jonge spelers naar de kern is enorm groot. Ik vind dat spelers van 16 à 18 jaar héél inten-

sief moeten trainen. Ik ben geen voorstander om die jonge gasten twee of drie keer per week bij mij te hebben. Nee, definitief of niet. Als die spelers dan terug bij het tweede elftal hun trainingsarbeid gaan leveren, dan gaat deze onbewust terug afwaarts. Neem nu een beloftekern in eerste nationale. Per seizoen stromen er twee door naar de A-kern, maar de rest valt wel af, hé!

Deze moeten we gaan zoeken, want anders gaan ze voetballen in derde of vierde klasse waar ze niet meer deze intensieve trainingsarbeid zullen leveren. Daar zit ons probleem, want we spreken wel over een grote kweekvijver aan talent!

Een ploeg als KV Mechelen kan ze wel deze intensiteit garanderen zodat ze terug aanpakken en ev. op termijn terug naar eerste nationale kunnen doorgroeien. Hier moeten we absoluut iets aan doen, want zo vallen er in België héél veel spelers naast.

Om het niveau in eerste klasse terug op te krikken moeten we in tweede klasse deze talenten professioneel begeleiden. We moeten ze terug in de kweekvijver krijgen! M.a.w.: reik onze talenten alle aspecten aan zodat ze zich verder kunnen doorontwikkelen!"



Naam auteur: Dany De Crick, lesgever
Federale Trainersschool
Thema: korte passing

Aantal: 12 + 2K
Categorie/niveau: U11 - préminiemen

Materiaal: 2 verplaatsbare duiveltjesdoelen,
16 kegels, 30 hoedjes,
20 ballen, 7 gele en
7 rode partijvestjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Geef zo snel mogelijk een nauwkeurige pass; vermijd hierbij onnodig balverlies -> **VERZORG JE PASS**
2. Geef zo nauwkeurig mogelijk een pass over de grond, zodat de bal gemakkelijk kan gecontroleerd worden -> **OVER DE GROND**
3. Kijk naar de speler aan wie je de pass geeft -> **KIJK**
4. Geef de pass met de juiste balsnelheid om in gunstige omstandigheden verder te spelen -> **HARD GENOEG**

OPWARMING



WELKE PLOEG SCOORT DE MEESTE PUNTEN?

Beschrijving:

2 Groepen van evenredige spelers. De 'O'kes' passen de bal naar elkaar over de voorziene lijnen, en sluiten via de kegel aan bij de groep. Doorschuiven: O1->O2, O2->O7.
Als iedereen in de beginpositie staat stopt men.
Ondertussen passen de 'driehoekjes' naar elkaar in chronologische volgorde, 1 volledige ronde is 1 punt! De ploeg die het meest aantal punten behaalt, wanneer iedereen gelopen heeft, is de winnaar.
Dit zowel L als R laten uitvoeren en afhankelijk van het niveau kan je 2 reeksen na elkaar laten lopen!

Coaching:

1, 2 en 3

WEDSTRIJDVORM 1



K + 2 / 4

Beschrijving:

2 Terreintjes van 20m-30m.
2 Verdedigers spelen met K naar de 2 kleine doeltjes, tegen 4 medespelers (in ruitvorm).
De ploeg met 4 spelers start telkens aan de kleine doeltjes (golven).
Na 3' worden 2 aanvallende spelers gewisseld met 2 verdedigers, na 6' worden de 2 verdedigers opnieuw gewisseld.

Coaching:

1, 2, 3 en 4

TUSSENVORM 1



SPELVORM: 5 TEGEN 2

Beschrijving:

2 Terreintjes van 20m-30m.
Er wordt op beide terreintjes 5/2 gespeeld. De ploeg met 5 spelers kan scoren als ze er in slagen 10 passen onderling te geven (dan scoren zij 1 punt)
De ploeg van 2 spelers scoort in 1 van de 4 kleine doelen.
Na 3' worden 2 andere spelers aangeduid om 5/2 te spelen.
Na 6' opnieuw 2 andere (K speelt altijd met de groep van 5!).
Variatie: de ploeg met 5 spelers kan scoren in de 2 kleine doeltjes aan de zijkant, het tweetal scoort in de 4 kleine doeltjes!

Coaching:

1, 2, 3 en 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 3 / 3

Beschrijving:

2 Terreintjes van 20m-30m.

1 Verdediger + 2 aanvallers spelen met K naar de 2 kleine doeltjes, tegen 3 aanvallers naar het grote doel.

De ploeg 'K+3' neemt een ruitvorm aan. K is verplicht 'hoog' uit zijn doel mee te spelen.

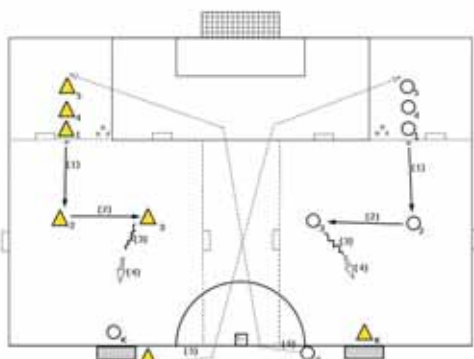
Na 4' worden de 3 aanvallende spelers onderling gewisseld, na 8' worden de 3 verdedigers die met K speelden gewisseld met de 3 aanvallers.

Na 4' weer de 3 spelers onderling wisselen.
Continu spel.

Coaching:

1, 2, 3 en 4

TUSSENVORM 2



PASS BINNENKANT VOET MET AFWERKEN OP DOEL

Beschrijving:

2 Terreintjes van 20m-30m.

O1 Passt binnenkant voet naar O2, die de bal aanneemt en pas over de grond geeft naar O3 en die op zijn beurt afwerkt op doel. O6 recupereert de bal van K ofwel gaat deze speler de bal ophalen. O6 Drijft dan met de bal aan de voet tot het begin van de oefening bij het tegenovergestelde terreintje.

O1->O2, O2->O3, O3->O6 en O6 gaat bal halen.

Variatie a: O1 passt binnenkant voet naar O2, die teruglegt op O1.

O1 speelt in op O3, die op zijn beurt afwerkt op doel.

Variatie b: O1 passt binnenkant voet naar O2, die teruglegt op O1.

O1 speelt in op O3, die 1-2 beweging uitvoert met de vrijgelopen O2 en afwerkt op doel.

Coaching:

1, 2, 3 en 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 6 / 6 + K

Beschrijving:

Terrein van 32m-50m.

Er wordt een wedstrijd gespeeld in de breedte van het veld.

Continu spel: 2x7'

Coaching:

1, 2, 3 en 4

COOLING DOWN

Beschrijving:

1. petanquevoetbal

2. evaluatie van de training

3. opbergen van het materiaal

Naam auteur: Olivier Van der Bracht,
lesgever Federale
Trainersschool

Aantal: 14 (12+2K)
Categorie/niveau: miniemen

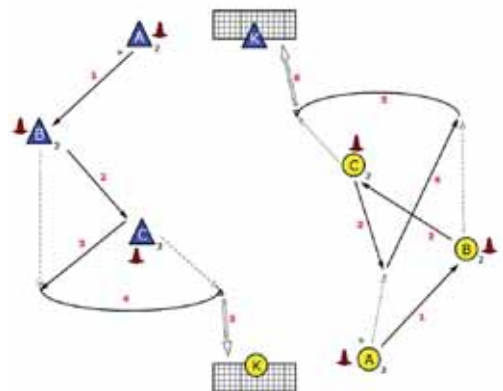
Materiaal: 14 ballen + 6 overgooiers +
1 groot verplaatsbaar doel +
12 kegels of potjes (posten
en terreinafbakening)

Richtlijnen en coaching:

1. "KLAAR ZIJN" (op de toppen van de tenen) bij vertre van de pass, dus vóór de controle
2. "DRAAI OPEN" bij het controleren van de bal als je los bent van je tegenstander
3. "SCHERM AF" bij het controleren van de bal als de tegenstander dichtbij is

4. controleer de bal met de "BUITENSTE VOET" als je opendraait
5. speel de bal onmiddellijk voor je uit als er veel ruimte ligt "NEEM DE RUIMTE"
6. probeer achter de bal te komen vóór de controle "ACHTER DE BAL"

OPWARMING



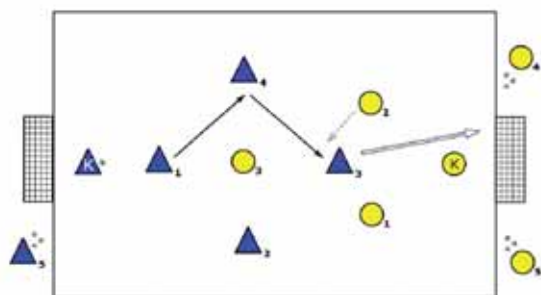
Beschrijving:

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

Coaching:

1 – 4 – 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 4 / 3 + K

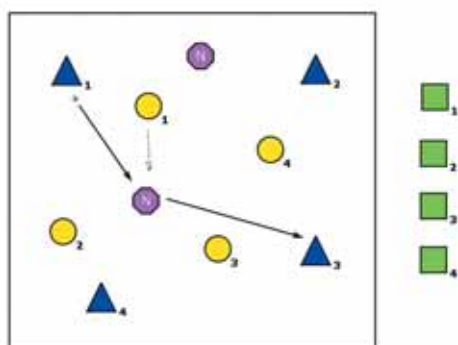
Beschrijving:

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

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

TUSSENVORM 1



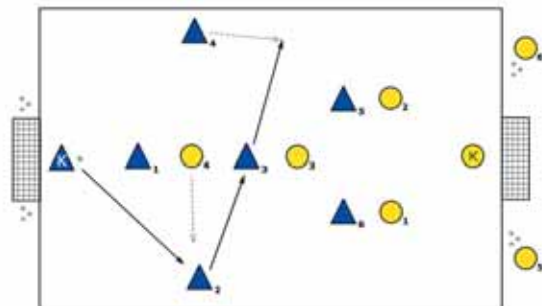
Beschrijving:

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

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 / 4 + K

Beschrijving:

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

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

TUSSENVORM 2



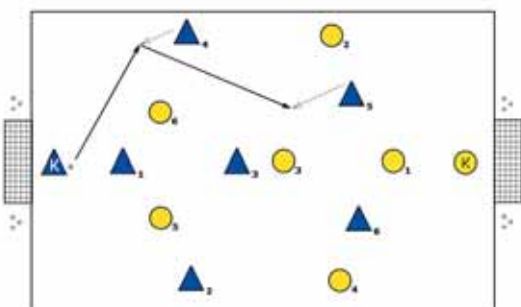
Beschrijving:

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

Coaching:

1 – 4 – 6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 6 / 6 + K

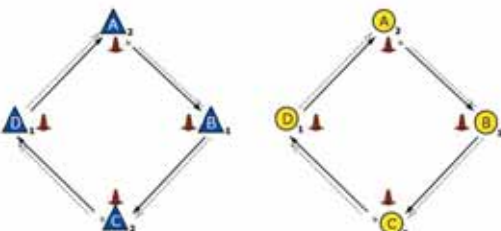
Beschrijving:

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

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

COOLING DOWN



Beschrijving:

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

Naam auteur: Corens Ronny, lesgever
Federale Trainersschool
Thema: diagonale IN-OUT passing over
CVM (6)

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

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

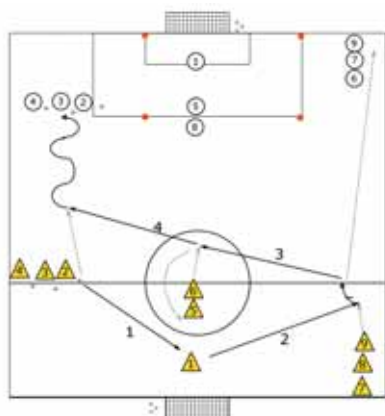


Richtlijnen en coaching:

1. Blijf zoveel mogelijk centraal in de vrije ruimte (VM 6) CENTRAAL.
2. Speel de bal zo snel mogelijk naar de zone waar de tegen-strever het minste druk zet (VM 6) VERANDER

3. Speel de pas zo in dat de speler die de bal ontvangt in de beste omstandigheden kan verder spelen (FV 5, 2) SPEELHOEK
4. Dwing de tegenstrever tot bepaalde keuzes, waardoor eigen spelers meer ruimte krijgen (K, CV 4) LAAT JE HOREN
5. Coach de speler die de bal ontvangt (FV 5, 2) VERANDER

OPWARMING



Beschrijving:

Plateautraining: 2 groepen van 4 spelers en 2 groepen van 5 spelers. Integratie pas- en looplijnen spelprobleem: 4 groepen van 3 spelers, 2 groepjes van 2 CM.

Loslopen: 5'. Opwarming op plateau: 15'. Integratie pas- en looplijnen: 2 X 5'. Na 5' wis- selen de groepen en de centrale middenvelders.

Totale duur: 30'

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

Coaching:

Bij integratie pas- en looplijnen spelprobleem de coachingswoor- den SPEEL en VERANDER inbrengen

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

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

Veldbezetting geel: K + 4 + 3 + 1

Veldbezetting wit: K + 3 + 2 + 3

Duur: 10'

Herhaling: 1

Totale duur: 10'

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

Coaching:

Trainer coacht naar het aanspelen van de verdedigende middenvel- der(6). Stop – help gebruiken wanneer één van de voorwaarden van het probleem zich voordoet en samen met de spelers de oplos- sing zoeken.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Afwerkoefening.

Doorschuiven A -> B -> C -> A

Duur: 5'

Herhaling: 2 (na 5' over links vertrekken)

Totale duur: 10'

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 2, 3 en 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 6 + K

Beschrijving:

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

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

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

Herhaling: 15

Totale duur: 15'

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

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2, 3 en 4

De ploeg in ondertal scoort steeds dubbel

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

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

Rechthoek van 10 X 15 m.

Veldbezetting geel: K + 4 + 3

Velgbezetting wit: K + 3 + 2

Duur: 2'

Herhaling: 5 (4 spelers O wisselen)

Totale duur: 10'

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

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

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 2, 3 en 5

De ploeg in ondertal scoort steeds dubbel

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

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

Veldbezetting geel: K + 4 + 3 + 1

Veldbezetting wit: K + 3 + 2 + 3

Duur: 15'

Herhaling: 1

Totale duur: 15'

Coaching van de trainer zonder het spel te leggen.

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

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2, 3, 4 en 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

Drie volledige toertjes uitlopen rond het terrein.

Tussen backlijn en middellijn: wat rustige baloefeningen vergezeld van enkele stretchoefeningen.

Terrein opruimen.

Duur: 10'

Naam auteur: Corens Ronny, lesgever
Federale Trainersschool
Thema: keuze van de voorzet door de
overlappende FV

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

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



Richtlijnen en coaching:

1. Probeer op het juiste moment de bal op de flank te vragen. (FV 2, 5) **SPEEL**
2. Flankspelers niet overhaast voorzetten, bekijk de mogelijkheden, maak oogcontact met de spitsen. **KIJK**
3. Speler die afwerkt niet te snel inkomen voor de voorzet. **ACHTER DE BAL BLIJVEN**
4. Trap de voorzet buiten het bereik van de doelman. **WEG DOEL**
5. Trap voorzet op eerste paal laag. **LAAG**

OPWARMING



Beschrijving:

5' Loslopen rond half terrein.

Oefening 1: 20' armen voorwaarts draaien, armen achterwaarts draaien, dijen heffen, hielen achterwerk, voeten kruisen, loopsprongen, heupgewricht van binnen naar buiten draaien, heupgewricht van buiten naar binnen draaien afwisselend 3X rechts 3X links, 5 spurten vertrek uit handicap. Integratie lenigheidsoefeningen en stretching.
Oefening 2: 5' per vier. Speler 1 geeft lange hoge bal op speler 3, deze controleert de bal en speelt deze laag terug op speler 1 die zijn bal volgde, speler 1 speelt dubbelpas op speler 3 die op zijn beurt met een lange hoge bal speler 2 aanspeelt en eveneens zijn bal volgt.

Coaching:

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

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 6 + K

Beschrijving:

Herkenningsfase.

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

Duur: deel 1 herkenningsfase 5'

deel 2 oplossingsfase 5'

Totale duur: 10'

Coaching:

Deel 1: geen coaching, telkens het probleem zich voordoet spel stilleggen met als doel dat de spelers het spelprobleem herkennen.
Deel 2: coaching van de oplossing (zie coachingspunten).
Benadrukken van goede of slechte uitvoering.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Duur: 5'

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

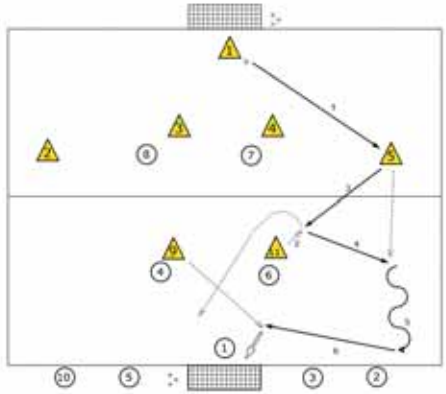
Herhaling: 2

Totale duur: 11'

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

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 2 en 3.

WEDSTRIJDVORM 2 	K + 6 / 6 + K Beschrijving: Terrein 32X50m. Duur: 5' Pauze: 1', recuperatie ballen Herhaling: 2 Totale duur: 11' Veldbezetting K + 4 + 2 / 2 + 2 + K. Bij doelpunt of mislukte doelpoging wisselt de O ploeg. Funelement: als er gescoord wordt uit een flankvoorzet van een verdediger telt het doelpunt driedubbel. Als de ploeg in minderheid scoort telt het doelpunt ook driedubbel. Coaching: Coachingsrichtlijnen 1 en 3
TUSSENVORM 2 	Beschrijving: Drie zones: middenstrook en 2 zijstroken van 10m. Duur: 7' Rust: 1' ballen recupereren, de tweede herhaling van helft wisselen. Herhaling: 2 Totale duur: 15' In de middenzone wordt 7/7 gespeeld. Organisatie: K + 4 + 1 + 2 / 2 + 2 + 3 + K. Op de zijstroken mogen alleen de flankverdedigers op het juiste moment de bal vragen, deze mogen in de verdedigervrije zone niet aangevallen worden. Eens in balbezit op eigen speelhelft is het verplicht de aanval op te bouwen langs de flanken. Funelement: rechtstreeks scoren op een voorzet telt dubbel. Coaching: Coachingsrichtlijnen 1, 4 en 5
WEDSTRIJDVORM 3 	K + 8 / 6 + K Beschrijving: Duur: 7' Pauze: 1', recuperatie ballen en wisselen van speelhelft. Herhaling: 2 Totale duur: 15' Toepassingsfase. Veldbezetting K + 4 + 2 + 2 / 2 + 2 + 2 + K. Funelement: als er gescoord wordt uit een flankvoorzet van een verdediger telt het doelpunt driedubbel. Als de ploeg in minderheid scoort telt het doelpunt steeds dubbel. Coaching: Coachingsrichtlijnen 1, 2, 3, 4 en 5
COOLING DOWN	Beschrijving: Duur : 10' Ontspannen huppelpas, bijtrekpas R., heup losmaken van binnen naar buiten, bijtrekpas L., heup losmaken van buiten naar binnen, ontspannen huppelpas. Stretchoefeningen geïntegreerd. Er wordt gewerkt vanaf doellijn tot aan het zestienmetergebied.

Naam auteur: Frans Meeuwens, lesgever
Federale Trainersschool
Thema: infiltratie in de waarheidszone

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U15/U16

Materiaal: ballen, 2x9 hesjes,
markeerhoedjes, groot
verplaatsbaar doel



Richtlijnen en coaching:

1. Beloop de vrije ruimte: **GA - ALLEEN**
2. Vrijlopen: **BEWEEG - LAAT JE ZIEN - HOREN**
CO speler: **GEEF - VOET - DIEP**
3. Loop weg van je rechtstreekse tegenstander wanneer je medespeler een afspeelmogelijkheid zoekt: **WEG**

OPWARMING



Beschrijving:

Fase 1: 2 rondjes inlopen

Fase 2: spelers spelen elkaar nummersgewijs in nadat ze achter een hoedje zijn gelopen (nooit 2x hetzelfde hoedje na mekaar)

Ploegkapitein geeft aan wanneer ploeg rond is.

Bij 3x rond gaat iedereen zitten. 5-Setter

Coaching: voornamelijk elkaar coachen - 2

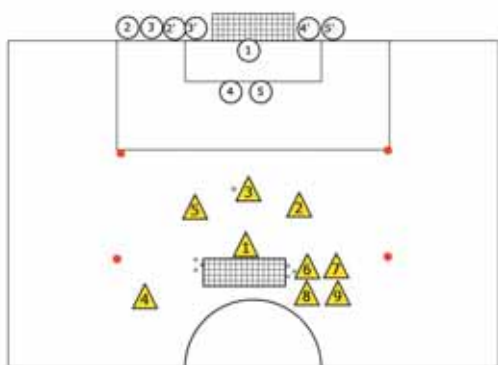
Fase 3: pas- en trapvorm

- 1 speelt op kaatsende 2 (vooractie) dan volgt diepe bal op 3 (vooractie) die na aanname breed legt op infiltrerende 1
- doorschuiven: 1 - 2 - 3 - 1
- keepers wisselen na kantwissel
- afwisselend L en R uitvoeren, na 5 min kant wisselen

Coaching:

1 - 2 - 3.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 3 / 2 + K IN GOLVEN

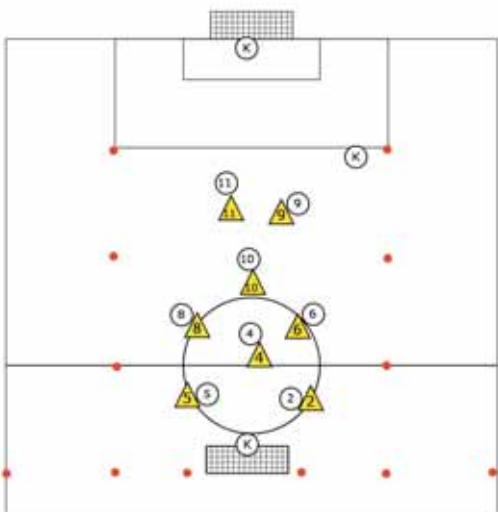
Beschrijving:

- ploeg in overtal valt aan.
- tijdsdruk: 15 sec per actie. Continu gedurende 5 min
- na 5 min wisselen ploegen: aanvallers worden verdedigers en andersom. Ploegen wisselen ook van kant.
- funaspect: doelpunten verdedigers tellen dubbel
- wedstrijdreglementen

Coaching:

1 - 2 - 3.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

- tussenvorm met 3 zones: opbouw begint bij doelman die of 5 inspeelt (afwisselend beide ploegen).

Bij recuperatie van de bal door de tegenstander wordt deze balbezittende ploeg. Dat kan in alle zones. Zij proberen door loopactie met bal of zonder bal te infiltreren naar de tweede en derde zone. We slaan geen zone over. Bal moet altijd eerst vanuit een zone vertrekken eer we naar de vrije zone kunnen.

Er wordt gezorgd voor bijsluiting: spelers mogen zone verlaten en naar andere zone infiltreren.

In fase 1 wordt er in de vrije zone die kan belopen worden (de flanken) geen weerstand (verdediger) ingebouwd.

In fase 2 wordt ook op de flanken met weerstand (verdediger) gewerkt.

- totale duur: 15 min
- duur per actie: 1 min
- herhalingen: 2x (keepers wisselen van doel)

Coaching:

1 - 2 - 3.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 10 / 6 + K

Beschrijving:

– K + 6 speelt in kerstboomformatie in 3 lines en K + 10 speelt in 3 lines in 1 - 4 - 3 - 3
Ploeg in overtal heeft de ruimtes om te infiltreren.
Door gerichte loopacties met/zonder bal moet infiltratie bewerkstelligd worden.

– wedstrijdreglementen
– winnmoment: K + 6 start met 4 - 0 voorsprong

– totale duur: 20 min (2x 9 min en 2min rust bijsturing)
– herhalingen: 2x (keepers wisselen)

Coaching:

1 - 2 - 3

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

PAS- en TRAPVORM

7 En 11 creëren ruimte in de rug door een loopactie naar binnen, zodat 6 of 8 kunnen overlappen (infiltratie via de flank).

6 Speelt op kaatsende 10, 6 speelt 11 die na vooractie loopactie naar binnen maakt en zo ruimte geeft in de rug aan 8, deze wordt ingespeeld door 10 (overlapping).

Bij de voorzet vanop de flank wordt positie gekozen: 11 tweede paal, 10 eerste paal en 6 voor de afvallende bal (progressief van 2 naar 1 tijd werken).

Precisie uitvoering en snelheid van uitvoering benadrukken.

In twee richtingen werken.

Doordraaien: 6 - 10 - 8 - 11 - 6

– totale duur: 15 min (2x 7 min en 1 min rust bijsturing)
– herhalingen: 2x (wisselen van richting)

Coaching:

1 - 2 - 3

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

– beide ploegen in kerstboomformatie in 3 lines: 1 - 4 - 3 - 1 (symmetrisch)
– wedstrijdreglementen
– totale duur: 15 min

Coaching:

1 - 2 - 3

COOLING DOWN



Beschrijving:

- Beide ploegen trappen vanaf de 16m naar doel:
welke ploeg scoort meest ?
- Breedte van het veld uitlopen

Naam auteur: Corens Ronny, lesgever
Federale Trainersschool
Thema: collectieve pressing op de helft van de tegenstrever

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: scholieren

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



Richtlijnen en coaching:

1. Dichtstbijzijnde speler zet de balbezitter agressief onder druk. **DRUK**
2. Zorg dat de speler die druk zet op de balbezitter genoeg steun heeft moest hij het duel verliezen. **RUGDEKKING**
3. Sluit de paslijnen af naar de andere tegenstrevers. **PASSLIJNEN**

4. Goede onderlinge afstanden. **AFSTAND**
5. Eens de balbezitter in het blok zit, probeer dan vooruit druk te zetten. **VOORUIT VERDEDIGEN**
6. Spits dwing de keeper tot een keuze. **R VOET, L VOET.**
7. Juiste moment pressing aangeven. **NU**

OPWARMING



Beschrijving:

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

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / 5 + K

Beschrijving:

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

Coaching:

Coachingrichtlijnen 1, 3 en 5.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

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

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2 en 3.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 7 / 7 + K

Beschrijving:

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

Veldbezetting (Δ): K + 4 + 3.

Veldbezetting (O): K + 1 + 3 + 3.

Duur: 2'.

Herhaling: 6(reservespeler komt in).

Totale duur: 12'.

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

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

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2, 3, 5, 6 en 7.

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

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

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

Veldbezetting ploegen 3 + 2 + 3.

Duur: 10'.

Herhaling: 1.

Totale duur: 10'.

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

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 2, 3 en 5.

De ploeg in ondertal scoort steeds dubbel.

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

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

Veldbezetting geel (Δ): K + 4 + 3 + 1.

Veldbezetting blauw (O): K + 2 + 3 + 3.

Duur: 15'.

Herhaling: 1.

Totale duur: 15'.

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

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2, 3, 4, 5, 6 en 7.

COOLING DOWN

Beschrijving:

Twee volledige toertjes uitlopen rond het terrein. Tussen zijlijn en opstelling trainer: wat rustige baloefeningen vergezeld van enkele stretchoefeningen (huppelpas bal voorttikken, bal afrollen L & R, jongleren enz...) Terrein opruimen. Duur: 10'.



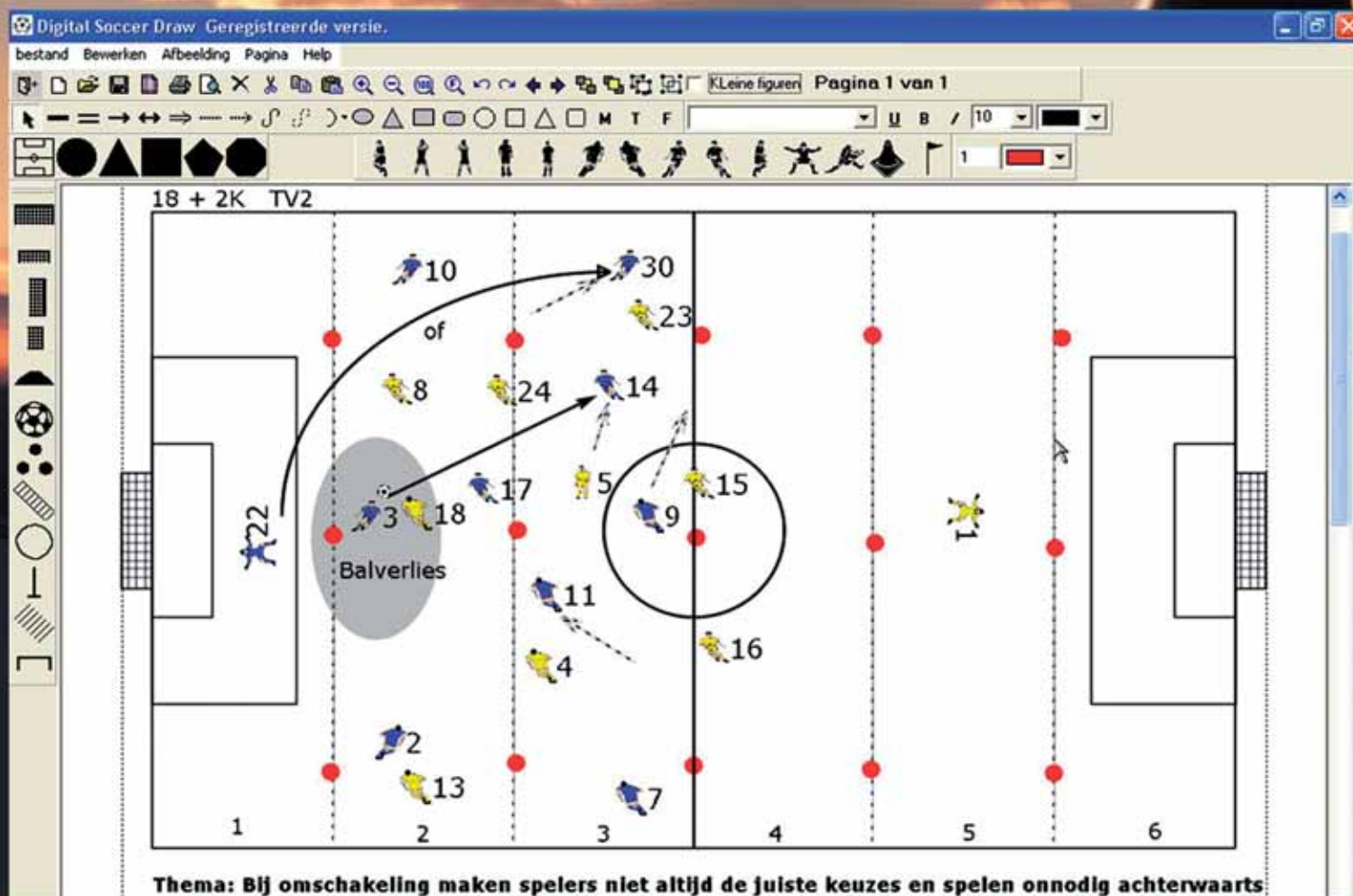
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen. Weg met de borden en flipovers ... hier is ...

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.

Nationaal Voetbalcentrum in Tubeke zo goed als af

Momenteel wordt de laatste hand gelegd aan het Nationaal Voetbalcentrum in Tubeke. Alle voetbalvelden werden ondertussen aangelegd en zijn gebruikklaar, terwijl de kleedkamers en het hotel afgewerkt worden.

Het Nationaal Voetbalcentrum Euro 2000 zal ongetwijfeld het beste zijn wat ons land aan voetbalinfrastructuur te bieden heeft.

Dankzij de 6 terreinen (3 synthetische velden waarvan 1 overdekt, 2 velden met natuurlijk gras en één veld voor rugby), een keepersruimte, een Fins parcours, een open vlakte in natuurlijk gras, 2 tennisvelden en 2 mini-pitches, staat alles in het teken van de prestaties.

Het 13 hectaren grote centrum is ook uitgerust met een hotel met 60 kamers en zal de nieuwe thuisbasis van alle nationale ploegen (inclusief de Rode Duivels) worden. Er is ook een administratief centrum voorzien voor het Technische Departement van de Voetbalbond. Daarnaast zijn ook de nodige seminarie- en vergaderruimten voorzien, alsook een restaurant dat tot 180 personen kan ontvangen.

De KBVB is opgetogen dat het centrum zo goed als afgewerkt is. Zodra het Nationaal Voetbalcentrum helemaal klaar is, kunnen de Belgische voetballers in de best mogelijke omstandigheden opgeleid worden. Het centrum zal in de komende weken haar deuren openen.



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 beleavingswereld van elk kind.



Theorie



Praktijk



Trainingsvoorbeelden



5 tegen 5



Hoe moet het niet? Hoe moet het wel?

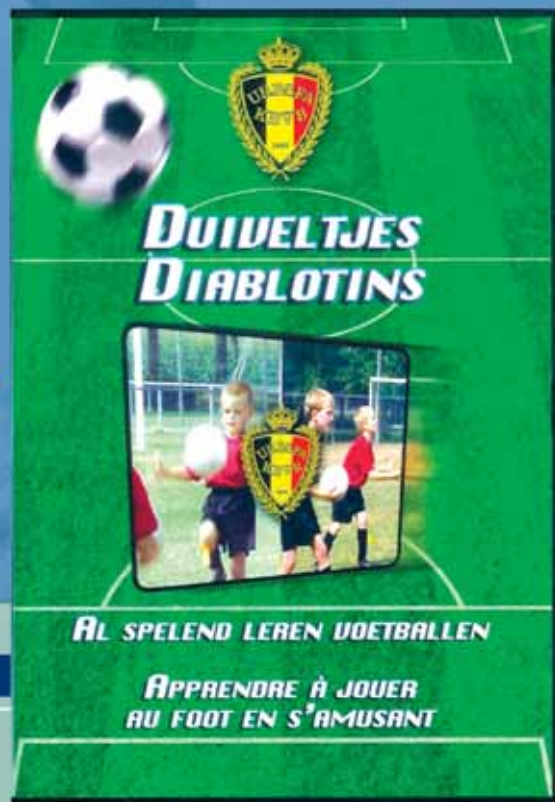


Besluit

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: _____

Voetballen aan de topsportschool

Guido Steens

De topsportschool voetbal aan het Koninklijk Atheneum Redingenhof te Leuven is aan zijn zevende jaargang toe. Wat is de toegevoegde waarde van deze opleiding voor ons Belgische voetbal? Dug-Out vroeg het aan Michel Bruyninckx, niet alleen lesgever aan het KA Leuven, maar ook iemand met een missie. Een voetbal-missie!



KA Leuven

Even opfrissen: de denkplaatse om jong sporttalent binnen het secundair onderwijs een aangepaste omgeving te bieden om zich verder sportief te ontplooiën, bestaat al dertig jaar. In de jaren 80 bouwden eerst Herman Verbauwen voor het zwemmen en later de VTV voor het tennis projecten uit, waarbij topsport en studie kon gecombineerd worden. In 1998 kwam dan eindelijk het Topsportconvenant tot stand waarin alle afspraken en verantwoordelijkheden tussen de sportwereld en de diverse onderwijsnetten contractueel werden vastgelegd. In het schooljaar 1998 – 1999 werd gestart met 12 sportfederaties die elk een traject aanboden.

Ondertussen is het topsportconvenant aan zijn zevende jaargang bezig. In Vlaanderen zijn er momenteel 6 topsportscholen die voetbal aanbieden: het KA Gent, het KA Brugge, het St Jan Berghmans Genk in samenwerking met het KA Hasselt, het Stedelijke Handelsinstituut Merksem en ten slotte het KA Leuven, waar al 7 jaar onafgebroken voetbal wordt aangeboden naast tafeltennis, triatlon, basketbal en volleybal. In Wallonië wordt voetbal aangeboden in Luik, Moeskroen en Tubize.

Dug-Out: "Hoe wordt aan het topsportproject in Leuven gestalte gegeven?"

Michel Bruyninckx: "In het KA Leuven zijn dit jaar 26 voetballers actief, verspreid over de vier schooljaren van de 2de

en de 3de graad. Daar zijn twee meisjes bij. De voetballers zitten in verschillende richtingen binnen het ASO of het TSO, maar krijgen allen samen 12 u per week een specifiek voetbalprogramma aangeboden. In die 12 u zit één blok van 8 uur waarbinnen een onderverdeling gemaakt wordt naar basics, waar individuele correcties centraal staan, en team-tactics. Daarnaast is er een vast blok van 2 u theorie en 2 u Lichamelijke Opvoeding. Dit specifieke programma wordt in het KA Leuven gedoceerd door An Noë en mezelf".

Selectiecriteria

Dug-Out: "Welke zijn de selectiecriteria om in dit traject te kunnen stappen?"

Michel Bruyninckx: "De selectiecriteria werden in overleg met de KBVB vastgelegd. Jonge voetballers die tot de nationale jeugdelftallen behoren zijn rechtstreeks toegelaten indien ze zich kandidaat stellen. Jeugdvoetballers die in eerste of tweede klasse spelen of die tot een provinciale eindselectie behoren, kunnen zich kandidaat stellen. Ze moeten wel slagen voor een selectieproef. Die selectieproef bestaat uit twee wedstrijdnamiddagen waar de jonge voetballers door 20 tot 25 mensen beoordeeld worden op basis van een vast evaluatieprotocol. Die beoordelingscommissie bestaat uit scouts van de hoogste voetbalklasse, stafleden van de KBVB en de lesgevers. Er bestaan geen vast opgelegde quota van hoeveel spelers er jaarlijks mogen geselecteerd



worden. Van de ongeveer 180 kandidaten werden er dit jaar 92 weerhouden”.

Dug-Out: “Loopt er dan geen talent in provinciale afdelingen rond? Op deze manier wordt er toch vooral geselecteerd op voorafgaande ervaring en niet op het groeipotentieel, m.a.w. op echt talent? Springt men met deze criteria zijn doel niet voorbij?”

Michel Bruyninckx: “Talentdetectie is inderdaad al jarenlang een pijnpunt in het voetbal. Het is ook de hoofdoorzaak van de huidige laagconjunctuur. Onderzoek van Prof. Helsen heeft 10 jaar geleden al vastgesteld dat voetbalscouts systematisch de oudste en meer mature, zeg maar grote en sterke jongens selecteren. Bij de recente update van dit onderzoek is gebleken dat er nog niets veranderd is. Men selecteert inderdaad grote en sterke jongens en is dan verwonderd dat we technisch overall tekort komen. Op die manier blijft het natte fingerwerk. Verder ben ik de mening toegedaan dat echte talentdetectie los zou moeten staan van jongerenresultaten en dat talentdetectie voor een gecompliceerde sport als voetbal een haast onmogelijke opdracht is. Waarom zou er geen goudklompje in derde provinciale kunnen rondlopen? Mijn inziens zou heel de discussie rond talentdetectie herleidt moeten worden naar meer inzet, middelen en samenwerking rond een algemene betere bewegingsopvoeding voor iedereen”.

Dug-Out: “Hoe staat het met de beoordeling in de loop van het traject? Is er instroom en uitstroom?”

Michel Bruyninckx: “De instroom is beperkt tot de twee schooljaren van de tweede graad. De uitstroom kan in elk jaar gebeuren. Leerlingen kunnen zelf afhaken of kunnen een onvoldoende krijgen en zo verplicht worden om af te haken”.

Dug-Out: “Hoe verloopt de samenwerking met de KBVB?”

Michel Bruyninckx: “De taken van de KBVB staan nauwkeurig omschreven in het Topsportconvenant en de samenwerking verloopt dan ook uitstekend. Zoals gezegd heeft de KBVB de criteria voor selectie opgesteld en stuurt ze de selectie aan. Verder zijn het leerplan – de 12 uren specifieke voetbalopleiding - en de eindtermen door de KBVB ontwikkeld, en ze worden opgevolgd door Bob Browaeys. Die samenwerking loopt uitstekend. En last but not least, de wedde van An Noë en mezelf wordt betaald door de KBVB”.

Dug-Out: “En de samenwerking met de clubs?”

Michel Bruyninckx: “Ook de samenwerking met de clubs verloopt uitstekend. Ze zijn zeer geïnteresseerd in wat er zich op de topsportschool afspeelt en wij – vooral An houdt zich daarmee bezig – maken er ook een punt van om alle relevante informatie naar de clubs door te spelen. Maar ook hier hebben we ondertussen een leerproces ondergaan. De veertienjarigen die hier instromen krijgen plots een programma van 12 uur topsportschool voorgeschoteld, gecombineerd met drie à vier clubtrainingen plus de wekelijkse match. Dan is het uiteraard opletten voor overbelasting, zowel op het fysieke als op het mentale vlak. Alhoewel wij in ons leerprogramma niet specifiek op conditionele aspecten werken, willen we onze lessen toch zo intens mogelijk houden. We moeten dan wel beducht zijn voor een mentale weerslag”.

Evaluatie

Dug-Out: “Hoe is de balans na 6 jaar topsportschool voetbal in het KA Leuven?”

Michel Bruyninckx: “De balans is uitermate positief. In de afgelopen 6 jaar hebben niet minder dan 16 van onze





jongens een profcontract ondertekend. Ondertussen zijn er nog vijf andere in de running voor een profcontract. Bij de meisjes hebben we er tien opgeleid die nu tot de nationale ploeg van de -19j. en de A-ploeg behoren. Eén daarvan is na het EK zelfs geselecteerd voor het Europese elftal -19j. Dat betekent toch dat we van die negentig spelers meer dan één derde hebben kunnen laten doorstromen.

Paradepaardjes zijn natuurlijk Steven Defour en Faris Haroun, maar ook Steve Colpaert, Sander Debroux, Frank Boeckx, Jérôme Vanderzyl, Thomas Decorte, Mike Vanhamel enz...hebben ondertussen al naam gemaakt. En nu wil ik mijn borst natmaken, want ik ben ervan overtuigd dat we met Dries Mertens, door ons opgeleid, afgewezen in Anderlecht, maar nu met succes onderdak bij Apeldoorn, een toekomstige gouden schoen hebben zien passeren”!

Dug-Out: “Mooie resultaten als gevolg van een mooi project, maar alles kan natuurlijk beter. Wat zou je nog graag veranderen”?

Michel Bruyninckx: “Zoals ik al aangaf ben ik een felle voorstander van een algemene ontwikkeling. Veel mensen binnen het voetbal zien het nut van studie en een diploma voor ons toekomstig voetbaltalent niet echt in. Maar ik geloof heilig in de wederzijdse bevruchting van bewegingsonderwijs, waarbij het intellectuele en het motorische hand in hand gaan. Ik geloof ook in een zo veelzijdig mogelijke opvoeding binnen het motorische domein.

Op dat vlak blijven we in Vlaanderen natuurlijk volledig op onze honger zitten. Alleen op die manier kunnen we op een gestructureerde manier onze achterstand betreffende techniek inhalen. De huidige inspanningen rond topsport en talentdetectie zullen nooit resultaat opleveren als er niets aan de basis van onze bewegingscultuur verandert. Om het met beeldspraak te zeggen: we investeren momenteel steeds meer in vissers die rond een vijver met zieke vissen gaan zitten.

In dat opzicht ben ik uiteraard meer gecharmeerd door het Franse opleidingsmodel. Ook bij hen staan vorming en pedagogie op de eerste plaats. Zij kozen voor het internaatstelsel waarbij ze de jongeren gedurende de hele week bij zich hebben.

Op die manier hebben ze minder problemen met de twee visies – school en club – die voor verwarring kunnen zorgen.

Verder maakt deze formule het mogelijk om grondig aan pedagogische opleiding te doen en kan de investering in het werken aan een topsportmentaliteit zijn vruchten afwerpen. Nu geven we bijzonder veel aandacht aan waarden zoals beleefdheid, respect, sportiviteit, en trachten we naar voeding en gezonde levenswijze vaste patronen aan te leren. Dat lukt, maar zodra om 16h. de schoolpoorten sluiten worden ze natuurlijk losgelaten in het toch wel opgefokte voetbalwereldje.

En hierin wordt bij wijze van spreken meer aandacht geschonden aan de verkiezing van de ‘voetbalstud’ dan aan de verkiezing van de beste voetballer. Nu, mij hoor je niet klagen over de mentaliteit van onze leerlingen. Onze afgestudeerden lopen hier nog regelmatig langs, en dat doet altijd deugd. Ook het feit dat er al een aantal afgestudeerd zijn in het hoger onderwijs doet ons veel plezier. Voor u zit dan ook een gelukkig man die zijn ding kan doen. Maar zoals je zegt: alles kan beter”.

Een neurologische aanpak?

Michel Bruyninckx is al achtendertig jaar actief in het voetbal. En hoewel hij bij het grote publiek geen bekende figuur is, heeft hij in het trainerswereldje een mooie reputatie opgebouwd. Hij is zelfs een beetje een ‘cultfiguur’ geworden omdat hij zich steeds buiten de lijnen van de traditionele en platgelopen voetbalpaden begeeft. Zijn visie en consequente aanpak m.b.t. jeugdopleiding stoelt op heel andere uitgangspunten. Bij zijn analyse van hoe een beweging in elkaar zit vertrekt hij van de neurologische basis. Hoe wordt elke beweging neurologisch aangestuurd en wat zijn de consequenties daarvan naar het aanleren van bewegingen? Elke beweging is een cognitief gegeven waarbij het aanleren en automatiseren berust op de principes van ‘brainmapping’, een proces waarbij bewegingen via herhalingen van het korte termijngeheugen ingeslepen worden in het langtermijngeheugen. Pas vanaf dat stadium kan men spreken van een automatisme. Voor het zover is moet er op een structureerde manier – de manier hoe onze hersenen gestructureerd zijn – oefenstof aangebracht worden.

Belangrijk hierbij zijn de woorden ‘volgens de structuur van onze hersenen’. Vermits onze hersenen allemaal individueel verschillend zijn, betekent dit voor elk kind een individueel uitgangspunt. Ook in het voetbal zou men moeten inzien dat elk kind anders is en dat eenzelfde leerproces voor iedereen uit den boze is. Dat begint bvb. bij lateralisatie. In onze samenleving werd vroeger iedereen gedwongen om rechtshandig te schrijven.

En dan was men verbaasd dat linkshandige minder mooi schreven. Hetzelfde geldt voor het aanleren van bewegingen. Vermits ritme, evenwicht en globale beeldvorming belangrijke en tevens individueel bepaalde factoren zijn in het proces hoe onze hersenen met informatie omgaan, worden deze componenten in de oefenstof geïntegreerd. Het gebruik van soccerpal is daar een voorbeeld van.

Brainmapping om beter te leren voetballen

Michel Bruyninckx

In de volgende Dug-Out belichten we BRAINMAPPING. We geven nu al enkele oefeningen ter kennismaking.

Het probleem zichtbaar maken en een logische leerlijn tussen opéénvolgende trainingen installeren

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

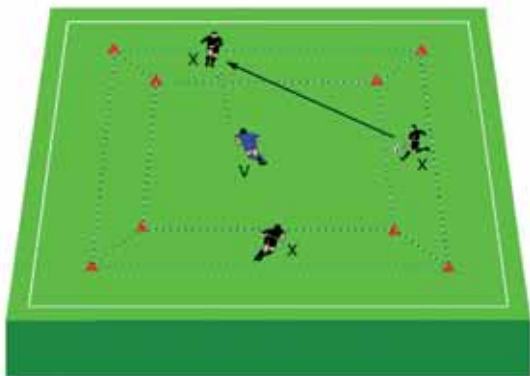


1° FASE: 3 / 1

Opleg: 3 X-en moeten in balbezit blijven. Elke drie passen leveren 1 punt op. Elke onderschepte bal levert V 2 punten op.

Vaststellingen na 2 minuten speeltijd:

- V scoort zeer veel punten
- X'en zijn te sterk balgericht en kunnen zich niet loskoppelen van de bal waardoor zij hun eigen ruimte verkleinen
- alleen de bal is een referentiepunt in de ruimte

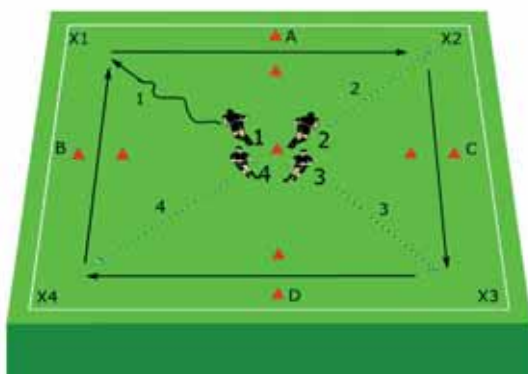


2° FASE: straatvoetbal in een andere betekenis

Aanpassing: door gebruik te maken van 4 kegels (die buiten of binnen het 1° vierkant geplaatst worden), worden speelstraten gevormd.

Opleg: speel de bal vanuit de straatjes naar elkaar. Je kunt elkaar nog gemakkelijker bereiken als je op de hoek van de straat gaat staan. Vaststellingen:

- de verdediger scoort bijna niet meer (alleen bij onnauwkeurige passes)
- de spelers zien het beeld van de ruimte
- de juiste en foute positie wordt zichtbaar gemaakt en alle uitvoeringen (goede en slechte kunnen bespreekbaar gemaakt worden op het niveau van de kinderen)
- het belang van de nauwkeurige pass (strak, voldoende snelheid, weinig afwijking) wordt duidelijk in beeld gebracht en het trainen hiervan in een nieuwe aangepaste organisatie wordt door de kinderen zelf ontdekt en geformuleerd



3° FASE: aandacht voor de nauwkeurigheid v.d. pas, het bewegen (excentrisch & concentrisch) om ruimte beschikbaar te maken en het belang van hoeken in voetbal (split vision)

Positioneren op het hoekpunt vanuit het midden v.e. vierkant.

Uitvoering:
X1 dribbelt vanuit midden vierkant met bal naar hoekpunt X1 speelt bal door poort A, X2 loopt naar positie om bal te kunnen ontvangen en door te spelen

X3 loopt naar positie om bal van X2 te ontvangen en door te spelen naar X4

X4 loopt naar positie om bal te kunnen ontvangen en door te spelen naar X1

Oefening wordt nog 3 x herhaald. Elke speler vertrekt éénmaal dribbelend met de bal vanuit het middenpunt van de cirkel



Hendrik 'Henkie' Houwaert is terug op de Belgische velden. Na een rondzwerving in Griekenland, waar hij trainer was van de bescheiden clubs Xanthi en Ethnikos en in Cyprus (Nicosia – AEL Limassol en Omonia Nicosia), staat hij aan het roer van STVV. Houwaert – ooit één keer lid van het Nederlandse elftal, waar hij verder gebarreerd werd door Feyenoord kapitein Wim Jansen – heeft dit jaar één ambitie: St-Truiden kampioen te laten worden van de rechterkolom. Momenteel staat de club op een twaalfde plaats, maar de kloof met de kelder van het klassement is niet groot. Houwaert blijft ook in St-Truiden wie hij is, een vaderfiguur, met oog voor bankzitters en tijd makend voor een babbel. Peter Voets neemt veel van het veldwerk voor zich, zodat Houwaert vanop afstand zijn toets aan het geheel kan brengen. We zijn benieuwd hoe het avontuur afloopt.

Peter Maes startte zijn voetbalcarrière in Lutlommel, een klein gehucht naast Lommel, zijn volgende club. Nadat hij uitkwam voor KRC Mechelen ging hij naar het grote Anderlecht, waar hij in de schaduw stond van monument Filip De Wilde. Na vijf seizoenen trok hij naar Beveren, waar hij één jaar bleef en naar Standard Luik trok, om in 1999, na drie jaar Rouches zijn spelerscarrière af te ronden bij Germinal Ekeren. In 2006 werd hij trainer van tweedeklasser KV Mechelen, waar hij enorm veel beleving legt in zijn vak. Hij eist veel van de spelers...scherp trainen is de boodschap.

Daarmee moet Michel Bruyninckx, lesgever aan de topsportschool voetbal aan het KA Leuven, net oppassen. Zijn leerlingen krijgen 12 u per week een specifiek voetbalprogramma. Gedurende 8 uur wordt gewerkt aan de basics, waar individuele correcties en teamtactics centraal staan. Daarnaast hebben de jonge voetballers nog drie tot vier clubtrainingen, plus een wekelijkse wedstrijd. Uiteraard moet er dan opgelet worden dat de trainingen niet te intens zijn, zodat er zowel op conditioneel gebied, maar ook op mentaal gebied, geen weerslag komt. Maar de resultaten spreken op dit ogenblik. In de zes voorbije jaren hebben reeds 16 van zijn jongens een profcontract ondertekend en zijn er nog 5 in de running om een contract te tekenen. Bruyninckx gelooft 100 % in een wederzijdse bevruchting van bewegingsonderwijs, waar het intellectuele en het motorische hand in hand gaan.

Standard trok begin januari naar Portimao, een havenstadje in de Portugese Algarve, om er zich voor te bereiden op het tweede deel van de voetbalcompetitie, waar de ploeg zich zowel in de beker als in de titelstrijd kan moeien. Trainer Michel Preud'homme nam fysicaal trainer Guy Namurois mee om te werken aan de conditie, en vooral aan het evenwicht tussen uithouding en explosiviteit. 9 trainingen op 8 dagen, de redactie van Dug-Out volgde ze voor u.

Veel leesplezier



Standard op stage: “Trainen, eten en rusten”!

Stijn Joris, voetbaljournalist

Portimao is een pittoresk havenstadje in de Portugese Algarve. De bevolking leeft er grotendeels van de visvangst. Maar met hotel Le Meridien beschikt het stadje ook over een luxe hotel met een schitterende accommodatie, welke veel voetbalploegen tijdens de winterstop naar ginder lokt. Ook Standard houdt er jaarlijks halt. Van 2 tot 9 januari verbleven de Rouches in het vaderland van Conceição, Coelho en andere Sa Pinto's om er de terugronde voor te bereiden. Dug-Out volgde deze stage en geeft u een exclusieve kijk achter de schermen van de Waalse topclub.

(Photonews)



Er stonden 9 veldtrainingen en 2 oefenwedstrijden op het programma. Op de wedstrijddagen werd er slechts 1 keer getraind, op de andere moesten de Rouches zowel in de voor- als namiddag present zijn op het oefenveld. Behalve 's zaterdags, dan stond er in de namiddag een lichte recuperatietraining op het programma, gevolgd door een massage. Physical coach Guy Namurois vervoegde voor deze stage zijn (ex-)club Standard. Hij hield zich grotendeels bezig met het fysieke werk en is nu weer 1 dag per week actief op Sclessin.

Michel Preud'homme blijkt alvast tevreden terug op het werk dat er in Portimao werd verricht. Maar toch was hij er graag wat langer gebleven. “Eigenlijk was de stage twee dagen te kort”, steekt hij van wal. “Om alles bij te schaven en op punt te stellen zoals we wilden, hadden we enkele extra trainingen nodig. Maar de kalender liet ons dat niet toe, want op 13 januari moesten we Hamme partij geven voor de beker”.

Evenwicht tussen uithouding en explosiviteit

Michel Preud'homme: “Over wat we hebben kunnen doen ben ik erg positief. We planden alles vooraf en trachtten een goed evenwicht te zoeken. Je moet op zo'n stage de basis leggen voor de terugronde. Dat wil zeggen dat er aan de uithouding gewerkt moet worden. Maar we wilden ook niet te veel in het rood gaan, want dan blaas je de spelers niet alleen op maar verliezen ze ook aan explosiviteit.

We gingen er stevig tegenaan en dat maakte dat mijn spelers nog niet helemaal hersteld waren voor de wedstrijd tegen Hamme. Maar dat risico namen we bewust. Gelukkig voor ons draaide het goed uit en wonnen we die partij. Tegen Lokeren stond iedereen wel weer fris aan de aftrap. We moesten het zo wel aanpakken, want de fysieke testen die voor de stage werden afgelegd brachten enkele probleempjes aan het licht. Die wilden we bijschaven. Door de korte periode die we hadden moest er veel en hard getraind worden.



39



48



(Photonews)

Die probleempjes dateren van bij het begin van het seizoen. Toen is er geen degelijke basis gelegd. Dat is geen verwijt aan Johan Boskamp. Maar de speelstijl die ik op de mat wil brengen, vergt nu eenmaal meer van de spelers. We hadden dus wat schade in te halen en dat is ons aardig gelukt. Maar naast het fysieke werkten we natuurlijk ook aan de voetballende kwaliteiten.

Ik denk dat de verdeling ongeveer 50% - 50% was. Ook tactisch hebben we een paar zaken bijgesteld. We staken heel wat tijd in de voorwaartse pressing. Ik denk dat we daarmee een nieuw wapen in huis hebben. Voorheen zetten we ook al erg hoog druk op de tegenstander. Maar dat was dan gewoon de drang om te scoren.

Nu heb ik echt een pressingsysteem op punt gezet met voorbereide en ingestudeerde bewegingen. Ik ben ervan overtuigd dat dit zijn vruchten nog gaat afwerpen!"

Redenen voor de stage

Het slechte Belgische weer is één van de oorzaken waarom veel clubs de zon in het buitenland opzoeken. Toch zijn er nog andere factoren die een rol spelen.

Michel Preud'homme: "Je hebt een week lang de ideale werkomstandigheden. Een goed veld, perfecte accommodatie, beboste omgeving voor loopoefeningen, een ideale keuken en de nodige luxe en comfort voor de spelers om er een aangenaam verblijf van te maken. Het warme weer is belangrijk tijdens de tactische trainingen. Als ik het spel vaak moet stilleggen om mijn spelers aanwijzingen en raad te geven bij -5°C , dan koelen ze af en worden ziek. Daar stelt dat probleem zich niet. Ik kan zonder probleem een aantal statische oefeningen inlassen. Een ander voordeel is dat je de spelers de hele dag 'op de club' hebt. Op die manier kan je ook de verzorging van gekwetste spelers optimaliseren. Daarnaast is een dergelijke stage ook altijd



(Photonews)



goed voor de sfeer. De spelers leren elkaar wat beter kennen. Er ontstaan hechte banden en nieuwe jongens krijgen een ultieme kans om zich in de groep te integreren. De fysiek belastende trainingen vragen ook om de nodige rust en die nemen ze op stage toch beter dan thuis. Een stage bestaat in feite maar uit drie zaken: trainen, eten en rusten”!

Het resultaat mocht er alvast zijn. De eerste vier wedstrijden van de terugronde werden winnend afgesloten en maakten van Standard weer een titelkandidaat.

Michel Preud'homme: “De stage heeft inderdaad zijn doel niet gemist. Ik had ginder al het gevoel dat mijn ploeg er klaar voor was, zowel op fysiek als op voetballend vlak. Ik heb nu een completer team ter beschikking.

En dan heb ik het niet over de kwaliteit van de spelers. Maar in alle opzichten boekten we vooruitgang. Zowel fysiek, op snelheid, de automatismen, het voetbal algemeen en de

collectiviteit verbeterden in Portimao. We mogen dus spreken van een geslaagde operatie”.

Wedstrijdjes 7 tegen 7

Een vaak terugkerende uitvoering op de trainingen van Preud'homme, en dus ook tijdens de stage, zijn de wedstrijdjes op een kleine ruimte van ca. 50m. op 40m. of kleiner, en met twee grote doelen. Hij verdeelt zijn groep in 3 teams van 7 of 6 spelers, naargelang het aantal waarover hij beschikt. Terwijl 2 teams het tegen elkaar opnemen voert het derde team een andere oefening uit.

Michel Preud'homme: “Als iedereen fit is beschik ik over 21 veldspelers, dus perfect voor 3 teams. Dit soort wedstrijdjes zijn leuk voor de spelers en er komt tactisch en technisch heel wat bij kijken. Het leuke is dat ze heel vaak en snel op doel kunnen trappen, en dus ook scoren. Door te voetballen in de kleine ruimte leren mijn spelers technisch bij, want de snelheid van uitvoering ligt hoog. Maar ook tactische elementen als zoneverdediging en pressing worden hierbij toegepast. Het is een heel nuttige manier van werken”.

Rouches werkten vooral aan explosiviteit

Tijdens de winterstop herbronnen veel teams vooral op fysiek vlak. Na een vermoeiende eerste competitieronde moet de conditie terug scherp zijn voor de tweede.



41



Standard deed daarvoor een beroep op Guy Namurois. De physical coach was jaren actief bij de Rouches, maar koos begin dit seizoen voor een baan bij Adeps. Momenteel is hij terug deeltijds aan de slag bij Standard.

Guy Namurois: "De testen die we voor de stage afnamen brachten aan het licht dat de ploeg over een degelijke basisconditie beschikte. Maar met de explosiviteit was het minder goed gesteld. Daarom besliste ik om vooral daaraan te werken in Portugal. We hebben heel veel op kracht gewerkt, al verloren we de aspecten uithouding, weerstand en snelheid niet uit het oog. Om een goed resultaat te halen is het belangrijk dat je weerstand- en explosiviteitstrainingen afwisselt zodat de spelers niet oververmoeid worden. Uiteraard hebben we er ook voor gezorgd dat de basisconditie stabiel bleef. Maar de explosiviteit was onze eerste betrachting, en we zijn in deze goed geslaagd. De spelers voelen het verschil en dat uit zich in de wedstrijden. We hebben die trend trouwens doorgetrokken en hebben ook in België nog wat verder aan de explosiviteit gewerkt".

Fartlek: combinatie van interval en jogging

Eén van de oefeningen die Guy Namurois liet uitvoeren tijdens de stage in Portimao was de *Fartlek Run*.

Guy Namurois: "Deze oefening komt uit Zweden. Het is een kruising tussen interval en jogging. Je blijft constant lopen maar versnelt geregeld en bouwt dan weer wat af. Het verschil met interval is dat je niet wandelt. Het is erg goed voor de weerstand. Ik gebruik het graag voor voetballers omdat ze het best een voetbalmatch simuleert".



Standard - Stage Portimao

Van 2 tot 9 jan.: 9 trainingen en 2 wedstrijden

Training 1 (woe 3 jan. - 9h30)

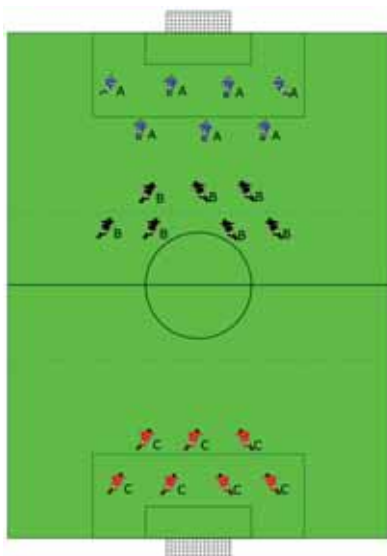
- de 24 spelers worden in 2 groepen verdeeld. De 1° groep (13 spelers) lopen met fysicaal trainer Guy Namurois (GN) rond de oefenterreinen. De 2° groep doet een gewone opwarming over de breedte v.h. veld, eerst zonder en nadien met bal. Alle opwarmingsoefeningen passeren de revue
- na de opwarming worden de doelmannen individueel getraind door doeltrainer Jorge Veloso (JV)
- de 11 spelers werken een wedstrijdvorm 5 + N / N + 5 af, waarbij de neutrale speler (N) steeds meespeelt met de ploeg in balbezit. Duur: 8 x 6 min. Terrein: 40m x 30m. Extra oefening: diepe bal in kleine ruimte na balbezit, bal over doellijn brengen
- de overige 10 spelers (zonder doelmannen) voeren met GN een Fartlek Run uit: 12 min. aan 70%, afwisselend 1 min. aan 90%, 2 min. aan 60% en 5 x 30 sec. aan 100%. I.f.v. de fysieke testen die voor de stage werden afgelegd, lopen de spelers aangepaste afstanden. Op deze manier gaat iedereen evenveel 'in het rood'. De rondes worden aan tijden afgelegd die het ritme van een wedstrijd simuleren
- na 40 min. wisselen beide groepen
- er wordt afgesloten met buikspieroefeningen

Training 2 (woe 3 jan. - 16h00)

- spelers warmen op met GN: rondjes lopen en afsluiten met stretching
- allerlei krachtoefeningen: sit-ups met en zonder gewichten, oefeningen met krachtbal
- beenspieroefeningen met gewicht op schouders
- afsluiten met klein tornooi: 3 ploegen van 7 spelers en 1 doelman. Terrein: van 16m-lijn tot middellijn.

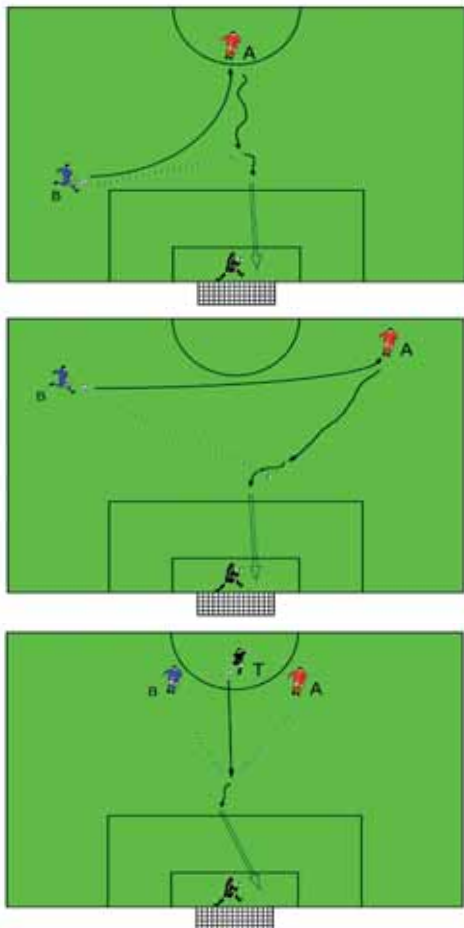
De 3° ploeg voert een eenvoudige afwerkingvorm uit: flankvoorzetten (tactisch, offensief en verdedigend)

Training 3 (do 4 jan. - 9h30)



- opwarming met GN in estafettevorm: 3 oefeningen
 - elastiek tussen 2 spelers: één houdt andere licht tegen
 - met beide voeten over lat springen: pliometrie
 - slalom tussen paaltjes
- passvorm: 5 spelers per kant xxxxx <----> xxxxx
Verschillende varianten: controle L-voet/pass R-voet, versnelling met bal aan voet, in 1-tijd, bal hoog houden met voet en hoofd, in 1-tijd omhoog
- wedstrijdvorm met 3 teams van 7 spelers: team A verdedigt, team B tracht te scoren op groot doel.
Wanneer team A over de stippellijn kan komen mag het aanval len op de andere speelhelft, waar team C het grote doel verdedigt
- wedstrijdvorm: 10 + K / K + 10 over heel het veld.
Duur: 2 x 10 min
- afsluiten met stretching door GN

Training 4 (vrij 5 jan. – 9h30)



- opwarming: ezelspel, 5 spelers en 2 jagers, op 3 veldjes van 5m x 5m., eerst in 3 tijden, dan in 2- en 1-tijd
- doelmannen warmen individueel op met JV
- na opwarming spieren losmaken en oefeningen met borst en schouders tegen elkaar springen + duel voorbereiden
- afwerken op doel in duo's, met doelmannen, 3 oefeningen, 1 tegen 1 duel, 3 x 6 duels, 20 min.:
 - B geeft lange pass naar A, A controleert en gaat op doel af om te scoren, B verdedigt
 - B geeft kruispas naar A, A gaat op doel af om te scoren, B verdedigt
 - trainer trapt bal recht naar doel, A en B sprinten naar bal, wie bal heeft tracht te scoren, andere speler verdedigt
- wedstrijdvorm: 3 teams van 7 spelers + doelman.
Veld: van 16m-lijn tot middellijn. Ploegen wisselen om, wie scoort blijft, minimum 20 sec., max. 3 min. De 3^e ploeg werkt af op doel: 5 ballen, speler moet na elke trap terug naar startpositie
- cooling down: aëroob werk, 2 x 7 à 8 min.

Training 5 (vrij 5 jan. – 16h00)



- individuele opwarming onder begeleiding van GN
- 12 spelers: krachtoefeningen met gewichten en sit-ups
- 12 spelers: pass- en trapvormen. Per 2 over de breedte van het veld, verschillende oefeningen zoals controle borst en pass terug, drijven met bal, versnellen, ... enz. Nadien passvorm over halve breedte
- dezelfde 12 spelers doen verder met krachtoefeningen
- de andere 12 spelers spelen wedstrijdvorm 6 / 6. Eerst worden de principes van pressing uitgelegd.
Deel 1: team A scoort door met bal over stippellijn te lopen, team B scoort op doel.
Deel 2: beide teams scoren op groot doel (groot doel op stippellijn plaatsen)
- na 40 min. wisselen beide groepen
- afsluiten met stretching

Training 6 (za 6 jan. – 9h30)



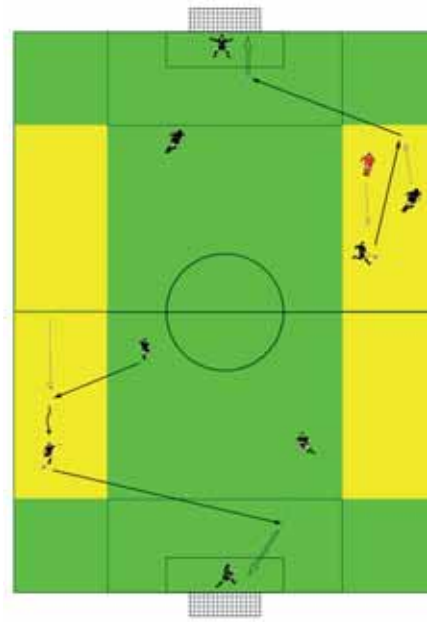
- opwarming met GN
- estafette parcours: op half veld worden een 10-tal oefeningen uitgezet: jongleren, tussen paaltjes dribbelen, slalom zonder bal, ...enz. Na 2 min. per 2 doorschuiven
- wedstrijdvorm 10 / 10 tussen de twee 16-m lijnen.
Spelen op balbezit, max. 2-tijden
- wedstrijdvorm 10 / 10, scoren door 6 paaltjesdoelen als ploegmaat aan andere kant van het doeltje de bal stopt
- wedstrijdvorm 11 / 11 over heel het veld
- opnieuw interval: verschillende richttijden voor elke ronde, eveneens i.f.v. conditietesten
- stretching (za namiddag recuperatie: telkens 4 min. afwisselend fietsen en wandelen, gevolgd door massage)

Training 7 (zo 7 jan. – 9h30)

- lichte opwarming met GN, gevolgd door sit-ups, buikspieroefeningen. Nadien opwarming met bal
- spierversterkende oefeningen: springen over paaltjes, met gewicht op de schouders, op en over bank, ...
- afwerkingvorm: 3 verschillende oefeningen in 3 teams, uitvoeren in sprint
 - bal wordt gegooid, speler kopt naar doel
 - dribbel tussen paaltjes en trappen op doel
 - afwerken na flankvoorzet (per 2)
- teams schuiven telkens door, elke oefening wordt 2 x 5 min. uitgevoerd
- wedstrijdvorm 7 / 7 op half veld met 2 grote doelen. Andere 7 spelers sprinten 6 x 20m. Na 6 min. wisselen
- afsluiten met stretching

Training 8 (zo 7 jan. – 16h00)

- 2 rondjes lopen gevolgd door opwarming met bal
- passvorm: A <-> B <-> C, verschillende variaties
- wedstrijdvorm 5 / 5 + 1 vrije speler met team in balbezit. Enkel scoren door te koppen. Wanneer de bal meer dan 1 keer botst mag tegenpartij bal met handen opgooien
- wedstrijdvorm 10 + K / K + 10. In gele zone mag niet verdedigd worden, flankspelers kunnen daardoor vrij voorzetten. Variatie: eerst 1 aanvaller in de flankzone, nadien 2 aanvallers en 1 verdediger
- wedstrijd 11 / 11 op volledig veld
- stretching



Training 9 (ma 8 jan. – 9h30)

- opwarming met GN
- wedstrijdje 3 / 3: kleine ruimte (2 veldjes 15m x 30m), spelen op balbezit, afgewisseld met 2 reeksen van 6 korte sprintjes
- oefenen stilstaande fasen: hoekschoppen, vrije trappen

(Photonews)







Eindelijk een praktische leidraad ter voorkoming van (terugkerende) blessures ... de theorie én de praktijk met 30 videoclipps en honderden oefeningen om de belastbaarheid van het lichaam te vergroten.

Deze cd-rom behandelt achtereenvolgens:

1. Mobilisatie en controle van het bekken
2. Rompstabilisatie
3. Proprioceptie
4. Algemeen spierversterkende oefeningen
5. Stretching (statisch - dynamisch - PNF-clubstretch)
6. Recuperatieloop
7. Extra: voeding en voetbal.

Opmaak en realisatie:
Voetbal Academie Club Brugge
Joost Desender
Dr. Yves Piette - Dr. Hans Isselée

ACTIEVE BLESSUREPREVENTIE VOOR VOETBALLERS



**ACADEMIE
KV. CLUB BRUGGE**

ANTWOORDKAART

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

☐ Ik bestel hierbij ... ex. van de cd-rom Actieve Blessurepreventie aan de stukprijs van €15 (incl. 21% btw, excl. verzendkosten). Ik wacht eerst op de factuur en na betaling, ontvang ik mijn bestelling.

*F&G Partners
Partners in Sports*

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum

Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

Regelmatig worden voorbeelden van de afbeeldingen van F&G Partners, Leiebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen. Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van de commerciële 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 wil geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners BVBA en/of van derden. Kruis het veld desgewenst aan.

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.