

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&B Partners
Partners in Sports



Nummer

42

april
2007

10e jaargang



Jean-François de Sart:
"Nederland, here we come"!

**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. 42 – APRIL 2007

Dug-Out
Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

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

in samenwerking met



Hoofredacteur
Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

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

Redactiecomité
Jean-Louis Donnay, Danny Aerts,
Jean-Marie Saeremans, Kristof Geeraerts,
Tom Boudewael, Stijn Joris

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

Klantenservice
+32 (0)476/51.00.89

Prijs
Jaargang 2007: € 75,88
(inclusief BTW en verzendkosten).
Een abonnement loopt minstens voor een jaar
en wordt daarna automatisch verlengd met
een jaar tot uw schriftelijke wederopzegging.

Reclameregie
FG-Partners@telenet.be

Verantwoordelijke uitgever
Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen

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

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Standpunt	Jean-François de Sart: "Nederland, here we come"!	4
Standpunt	Nico Claesen: "Liever winnen met 3 - 2 dan met 2 - 0"!	9
Oefenstof	Patro Eisden Maasmechelen: Kantelen, spel verleggen	13
Sportpsychologie	Niet aan voetballers besteed?	15
Oefenstof	Federale Trainersschool KBVB	19
Standpunt	Charly Chapelle: sportdokter, fysical coach en trainer. Vraag het programma!	32
Oefenstof	Woluwe: Verdedigen op eigen helft	36
Langs de zijlijn		38
Wetenschap	BRAINMAPPING om beter te leren voetballen	39



Jean-François de Sart: “Nederland, here we come”!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Terwijl de grootste onzekerheid heerst over de capaciteiten van de échte Rode Duivels, dienen we onze aandacht te richten op 10 tot 23 juni, wanneer onze Beloften de EK-eindronde in Nederland spelen. Deze stunt is te danken aan het talent van onze jonge spelers, uiteraard, maar ook aan het opmerkelijke leiderschap van Jean-François de Sart. Het uur van de triomf heeft opnieuw geslagen voor deze pur sang Luikenaar die in de laatste rechte lijn van zijn spelerscarrière naar het centrum van het land trok om voor Anderlecht te gaan voetballen. Eénmaal zijn schoenen aan de haak gehangen besloot de voormalige centrale verdediger van Rocourt om in dienst te treden van de KBVB. In eerste instantie deed hij aan scouting onder de directie van Ariel Jacobs, vervolgens werd hij coach van de – 14 jarigen, om tenslotte trainer te worden van de Beloften.

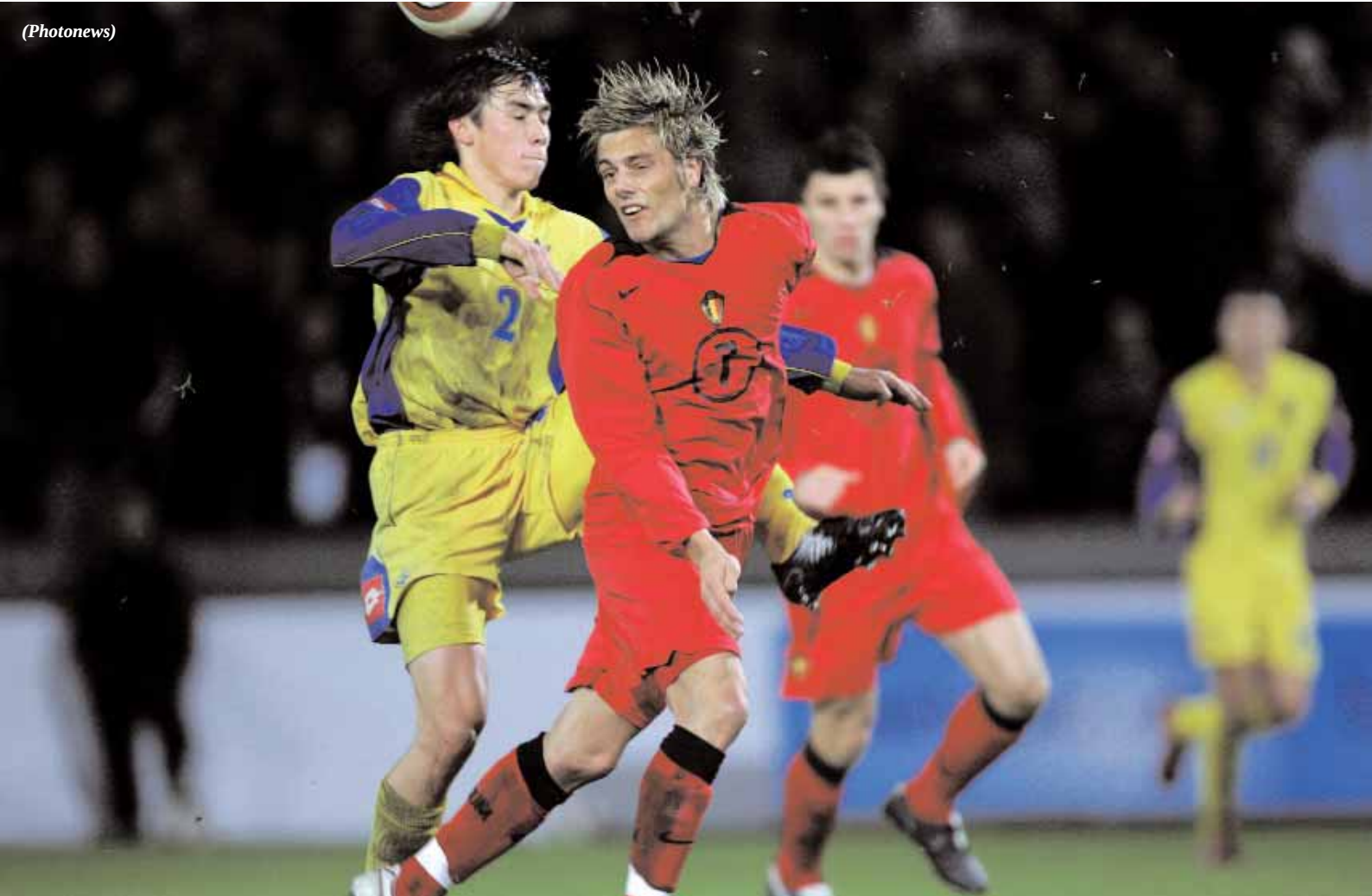
Sinds zijn aantreden in die functie heeft deze afgestudeerde in economische wetenschappen (en fulltime bankdirecteur in Oreye), maar heel zelden gefaald in zijn taken. De goede resultaten stapelden zich op, alsook de commentaren van pers en spelers, in die mate dat Jean-François de Sart op een gegeven moment werd genoemd als ernstige kandidaat voor de opvolging van Aimé Anthuenis als bondscoach. Hij werd toen zelfs gecontacteerd door Michel Preud'homme, in zijn toenmalige hoedanigheid van voorzitter van de Technische Commissie, die uiteindelijk koos voor René Vandereycken.

Het werd dus een njet, maar geen probleem voor Jean-François de Sart, die met veel flegma en in alle rust verder werkte aan het hoofd van de Beloften.

Natuurlijk, deze man heeft zijn grote ervaring mee. Hij werd 12 keer voor de nationale ploeg geselecteerd en droeg drie keer het shirt van de Rode Duivels. Hij zat ook in de selectie voor het WK 1990 in Italië. Als verdediger was hij vooral heel slim en beredeneerd, nam geen risico's. Hij was snel en goed, kwaliteiten die hem hielpen om bijna twee decennia moeite-

(Photonews)





loos overeind te blijven als leider van de defensie van Club Luik, om zijn klanten op de bank naar volle tevredenheid te dienen, maar ook om de grootste talenten van België in het gareel te laten lopen en om te kneden tot een perfect functionerend geheel.

Was het niet Frans Masson, ex-directeur van de Heizelschool, die van Jean-François de Sart zei: "Zodra hij uit de klas kwam heb ik geen seconde geaarzeld om hem te promoveren tot professor. Achter die 'voorgevel' van een kalme, bedeesde jongen zag ik meteen het profiel van iemand die zeer goed weet waar hij naartoe wil, streng maar rechtvaardig, met veel kwaliteiten, in staat om, veel sneller dan een ander, de 'ziel' van een wedstrijd te doorgronden en de juiste beslissingen te nemen als coach. Dit laatste ook omdat hij als geen ander de sterke en zwakke punten van de tegenstander weet te doorgronden".

Dug-Out: "Jean-François, is de kwalificatie voor het EK voor u de grootste genoegdoening uit uw carrière, na het verschrikkelijke debacle tegen Oekraïne?"

Jean-François de Sart: "De kwalificatie heeft ons uiteraard een enorme voldoening geschonken, maar daarenboven was er ook de vaststelling dat mijn ploeg bij diverse gelegenheden zeer goed voetbal heeft gebracht. Het bewijs is geleverd dat het België niet aan talent ontbreekt. Om op de laatste campagne terug te komen: de wedstrijd tegen Bulgarije in de barrages, steeds een dubbeltje op zijn kant, was voor ons de ultieme test. Na het gelijkspel in de heenwedstrijd wisten we wat ons te wachten stond in Bulgarije. De 5000 supporters maakten van bij het eerste fluitsignaal die wedstrijd tot een helletocht. Maar we zijn overeind gebleven met een koelbloedigheid die me, eerlijk waar, heeft verbijsterd. We wonnen met 1-4 en veegden op die manier alle frustraties weg die we had-

den overgehouden van de eerdere, onterechte uitschakeling door Oekraïne. Door de Bulgaren te verslaan kregen we ons toegangsticket voor het EK, net zoals ons dat in 2002 was gelukt in Zwitserland, met knappe spelers als Gillet, Renard, Turaci, Vandooren, Dufer en Chatelle".

Dug-Out: "Wanneer en hoe zal de eindronde in Nederland plaatsvinden?"

Jean-François de Sart: "Het wordt een competitie over twee weken, van 10 tot 23 juni. Het was de oud-international Frank de Boer die de lottrekking heeft verricht, en die ons in één poule heeft gelinkt aan de Nederlanders, Israël en Portugal. In de andere groep vinden we Tsjechië, Engeland, Servië en Italië. Allemaal sterke elftallen! Het EK wordt dus op gang geschoten op 10 juni. Elke ploeg speelt tegen de drie anderen in de poule. De eerste twee zijn dan geplaatst voor de halve finales die op woensdag 20 juni plaatsvinden in Heerenveen en Arnhem. Als een barragewedstrijd nodig is om de vierde Europese gekwalificeerde voor de Olympische Spelen in China aan te duiden, en dit is het geval indien Engeland op het EK de halve finales bereikt, dan zal die een dag later gespeeld worden in Nijmegen. Op zaterdag 23 juni staat de EK-finale op het programma in het Euroborg stadion in Groningen, een stadion met 20.000 plaatsen. Onze EK-campagne begint in hetzelfde stadion, op zaterdag 10 juni tegen Portugal. Drie dagen later spelen we tegen Israël in Heerenveen, waar we op 16 juni nogmaals spelen tegen Nederland. Het wordt hard, maar we kijken er met zijn allen naar uit!"

Dug-Out: "Welke spelers zijn certitudes in uw groep en neemt u in principe altijd mee naar Nederland?"

Jean-François de Sart: "Zeker is men nooit, maar die spelers die gespeeld hebben tijdens de kwalificaties staan uiteraard op de eerste rij. Ik noem dan Ciman, Colpaert, Cordier, De

Mul, Defour, Dembele, De Smet, Gillet, Gomez, Haroun, Legaer, Lombaerts, Maaroufi, Messoudi, Monteyne, Van Tornhout, Vandelanotte, Verbauwhede, Wuytens en Yulu-Matondo. Zonder waardevolle spelers te vergeten zoals Blondel, Boeckx, Derijck, De Roover, De Sutter, Mirallas, Mulemo, Overmeire, Poccognoli, Simaëys of Vertongen. Men ziet het direct: keuze te over!"

Dug-Out: "Gaaf u ook een speler als Vanden Borre selecteren, nu Kompany tot het einde van het seizoen out is? De terugkeer van Lombaerts in Sofia heeft bewezen hoe waardevol het is om te kunnen terugvallen op ervaringrijke spelers, zeker in de verdediging, het zwakke punt van uw elftal. Het probleem is dan de manier waarop de nieuwelingen in uw elftal zullen onthaald worden door de spelers die de kwalificatie hebben afgedwongen. U zult zich herinneren: toen voor de terugwedstrijd tegen Oekraïne sprake was van de terugkeer van Silvio Proto, die er nochtans bij was geweest in het begin van de kwalificatiecampagne, werd dat met slechts een beperkt enthousiasme onthaald door de rest van de spelersgroep. Met het pijnlijke resultaat dat iedereen zich herinnert..."

Jean-François de Sart: "Alles komt op zijn tijd. Wie weet over welke spelers ik begin juni zal kunnen beschikken? Het kampioenschap is nog lang, zowel in België als in het buitenland. Het is altijd mogelijk, en eigenlijk ook waarschijnlijk, dat hier en daar spelers zullen afvallen door blessures of door een weerbarstige vorm. Anderen zullen mogelijk in hun club niet vaak aan spelen toe komen en zullen dus een achterstand oplopen op het vlak van matchritme. Het is dus absoluut veel te vroeg om me uit te laten over dat soort onderwerpen, ook al omdat ik zal te maken hebben met Beloften die in de A-kern van de 'gewone' Rode Duivels zullen zitten, of met jonge Duivels die de bondscoach voorlopig niet meer zal nodig hebben. Begin juni spelen de Rode Duivels twee wedstrijden, tegen Portugal en Finland. Afgezien van de huidige toestand in de EK-voorrunde, die inderdaad niet rooskleurig is, zal de bondscoach zeker geen verder gezichtsverlies willen lijden. Hij zal als eerste dus de sterkste spelers mogen kiezen, zoveel is duidelijk. Aan mij dan om het best mogelijke elftal op te stellen met die elementen die overblijven. Ik beklaag me overigens niet: dat is het bekende lot van de trainer van een nationaal 'B'-elftal".

Dug-Out: "Hoe vat u de voorbereiding op de EK-eindronde op?"

Jean-François de Sart: "Na onze recente verplaatsingen in maart naar Servië en in Bergen, gaan we van 23 tot 27 mei een stage tegemoet in Marokko, en vervolgens in De Panne van 29 tot 31 mei. Vooraleer we de bus instappen richting Nederland zullen we vaak de automatismen aanscherpen, teneinde die dan ultiem uit te testen in een oefenwedstrijd die zal gespeeld worden in het weekend van 2 en 3 juni, tegen een nog te bepalen tegenstander. Ik meen dat de bond er alles aan gedaan heeft om ons een ideale voorbereiding te bezorgen. Maar de waarheid zal slechts bekend zijn op het veld zelf: tijdens de eindronde en voor de ogen van een zeer groot publiek".

Dug-Out: "Welke kansen hebben de Belgen in Nederland? Wie zijn volgens u de favorieten?"

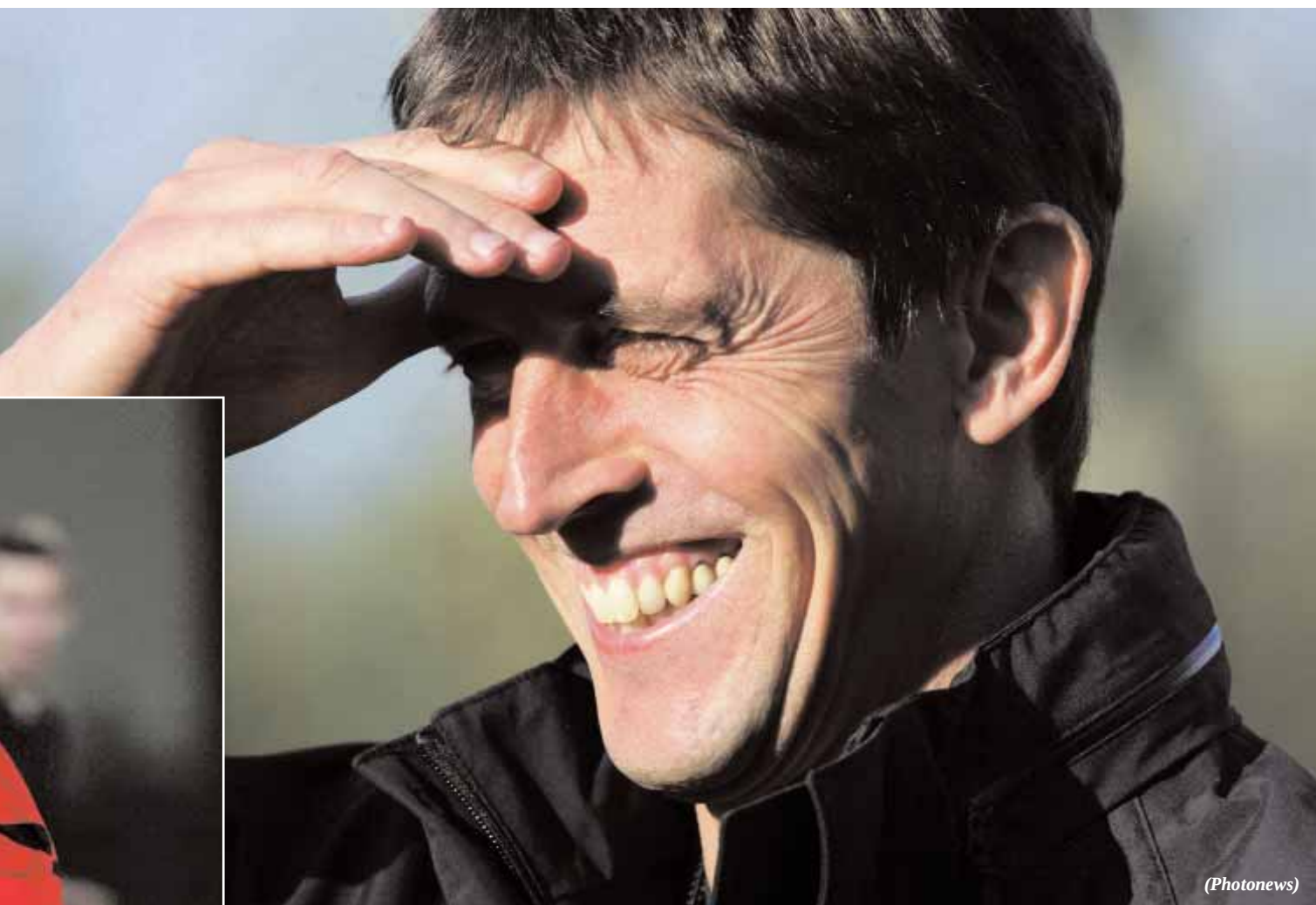
Jean-François de Sart: "Ik zie Italië in de finale, en wel tegen een Nederlands team dat uiteraard het grote voordeel heeft in eigen huis te mogen spelen. Wat onze kansen betreft: alles is mogelijk, zowel in positieve als in negatieve zin. Het kan een

groot succes worden, maar ook een grote teleurstelling. Ik heb alleszins het volste vertrouwen in deze groep, zeker gezien de uitstekende resultaten die we de laatste tijd hebben behaald. De kwalificatie was geen doel op zich. Ik zal u meer zeggen: op basis van onze recente resultaten zullen de Belgen beschouwd worden als één van de favorieten, samen met Nederland en titelhouder, Engeland, Tsjechië en Italië. Sterke landen als Spanje, Duitsland en Frankrijk hebben zich niet kunnen kwalificeren voor de eindronde. We hebben een kans, denk ik, op voorwaarde dat de spelers niet teveel onder de indruk zijn van de omstandigheden".

Dug-Out: "In welk domein denkt u dat de Belgen in staat zullen zijn om het best hun kansen te verdedigen? En

(Photonews)





(Photonews)

wat vreest u het meest voor uw ploeg tijdens dit toernooi”?

Jean-François de Sart: “Alles zal afhangen van de al dan niet beschikbaarheid van bepaalde spelers, maar onze collectieve sterkte zal alleszins overeind blijven. De grote onbekende factor voor mij op dit moment is de frisheid, of het ontbreken daarvan, van mijn spelers na een zeer slopend seizoen. De jongsten van hen riskeren de tol te betalen op het einde van het seizoen. Maar dat is een opmerking die ook geldig is voor de concurrenten. Dus...”.

Dug-Out: “Welke winst zullen de Belgische spelers uit dit toernooi halen”?

Jean-François de Sart: “Ongetwijfeld de ervaring van een groot toernooi meegemaakt te hebben, zoals de spelers van de Belgische A-ploeg altijd een groot nut hebben gehaald uit het spelen van WK- en EK-eindrondes, of voor clubspelers het aantreden in de Champions League bvb. De kwalificatie is een zegen, niet alleen voor deze jonge toptalenten maar voor de hele top van de piramide van ons voetbal, die alvast voor enkelen van hen spoedig zou kunnen bereikt worden”.

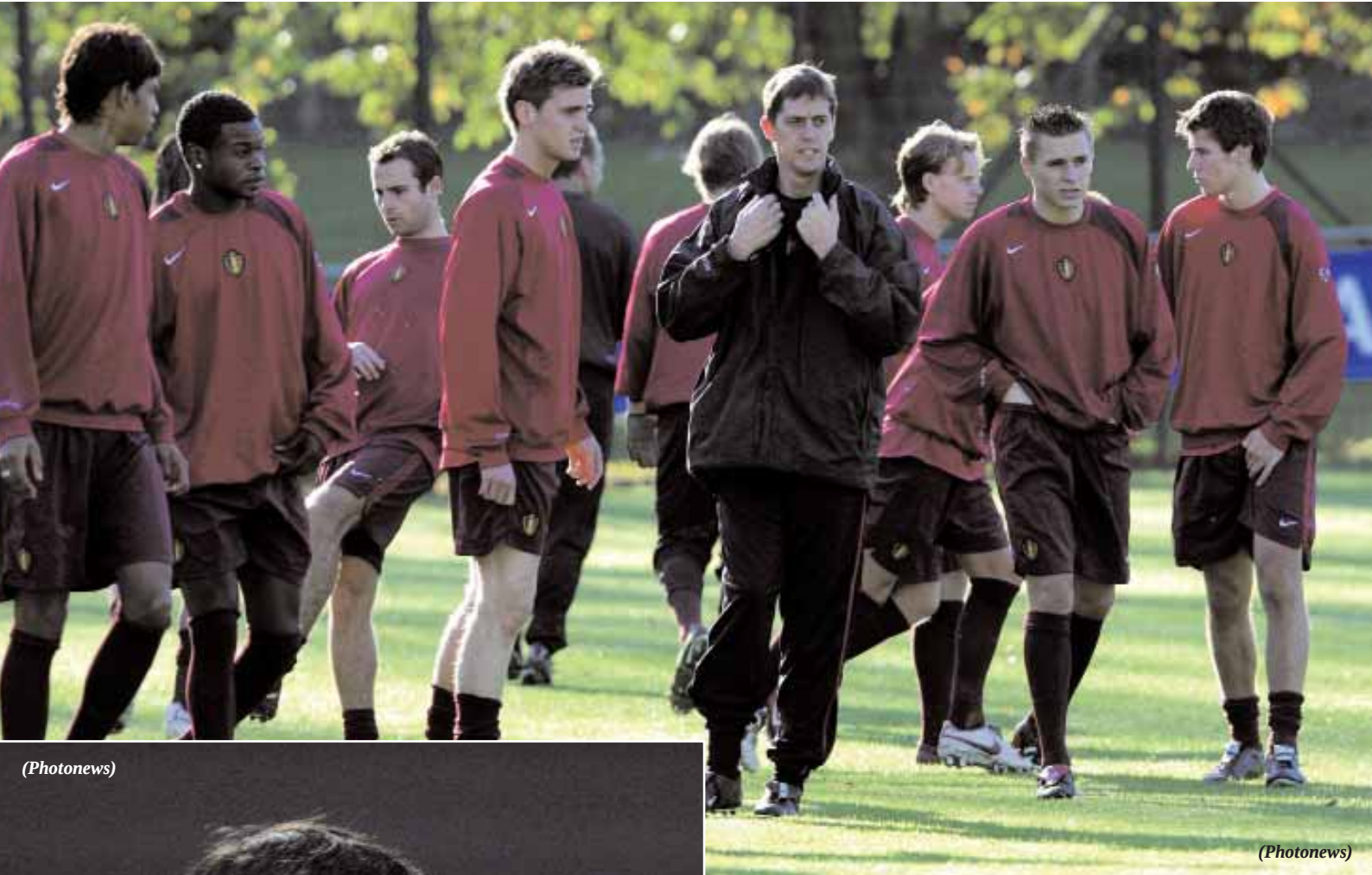
Dug-Out: “Deelname aan de Olympische Spelen 2008, dat pas zou dé ultieme bekroning zijn”?

Jean-François de Sart: “Dat zou fantastisch zijn voor de groep. In China zal ik de spelers kunnen opstellen die na 1 januari 1985 zijn geboren, plus twee oudere spelers. We zullen dus bij de eerste vier moeten eindigen om deze kers op de taart te verdienen, en zodoende een exploit realiseren dat geen enkele Belgische ploeg nog gelukt is sinds de hockeyploeg in Montreal in 1976. Beseft u dat? Dertig jaar later! Wat een enorme motivatie voor mijn spelers”.

Dug-Out: “De Beloften zijn nu geplaatst voor het EK, maar gaat het hier niet om een oase in de woestijn op het vlak van Belgische vertegenwoordiging op het internationale podium”?

Jean-François de Sart: “Ik ben het niet helemaal met u eens. Deze kwalificatie is het logische vervolg op eerdere kwalificatierondes waarin we ook uitstekend hebben gepresteerd, maar waarin we soms dat tikkeltje geluk ontbraken om te kunnen doorstoten. We hebben op het nippertje de kwalificatie gemist voor het WK –20 in Canada, na een veelbelovend EK vorig seizoen, waarna de –19-jarigen er niet in geslaagd zijn om zich voor een tweede opeenvolgend EK te kwalificeren. Dit ten gevolge van een nederlaag die in extremis in Georgië werd opgelopen, waar een gelijkspel voldoende was geweest. De –17-jarigen zullen begin mei aan het EK deelnemen, omdat dat, éénvoudig gesteld, in ons land zal worden gehouden. Neen, de toekomst is lang niet zo somber als men het soms voorspiegelt”.

Dug-Out: “Meer dan ooit spreekt men van de noodzakelijkheid voor onze jeugd, om hun sporen te verdienen



(Photonews)

(Photonews)



in competities die performanter zijn dan die van de reserven van eerste en tweede afdeling. Is dat ook uw mening en zou dit een ideale formule zijn om vooruitgang te boeken”?

Jean-François de Sart: “De resultaten van de laatste jaren tonen aan dat wij uiterst competitief zijn tot 21 jaar. Waarom moeten we daarna dan de rol lossen? De dag waarop we dat

probleem opgelost hebben, is het Belgisch voetbal helemaal uit zijn problemen. Het talent is er, zaak is om het de juiste omkadering te geven.

En inderdaad, een meer competitieve omgeving is een conditio sine qua non in deze kwestie. De spelers moeten een harde leerschool krijgen, elke week weer, om te wennen aan de realiteit van het kampioenschap”.

Dug-Out: “Deelt u het optimisme van diegenen die zeggen dat in het seizoen 2006-2007 heel wat Belgische jongeren ruime kansen hebben gekregen in de Belgische competitie”?

Jean-François de Sart: “Het aantal buitenlanders in onze competitie is en blijft veel te hoog. Ja, er zijn positieve signalen, maar hoe meer jongeren in onze eerste en tweede afdeling actief zijn, hoe beter het Belgisch voetbal er voor zal staan”.

Dug-Out: “De afschaffing van de fiscale voordelen t.a.v. buitenlandse spelers is in dat opzicht heel goed nieuws”?

Jean-François de Sart: “Het is duidelijk dat die maatregel alleen maar positieve gevolgen kan hebben voor de Belgische talentspelers”.

Dug-Out: “In het plan Preud’homme werd gewag gemaakt van een op te leggen quotum Belgische spelers, of spelers die in België zijn opgeleid, in elke ploeg van eerste klasse. Ook Aimé Anthuenis was en is daar voorstander van. Bent u het met hen eens”?

Jean-François de Sart: “Zeker, ik ben het totaal met hen eens. We moeten vooruit, en dat voorstel ging absoluut in de juiste richting”.



Nico Claesen: “Liever winnen met 3 - 2 dan met 2 - 0”!

Stijn Joris, voetbaljournalist

Als speler kan Nico Claesen prachtige adelsbrieven voorleggen. Onder meer bij Europese groot-heden als Tottenham en Stuttgart maakte de Maaslander het mooie weer. Maar in België kennen we hem vooral van zijn doelpunt op het WK '86 in Mexico tegen het ongenaakbaar gewaande Rusland. Die nacht ging half België uit zijn dak. Tot vandaag is het hart van Nico Claesen nog steeds aan het voetbal verpand. Op een lager niveau steekt hij nog steeds al zijn vrije tijd in zijn passie. Bij Patro Eisden Maasmechelen, een club die een tijdje geleden op sterven na dood was, leidt hij momenteel de heropstanding in. En daarbij kiest hij voluit voor de aanval. Maar hij is ook nog actief als scout voor de nationale jeugd ploegen. Hij gaat wekelijks voor bondscoach Marc Van Geersom enkele wedstrijden bekijken bij U-16, U-17 en U-18.



“We kennen een seizoen met ups en downs”, formuleert Claesen. “We gingen voor een plekje in de top vijf. Maar dat was niet éénvoudig, als je weet dat we hier van nul moesten beginnen. Na de vereffening bleef er nog één speler over, nl. Marco Caramel, nog steeds onze aanvoerder. Daarnaast begonnen we aan de huidige competitie met negen minpunten. We staan nu dicht bij ons vooropgestelde doel en dat stemt mij min of meer tevreden. Maar ik leg de lat zeer hoog en wil nog beter doen. Het bestuur gaat mee in mijn ambities

en vertaalde dat tijdens de winterstop via enkele versterkingen. Maar het kan nog beter. Volgend jaar willen we voor de titel gaan”.

Dug-Out: “Wat zijn jouw persoonlijke ambities, Nico?”

Nico Claesen: “Ook voor mezelf mik ik zo hoog mogelijk. Maar ik wil ook mijn beroepsleven niet zomaar opgeven. Ik sta mee in het aannemersbedrijf van mijn schoonvader en het is de bedoeling dat ik die zaak op termijn overneem. Er waren al aanbiedingen van eersteklassers, maar daar moet iets tegenover staan. Ik ben niet van plan om de goede toekomst in het beroepsleven op te geven voor het risicovolle vak van trainer. Een dergelijke loopbaan is erg broos, ik weet dat maar al te goed. In mijn twintigjarige profcarrière heb ik heel wat coaches de revue zien passeren. Maar ik heb hier bij Patro Eisden Maasmechelen ook goede vooruitzichten. Ik heb van het bestuur drie jaar gekregen om iets op te bouwen en ik hoop dat we daar volgend jaar de vruchten van kunnen plukken”.

Centrale as

Dug-Out: “Als we een blik werpen op jouw kern dan zien we een erg ervaren achterlijn met Doumen, Vandeurzen, Scavone en Peeters, aangevuld met een jeugdig middenveld en aanval. Is dat de ideale mix?”

Nico Claesen: “Ik vind het belangrijk dat je over een goede centrale as beschikt. Daar hebben we intussen voor kunnen zorgen. Met Doumen hebben we een betrouwbaar sluitstuk. Vandeurzen en Caramel zijn onze verdedigers. Op het middenveld rekenen we voluit op Jacky Peeters. Enkel vooraan zouden we ons nog wat moeten versterken. In de spits beschikken we niet over voldoende efficiëntie. Daar zijn we momenteel naar op zoek. Maar de echte doelpuntenmakers zijn niet dik gezaaid en zeker niet goedkoop. Zet Patrick Goots bij ons in plaats van bij Mol-Wezel en ik ben ervan overtuigd dat wij helemaal bovenaan meedraaien”.

Dug-Out: “Welk systeem hanteer je en hoe speel je dat uit?”

Nico Claesen: “Ik speel wekelijks in een 4 - 2 - 4. Je bent als trainer afhankelijk van het spelersmateriaal dat je voor handen hebt. Ik probeer constant aanvallend voetbal te brengen. Dat gaat soms ten koste van onze verdedigende taken,



maar je kunt niet zeggen dat er op Patro niets te zien is. Ondanks al dat aanvallende geweld hielden we dit seizoen toch al tien keer de nul”.

Dug-Out: “Je trekt dus voluit de kaart van de aanval. Dat houdt ongetwijfeld risico’s in”!

Nico Claesen: “De tegenaanval loert om de hoek. Maar die proberen we zo snel mogelijk in de kiem te smoren door erg hoog druk te zetten. Als je de bal dicht bij de goal van de tegenstrever kan recupereren kan je onmiddellijk voor gevaar zorgen. Maar zoals ik al zei slagen we er desondanks toch vaak in om ook achteraan stand te houden. Vooraan knelt het schoentje. We creëren wekelijks voldoende kansen maar de afwerking rendeert aan een te laag percentage”.

Dug-Out: “Wijk je op geen enkel moment af van die 4 - 2 - 4”?

Nico Claesen: “Nooit. Ik kies volledig voor de aanval met het risico dat we ook kansen weggeven. Ik win liever met 3-2 dan met 2-0. Ik stuur enkel bij wanneer er een speler van de tegenpartij te veel in de wedstrijd zit. Dan laat ik één van mijn jongens die speler schaduwen en irriteren tot hij de moed laat zakken. Maar dat zal ik nooit 90 minuten lang doen, enkel tijdens een gedeelte van de wedstrijd”.

Eén verdedigende middenvelder

Dug-Out: “In dit systeem moet er wel een kapitale rol weggelegd zijn voor de twee verdedigende middenvelders”.

Nico Claesen: “Ik speel slechts met één verdedigende middenvelder en dat is Jacky Peeters. Die rol is hem op het lijf geschreven. Al is het toch niet te onderschatten. Hij heeft constant vijf van onze spelers voor zich. Maar met zijn ervaring kwijt hij zich prima van die taak. Zijn eerste opgave is om de tegenaanval eruit te halen en het tempo te breken. Dat doet hij prima. Mijn andere centrale middenvelder bepaalt min of meer zelf hoeveel hij verdedigt. Als hij goed in de wedstrijd zit en de bovenhand haalt van zijn rechtstreekse tegenstander, dan zal er op hem verdedigd moeten worden. Maar moet hij het individueel afleggen, dan zal hij meer moeten terugplooiën”.

Dug-Out: “Welke instructies geef je de flankaanvallers mee”?

Nico Claesen: “In de eerste plaats om het veld zo breed mogelijk te houden. Maar als de aanval zich aan de andere kant afspeelt, heeft het weinig zin dat ze tegen de zijlijn blijven plakken. Dan verwacht ik uiteraard dat ze in de rechtehoek van de tegenstander opduiken. Mijn twee diepe spitsen kiezen positie in functie van elkaar. De eerste is vrij en de andere zoekt de vrije ruimte op die overblijft. Ook mijn backs trekken mee ten aanval. Eentje knijpt bij balbezit naar binnen en de andere verleent steun aan de aanval als die zich aan zijn kant afspeelt”.

Dug-Out: “Tracht je nog meer specifieke accenten te leggen”?

Nico Claesen: “Wanneer we in balbezit zijn verwacht ik dat de speler het dichtst bij de man die de bal aan de voet heeft, een vooractie maakt en wegloopt. Op die manier trekt hij een mannetje mee en creëert hij de ruimte voor de speler met bal of voor een andere speler om in te duiken. Daarnaast verlang ik ook dat het spel zo veel en zo snel mogelijk van kant verlegd wordt”.

(Photonews)



Dug-Out: “Elke speler krijgt duidelijk de nodige richtlijnen. Je besteedt dan ook heel wat tijd aan het tactische aspect, neem ik aan”.

Nico Claesen: “Een trainer is altijd met tactiek bezig. Tussen pot en pint maar ook op belangrijke momenten. Ik praat vooral veel individueel met elke speler. Wekelijks spreek ik iedereen wel eventjes kort aan.

Dat kan dan over details gaan, maar soms ook over een manier van spelen. De collectieve tactische bespreking duurt bij mij niet langer dan tien minuutjes en gaat in de eerste plaats over onszelf. Ik ga van onze eigen kwaliteit uit en spits me niet toe op de tegenstander. Ik scout de meeste van onze tegenpartijen wel, maar toch probeer ik elke week mijn wil op te leggen aan de tegenstander. Daarnaast heb ik ook een goede assistent-coach die zelf ook veel richtlijnen geeft en mij daardoor wat ontlast”.

Dug-Out: “Jouw assistent mag dus ingrijpen waar nodig”.

Nico Claesen: “Hij krijgt van mij inderdaad een grote verantwoordelijkheid. In principe verwacht ik van hem dat hij ervoor zorgt dat ook de nummers 12 tot 22 zich goed voelen. En dat vind ik zeer belangrijk want die hebben niet enkel hun nut als invallers, maar drijven ook de concurrentie op om zo de basiself scherp te houden.

Maar ook voor de titularissen moet mijn assistent een luisterend oor zijn. Hij staat dicht bij de groep dan ik en kan mij zo belangrijke informatie doorspelen. Ik ga nooit met hem in discussie en hij hoeft ook geen verantwoording af te leggen voor de beslissingen die hij neemt. We steunen elkaar voor de volle honderd procent”.

Dug-Out: “In hoeverre maak je tijd vrij om de teamgeest





aan te scherpen”?

Nico Claesen: “In de mate van het mogelijke organiseren wij hier af en toe iets. Zo is er nagenoeg elke woensdag een etentje voorzien. Dat is iets wat mijn assistent eveneens voor zijn rekening neemt.

Daarnaast doen we ook dingen zoals een fietstocht of een snookertornooi. Maar het is niet altijd even éénvoudig om zo iets te organiseren. Tenslotte gaan nagenoeg alle jongens hier nog werken of naar school en als er vijf of zes afhaken door andere verplichtingen, dan heeft het weinig zin om iets voor de groepssfeer te doen. Om daar echt constant aan te werken moet je eigenlijk een profploeg zijn”.

Afwerkingsvormen

Dug-Out: “Iedere trainer probeert zoveel mogelijk variatie in zijn trainingen te brengen. Maar toch heeft ook elke trainer zijn dada waar hij extra aandacht aan besteedt. Wat is dat bij jou”?

Nico Claesen: “In de eerste plaats probeer je aan dingen te werken die je tijdens de wedstrijd gezien hebt of net niet gezien hebt. Zoals ik al aanhaalde hebben wij veel kansen nodig om tot scoren te komen. Daarom werk ik veel met afwerkingvormen.

Dat gebeurt tot vervelens toe, keer op keer. Want alleen door herhaling kun je dat verbeteren. Als je vier op tien ballen binnentrappt vanop een bepaalde plek, dan worden er dat door herhaling na verloop van tijd vijf van de tien. En zo moet je aan een zo hoog mogelijk gemiddelde zien te komen. Daarnaast werk ik ook graag op balbezit. Want het vermoeien van de tegenstander door de bal het werk te laten doen en rond te tikken is ook iets waar ik veel belang aan hecht. Verder tracht ik ook zoveel mogelijk rond dezelfde looplijnen en automatismen te trainen. Zoals de dichtstbijzijnde speler die zich moet vrij maken en zo ruimte moet scheppen voor de anderen”.

Dug-Out: “Hoeveel tijd stop je in het inoefenen van stilstaande fases”?

Nico Claesen: “Veel, héél veel zelf. Ik ben ook een man van statistieken, ik houd alles bij. Hoeveel keer elke speler naar doel trapt, hoeveel corners en inworpen we krijgen, welke speler veel fouten nodig heeft... Dat schrijf ik allemaal op en daar trek ik dan mijn conclusies uit.

Zo merkte ik bvb. op dat we te weinig scoorden op corners. En dan werk ik daaraan op training. Uiteindelijk kan je uit een dergelijke fase na twee balcontacten scoren. Dat loont de moeite om aandacht aan te besteden. Ook inworpen studeren wij in”.

Dug-Out: “Verdedig je corners in zone of met individuele mandekking”?

Nico Claesen: “Ik maak een mix van beide. Ik deel het doelgebied in drie zones op en posteer daar telkens iemand die deze zone voor zijn rekening neemt. Daarnaast past de rest individuele mandekking toe. Ik wil ook dat mijn spelers de bal op zijn hoogste punt raken. Ik zie liever dat ze er met twee naartoe gaan dan dat ze geen vin verroeren. Van de doelman verwacht ik dat hij op een wegdraaiende hoekschop al iets meer in het veld gaat staan om sneller te kunnen ingrijpen”.

Gezonde agressie





Dug-Out: "Wat beschouw je zelf als jouw specialiteit als trainer"?

Nico Claesen: "Daar kunnen de spelers beter over oordelen. Maar als er iets is, dan denk ik dat het streven naar gezonde agressie en de wil om te scoren mijn sterkste punten zijn. Samen met het geven van plezier in het voetbal. Ik tracht in aanvallend opzicht zoveel mogelijk kansen te creëren door op training veel op balgevoel te werken en de efficiëntie te verhogen door hen zoveel mogelijk scoringsoplossingen te bieden".

Dug-Out: "Je bent de trotse bezitter van het Pro Licence-diploma. Wat heb je uit die cursus opgestoken"?

Nico Claesen: "De lessen van Willy Reynders hebben mij heel wat wijzer gemaakt. De aspecten m.b.t. fysische parameters en ook mijn technische bagage zijn aardig vergroot dankzij de Pro Licence. Alleen kruipt er heel veel tijd in. Ik kreeg ook de kans om stage te doen bij Tottenham en dat is natuurlijk een gigantische leerschool. Maar je moet er veel vrije tijd voor hebben en dat was bij mij een beetje een probleem. Ik sta in het zakenleven en neem voetbal erbij. Maar een dergelijke cursus is broodnodig. Al is het niet voor

iedereen mogelijk om hem te volgen, want goedkoop is het ook niet".

Dug-Out: "Het scoutingwerk dat je voor de voetbalbond verricht, wat houdt dat precies in"?

Nico Claesen: "Ik doe dat in opdracht van jeugdbondscoach Marc Van Geersom. Voor hem bekijk ik wekelijks een aantal jeugdwedstrijden en aan de hand daarvan geef ik signalen door over bepaalde spelers. Die komen zij dan ook nog eens bekijken en vervolgens worden die jongens al dan niet geselecteerd voor een training of een interland".

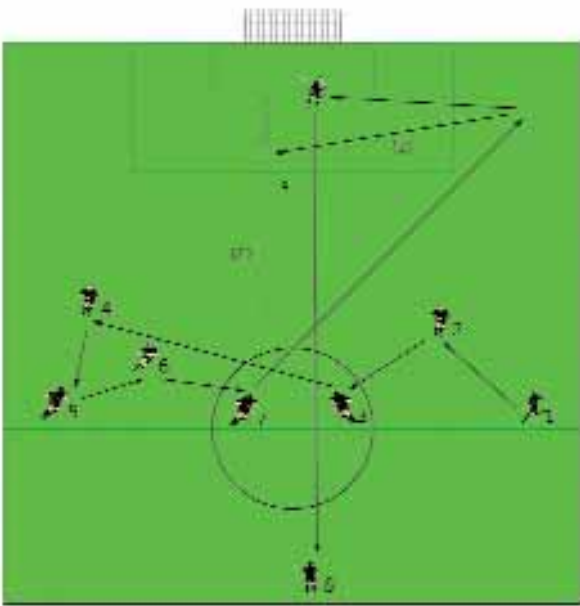
Dug-Out: "Heb je zelf met een trainer gewerkt die je nu als voorbeeld beschouwt"?

Nico Claesen: "Je steekt van iedereen wel iets op. Als het geen goede punten zijn, dan de slechte dingen. Ik heb het geluk gehad om met mensen als Urbain Haessaert, Georges Heylens, Guy Thys en nog vele anderen te werken. Je onthoudt van iedereen wel enkele trainingen en besprekingen. Maar de man die ik misschien wel het meest respecteerde was Georges Heylens. En dat heeft vooral te maken hoe hij met mij omging als mens. Hij is in mij blijven geloven en schonk me het vertrouwen dat ik nodig had".

Patro Eisden Maasmechelen

Kantelen, spel verleggen

Pas- en trapvorm: kantelen, spel verleggen, goed ingedraaid staan (20')



Inlopen en stretchen (15')

Org.: alle ballen bij 1. Bij positie 4 drie spelers, de rest bij 1

Verloop 1 (10'): 1 speelt in voor 2 die teruglegt op 3, 3 verlegt spel naar 4, 4 laat bal vallen op 5, 5 speelt de bal voor 6 in, 6 loopt zich vrij zodat hij de bal goed voor zich kan ontvangen en meteen goed ingedraaid staat naar 7 toe, 6 speelt bal in loop van 7, 7 verlegt spel en stuurt 1 diep, 1 brengt voor naar K, K plukt bal en trapt uit naar 8, 8 sluit aan achter 1. Doorschuiven: bal volgen, 7 -> 8

Verloop 2 (10'): idem, maar 1 brengt bal voor 7 die na de dieptepas op 1 aan 16-m positie kiest en afwerkt (liefst in 1-tijd), K werpt uit naar 1, pos. 8 valt weg, 9 komt in plaats

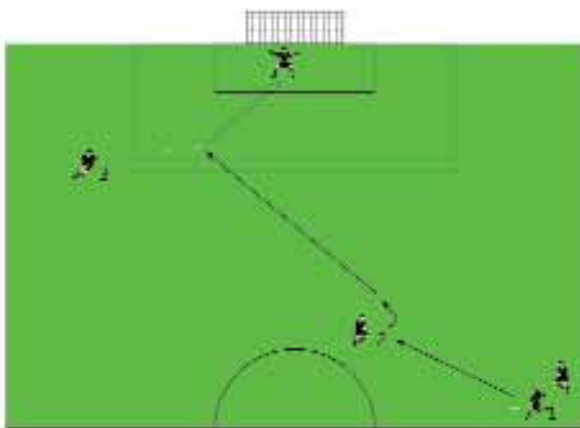
Coaching:

-> korte passing: nadruk op strak inspelen, liefst voor de medespeler zodat die zonder veel balcontacten de bal kan beheersen en verder spelen à lange bal: van 3 – 4: spel verleggen, zuiver en gericht door lucht aanspelen van 4, van 7 – 1: 7 verlegt spel, speelt 1 in de loop aan zodat deze zonder snelheid te minderen en liefst in 1-tijd de voorzet kan geven

-> goed ingedraaid staan: vooral 2 en 6, ook 3 en 5 zodat ze steeds in richting staan waar ze naartoe willen spelen

-> het goed aan- en meenemen: (in max. 2-tijden: buitenste voet en spelen binnenste voet, liefst in 1-tijd) van 3 en 7

Afwerkvorm: aan- en meenemen, zuivere lange bal, afwerken in 1-tijd (25')



Org.: 2x 1/2 veld, 2 groepen van 9 spelers + 1K, oef. vertrekt bij speler 1 aan middellijn, gelijktijdig beginnen.

Doorschuiven: 1 -> 2 -> 3 -> 1

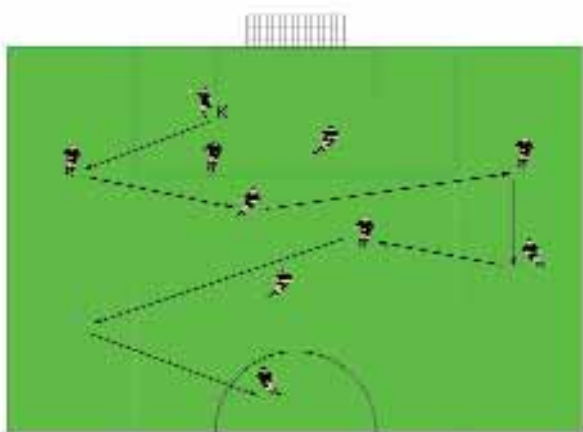
Wedstrijdelement: welke ploeg slaagt eerst om 10 punten te verzamelen? 1 (op R) speelt strak over grond aan 2, 2 draait af (L/R) en speelt lange bal (grond niet raken) nr inlopende 3, 3 loopt de lange bal van 2 tegemoet en tracht te scoren (zie 3 mogelijkheden), 3 mag niet voorbij strafschopstip komen, K moet niet afwachten!

Scoren: in 1-tijd = 3p., na borstcontrole = 2p., na controle en bal raakt grond = 1p.

Streng coaching: 2: juist afdraaien en met gevoel goede lange bal geven voor 3, 3: gepast tegemoet lopen (timing) v.d. lange bal en zo snel mogelijk afwerken. Bij goed lopende oef. en na enkele keer 10 punten: oef. langs andere kant uitvoeren. Tussen elk spel (10p.): 1' actieve rust.

Beloning: verliezende ploeg doet 10 spurtjes van 16m., vertrekken vanuit verschillende houdingen, winnende ploeg slechts 5 spurtjes, elke speler die een spurtje wint mag er 1 minder doen

Positiespel: 10 / 10, spel verleggen (10')



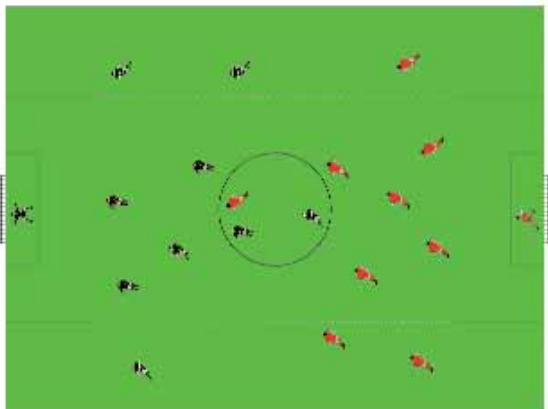
Org.: 1/2 veld, afgebakende flanken, K's spelen mee in spel

Verloop: er wordt vanuit de wedstrijdposities op balbezit gespeeld

Doel: we trachten zo dikwijls mogelijk via de middenzone van flank te wisselen.

In de afgebakende gebieden op de flanken: mag slechts 1 verdediger komen, mogen meerdere spelers v.d. BBZ ploeg komen, moet er maximum 2 tijden gespeeld worden. In de middenzone is er vrij spel. Na gebruik van de éne flank moeten we trachten zo snel mogelijk de andere flank aan te spelen

Wedstrijdvorm: K + 9 / 9 + K, spel verleggen, gebruik van de flanken (30')



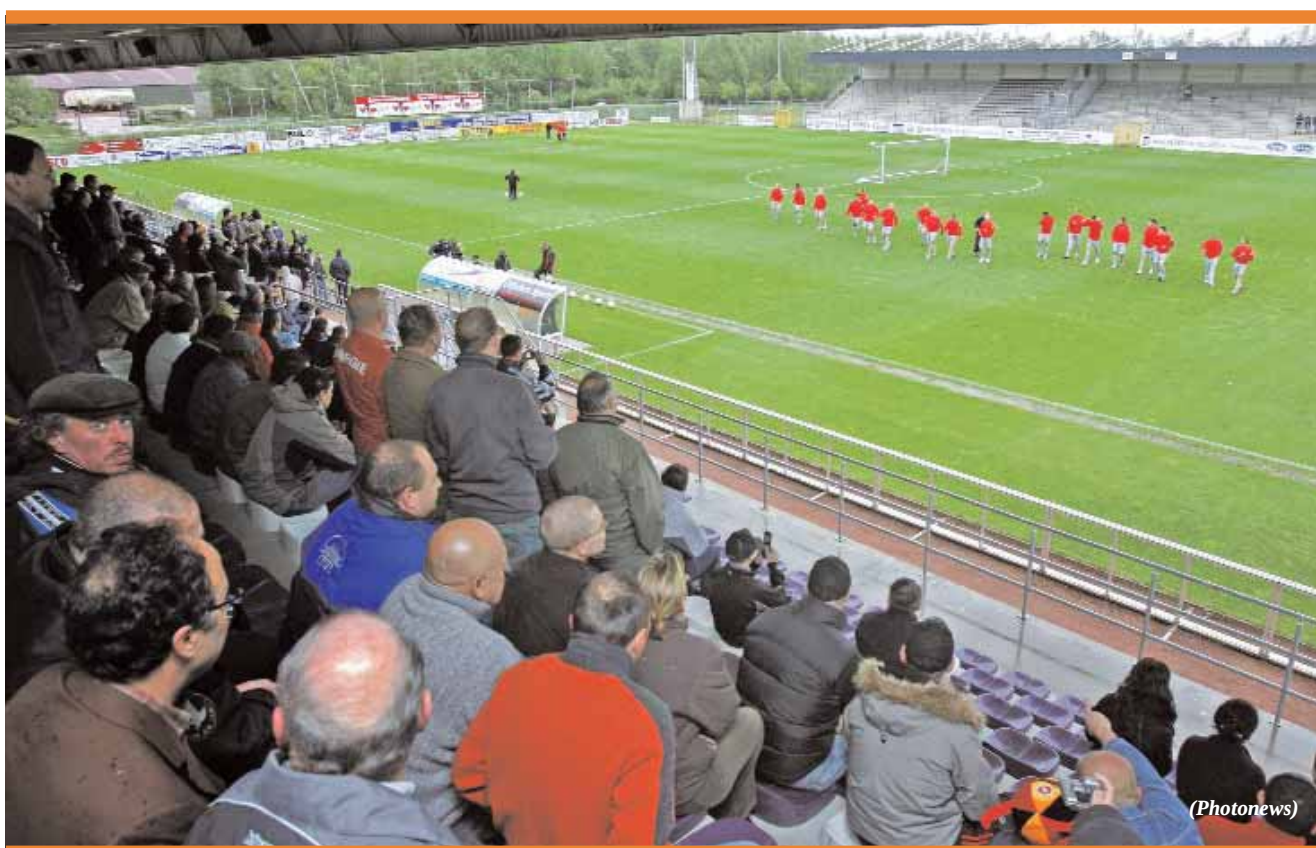
Org.: volledig veld, afgebakende flanken, de spelers staan op hun wedstrijdpositie

Verloop: vanuit de wedstrijdposities trachten de spelers de ruimte op beide flanken te benutten. Zij trachten gepast het spel te verleggen en tot scoren te komen.

In de afgebakende gebieden op de flanken: zie oefening positie-spel.

Scoren: individuele actie vanuit de middenzone = 1 p., actie en voorzet van de flank en scoren met meerdere contacten = 2 p., actie en voorzet van de flank en scoren in 1-tijd = 3 p.

Opm.: vermits er maar 1 V op de flanken mag komen, moeten de spelers v.d. ploeg die niet in BBZ is elkaar coachen als er toch 2 in die zone binnen willen. Er mogen meerdere spelers v.d. ploeg in BBZ in die zone (overtal uitspelen), maar ze mogen slechts 2x de bal raken



(Photonews)



Niet aan voetballers besteed?

Guido Steens

In de meeste topsportdisciplines wordt de toegevoegde waarde van een sportpsycholoog in het begeleidingsteam niet langer in vraag gesteld. Dat is voor een stuk ook de verdienste van Bert De Cuyper, die al meer dan 20 jaar pioniert in de sportpsychologische begeleiding in Vlaanderen. Hij doceert sportpsychologie aan de Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen van de KULeuven en is verbonden aan het Topsport ABC van deze universiteit in het kader van mentale screening en sportpsychologische adviesverstrekking. Naar aanleiding van zijn nieuw boek 'Met vallen en opstaan. Probleemsituaties bij prestatiesporters', zochten we hem op.



(Photonews)



De auteur wil eerst een misverstand uit de weg helpen wat zijn rol als sportpsycholoog betreft: "Ik zie mezelf niet noodzakelijk als een 'betere' mensenkenner of een grotere motivator dan iemand zonder psychologiestudies. Er zijn heel wat trainers die zichzelf zien als grote mensenkenner en als schitterende motivator, en dat ook zijn.

Ik zie daar echter geen tegenargument in om niet met een sportpsycholoog te werken. Een degelijk opgeleide sportpsycholoog wil immers wetenschappelijk gestaafe inzichten met betrekking tot menselijk gedrag overbrengen en interventies stimuleren, waarvan de werkzaamheid aangetoond is, ook als het om competitiesport gaat. En daar zitten genoeg inzichten en interventies bij die verschillen van de 'mensenkennis van de leek', om een meerwaarde te kunnen betekenen".

Taboesfeer

Dug-Out: "Staat de voetbalsport open voor de inzichten van de sportpsychologie"?

Bert De Cuyper: "Mijn eigen ervaring als sportpsycholoog heeft vooral betrekking op individuele sporters, maar ik heb ook een aantal topploegen uit het volley- en basketbal begeleid. Wat mezelf betreft krijg ik relatief weinig vragen uit de voetbalwereld. Het lijkt er wel op dat de machocultuur, die toch wel wat eigen is aan het voetbal, daar niet vreemd aan is. Zo werk ik met een beperkt aantal individuele voetballers, maar die wel allen met het uitdrukkelijke verzoek aankwamen dat onze samenwerking geheim moest blijven voor hun trainer en medespelers. Natuurlijk respecteer ik dat verzoek, maar wel in het besef dat een mentale training meer kans op duurzaam effect heeft als ook de trainer daarin betrokken wordt.



(Photonews)

Anderzijds stel ik vast dat een niet gering aantal 1°-klasseclubs een beroep doen of deden op een mental coach. Soms gaat het om een samenwerking van korte duur. Als ik op kranten en beperkte inside informatie mag voortgaan, zijn daar diverse redenen voor: of er is geen geld meer, want het budget gaat nagenoeg volledig naar spelers en op alles wat daarbuiten valt wordt bekibbeld, of de magische trukendoos met hersenmachines e.a. is leeg, of de testen die worden afgenomen vinden geen vertaling naar het terrein.

Maar ik wil positief blijven: er zijn ook tegenvoorbeelden, zie de sportpsycholoog bij Anderlecht. Blijkbaar is de afspraak dat er over deze samenwerking niet gecommuniceerd wordt naar de media, zodat enkel opvallende zaken zoals teambuildingsactiviteiten op winterstage de pers halen. Ik vermoed dat er meer gebeurt. Maar wat ik wel zeker weet, is dat de vertrouwensrelatie tussen Vercauteren en Desmadryl essentieel is voor een positieve inbreng van de sportpsycholoog in het begeleidingskader”.

Teamconflicten

Dug-Out: “Hoe denkt de sportpsycholoog over teamconflicten, welke blijkbaar héél vaak voorkomen in het voetbalwereldje, van Chelsea tot Brugge”?

Bert De Cuyper: “In elke team komen vroeg of laat conflicten voor. Nu, je hebt onder bepaalde trainers aanhangers van de conflicttheorie. Ze beweren dat ze hun team sturen op ‘conflictenergie’ die ze zelf genereren. Ze jagen de spelers onderling of tegen zichzelf in het harnas en halen op deze manier successen. Een omstreden methode, maar met duidelijke aanhangers. Als we alle voorbeelden van topcoaches analyseren, blijven uiteindelijk twee stellingen in de conflicttheorie overeind:

- conflicten zijn niet altijd funest voor de prestaties
- de afwezigheid van conflicten is geen garantie voor goede prestaties.

Slotom is dat de conflicttheorie niet bewezen is. Wat uiteindelijk wel vaststaat is dat het minder belangrijk is of en welke



conflicten er zijn. Cruciaal is hoe je er als trainer mee omgaat. En hier zijn dan weer geen pasklare standaardconcepten voor te geven. Maar er zijn uiteraard wel adviezen te geven die echter van situatie tot situatie kunnen verschillen”.

Onderpresteren

Dug-Out: “Welke psychologische concepten vind jij erg relevant voor een teamsport als voetbal?”

Bert De Cuyper: “In een teamsport, en zeker in het voetbal, heb je het fenomeen dat de beste ploeg ‘op papier’ toch naast de titel grijpt. Dat er al eens een wedstrijd verloren gaat is inherent aan de sport, maar op het einde van de rit zou de beste ploeg met de bloemen moeten gaan lopen. En dat is lang niet altijd het geval. Dit fenomeen kan uitstekend benaderd worden vanuit sociaal psychologisch onderzoek over ‘sociaal lanterfanten’ of ‘slapper presteren’ in groep. Sociaal lanterfanten verwijst naar de neiging van een individu om minder te presteren wanneer hij deel uitmaakt van een groep dan wanneer hij alleen aan een taak werkt. In groep bestaat er dus een neiging om zich minder in te spannen. Dat dit fenomeen ook het prestatieniveau van een teamsport bedreigt is dus evident. Wanneer een ploeg onderpresteert omdat meerdere spelers concentratieverlies vertonen (onnodig balverlies), of onvoldoende inzet (geen balrecuperatie) of gebrek aan creativiteit (spelen zonder hoofd), dan kan dit met sociaal lanterfanten te maken hebben.

Welnu, voor dit algemeen probleem zijn er een aantal methodieken die ik in mijn nieuw boek beschrijf en die een coach effectief met succes kan toepassen. Ik ben er ook van overtuigd dat hierin een belangrijke meerwaarde van een

sportpsycholoog kan liggen. Voetballers lossen in ieder geval een tandje in groep. Hoe ga ik dit tegen? Hoe laat ik elk individu maximaal presteren binnen de groep. Hoe verhinder ik dat er individueel verlies is door de groep? Dat zijn de essentiële vraagstukken binnen een teamsport.

Boskamp heeft in zijn Anderlechtperiode – waarschijnlijk onbewust – al eens aangetoond hoe het niet moest. Door in de krant zijn slecht presterende ploeg toe te spreken dat er waterdragers en spelbepalers zijn zonder namen te noemen, zorgde hij ervoor dat de spelers zich wekenlang liepen af te vragen tot welke categorie zij nu wel behoorden. Blijkbaar vond niemand van zichzelf dat hij een waterdrager was. Rolduidelijkheid en rolaanvaarding, individuele doelstellingen, zichtbaarheid van de unieke bijdrage, transparante en rechtvaardige coaching: het zijn allemaal sleutelbegrippen in deze problematiek die, mits deskundig en systematisch toegepast, het onderpresteren van een ploeg kunnen verhinderen”.

Teambuilding

Dug-Out: “Is teambuilding in deze problematiek geen beproefde methode?”

Bert De Cuyper: “Teambuilding is zo’n beladen begrip dat te pas en te onpas als een deus ex machina tevoorschijn komt wanneer een ploeg ondermaats presteert. Klassiek denkt met dan aan bepaalde activiteiten die de cohesie in de groep moeten bevorderen. Die cohesie wordt gezocht rond begrippen zoals ‘identiteit van de ploeg’. Maar in de hedendaagse voetbalerij is de sociale identiteit van teams geen natuurlijk gegeven. Twintig jaar geleden kon Beveren met zijn kern van dokwerkers nog een samenhorigheidsgevoel en identiteit aan-



17

gepraat worden, maar een natuurlijke identiteit van een voetbalploeg bestaat al lang niet meer.

Voetbalploegen zijn de dag van vandaag een verzameling van individuele loners. Ook voetballers zijn kinderen van hun tijd: een egocultuur, waarvoor zelfs politici waarschuwen en hun machteloosheid erkennen.

In deze context passen de woorden van toptrainer Fabio Capello: "Als je te veel praat, luisteren de spelers na een tijdje niet meer"! Maar een trainer moet af en toe wel praten, omdat hij de enige is die aan het collectieve belang denkt: spelers zijn egoïsten. Deze nieuwe en kunstmatige vorm van cohesie kan in het beste geval verstrekt worden door een gezamenlijke missie waar rond kan gewerkt worden".

Screening

Dug-Out: "Is er ook een rol weggelegd voor de sportpsycholoog betreffende screening van voetballers met betrekking tot transfers"?

Bert de Cuyper: "Er zijn massa's vragenlijsten die naar persoonlijkheidskenmerken peilen, motivatie onderzoeken, of aandachtsstijlen, stressreacties ... enz. Het gebruik van deze vragenlijsten is echter niet evident. Slechts weinig tests zijn wetenschappelijk uitgewerkt voor ons taalgebied en voor representatieve groepen van sporters.

Ik heb ook vragen naar de relevantie van die tests in relatie tot de praktijk van het voetbal of andere sporten. Omgekeerd, relevante concepten als spelintelligentie zijn moeilijk te meten met pen- en papiertest!? Het is onverantwoord om bepaalde spelers (niet) te selecteren op basis van hun uitslag op een min of meer betrouwbare vragenlijst, die op één moment wordt afgenomen.

Ik zou zeggen: wees op uw hoede voor mensen die met vragenlijsten met een hoog 'Flairgehalte' werken en ongelooflijke resultaten in het vooruitzicht stellen. Ik leg mijn lat op het verhinderen dat iemand gaat onderpresteren. Dat is boeiend en uitdagend genoeg".



Met vallen en opstaan

Bert De Cuyper is twintig jaar actief als mentaal begeleider van atleten en sportteams. Eerder verschenen boeken over communicatie en emotiemanagement in de sport. In zijn laatste boek komen een aantal zwaarwegende en vaak voorkomende probleemsituaties bij prestatiesporters aan bod. Drie problemen worden uitgewerkt:

1. Hoe moet je omgaan met sporters met blessureleed en tijdens een moeilijke revalidatie?
2. Hoe moet je het ondermaats presteren van een team voorkomen en rechtekken?
3. Hoe kunnen sporters geholpen worden die geobsedeerd bezig zijn met riskante eetgedragingen?

'Met vallen en opstaan' richt zich naar trainers en coaches. Hun kwaliteiten worden juist in deze probleemsituaties op de proef gesteld. Hetzelfde geldt voor de (para)medici die de sporters begeleiden. Maar ook voor psychologen die besmet zijn met het sportvirus is deze uitgave een aanrader. En last but not least kunnen ook sporters met dit boek en de talrijke tips en praktische adviezen hun voordeel doen.

Het boek telt 216 pagina's, is rijkelijk voorzien van foto's en citaten van (top)sporters en (top)trainers. Het kan besteld worden bij: F&G Partners, Leiebos 25 bus A2, 2170 Antwerpen, per fax naar 03/294.82.20, via de website www.PartnersInSports.be of via mail naar info@partnersinsports.be. Het kost 29,15 euro, incl. BTW, excl. verzendingskosten.

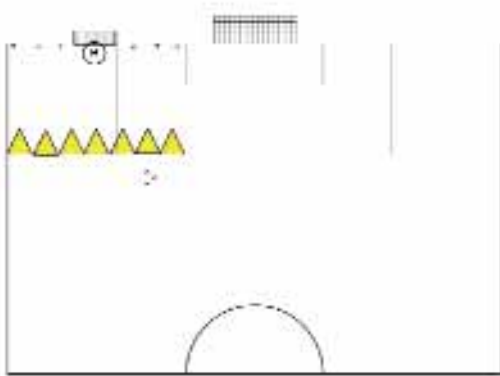


Naam auteur: Frans Meeuwens, lesgever
Federale Trainersschool
Thema: oördinatie/balgewenning

Aantal: 8
Categorie/niveau: U6-U7 (Debutantjes)

Materiaal: ballen, 2x4 hesjes,
markeerhoedjes, kegel,
klein verplaatsbaar doel

OPWARMING



LOOPSPEL MET/ZONDER BAL

Beschrijving: SPELVORM: Plaag de beer

De beer heeft potten honing (ballen) langs zich staan en slaapt (in het kleine doel).

We gaan trachten de honing naar ons huis te halen.

Let op: de beer kan je vangen en dan moet je bij de beer gaan wonen en mee vangen.

Fase 1: oog-hand-coördinatie: spelertjes halen de bal met de hand op. (mogen zelfs 2 ballen meenemen)

We laten dit 4x uitvoeren.

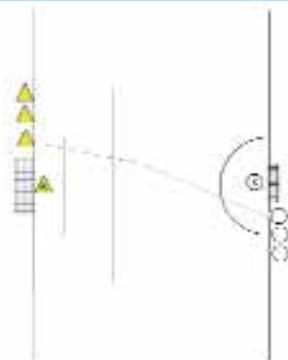
Fase 2: oog-voet-coördinatie: spelertjes halen de bal met de voet op. We laten dit 4x uitvoeren.

Uitdaging: wie kan één pot honing met de voet en één met de hand tegelijk meebrengen?

Iedereen mag eens beer zijn.

Duur: 15 min.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1 + K

Beschrijving: 1/2 duiveltjesterrein

Op signaal T:

– verdediger speelt bal pass binnenkant voet naar aanvaller die inkomt (nummers 1-2-3 geven)

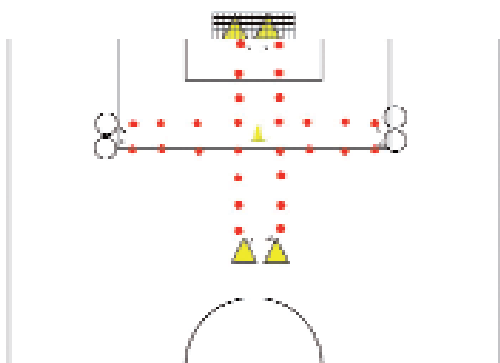
Na 3 pogingen nummers veranderen.

– duel 1-1

– wie scoort de meeste doelpunten?

Duur: 10 min.

TUSSENVORM 1



ALGEMENE BALVAARDIGHEID

Beschrijving: Kruispuntraining:

– 2 spelertjes per straat. Animator vraagt eerst of ze dit herkennen.

Fase 1:

– spelertjes doen oog-hand-coördinatie bij het begin van hun straat, dan komen ze achtereenvolgens in de straat als:

– tractor - brommer - vliegtuig (armen open = vleugels)

– auto - snelle auto

Steeds ACHTER de kegel door op het kruispunt.

Fase 2:

– animator speelt politieagent op het kruispunt en laat spelers via auditief signaal (fluitje) o.a. voet op de bal zetten, omdraaien en terug naar huis, bal oppakken en boven hoofd steken.

Ook spelertjes krijgen de rol van politieagent.

Fase 3:

– spelers gaan bij elkaar op bezoek: eerst 2 groepjes gelijktijdig, dan 3 en dan 4 gelijktijdig: op de weg blijven en niet botsen want de politieagent kijkt toe.

Fase 4:

– wedstrijdjes 1 - 1 op elke straat (vier gele spelertjes komen naar het rondpunt en draaien na 1 min door naar volgende tegenstander. Scoren is de boodschap!)

Doel: ruimteperceptie - reactiesnelheid - balgewenning - algemene balvaardigheid - fun en beleving

Duur: 30 min.

Afmetingen terrein: straten van 15 m. lang en 3 m. breed.

WEDSTRIJDVORM 2

1 / 1



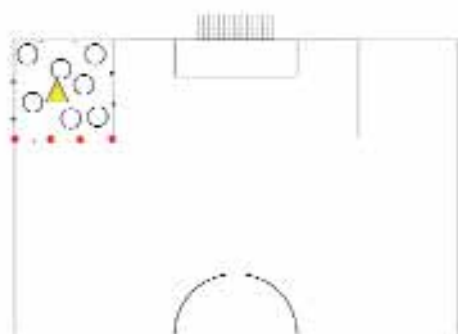
Beschrijving:

- terreintjes van 5 m. op 15 m.
- duel 1 - 1: duur 1 min. continu
- geel start met bal / wie scoort gaat terug naar zijn plaats en andere ploeg start
- na 1 min.: 30 sec. rust, daarna start witte ploeg
- doorschuiven van witte ploeg na 2 min. 30

Duur: 10 min.

Fun: puntentelling

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Aandachts- en reactiespel: De rattenvanger van ...

- *Fase 1:* - op signaal rattenvanger (roept ratten) stuiven de ratten uiteen vanaf de cirkel rondom de vanger naar de ballen aan de buitenkant: wie geen bal bemachtigt, wordt vanger. Wie aangetikt wordt, voor hij een bal heeft, wordt 'rattenvanger'.
- *Fase 2:* - de ballen aan de zijkant moeten aan de koppen van het veldje geraken (bal in de hand): wie wordt aangetikt? Wie redt het?

Duur: 2 x 5 min. = 10 min.

WEDSTRIJDVORM 3

K + 3 / 3 + K



Organisatie:

2/3 duiveltjesterrein.
Twee ploegen.
Duur: 5'.
Herhaling: 2 (ploegen wisselen van helft).

Totale duur: 10'

Fun: welke ploeg geel of wit scoort het meeste doelpunten?

TOT RUST KOMEN

Beschrijving:

Spelertjes trachten één voor één de bal door de gespreide benen van de animator te trappen in het doel.

Afstand 6m. (succeskans hoog).

Naam auteur: David Penneman, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: balgewenning

Aantal: 12
Categorie/niveau: U7 (Debutantjes)

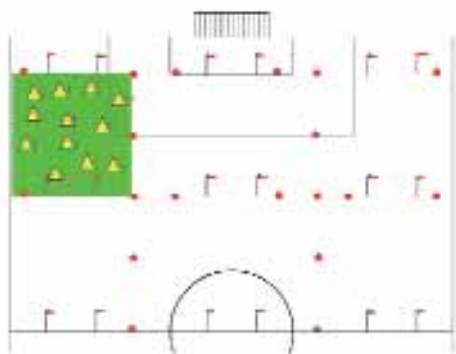
Materiaal: 18 paaltjes, markeerhoedjes,
 12 ballen



Richtlijnen en coaching:

1. Thema's (hoeveel punten heb jij?, wie was de snelste?, ...)
2. Wie kan, vertelling, verhaal (belevingswereld van de kinderen)

OPWARMING



Beschrijving:

15' Loopspelen: zonder bal + oog-hand coördinatie met bal
 – vraag: hoe zijn we hier gekomen? (auto, fiets?) Wie heeft er zelf gereden? (papa?) Zou je dat graag eens doen?
 Ruimteperceptie
 – we rijden over het veld met onze auto – zonder botsen (alle vakken)
 – idem op een klein veld (1 vak)
 – de bal is nu ons stuur
 – tweeling tikker
 – ketting tikker (wie heeft langste rij?)
 Oog-handcoördinatie
 – jagersbal (wie blijft het langst over?)
 Vraag: wat is nu moeilijk, groot veld of klein veld?

Coaching:

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

WEDSTRIJDVORM 1



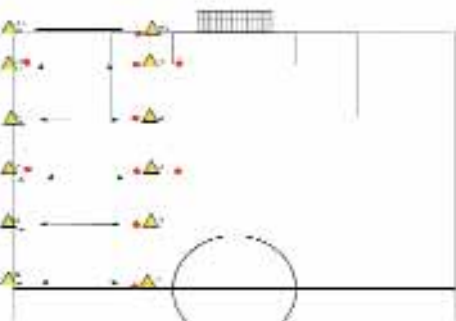
1/1

Beschrijving:

10'
 Telkens 1' spelen
 Vragen wie winnaar was en wie verloren? (gelijk?)
 Winnaars mogen een kaart komen halen
 9 Wedstrijden (wie heeft het meest kaarten?)

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

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

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

Auditief signaal :

- we lopen met bal in de hand op signaal zijn we standbeeld, daarna idem op 1 been
- lopen met bal in handen, op signaal opwerpen en vangen
- idem bal opwerpen en 1x in de handen klappen (daarna zoveel mogelijk keer handklappen zonder dat de bal op de grond valt)
- de bal opwerpen en 1x laten botsen en vangen
- de bal al wandelend leiden met de hand, wie kan het al lopend

Visueel signaal :

- trainer hand omhoog is de bal in de lucht, hand omlaag is bal botsen en vangen, wie kan het zo snel mogelijk? (niet laten vallen)
- **Per 2 spelers 1 bal:** om het eerst 10x rollen (paaseieren), 10x werpen, 10x werpen (zonder bots) – wie klaar is bal boven hoofd omhoog houden

WEDSTRIJDVORM 2

2 / 2



Beschrijving:

10' *Egocentrisme doorbreken: leren samenspelen*
Op signaal wordt op 3 velden 2 tegen 2 gespeeld
Er zijn geen keepers
Als de bal buiten is beginnen we waar de bal is buiten
gegaan met een intrap.
Elke wedstrijd duurt 2'
Dit herhalen we 5x

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

10' *Spelvorm oog-voet + oog-handcoördinatie*
Werken om de beurt:
1/ we gooien de bal zover mogelijk (oog-handcoördinatie) wie
het verste?
2/ we gooien de bal naar het vierkant, wie kan zijn bal door het
poortje gooien?
3/ we trappen de bal zover mogelijk (oog-voetcoördinatie) vanop
de grond
4/ we trappen de bal zover mogelijk vanuit de hand
5/ wie kan zijn bal door het poortje trappen?

WEDSTRIJDVORM 3

K + 1 / K + 1



Beschrijving:

10' *Egocentrisme doorbreken: leren samenspelen*
Op signaal wordt op 3 velden 2 tegen 2 gespeeld
Er zijn geen keepers
Als de bal buiten is beginnen we waar de bal is buiten
gegaan met een intrap.
Elke wedstrijd duurt 2'
Dit herhalen we 5x

COOLING DOWN

Beschrijving:

Opruimen materiaal:

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

Per speler 1 bal.

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

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

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

Naam auteur: Dany De Crick
Lesgever: Federale Trainersschool
Thema: leiden en dribbelen

Aantal: 8 + 2K
Categorie/niveau: U8 (Duiveltjes)

Materiaal: 2 verplaatsbare duiveltjesdoelen, 4 kegels, 20 hoedjes, 10 ballen, 10 hoepels, 5 gele en 5 rode partijvestjes

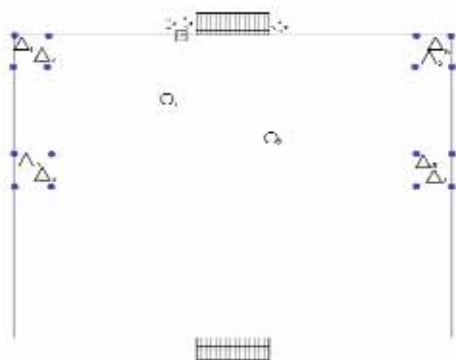


Richtlijnen en coaching:

1. Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden en dribbelen
-> **KIJK VOOR U**

2. Hou de bal zo kort mogelijk aan de voet bij het leiden en dribbelen
-> **KORT BIJ VOET**
3. Hou je lichaam tussen de bal en tegenstrever bij een dribbel
-> **LICHAAM**

OPWARMING



HOEKOVERSTEEKSPEL

Beschrijving:

--> terrein van 25m. x 18m.

De konijntjes trachten van de ene hoek naar de andere hoek te lopen, en zo punten te behalen.

Breedte => 1 punt, lengte => 2 punten, diagonaal => 3 punten.

Wordt je getikt door de wolf, dan verlies je al je behaalde punten, maar blijf je verder meespelen en herbegint je te tellen vanaf nul.

Een wolf kan de konijntjes in de hoeken niet aantikken, daar zijn ze veilig. De konijntjes mogen er max. 10" blijven staan in de hoeken.

Welk konijn behaalt de meeste punten?

Welke wolf kan de meeste konijnen aantikken?

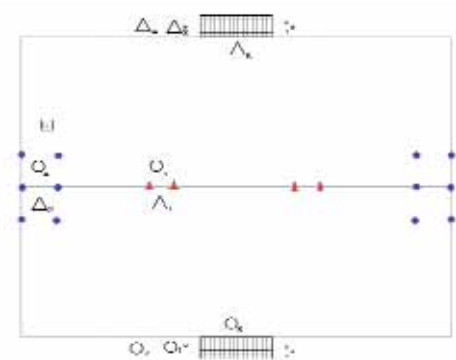
Variatie a) met 2 wolven

Variatie b) konijntjes met bal aan de voet

Duur: 12 minuten

Coaching: 1, 2

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1

Beschrijving:

--> 2 terreintjes van 25m. x 18m.

K + 1 (1) / 1 (1) op beide terreintjes.

O1 Speelt in op 'driehoek'1, die tracht te scoren bij de K van de 'O's'. O1 Kan scoren in 1 van beide kleine doeltjes.

'Driehoek'3 doet hetzelfde met O3!

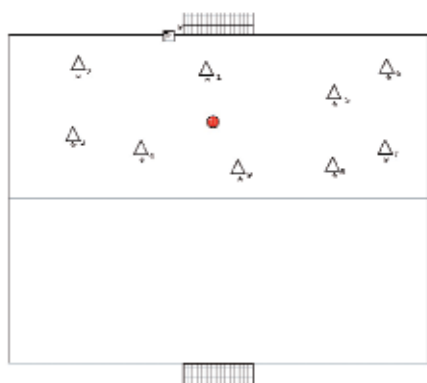
Na 5' wisselen de O's onderling van terrein.

Wie scoort er het meest?

Duur: 10 minuten

Coaching: 1, 2, 3

TUSSENVORM 1



BEVRIJDINGSTIKKERTJE MET BAL

Beschrijving:

--> terrein van 25m. x 18m.

Alle konijntjes 1 bal, behalve de wolf.

De konijntjes drijven de bal rond, de wolf tracht zoveel mogelijk konijnen hun bal aan te tikken.

Bal geraakt met de voet = met de bal in de handen en met de benen open staan.

Verlossen kan door de bal door de benen te spelen.

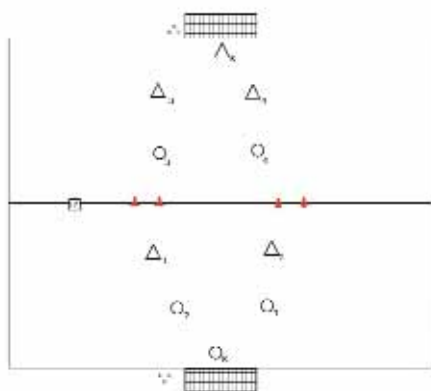
Hoeveel konijntjes tikt de wolf aan en welk konijntje kan er andere konijntjes bevrijden?

Variatie: tweelingwolf (mekaar de hand geven)

Duur: 10 minuten

Coaching: 1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 2



K + 2 / 2

Beschrijving:

--> 2 terreintjes van 25m. x 18m.

K + 2 / 2 op beide terreintjes.

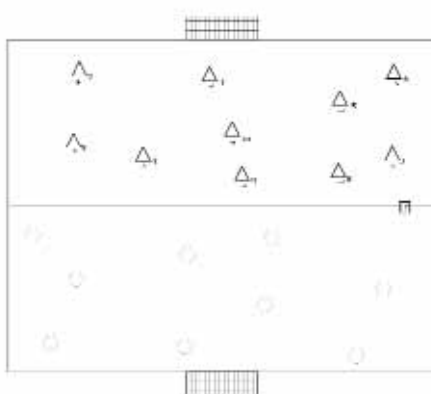
1 Keeper + 2 verdedigers spelen naar de 2 kleine doeltjes, tegen 2 aanvallers naar het grote doel.

Na 4' worden de 2 aanvallende spelers onderling gewisseld, na 8' worden de 2 verdedigers die met de K speelden gewisseld met de 2 aanvallers.

Duur: 10 minuten

Coaching: 1, 2, 3

TUSSENVORM 2



HOEPELLOOP

Beschrijving:

--> terrein van 25m. x 35m.

9 Hoepels liggen verspreid op het terrein.

Alle spelers leiden de bal door elkaar.

Op signaal van de trainer leiden alle spelertjes de bal zo snel mogelijk in een hoepel.

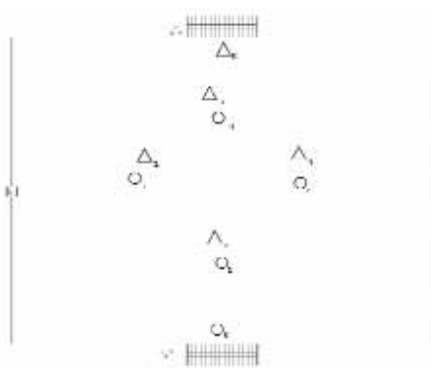
Wie geen hoepel heeft krijgt een strafpunt.

Wie haalt de minste strafpunten?

Duur: 10 minuten

Coaching: 1, 2

WEDSTRIJDVORM 3



K + 4 / K + 4

Beschrijving:

--> terrein van 25m. x 35m.

Er wordt een wedstrijd gespeeld over het ganze duiveltjesveld.

K + 1 + 2 + 1 in ruitvorm en symmetrie.

Regels van toepassing bij duiveltjes.

Duur: 12 minuten

Coaching: 1, 2, 3

COOLING DOWN

Beschrijving:

1. evaluatie van de training
2. opbergen van het materiaal
3. drijvend met bal aan de voet tikt de kapitein de spelers aan en ze vormen een treintje tot alle spelers zijn aangesloten.

Naam auteur: Peter De Vadder, Bart Meert, Kris Van Der Haegen (lesgevers Federale Trainersschool)
Thema: korte passing + vrijlopen (aanspelbaar zijn)

Aantal: 8+2
Categorie/niveau: U9

Materiaal: markeerhoedjes, hesjes, 2 mini doeltjes, 2 verplaatsbare doelen

Richtlijnen en coaching:

1. **“Vrije man”** Geef een juiste pass naar een vrije speler
2. **“Loop vrij”** Loop je vrij van de tegenstander zodat je makkelijk aanspelbaar wordt

3. Geef de pass nauwkeurig over de grond zodat het spel gemakkelijk kan verder gezet worden **“OVER DE GROND”**
4. Kijk naar de speler naar wie je de pass geeft **“KIJK”**

OPWARMING



“PASS JE VRIJ” OF “KONIJNEN VANGEN” (TIKKERSPEL MET BAL)

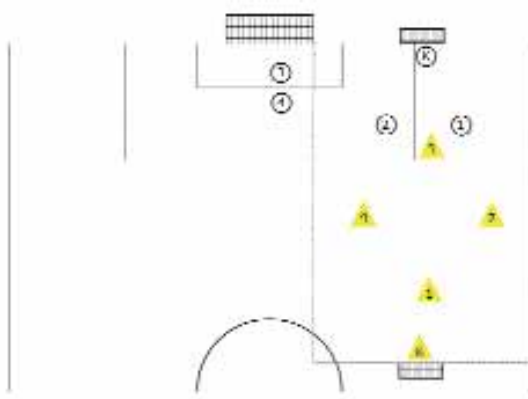
Beschrijving:

- 6 markeerhoedjes om vierkant af te bakenen
- vierkant van 25 m. x 25 m.
- 4 spelers met bal aan voet (witte Δ ploeg bvb), 4 spelers zonder bal (gele/grijze Φ ploeg bvb) en 2 jagers (de 2 K's bvb)
- spel= 2 x 5', jagers wisselen na 1'
- jagers trachten een speler die geen bal aan de voet heeft, aan te tikken met de bal. De spelers met een bal proberen tijdig een juiste pas te geven naar hun medespelers zodat ze niet kunnen aangetikt worden. Immers, wie een bal aan de voet heeft, kan niet getikt worden. De spelers met een bal aan de voet mogen niet blijven stilstaan (voortdurend in beweging!)
- FUN: wie vangt de meeste 'konijnen' in 1 min?

Coaching:

We spelen 2x5' waarbij de eerste fase accent leggen op passing (1, 3, 4), tweede fase op vrijlopen (2)

WEDSTRIJDVORM 1



K + 4 / 2 + K

Beschrijving:

- op terrein van 35m. x 20m.
- continu spel gedurende 6 min. (met wissels van spelers), dan wisselt de ploeg O met de ploeg Δ in numerieke meerderheid
- O1 en O2 wisselen na 1 min. met O3 en O4. Bij ploeg Δ speelt men 6 min met dezelfde 4 spelers
- ploeg van 4 speelt in K + 1 - 2 - 1
- ploeg van 2 speelt in K + 2 - 0 - 0

Coaching:

1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

- 2 ploegen stellen zich op in cirkel gevormd door hoedjes
- ze spelen in 1 min. zo veel mogelijk de bal rond van Δ 1 naar Δ 2 enz. (idem voor de O ploeg, die voor het andere doel speelt)

1. controle - pass

2. controle met verste voet en pas met andere voet

3. idem als 2 maar ze zakken eerst achteruit (hoedje) om op gepaste moment vooruit te komen om de bal te ontvangen.

Coaching:

3, 4

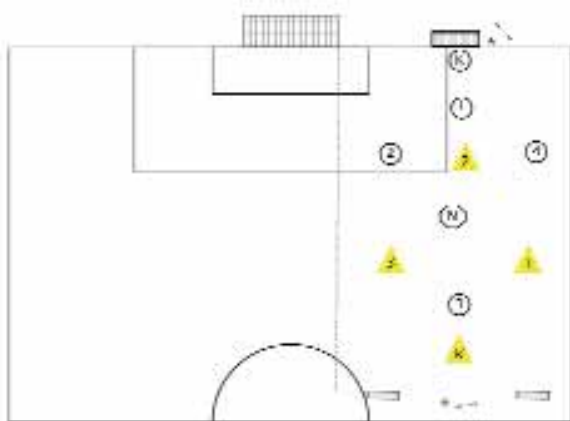
Nadien verplichte uitvoering (zie hierboven: 2 en 3)

Controle verste voet en pass met andere voet

Speel in op verste voet

Pas

WEDSTRIJDVORM 2



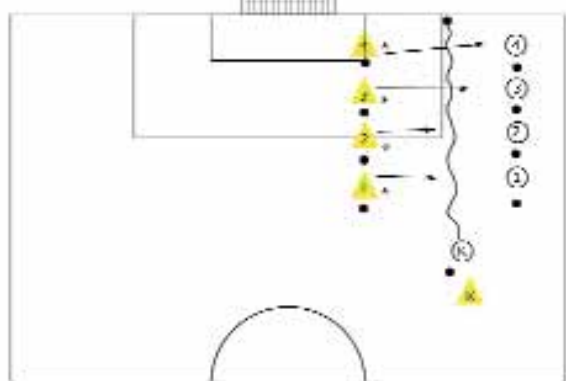
K + 4 + N / 4

Beschrijving:

- continu spel, met 1 neutrale speler die meespeelt met ploeg in BB
- op terrein van 35m. x 20m.
- beide ploegen in ruitvorm met 1 neutrale speler centraal in de ruit.
- Bij ploeg r speelt de K als V (met 2 mini-doeltjes)
- duur 10 min.
- beide K's spelen elk 5 min in groot doel

Coaching: 1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 2



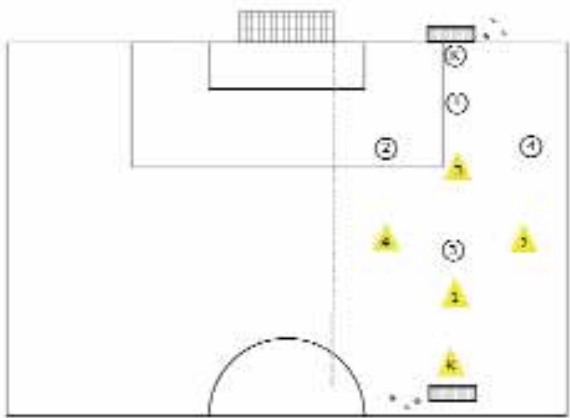
OVERLOOPSPEL

Beschrijving:

- de 2 ploegen staan in 2 rijen tegenover mekaar, 1 bal per 2 spelers.
- De 2 K's hebben een bal aan de voet en leiden door het parcours.
- De tweede mag pas vertrekken als de eerste halfweg is. Daarna keren ze ook terug
- de koppels proberen de K's of hun bal te raken, maar de speler aan de overkant moet de aankomende bal kunnen controleren.
- Bal weg= poging telt niet.
- als de K's terug zijn, nemen ze de plaats in van het eerste koppel en zo verder. Wie treft het meest raak op het einde van het spel?
- Elke speler leidt de bal eens heen en weer tussen de "schutters".
- De 2 ploegen tellen hoeveel keer ze raak troffen
- Duur: 10 min.

Coaching: 3-4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 4 / 4 + K

Beschrijving:

2x5' continu spel
zelfde terrein als WV2 (35m. x 20m.)
beide ploegen spelen in 1 - 2 - 1 opstelling in ruitvorm

Coaching:

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

Naam auteur: Viance Raphaël ,
Leraar Federale Trainersschool
Thema: Infiltratie van 2 of van 5

Aantal: 18 (16 sp + 2 K)
Categorie/niveau: U17 (scholieren)

Materiaal: 10 ballen, 1 groot draagbaar
doel, 4 kegels, 14 potjes,
16 overgooiers (2 kleuren)



Richtlijnen en coaching:

1. infiltreer zonder bal in de vrije ruimte « ga »
2. laat de bal snel rondgaan « geef »
3. tracht driehoeken te vormen
4. maak ruimte voor een medespeler en buit uit
5. maak het spel breed « breed »

OPWARMING



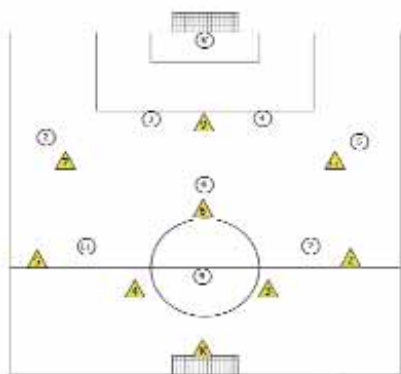
Beschrijving:

Speel 5 opeenvolgende passes en speel met een lange bal één van de twee K aan in hun zone
Duur : 15'

Coaching:

1 tot 5

WEDSTRIJDVORM 1



8 + K / K + 8

Beschrijving:

De Δ spelen in 1 / 4 / 1 / 3
De O spelen in 1 / 4 / 1 / 3
De bal vertrekt, na elke actie, bij de K van de gele Δ

Duur: 12' - continu spel

Toepassing van de STOP/HELP-methode

Coaching:

Fase 1: herkenningsfase
Fase 2: met coaching

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

K Speelt in bij 2 of 5 die 6 of 8 aanspeelt om de tegenstander uit te spelen en vervolgens te scoren in het kleine doel
Eerst over de linkse flank, daarna over de rechtse
De verdedigers worden na 3 acties verwisseld

Idem op de andere helft

Duur: 15'

Coaching:

1 tot 5

WEDSTRIJDVORM 2



8 + K / K + 5

Beschrijving:

De Δ spelen in 1 / 4 / 1 / 3
De O spelen in 1 / 3 / 1 / 1

Infiltratie van Δ 2 van zodra de mogelijkheid zich voordoet

Duur:

10' Met de Δ in numerieke meerderheid, daarna de O
De ploeg in numerieke minderheid speelt in golven van 4 spelers die telkens om de 3 acties wisselen

Coaching:

1 tot 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Zie TV 1 met daarbij een flankverandering van 5 voor 2.
Deze laatste zet voor naar 9 of 11 die afwerken op doel

O 2 En O 10 doen een negatieve pressing
Wisselen van rol na 10'

Duur: 20'

Coaching:

1 tot 5

WEDSTRIJDVORM 3



8 + K / K + 8

Beschrijving:

20' Doorlopend wedstrijd met toepassing van de richtlijnen

De Δ spelen in 1 / 4 / 3 / 1
De O spelen in 1 / 4 / 2 / 2

Coaching:

1 tot 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

Debriefing: coach en spelers betreffende de training

Duur: 5'

Naam auteur: Paul Mortier
Thema: eff. bezett. doelgeb. B+ 18

Aantal: 16 + 2
Categorie/niveau: U19

Materiaal: 18 ballen, potjes, groot doel,
 2 minidoeltjes, 9 gele en
 9 blauwe overgooiers



Richtlijnen en coaching:

1. plaatsing in doelgebied 7, 9, 10 en 11 (B+ 18)
2. samenwerking 10 en 9
3. georiënteerde balaanname (7 en 11) (B+ 13)
4. concentratie bij center (B+ 16)
5. zo snel mogelijk een doelpunt afwerken (B+21)

OPWARMING

[6' + 2'] x 2 + 6'



Beschrijving:

A) 1° deel met pos 2, 6, 7. 2° deel met 5, 8, 11
 Pas- en trapvorm
 Center in handen van keeper of naar 9 of 10
 Spelers keren steeds terug naar eigen positie na actie

B) Daarna: dynamische lenigheid (2')

Coaching:

Strakke passing: balsnelheid
 Rustige verplaatsing, in 2° deel hogere loopsnelheid
 Inspeelvoet, gerichte balaanname of 1 tijd
 B+ 11: 7 en 11

C) Tussen opwarming en wedstrijdvorm 1 wordt van korte passing overgegaan naar lange passing in de breedte van het veld (doelmannen oefenen dropshot)
 Duur 6'

WEDSTRIJDVORM 1

[6' + 2'] x 2'

ploeg 7-tal kan scoren in groot doel en 2 kleine doeltjes



Beschrijving:

K + 9/ K + 7
 Ploeg driehoek in 4 – 2 – 3 opstelling
 Ploeg cirkel in 2 – 2 – 3 opstelling
 Doelman 9-tal start opbouw
 2° helft wissel ploeg (2 en 5)

Coaching:

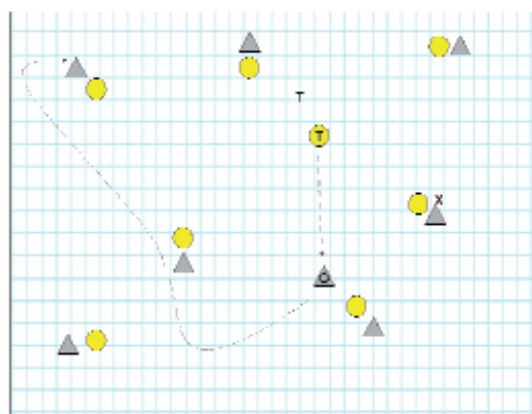
Ploeg driehoek
 – 7, 11, 9 en 10
 – aanspelen van de vrijstaande flankaanvallers
 – strakke center
 – in doelgebied komen van de aanvallers

Ploeg cirkel

– dek centrale spitsen goed af
 – 2, 5 en 9

TUSSENVORM 1

[3' + 1'] x 3



Beschrijving:

vierkant 12 op 12 meter
 Spelvorm: twee is teveel, drie is teveel
 Één tikker jaagt op een speler
 Als die zich bij een ander tweetal stelt wordt één van die de opgejaagde
 Als de tikker de opgejaagde kan tikken wisselt hun rol

Coaching:

concentratie
 snel wisselen

WEDSTRIJDVORM 2



[6' + 1'] x 2

Beschrijving:

K + 9 / K + 7

Ploeg driehoek in 3 – 3 – 3 opstelling

Ploeg cirkel in 3 – 1 – 3

Na rust wisselen ploegen van opstelling

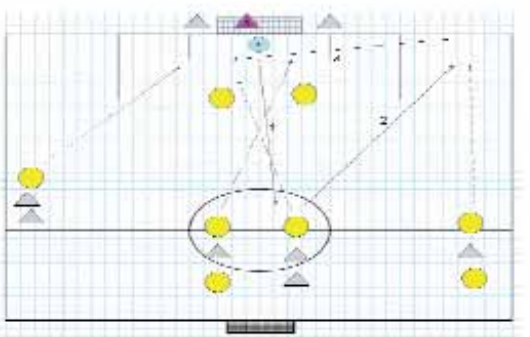
Coaching:

7, 9, 10 en 11

– niet te vroeg inlopen

– niet meteen aangeven welke positie je gaat innemen

TUSSENVORM 2



[6' + 2'] x 2

Beschrijving:

K + 2/ 4

3 golven vertrekkend op middenlijn

Keepers en CV's wisselen na elke golf

1: keeper trapt bal uit in dropshot

2: centrale speler vangt op en speelt diep op FM

3: center voor doel

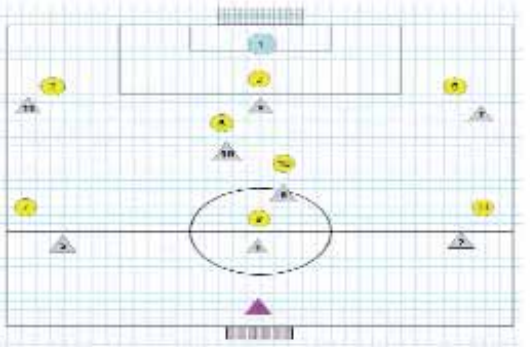
Andere spelers nemen positie in doelgebied

Coaching:

– Centrale spitsen kruisen net voor doelgebied

– Strakke center

WEDSTRIJDVORM 3



15' CONTINUE

Beschrijving:

K + 8 / K + 8

Beide ploegen spelen in een 3 – 2 – 3 opstelling

Coaching:

Positie in doelgebied

Snel flank aanspelen

Directe strakke center

COOLING DOWN



6'

Beschrijving:

Vierkant 20 op 20

Bal omhoog houden per twee

In 1 tijd, 2 tijden, enkel met hoofd

lenigheidsoefeningen



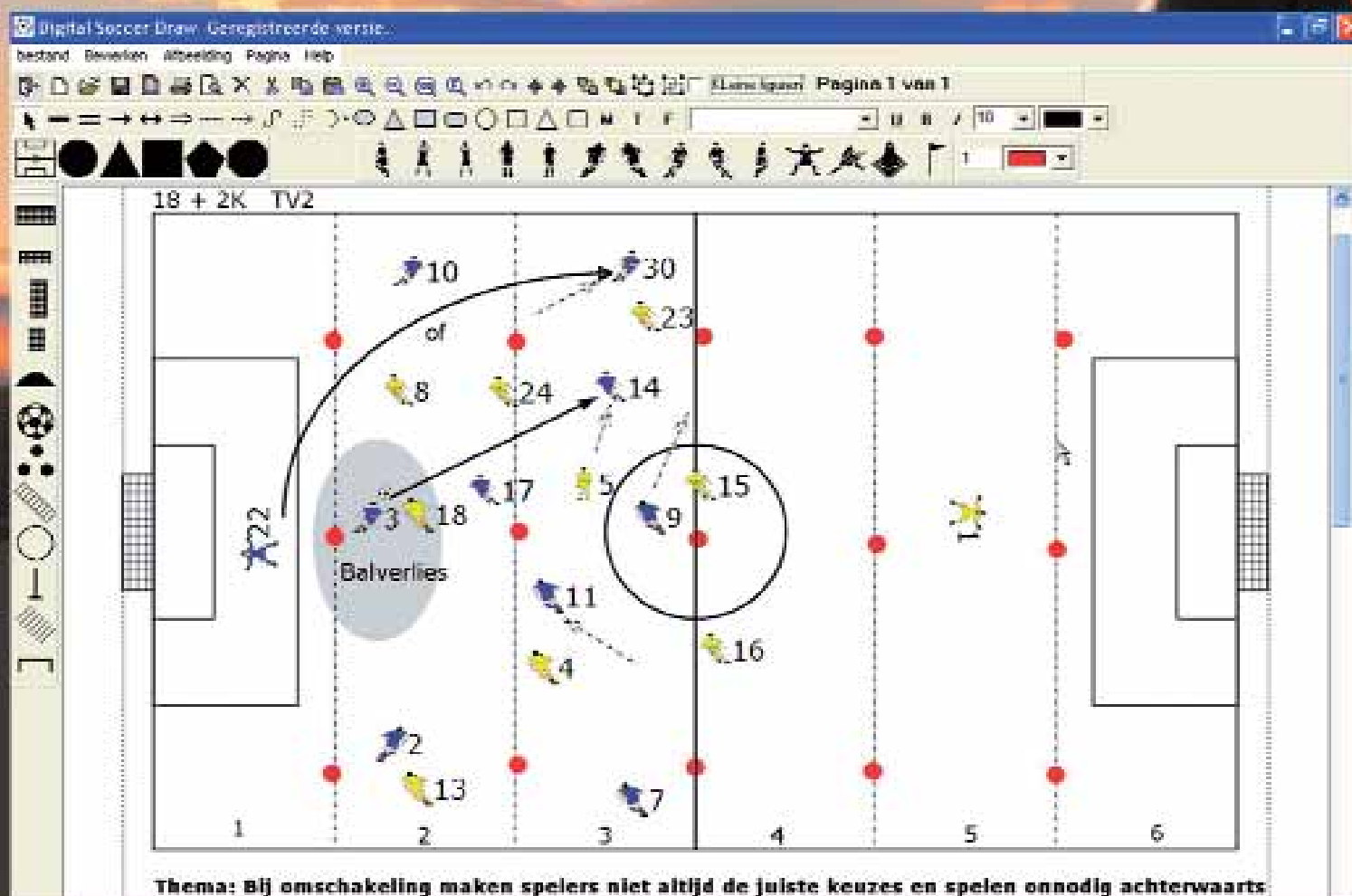
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen. Weg met de borden en flipovers ... hier is ...

Digital Soccer Draw

het online-tekenpakket voor de moderne voetbaltrainer!

Ga naar www.PartnersInSports.be, 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 en voor voetbaltrainers - Ontwerper: Frank Willems - Programmeren: Willy Deconinck



Sinds september 2008 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.



Charly Chapelle: sportdokter, fysicaal coach en trainer. Vraag het programma!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Op zijn 56 is Charly Chapelle nog altijd een even druk bezet man. Nauwelijks kwam hij uit een delicate chirurgische ingreep of hij hernam de normale gang van zijn activiteiten. Niemand in de wereld van het Brussels voetbal, waar hij zo goed bekend is, weet waar deze duivelse doet-al zijn energie haalt, en dit al jaren met een wonderbaarlijke efficiëntie. Een portret van een man buiten categorie. Zijn bescheidenheid wordt slechts geëvenaard door zijn sympathie en charisma.



naar Brussel ben gevolgd. Mijn vader schreef me in aan het Sint-Michielscollege, maar om een reden die ik tot op heden niet ken wilde hij me niet verder laten voetballen. Ik nam natuurlijk wel deel aan de interscholentoernooien en kreeg een aanbod van Union Sint-Gillis, dat prompt door mijn vader werd afgewezen.

In de eerste kandidatuur van mijn doktersstudies schreef ik me in bij ASA, de Association Sportive Auderghem. Die speelden toen in tweede provinciale, maar stegen snel naar eerste provinciale en vervolgens naar bevordering... maar zonder mij, want ik zat haast voortdurend op de bank. De combinatie van studies met voetbal was werkelijk niet te combineren en ik zette dus de stap naar het liefhebbersvoetbal, naar Heracles, waar ik tot mijn 48ste zou blijven voetballen. Vervolgens speelde ik een tijdje in de interbancaire competitie. Kortom, mijn spelerscarrière is er zeker geen om over naar huis te schrijven. Ik was een speler die op technisch vlak weinig te vertellen had, maar die wel fysisch meer dan in orde was, die hard werkte, hard was in de duels en in alle omstandigheden het moreel had van een overwinnaar".

Dug-Out: "Waarom bent u 'parttime' trainer geworden en hoe is dat in zijn werk gegaan"?

Charly Chapelle: "In 1976 studeerde ik af en werd sportdokter bij Anderlecht, waar ik snel bij het eerste elftal terechtkwam. Het contact met bekende trainers als Haan, Goethals, Van Himst, Ivic en anderen gaf me de zin om me meer met het voetbal op zich bezig te houden. Van dan af nam ik de gewoonte om regelmatig trainingen te volgen en notities te nemen, en om die trainingen met de medische staf te bespreken. U voelt me al aankomen: gaandeweg kreeg ik zin om zelf trainer te worden. Na twaalf jaar kwam ik dan terecht bij RJS Waver in tweede afdeling, en dit in een dubbele functie: dokter van het eerste elftal en trainer van de UEFA junioren. Door de ontslagen van achtereenvolgens Depireux en Demeurisse had ik ook het eerste elftal vier maanden onder mijn hoede, op een moment dat degradatie dreigde. Ik had het geluk dat we 22 punten pakte op 24, en dat we zelfs de eindronde konden spelen, waar we in de halve finale werden uitgeschakeld. Ik liet dan het elftal in handen van Emilio Ferrera, bij wie ik het volgende seizoen assistent bleef als fysicaal coach.

Dug-Out: "Charly, u bent niet echt bekend in de wereld van het profvoetbal, terwijl u toch wel in contact komt met veel sportlui van hoog niveau. Vertel ons eerst wat over uw parcours als voetballer".

Charly Chapelle: "Kan men echt van een 'parcours' spreken, vraag ik me af? Ik was minstens bij Union Namen, waar ik slechts één jaar ben gebleven omdat ik uiteraard mijn ouders

Vervolgens contacteerde Herman Van Holsbeek me namens RWDM, om fysicaal trainer te worden van de B-kern onder leiding van Daniel Renders, en van de A-kern onder leiding van Ariel Jacobs. Ik had jonge kwaliteitsspelers onder mijn hoede, zoals Ibrahim Kargbo, Dosunmu en anderen... Na het faillissement van RWDM ging ik naar White Star Woluwe in tweede provinciale, en na twee kampioenstitels en het winnen van een eindronde bevinden we ons heden in derde afdeling.

31 Jaar op de bank... een schat aan rijkdom en ervaring... in het spoor van al die bekende trainers die me zoveel geleerd hebben: ik kijk er met veel plezier op terug".

Dug-Out: "U hebt vooral te maken met amateur-spelers... die u de fysieke voorbereiding geeft van profs. Hoe pakt u de trainingen aan voor een club in derde nationale?"

Charly Chapelle: "Ik denk dat op gelijk welk niveau van het voetbal de volgende gouden regel van kracht is: wie geen inspanningen levert, zal nooit het toppunt van zijn kunnen bereiken. Als een dergelijke speler ook nog eens betaald wordt om te voetballen, dan verandert dat niets aan het gegeven. Het volstaat dus om de professionele taken van de speler gelijk te stellen met zijn doelstellingen als voetballer tout court, en hij zal automatisch het beste van zichzelf geven. Dat geldt dus voor de amateurs net zoals voor de profs. Ik verkies in dat opzicht drie 'goede' trainingen per week in plaats van vier of vijf waar regelmatig de kantjes worden afgelopen. De voetballer moet altijd het plezier van de training hebben, en hij moet 'hongerig' naar de wedstrijd komen.

In derde afdeling, maar eigenlijk overal, dring ik vooral aan op het werken op snelheid en explosiviteit. Het duurloopwerk en aanverwante vindt plaats in juni en juli, met een kleine herneming tijdens de winterstop. Tijdens het seizoen ga ik met mijn groep nooit lopen in het bos... ik werk uitsluitend op het veld. Elke training bevat fysieke, technische en tactische elementen, maar een perfecte integratie van dit trio is in de praktijk moeilijk haalbaar. Het werd tijdens de week is bepalend voor de selectie van het weekend: dat weten al mijn spelers heel goed. Ik wil dat ze graag komen trainen, dat ze hard werken en plezier hebben in het voetbal. Die drie elementen zijn perfect haalbaar indien iedereen zijn best doet. De basis van alles blijft echter een uitstekende fysieke conditie, want die stelt de speler in staat om ook uit te blinken in de andere domeinen".

Dug-Out: "Hoe gebeurt de voorbereiding op het seizoen?"

Charly Chapelle: "Elke speler krijgt voor de maand juni een individueel trainingsprogramma met veel fitnesswerk en

uithouding. Einde juni wordt al dat werk hernomen in een week van intensieve groepstrainingen. Dat is het ideale moment om te bekijken welke spelers er de kantjes hebben afgelopen in de weken die voorafgingen, wie te zwaar is, wie zijn taak te licht heeft opgenomen. In die ene week wordt ook ruimschoots gebruik gemaakt van de kans om iedereen weer in het juiste spoor te krijgen: dat is dan een sfeer van collectieve bewustwording die ik de groep wil opleggen. De sterkeren trekken op die manier de zwakkeren mee. Ze krijgen dan ook een programma voor de volgende 20 dagen. Op 20 juli beginnen doorgaans de trainingen, dagelijks tot bijna het begin van de competitie en een vijfdaagse stage in Spa".

Dug-Out: "Hoe verloopt bij Woluwe een gemiddelde trainingsweek?"

Charly Chapelle: "Normaliter voorzie ik drie trainingen in de week, soms vier in een geval waarin we op zaterdag hebben gespeeld en de volgende wedstrijd op een zondag valt, maar daar zit zeker geen systematiek in. De eerste training van de week begint met het meten van het gewicht en het vetgehalte van de spelers. Dan volgt een korte debriefing van de wedstrijd van het voorbije weekend en een training die enigszins op het fysieke is gericht, maar steeds in functie van de doelen die we willen bereiken. Tijdens de opwarming komt het voor dat ik ga praten met één of meerdere spelers over de wedstrijd van het weekend.

De tweede training wordt voorafgegaan door de voorstelling van de scouting van de tegenstander, die overigens wordt gegeven door de persoon die verantwoordelijk is voor de scouting, Fr. Willaerts. De reden waarom we al zo vroeg in de week over dit aspect uitweiden, is om de spelers meer tijd te geven voor de tactische thema's tijdens de laatste twee trainingen van de week.

Voor al in de laatste training ligt de nadruk enorm op het tactische aspect, met veel positiewerk en oefenen op stilstand-fasen. Ik eis van mijn spelers een totale inzet tijdens de drie trainingen, maar sluit uiteraard de momenten van plezier niet uit".

Dug-Out: "Baseert u zich op een vast spelpatroon of past u zich aan aan de omstandigheden, de spelers die u ter beschikking heeft, de tegenstander? De prestaties van uw ploeg gaan nog steeds in stijgende lijn!"

Charly Chapelle: "Met uitzondering van een groot gedeelte van dit seizoen tijdens dewelke we werkelijk een groot aantal langdurig geblesseerden hadden, opteer ik steeds voor een 4 - 4 - 2 in B-, met af en toe een omschakeling naar een 4 - 3 - 3 in B+ naargelang het profiel van de spelers die op het veld staan.



Het tactische werk begint steeds bij een gedetailleerde scouting van de tegenstander, bij voorkeur één keer thuis en één keer uit, bij een precieze en correcte interpretatie van die scouting en bij een vaststelling van de sterke en zwakke punten van de tegenstrever, van de collectieve spelmechanismen en de sterke en zwakke punten van de individuele spelers. Geen rekening houden met de plus- en minpunten van de tegenstander lijkt me een bewijs van een misplaatste pretentie, want dit hoeft niets te veranderen aan het basisspel van de eigen ploeg, maar heeft slechts tot doel om de zwakten van de tegenstrever maximaal uit te buiten en zoveel mogelijk afbreuk te doen aan zijn sterke punten.

In elke sport waarin er sprake is van een tegenstander, ploeg of individueel, gebruikt men deze gegevens om tot betere resultaten te komen, of dat nu in het tennis is of in het boksen... waarom dan niet in het voetbal? Onwaarschijnlijk toch, als dat niet het geval zou zijn, en zoals ik al zei ook heel pretentius.

Voor aanvang van de tweede training van de week wordt de komende tegenstrever aan de spelers voorgesteld. Vervolgens bekijken we lijn per lijn hoe er op die tegenstander moet ingespeeld worden.

In de laatste training van de week wordt de focus uiteraard gericht op de elf die in de basis starten, in B- en B+, gevolgd door een herhaling van de richtlijnen bij de stilstaande fasen. Het is duidelijk dat in een niet-professioneel systeem met drie trainingen per week het moeilijk is om meer tijd te besteden aan tactiek. Een kern van 23 spelers leiden met slechts één enkele adjunct is zeer moeilijk en maakt het halen van de doelstellingen extra lastig”.

Dug-Out: “Kan u wat vertellen over de voortdurende vooruitgang van uw ploeg en uw eigen aanpassing aan de opeenvolgende promoties”?

Charly Chapelle: “De evolutie van een ploeg die elk jaar de kop wil spelen heeft vooral te maken met de keuze van spelers: die moeten technische en fysieke kwaliteiten bezitten die compatibel zijn met één of twee afdelingen hoger. We bouwen voortdurend aan een ploeg die in staat moet zijn om goed te presteren op een hoger echelon.

De rest betreft een arbeid van fysieke voorbereiding die perfect op punt staat en die ook rekening houdt met de steeds hogere eisen, dit in een context waarbij het aantal trainingen per week niet wordt aangepast. Het moeilijkste luik in het parcours van tweede provinciale naar derde afdeling ligt voornamelijk in de tactische leerschool, die veel geduld, energie en eindeloze herhalingen vergt”.

Dug-Out: “Tijdens de winterstop voegde u een aantal buitenlandse spelers aan uw kern toe. Was dat noodzakelijk”?

Charly Chapelle: “We hebben inderdaad een samenwerkingsakkoord afgesloten met Sheffield United en kregen er drie spelers uit Jamaica en twee uit Trinidad bij, spelers tussen 18 en 22 die eigendom blijven van Sheffield en die ons voor de duur van drie jaar worden uitgeleend. Aan ons om hen een gedegen opleiding te geven en hen klaar te maken voor een eventuele passage in de Premier League. Die spelers komen bij ons de basis van het Europese voetbal aanleren en brengen in ruil frisheid en enthousiasme in onze kern. Men moet weten dat de jeugdopleiding van White Star



talenten voortbrengt bij de miniemen, cadetten, scholieren en juniors, maar dat de opeenvolgende promoties van ons eerste elftal een hiaat gecreëerd hebben tussen het eerste elftal en de reserves, een hiaat die we niet zo snel uit eigen midden konden en kunnen opvullen. Die jonge buitenlanders van 18 jaar fungeren ook als referentie voor het minimale niveau dat onze eigen talentjunioren moeten hebben om een plaatsje in de A-kern te bemachtigen”.

Dug-Out: “U bent eerst en vooral medisch specialist, wat u een onbetwistbaar voordeel oplevert als trainer”!

Charly Chapelle: “Het is duidelijk dat ik in het geval van een blessure op training of tijdens de wedstrijd sneller de juiste diagnose zal stellen en dan ook de juiste beslissing kan nemen. Dit gezegd zijnde, mirakels zijn niet mogelijk... herstellen van een enkelbreuk duurt bij White Star even lang als ergens anders.

Een ander punt, dat meer te maken heeft met psychologie dan met de medische wetenschap op zich, heeft te maken met kleinere fysieke ongemakken die spelers kunnen hebben, die te maken kunnen hebben met of hun oorsprong kunnen vinden in diverse factoren, en waar men dan als trainer op de juiste manier moet mee omgaan. Dat is ook belangrijk in het ‘beheren’ van een totale groep, niet zo gemakkelijk voor wie daar geen ervaring in heeft”.

Dug-Out: “U bent tegelijk ook de physical trainer van White Star”?

Charly Chapelle: “Ik ben gepassioneerd door de fysieke voorbereiding, dat is duidelijk. Ik heb geleerd van veel specialisten, ik heb een goede opleiding genoten, ik heb daar een grote ervaring in. Het is duidelijk dat het een groot



voordeel is wanneer je als fysio tegelijk ook trainer bent, omdat het fysieke aspect dan zeer vlot in de trainingen binnensijpelt. Maar ik geef toe dat ik regelmatig twijfel: dan wil ik bijvoorbeeld meer tactiek in de trainingen brengen en zegt mijn adjunct me dat de fysiek steeds belangrijker wordt in het voetbal, waar hij ook gelijk in heeft. De trainer wil normaliter steeds focussen op het voetbal, de physio wil meer aandacht voor het fysieke, dit volgens de objectieven die hij zich gesteld heeft.

Ik zou hier willen zeggen, zonder in conflict te treden met wie dan ook, dat de fysieke conditie van veel spelers in eerste afdeling me grote zorgen baart. Het is niet normaal dat in de Champions League de spelers van onze beste clubs tijdens de laatste vijftien minuten zwaar afzien. Hier is duidelijk wat aan de hand, in vergelijking met wat in het buitenland gebeurt.

Te dikwijls is er geen of onvoldoende sprake van een perfect samengaan tussen voetballistiek en fysieke elementen in de voorbereiding van een voetbalploeg. Het aspect 'fysieke voorbereiding' is vaak gebaseerd op specifieke elementen uit de atletiek die niets te maken hebben met die van het voetbal. Dat is een belangrijke nuance en werkelijk een groot probleem in de voorbereiding van de Belgische voetballers".

Dug-Out: "Welk zijn volgens u de criteria die een conditio sine qua non uitmaken om goede prestaties te leveren op een semi-professioneel niveau?"

Charly Chapelle: "Het is duidelijk dat een speler de nodige technische en fysieke kwaliteiten moet bezitten om naar behoren te kunnen presteren, maar er is nog een derde criterium: de mentale sterkte. In dat laatste luik spreek ik dan

in de eerste plaats over de nodige nederigheid die de speler in staat stelt om zijn eigen spel te analyseren en aan zelfkritiek te doen, niet alleen na elke wedstrijd maar ook na elke training. Steeds weer jezelf opnieuw in vraag stellen om steeds beter te gaan voetballen, wat ook het niveau van de prestaties is. Daarna komt het karakter dat moet toelaten om de grenzen steeds weer te verleggen, om jezelf pijn te doen, de ijzeren wil om elke wedstrijd te winnen.

Dan wil ik het ook hebben over wat ik noem 'de hygiëne van het leven', die zeker ook gelinkt is aan het karakter: overdag gaan werken en 's avonds voetballen, dat is eigenlijk een dodelijke combinatie. Je moet werkelijk zeer sterk op je benen staan om dat tot een goed einde te brengen. In zulke omstandigheden maximale aandacht hebben voor een gezonde voeding, voor een voldoende aantal uren slaap, enz... het is lang niet evident".

Dug-Out: "Tot welke leeftijd kunnen de tekortkomingen van een speler worden verbeterd?"

Charly Chapelle: "Er staat geen leeftijd op het corrigeren van fouten of technische onvolmaaktheden... ik denk dat ik een goed voorbeeld ben van die stelling. Ik heb trouwens als gewoonte om twee keer per week gedurende twintig minuten te werken op de 'elementaire zaken' van het voetbal: korte en lange passes, één of twee tijden, korte voleys, kopspel, enzovoort... dit alles zowel in stilstand als in beweging. Dat soort oefeningen wordt meestal met scepsis ontvangen door de spelers, die immers menen dat ze dat allemaal al onder de knie hebben... Maar ken jij een musicus die niet elke dag oefent op de meest elementaire onderdelen van zijn beroep"?

Dug-Out: "Bent u voorstander van individuele trainingen?"

Charly Chapelle: "Jazeker, zowel op het vlak van techniek, tactiek als fysiek. Met de komst van de spelers van Sheffield ben ik nu in de gelegenheid om twee à drie keer per week 's morgens vroeg een training te geven aan een beperkte groep van voetballers, voor ieder gericht op zijn specifieke positie bijvoorbeeld. Dat is arbeid die altijd opbrengt, maar in principe kan je zoiets slechts doen met profspelers".

Dug-Out: "Hoe lang zal u nog trainer zijn?"

Charly Chapelle: "Wat een vraag! De job van trainer staat me toe om de stress uit mijn carrière als dokter weg te jagen. Op het terrein leef ik het héél aparte leven van trainer, in een recreatieve omgeving, in het kader van een groep van mensen die me dierbaar is, ver weg van de eenzaamheid en de onzekerheden in het leven van een dokter.

Met het volgende te zeggen ga ik geen plezier doen aan een aantal van mijn collega-trainers, maar wat een fantastische job is dat toch, met of zonder druk, eeuwen weg van de stress die deel uitmaakt van het leven van iedereen die in het beroepsleven een zware verantwoordelijkheid moet dragen.

En wees gerust, ik weet genoeg van het beroepsleven af om te weten waarover ik praat. Dus, zolang mijn benen het me toelaten, zolang mijn hart me naar het voetbalveld duwt, en zolang mijn brein blijft functioneren in de analyses en overdenkingen, ga ik zeker zolang trainer blijven als de omstandigheden het me toelaten".

Woluwe

Verdedigen op eigen helft

Voorbereiding op verdedigen vanuit 4 – 4 – 2 (B-) tegen aanval vanuit 4 - 2 - 3 - 1

Oef. 1

Organisatie: K + 4 / 3 + 1, ballen in cirkel, 1/2 veld

Beschrijving: trainer (T) speelt willekeurig in op aanvaller, gewone spelregels, aanvallers trachten zich aanspeelbaar te maken (vanuit posities 3 – 1), 8'

Richtlijnen: elke verdediger zet druk vanuit zijn zone, 2 centrale verdedigers trachten aanvaller achter de spitsen op te vangen

Coaching: gericht op verdedigers, slechte positie centrale verdedigers, te weinig druk op balbezittende aanvaller, slechte of ontbrekende communicatie in de centrale as bij verdedigen op aanvaller achter de spitsen of bij switchen tussen aanvallers

Oef. 2

Organisatie: K + 4 + 1 / 3 + 1, afbakening zone voor speler 6

Beschrijving: zie oef. 1

Richtlijnen: zie oef. 1, bij penetratie van aanvaller achter de spitsen mag verdediger 6 niet volgen (in zijn zone blijven)

Coaching: zie oef. 1, slechte of ontbrekende communicatie in de centrale as met verdediger 6 bij opvangen van penetratie door aanvaller achter de spitsen

Oef. 3

Organisatie: K + 4 + 1 / 2 + 3 + 1, afbakening zone voor verdediger 6 en aanvaller 6 en 8 (6 of 8 blijft in zone)

Beschrijving: zie oef. 2, vanuit posities 2 - 3 - 1

Richtlijnen: zie oef. 2, opvangen van overtal aan aanvallers via lateraal inschuiven van verdediger(s)

Coaching: zie oef. 2, slechte laterale positie verdedigers bij meerderheid aanvallers

Oef. 4

Organisatie: K + 4 + 4 / 2 + 3 + 1, afbakening zone voor verdediger 6, 2/3 veld, T en ballen buiten speelveld

Beschrijving: zie oef. 3

Richtlijnen: zie oef. 3, opvangen van aanvallers 6 en 8 via lateraal inschuiven van middenvelders 7 en 11

Coaching: zie oef. 3, slechte laterale positie van de middenvelders 7 en 9 bij inschuiven aanvallers 6 en 8

Oef. 5

Organisatie: K + 4 + 4 / K + 2 + 2 + 3 + 1, afbakening zone voor verdediger 6, 2/3 veld met 2 doelen, ballen vertrekken steeds bij doelman van aanvallers

Beschrijving: : gewone spelregels, aanvallers lopen zich vrij vanuit positie 2 - 2 - 3 - 1, 8'

Richtlijnen: zie oef. 4, opvangen van aanvallers 6 en 8 via lateraal inschuiven van middenvelders 7 en 11

Coaching: enkel gericht op de verdedigers



Eindelijk ... de 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 belevingswereld van elk kind.



Theorie



Praktijk



Trainingsvoorbeelden



5 tegen 5



Hoe moet het niet? Hoe moet het wel?

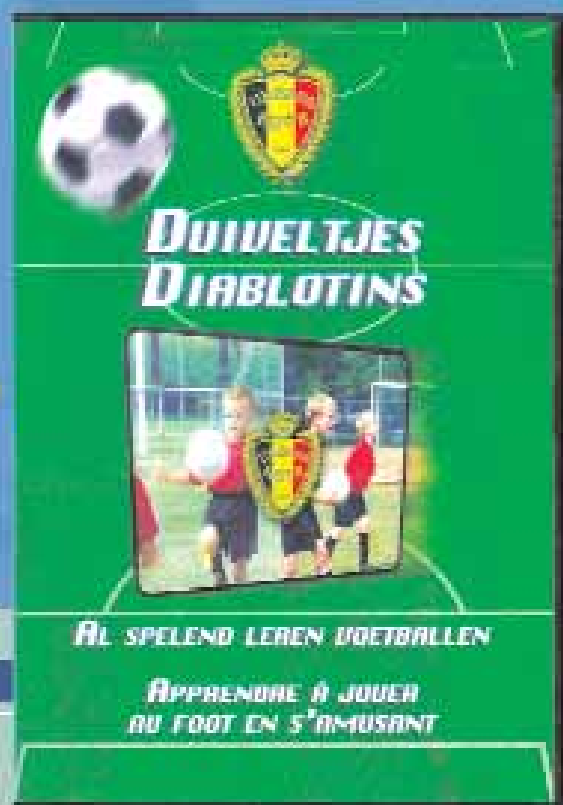


Besluit

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

ANTWOORDKAART

Stuur deze antwoordkaart naar: FBG Partners, Leiebos 25 bus A2, 2170 Antwerpen
of fax naar +32 (0)3/794.82.70 of e-mail naar: FC-Partners@telenet.be.



- ☐ JA, ik bestel exemplar(e)n(nen) 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: _____



Van 10 tot en met 23 juni spelen onze Beloften de EK-Eindronde in Nederland. Tegenstanders van dienst: het thuisland, Israël en Portugal. Als België zich bij de laatste vier plaatst, ligt een ticket voor de Olympische spelen klaar, dat zou pas een lichtpunt zijn! Hopelijk krijgen deze jongeren de kans om in hun dagdagelijkse omgeving, namelijk hun club, mee te dingen naar een basisplaats, ervaring opdoen, sterker worden, in plaats van de zoveelste buitenlander zonder meerwaarde een kans te geven. Ik kijk dan ook uit naar de nieuwe plannen die geformuleerd werden door Dominique D'Onofrio. Hij zou de huidige reservencompetitie afschaffen en vervangen door een competitie met beloften. De voorwaarden: 7 tot 8 Belgen, gesteund door maximaal drie spelers ouder dan 21.

Nico Claessen, ooit spits bij Stuttgart en Tottenham, staat sinds een paar jaar aan de andere kant van de voetballijnen. Bij Patro Eisden Maasmechelen tracht hij aanvallend voetbal te brengen. Zijn systeem: 4 – 2 – 4. Steeds één doelpunt meer maken dan de tegenstander is zijn advies.

Bert De Cuyper doceert sportpsychologie aan de Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen van de KU Leuven en was ruim 20 jaren geleden een pionier op het gebied van sportpsychologie. De Cuyper schreef pas een boek, 'Met vallen en opstaan', een aanrader voor voetbaltrainers. Hoe ga je immers als trainer om met revaliderende sporters, wat doe je als het team of een individu ondermaats presteert?

Als dokter heeft Charly Chapelle een hele professionele blik op het voetbal. Hij promoveerde met White Star van tweede provinciale naar derde klasse. Maar niet alleen op conditioneel vlak kan hij de spelers klaarstomen, ook op tactisch vlak staat hij zijn mannetje. Een interview met een zeer sympathieke allesdoener.

Michel Bruyninckx lieten we in het vorig nummer reeds aan het woord komen. De redactie van Dug-Out wilde absoluut zijn verhaal over brainmapping brengen. Het beeldend inoefenen van een basistechniek en het faciliteren van de ruimtes door het visualiseren van posities zijn hierbij twee belangrijke items. Met de oefenstof erbij wordt deze brainmapping absoluut duidelijk.

Veel leesplezier

Kristof Geeraerts



BRAINMAPPING om beter te leren voetballen

Michel Bruyninckx

(Photonews)



Wat vertelt de cognitieve neurologie ons over de werking van de hersenen tijdens het aanleren van vaardigheden en kennis?

- Het leren moet zo vorm gegeven worden, zodat het zo goed mogelijk aansluit bij de wijze waarop de hersenen functioneren
- Let op voor te veel gelijktijdige opdrachten: kinderen hebben tijd nodig om bewust contact te maken met een bepaald onderdeel van de (oefen)stof
- Emotie en motivatie sturen het aandachtssysteem, dat erover beslist welke informatie in de neuronale circuits opgeslagen, en dus geleerd wordt
- De invloed van tijd: niet te snel nieuwe informatie aanbieden. Geef tijd en las tussenpozen (spelletjes) in, zodat het brein de nieuwe stof kan verwerken
- De hersenwetenschappers hammeren ook op het belang van constante condities en gelijkblijvende uiterlijke vormen (cfr. soccerpal). Het brein heeft een zekere logische ordening nodig om geheugeninhouden te kunnen opslaan en weer op te roepen. Didactische concepten die hier geen rekening mee houden, maken het leren moeilijker dan nodig is
- Competentiepedagogiek = niet het lesprogramma bepaalt wat er geleerd moet worden, maar de persoonlijk vaardigheden van de kinderen
- Het brein voegt altijd drie aspecten samen tot één eenheid: denken, voelen en handelen
- De invloed van de omgeving is groter dan die van de genetica
- Hersenrijping en ontwikkeling beginnen in de baarmoeder en duurt tot de leeftijd van begin twintig

- Spiegelneuronen: wij herhalen elke handeling die iemand anders uitvoert mentaal. Zo leren we glimlachen, spreken, lopen of dansen

De omgevingsinvloed van vandaag bevat een aantal ernstige knelpunten die de vorming van kinderen kan bemoeilijken:

- Te weinig motorische activiteiten in eerste levensjaren
- Te weinig familiale emotionele rijping (economische realiteit -> beide ouders gaan uit werken)
- Overvloed van ongeordende informatie via technologie
- Te hoog levensritme en tempo in dagelijkse realiteit (te vroege prestatiedruk – MP3 – iPod enz...)
- Te veel spanning (stress) in dagelijkse activiteiten
- Overload van zintuigen (te veel TV, razendsnelle computergames, en te hoge geluidsdruk in studeerkamers, discotheken ...)
- Slaapdeprivatie (nachtelijke uitgangscultuur). Tijdens slaap worden nieuwe aangeleerde vaardigheden gereactiveerd om in de hersenen ingeslepen te worden
- De enorme groei van leer-, gedrag- en bewegingsstoornissen door de verlaagde beweeglijkheid van de jongeren van vandaag t.g.v. technologische vooruitgang en media-cultuur
- De achteruitgang van de geestelijke gezondheid: obesitas en anorexia nervosa
- Het onaangepaste onderwijs:
- Leerplangericht en geen competentiepedagogiek
- Geconditioneerd op vooral 2 dominantiemodellen (combinatie dominantie hersenen, oren, ogen, handen en voeten)
- Houdt geen rekening met persoonlijke interesse en motivatie van een kind (hierdoor kan geen gebruik gemaakt worden van het principe motivatieoverdracht)
- Te vroege specialisatie in bewegingsopvoeding
- Te veel 'championitis' tijdens sportbegeleiding en selectieprocedures zijn te sterk op 'premature jongeren' gericht

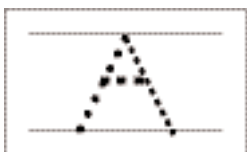
Hoe leer je jongeren binnendringen in een beweging- en spelprobleem?

LEREN EN BREIN OP ELKAAR AFSTEMMEN

Het belangrijkste principe van brainmapping is de logische lijn in de opbouw van de oefeningen. De trainer moet al vooraf weten wat hij in een reeks van trainingen gaat aanbieden.

Visualiseren van een positie (externe visualisering) en vormgeving van een beweging

Onderwijs



Wanneer een kind zich in het eerste leerjaar aanbiedt, wordt schrijfvaardigheid een vast onderdeel van het eerste leerproces. De manier waarop deze opgave aan het kind doorgegeven wordt, bewijst heel duidelijk hoe adequaat de leerkracht rekening houdt met het ontwikkelingsperspectief van het 6-jarige kind. In geen enkele school gaat men deze kin-

deren vragen om een letter die op het bord geschreven werd op een groot wit blad na te schrijven. Indien dit zou gebeuren, zou deze letter in de meest onmogelijke vormen overal op dit witte blad terug te vinden zijn en zou een buitenstaander vaak het geschreven – getekende – teken niet herkennen. De kinderen zouden op deze manier te veel vaardigheden gelijktijdig onder de knie moeten krijgen en weinig succeservaring opdoen. Deze eerste opdracht vraagt immers oog-hand coördinatie en ruimtelijk inzicht. Vandaar dat de kinderen vooraf ingerichte werkbladen krijgen waarop de vorm van de letters al aanwezig is en de letters duidelijk geordend in de ruimte tussen lijntjes en in de juiste verhouding met de grootte van het blad aangebracht zijn. De schrijfofdracht wordt begeleid door een model dat overgeschreven moet worden en de ruimte wordt zichtbaar georganiseerd door lijnen te trekken waarbinnen de letters tot stand gebracht moeten worden. Die lijnen zijn dan ook nog in een juiste verhouding met de totale oppervlakte van het blad geplaatst. Deze voorstelling zal een kind op weg zetten naar een georganiseerd en conventioneel schrijfgedrag dat het aantal schrijfwijkingen (de voorstelling van de letterstandaard) probeert te beperken.

Wat gebeurt er in onze hersenen? Het rendement van een kennis- en vaardigheidsproces op school als basis voor een breinleren onderzoek met betrekking tot voetbal

Probeer deze tekst luidop te lezen

Vlgones een oznrdeek op een Eglnese uvinretsiet mkaat het neit uit in wlkee vloogdre de ltteers in een wrood saath, het einge wat blegnaijrk is is dat de eretse en de ltaatste ltteer op de juitse patals saath.

De rset van de ltteers mgoen wllikueirg gpletaast wdoren en je knut vrelvogens gwoeon lzeen wat er saatt. Dit kmot omdat we neit ekle ltteer op zcih lzeen maar het wrood als gheel.

Na ongeveer 5 à 6 jaar leeservaring gaan de hersenen elke leesactiviteit 'automatiseren' en volstaat het woordbeeld vertrekkend van de eerste en laatste letter van een woord om het te herkennen.

Deze oefening lukt ook als verschillende mensen deze tekst met 'hun handschrift' overschrijven. Onze hersenen zijn in staat, vertrekkend van het model (de structuur), dat via HERHALING zeer vaak in beeld gebracht werd, de afwijking (het individuele schrift) te interpreteren. Zij herleiden de afwijkingen tot het juiste model. Tijdens het lezen wordt een ritme gehanteerd om de verstaanbaarheid van de tekst te garanderen.

Voor bewegen in het algemeen, betekent dit dat we tijdens het trainen van houding- en bewegingsbeheersing zeer duidelijke bewegingsmodellen (standaards) moeten gebruiken die zeer vaak herhaald moeten worden.

Voor het ballistisch (leer van de baan, het traject) beïnvloeden van de balbanen (de skill ball zit in de soccerpal trainer), zodat de uitvoerder geconfronteerd wordt met minder afwijkingen, is zeer belangrijk. Hierdoor krijgen we hetzelfde effect als tijdens het ontwikkelen van het 'technisch lezen'. Hoe beter de STANDAARD gekend is, hoe makkelijker de hersenen met de afwijkingen (bot-

sende ballen – ballen op verschillende hoogtes – ballen met hoge en lagere snelheid enz...) kunnen omspringen en het gepaste bewegingsantwoord snel kunnen aanbieden.

In de wereld van de gymnastiek beseft men al lang dat herhalen, eigenlijk repetitieve coördinatie, de sleutel tot succes is. Vandaar dat de parameter, 30.000 herhalingen van een beweging, zo vaak geciteerd wordt in dit milieu.

Houdt het voetbalmilieu hiermee rekening?

Een fragment uit een studie van Professor Pekka Luhtanen - Senior Researcher, KIHU Research Institute for Olympic Sports

	Action rate of matches		Action rate of training		Total action rate, approx
	A match	A season	A training	A season	Total season
Action mode	Match (n)	Season (n)	Training (n)	Season (n)	Total (n)
Passes	35	2100	100	22000	24000
Runs with ball	7	420	50	11000	11000
Shots	1	60	10	2200	2300
Tackles	7	420	15	3300	3700
Jumps	9	540	15	3300	3900
Turns	7	420	30	6600	7000

This table indicates clearly how large the total volume and loading of a player is when it is counted for one season. It has been mentioned before that for the learning process of skills, the actions of external and internal feedback loops are important. In the internal loop the nerve endings in skin tell the footballer about the touch of the ball, kinesthetic receptors in joints control the joint angle, muscle spindles relate to the length change in the muscle, and the Golgi apparatus the tension in tendon. These mechanisms are working with full intensity when a player has ball contact in passes, runs with ball, shots etc. It has been found that the contact time with foot and ball is on average 10 ms. If a player has passing and shooting experiences about 35.000 times a year then the total time for passing skill learning from point of view of neuromuscular functioning is only $35.000 \times 0.01 \text{ s} = 350 \text{ s} = 5 \text{ min } 50 \text{ s}$. This means that the role of individual skill training has to be very highly appreciated.

Aangezien gemiddeld 35000 passen en doelschoten per jaar slechts 5 minuten en 50 seconden spiergevoeltraining per seizoen opleveren, moeten wij absoluut het aantal contacten opdrijven en ervoor zorgen dat wij deze contacten ballistisch beter onder controle kunnen houden (cfr. SoccerPal). Eigenlijk wordt hier zeer duidelijk waarom wij zo zwakke technische spelers afleveren, want de traditionele training en wedstrijd haalt met moeite 100 balcontacten per speler.

Voetbal

In het voetbal ontbreekt dit inzicht vaak om kinderen beeldrijke opgaven aan te bieden. Zeer veel volwassenen gaan er immers van uit dat kinderen kunnen positioneren door te putten uit de voorraad ruimtelijke ervaringen die men tijdens spel- en wedstrijdvormen opdoet (al dan niet door coaching

begeleid of eventueel gecorrigeerd) of door strak opgelegde spelpatronen na te spelen. Bijna altijd worden de spelstructuren in figuren aangeboden (driehoek, ruit, vierkant enz...) die gemarkeerd worden met hoeden of kegels. Het is voor bijna iedereen voor de hand liggend dat de abstractie van deze figuren geen moeilijkheid vormt voor kinderen en dat zij tijdens het voetbalspel gebruik zullen maken van de aangeleerde structuren.

Dit is een redenering die wij vanuit onze wereld van volwassenen als vanzelfsprekend ervaren. Toch stellen we vast dat in ons voetbal, zowel jeugd als seniors, het spelen op balbezit problematisch is. Deels heeft het slecht positioneren hier mee te maken – ook de zwakke looptechnische en voetbaltechnische vaardigheid vormen een oorzaak – en moeten

wij ons de vraag stellen of wij de jongeren leren zich op de juiste manier te plaatsen en verplaatsen.

In de bijgevoegde oefeningen m.b.t. visualiseren van een positie wordt positioneren niet langer in een abstracte vorm aangeboden, maar wordt geprobeerd door de ruimte zichtbaar te maken het leerproces ervaringsgewijs aan te bieden.

De psychologie van het kind leert ons hoe belangrijk dit zinvol ervaren voor het leren is. Vandaar dat ik posities niet meer markeer maar laat zoeken, ontdekken en interpreteren. De hele oefenreeks is gebaseerd op het markeren van de baan van de bal – de rest wordt een ontdekkingsreis voor de kinderen die hun spelbeheersing en ruimtelijke inzicht aanzienlijk verhoogt.

Het respecteren van twee wetmatigheden, nl. het beeldend inoefenen van een basistechniek (zie SoccerPal – pas binnenkant voet) en het faciliteren van de ruimte door het visualiseren van posities, zorgt ervoor dat kinderen op een aangepaste wijze de wereld van het voetbal binnenstappen en opnieuw geconfronteerd worden met het belang van gerichte concentratie (breedte poortjes kan passen makkelijker of moeilijker maken).

Tenslotte wil ik ook nog opmerken dat de voetballistische visuele context waarbinnen alle loop- en coördinatiebewegingen plaatsvinden, een zeer grote invloed heeft op het rendement van deze bewegingsvaardigheden en vice versa. Het snel en efficiënt bewegen binnen het speelveld en de juiste visuele interpretatie van het spel in functie van de 2 belangrijkste weerstanden van het voetbal, i.c. tijd en ruimte, zijn twee dominanten die onverbrekelijk met elkaar verbonden zijn. Vandaar dat leren kijken in het spel, het leren interpreteren van looplijnen, dribbellijnen en passlijnen ook voldoende aandacht moet krijgen.



Tijdens de hieronder aangeboden oefeningen wordt heel bewust de weerstand van tijd en ruimte verlaagd om succesbeleving uit te lokken, en er ontstaat hierdoor niet

onmiddellijk een 'emotionele block' bij de beginnende kinderen. Een negatieve emotie werkt immers onmiddellijk in op het perifeer zicht, waardoor het leren stilvalt.

HET PROBLEEM ZICHTBAAR MAKEN EN EEN LOGISCHE LEERLIJN TUSSEN OPEENVOLGENDE TRAININGEN INSTALLEREN

1. Eerste fase



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. Tweede fase: straatvoetbal in een andere betekenis



Aanpassing: door gebruik te maken van 4 kegels (die buiten of binnen het eerste 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 gaan staan.

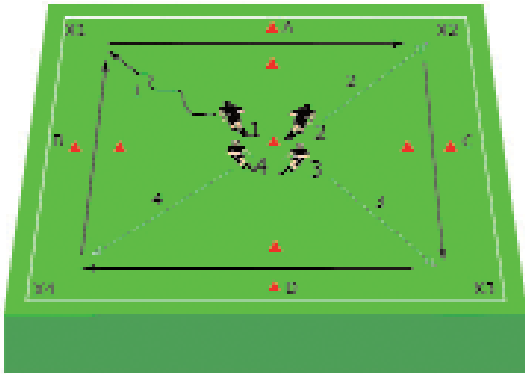
Vaststellingen:

- 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. Derde fase: aandacht voor de nauwkeurigheid van de pas, het bewegen (excentrisch en concentrisch) om ruimte beschikbaar te maken en het belang van hoeken in voetbal (split vision)

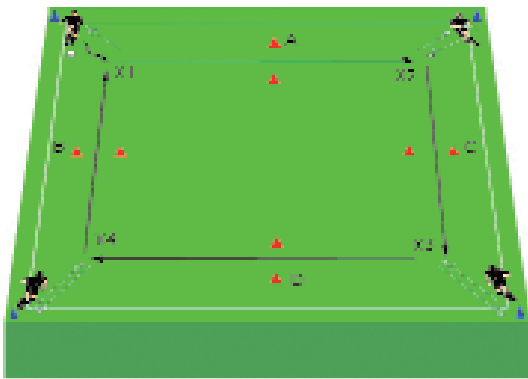
Positioneren op het hoekpunt vanuit het midden van een vierkant



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 drie maal herhaald. Elke speler vertrekt éénmaal dribbelend met de bal vanuit het middelpunt van de cirkel.

Dynamisch bewegen naar de aanspeelpositie (hoekpunt vierkant)

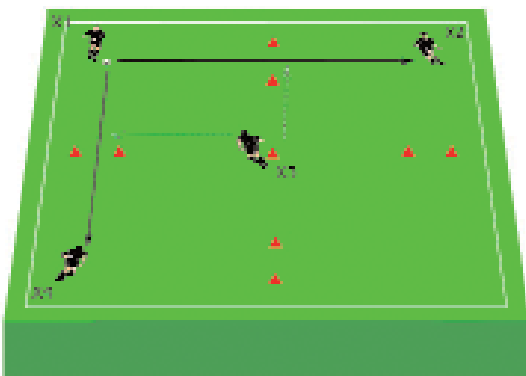


X1-X2-X3-X4 Nemen nu plaats aan de buitenste kegels.

X1 Dribbelt met de bal naar de positie waar hij via poort A X2 kan bereiken.

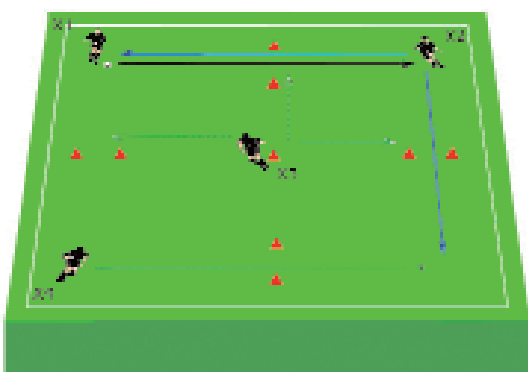
X2-X3-X4 En na de ingangzetting ook X1 bieden zich elke keer aan in de positie waar zij via de twee poorten de bal in vierkant kunnen blijven rondspelen.

Dichter bij de wedstrijd situatie: positioneren in een 1>3 situatie



Eerste uitvoering: X1 moet twee aanspeelmogelijkheden hebben.

X3 Mag alleen de bal onderscheppen aan de poorten. Indien hij van poort wisselt moet hij eerst het middelste hoedje of kegeltje raken.



Tweede uitvoering: X1 speelt naar X2.

X3 Stoort tussen X1 en X4.

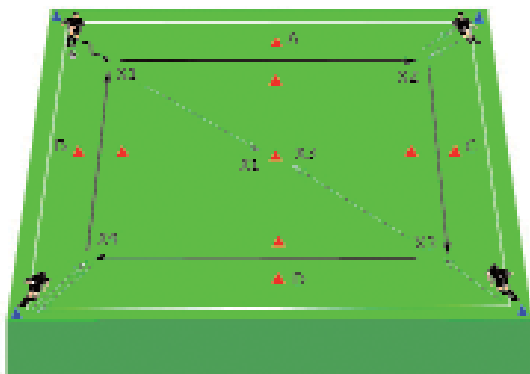
X4 Moet zich nu aanspeelbaar opstellen voor X2.

X2 Moet X1 en X4 kunnen aanspelen.

X3 Kan weer aan twee poorten gaan storen om de volgende verplaatsing en pas uit te lokken.

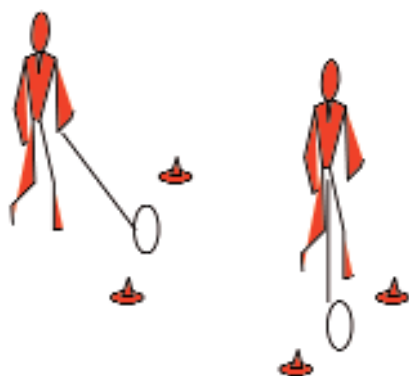
Het bewustzijn van collectieve positionering in beeld brengen.

Leer spelers naar elkaar kijken en maak ze bewust van het belang om elkaar speelhoeken aan te bieden



Opleg: indien X1 of X3 na pas centraal positie kiezen (middelste kegel) moeten X2 en X4 aan buitenste kegel positie kiezen of omgekeerd.

4. Vierde fase: via zeer veel herhalingen de pas binnenkant voet trainen, waardoor de beweging geautomatiseerd wordt en het lichaam op de juiste wijze gebruikt wordt om tot de uitvoering te komen



Leren passen met beide voeten en het mechanisme van het bekken respecteren: met ritmische, auditieve en visuele cueing je techniek verbeteren. SoccerPal op muziek bied je de mogelijkheid om zeer veel gestandariseerde bewegingen uit te voeren met beide voeten en zorgt ervoor dat je passing nauwkeurig geautomatiseerd wordt.

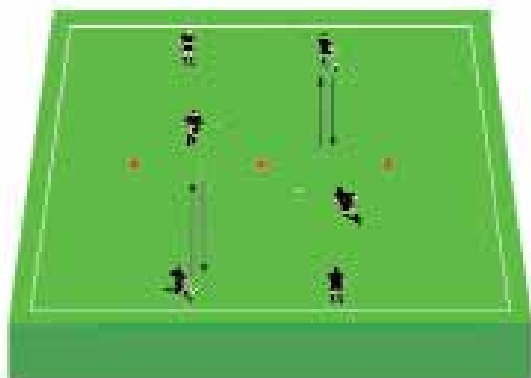
Het ritmisch trappen van de skill ball in het soccerpalnetje tussen kegels waarvan de afstand alsmaar kleiner wordt, is de ideale oefening om de hersenen de informatie te laten verwerken die verbonden is met het leerproces.

Efficiënte loop- en pastechniek door visualiseren van bewegingsopdrachten en pasrichtingen. De visualisering tijdens het passen heeft als doel de aandacht te concentreren.

Tijdens een wedstrijd moet een speler zeer veel beslissingen kunnen nemen onder druk van tijd en ruimte. Hoe groter de druk is, hoe korter de beslissingstijd. Indien techniek echt verinnerlijkt is of tot in de perfectie aanwezig, dan nog kan de complexiteit van een spelactie wegens tijd- en plaatsgebrek grote problemen veroorzaken. De twee weerstanden tijd en ruimte zijn onverbreekbaar met elkaar verbonden, vandaar dat beter met de ruimte omspringen of sneller de juiste verplaatsing uitvoeren meer tijd en ruimte opleveren om tot een oplossing te komen. Vandaar dat de wijze waarop we met de ruimte omspringen en de snelheid van verplaatsingen tactisch veel spelproblemen controleerbaarder kunnen maken.

Om deze stelling te illustreren staan we even stil bij een aantal loop- en baltechnische en tactische aspecten van het voetbal, meer bepaald het gebruik van de 'back foot' om hoeken te openen, het aanwenden van de pasvoet als eerste loopvoet en het belang van de nauwkeurige, strakke passing. De inrichting van deze oefeningen vergt een scherpe perceptie en concentratie.

Het aanwenden van de pasvoet als eerste loopvoet



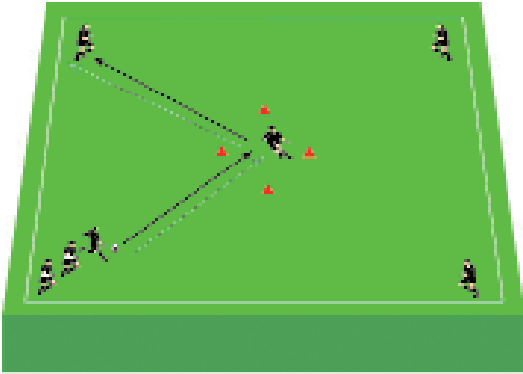
De buitenste spelers spelen de bal in op de linker voet van de speler die zich lopend door de kegels aanbiedt. Zij spelen de bal met hun linker voet terug en gebruiken deze voet om onmiddellijk links af te draaien en opnieuw door de kegels te lopen en de oefening te herhalen.

Deze oefening kan symmetrisch uitgevoerd worden als de middelste spelers zich aan de andere kant van de middelste kegels oriënteren en alle passen met de rechter voet uitvoeren.

Tijdens de uitvoering van deze oefening wordt het principe van zeer veel opeenvolgende HERHALINGEN weer toegepast.

Het gebruik van de back foot om hoeken te openen

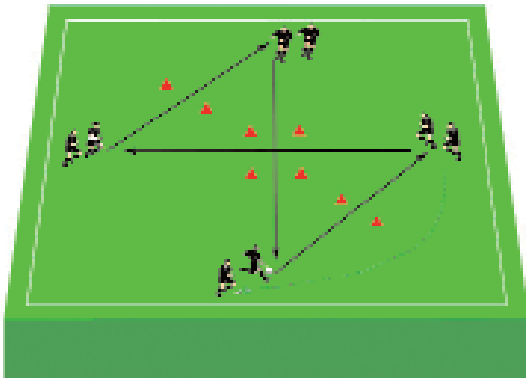
Het modern voetbal gaat als maar sneller en elk specifiek bewegingsvoordeel wordt uitgebuit. Vandaar dat het heel belangrijk is kritisch toe te kijken tijdens wedstrijden van topteams. Georiënteerde controles zijn in zodat passen en lopen vaak geïntegreerd gebeuren. Bovendien, hoe beweeglijker gereageerd wordt op de bal hoe beter het principe van 'split vision' gerespecteerd wordt. Voortdurend snel je gezichtshoeken verleggen is heel belangrijk.



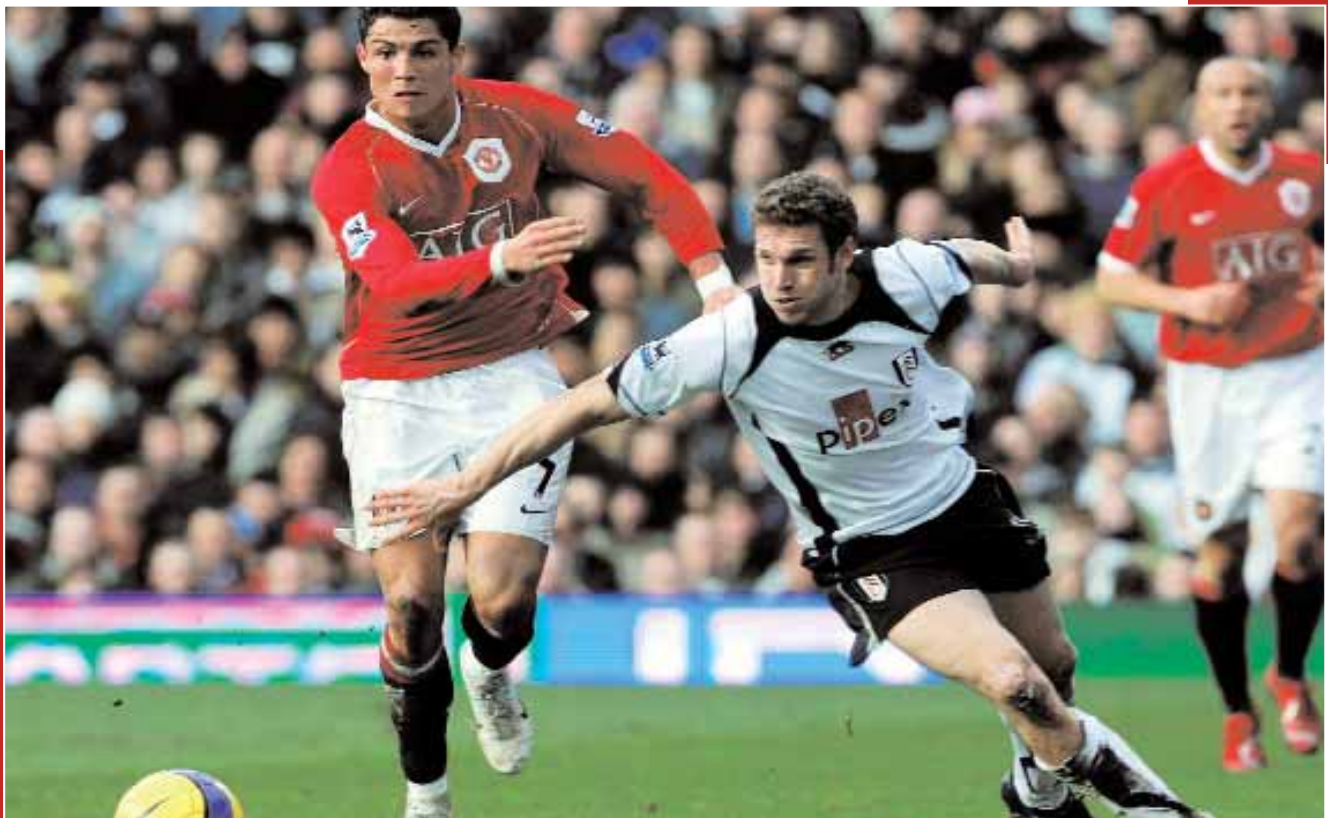
De volgende oefening illustreert deze efficiënte techniek. Let erop dat de bal altijd voorbij de steunvoet of de voet die het dichtst bij de bal is moet gaan. De 'back foot' is daarom de achterste voet of de verst verwijderde voet van de bal tijdens een pas. De afstand tussen de middenstems kegels kan vergroot of verkleind worden om de uitvoeringsconcentratie te beïnvloeden. De positie ten opzichte van de middenstems speler moeten altijd door observatie en schatting gezocht worden.

De middelste speler biedt zich eerst altijd frontaal aan ten opzichte van de pasgever. Hij speelt de bal in één tijd en open-draaiend door naar de speler op het volgende hoekpunt. Hier gebruikt hij zijn rechter voet als pasvoet en ook als loopvoet, want na de pas volgt hij snel de bal. De speler die de bal inspeelt naar de middelste speler neemt zijn plaats in.

Het belang van nauwkeurige, strakke passing

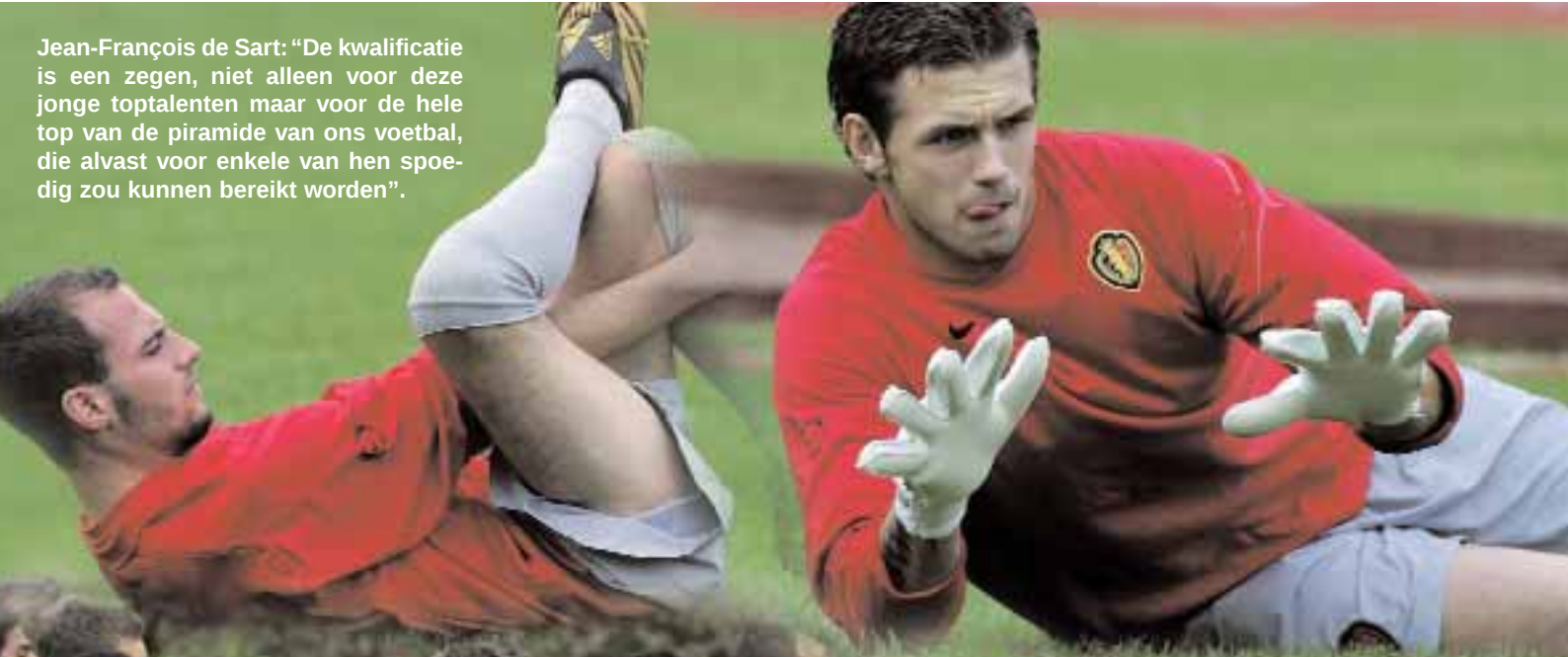


Ook hier is het de bedoeling om zeer geconcentreerd en nauwkeurig te werken. Alleen de paszones worden afgelijnd, waardoor de spelers altijd hun juiste positie moeten zoeken. Zij worden verplicht snel hun perceptie aan te spreken (anticiperend), omdat de uitvoering van de strakke, nauwkeurige bal alleen lukt als zij zich juist positioneren en zeer nauwkeurig spelen. De afstand tussen de kegels kan verkleind of vergroot worden en alle kegels kunnen dichter of verder uit elkaar geplaatst worden.



(Photonews)

Jean-François de Sart: "De kwalificatie is een zegen, niet alleen voor deze jonge toptalenten maar voor de hele top van de piramide van ons voetbal, die alvast voor enkele van hen spoedig zou kunnen bereikt worden".



Jean-François de Sart:
"Het talent is er,
zaak is om het de juiste
omkadering te geven".



Jean-François de Sart: "Het bewijs is geleverd
dat het België niet aan talent ontbreekt".



Jean-François de Sart: "De spelers die
gespeeld hebben tijdens de kwalificaties
staan uiteraard op de eerste rij".





Eindelijk een praktische leidraad ter voorkoming van (terugkerende) blessures ... de theorie én de praktijk met 30 videoclips 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 Issélée

ACTIEVE BLESSUREPREVENTIE VOOR VOETBALLERS



ACADEMIE
KV. CLUB BRUGGE

ANTWOORDKAART

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

☐ Ik bestel hierbij ... de ... van de cd-rom Actieve Blessurepreventie aan de prijs van € 35 (incl. 21% btw, excl. verzendkosten). Ik wacht eerst op de factuur en na betaling, ontvang ik mijn bestelling.

F&G Partners
Partners in Sports

Woon en naam

Naam

Street Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Id File

E-mail

Deur Huisnummer

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

De afbeelding is een illustratie van de cd-rom Actieve Blessurepreventie. De afbeelding is niet bedoeld om te suggereren dat de afbeelding een voorbeeld is van de cd-rom. De afbeelding is niet bedoeld om te suggereren dat de afbeelding een voorbeeld is van de cd-rom. De afbeelding is niet bedoeld om te suggereren dat de afbeelding een voorbeeld is van de cd-rom.

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.