

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&B Partners
Partners in Sports



Nummer

44

augustus
2007

10e jaargang



***Francky Dury: "Een basiselement
voor goed voetbal is balvastheid"!***

**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. 44 – AUGUSTUS 2007

Dug-Out
Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

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

in samenwerking met



Hoofdredacteur
Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

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

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

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

Klantenservice
+32 (0)476/51.00.89

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

Reclameregie
FG-Partners@telenet.be

Verantwoordelijke uitgever
Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen

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

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Standpunt

Francky Dury: "Een basiselement voor goed voetbal is balvastheid!" 4

Wetenschap

De vochtbalans bewaken 10

Standpunt

Patrick De Wilde en Bart De Nul (E. Aalst 2002): "Together Everyone Achieves More!" 13

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB 19

Wetenschap

Krachttraining voor jonge voetballertjes 32

Langs de zijlijn

38

Standpunt

Mario Innaurato: "Elke profspeler heeft spoedig zijn lichaamsidentiteitskaart!" 39

Jeudvoetbal

Kwaliteit boven kwantiteit 43



Francky Dury: “Een basiselement voor goed voetbal is balvastheid”!

Tom Boudeweel, sportjournalist

Twee jaar geleden maakte de eerste klasse kennis met SV Zulte Waregem. Zowel de ploeg als haar coach Francky Dury (49) oogstten toen veel lof voor de manier van voetballen en voor de prima prestaties met Belgen uit de lagere reeksen. Dug-Out leerde Dury toen kennen als een man met een visie, onderaan de ladder begonnen, maar uiteindelijk toch beland waar de hard werkende West-Vlaming thuis hoort: aan de top. Nu, zo'n twee seizoenen later, halen we zijn principes van toen nog eens vanonder het stof. Hij begint voor het eerst aan het seizoen als proftrainer. Hebben de confrontatie met de eerste klasse en de nakende professionalisering van de club zijn ideeën veranderd?

TOEN: in de tweede klasse wachtte elke tegenstander ons op met een dubbele afweergordel. Toen zetten we al vroeg druk. Die pressing houden we ook aan in de eerste klasse, alleen niet meer zo hoog natuurlijk.

Francky Dury: “Pressing is een systeem, een tactiek, een veldbezetting in balverlies, een organisatie om te bepalen hoe en waar je de bal wilt veroveren. Veel mensen vergeten dat pressing ook bepaald wordt door je posities in balbezit, het moment dat je de omschakeling maakt. Twee jaar geleden beschikten we met Ibrahim Salou over een spits die de

bal kon bijhouden. Salou wist perfect wat hij moest doen aan de zijde van de bal: afhaken of diep gaan, wachtend op de inspeelpas. Weglopen van de bal had geen zin in onze manier van spelen. Op tien passen die hij kreeg, konden we er vijf bijsluiten en de aanval verder zetten.

Ging de bal bij Salou verloren, dan was het middenveld al een flink stuk opgeschoven. Dat betekent dat we bij balverlies heel snel druk konden zetten, heel hoog verdedigen, want iedereen was in de buurt van de bal.





Kenners, journalisten, tegenstanders zeiden toen: "Zulte Waregem stoort bij balverlies heel hoog en bij balbezit speelt het heel mooi voetbal". Dat was dus het gevolg van onze goede veldbezetting, ook bij balbezit. Vorig seizoen konden we door het vertrek van Salou de bal vooraan niet houden. De ruimte werd groter, want we hadden de tijd niet meer om bij te sluiten en bovendien lag die zone nu open voor de tegenstander om de snelle tegenaanval op gang te brengen. In die ruimte waar we vroeger zo sterk waren, dus 50 - 60 meter van ons doel, daar lag nu ons zwak punt. We schoven bijgevolg veel meer achteruit met de laatste linie.

Dit seizoen wil ik opnieuw naar het systeem van twee jaar geleden omdat ik vind dat dat het moderne voetbal is. Ik heb aan de sportief manager nog een balvaste spits gevraagd, ook al smeekt iedereen voortdurend om scorende spitsen. Ik ga er van uit dat een balvaste spits ook wel zal scoren, het omgekeerde is niet altijd waar. Een scorende spits is maar zelden een balvaste spits. Een basiselement voor goed voetbal is balvastheid, de bal kunnen houden. In Milanello kreeg ik de kans om met Carlo Ancelotti over zijn visie te praten. Hij vertelde dat hij niet per sé de bal moet hebben om te winnen. Een schitterende visie. Organisatie balverlies kun je trainen, organisatie balbezit ook, maar de omschakeling is moeilijk beheersbaar. Het gaat om de restverdediging. We hebben daar in de Pro License vaak over gediscussieerd. Dat is een mooie theorie: de rechtsachter gaat mee in de opbouw, de drie andere verdedigers blijven en met de verdedigende middenvelder vormen zij een mooie ruit achter de bal. En als de voorzet komt heb je drie mensen in de rechthoek en twee spelers in de rebound aan de 16m. Allemaal perfect op papier. Neem nu de tweede goal van Portugal tegen België. Mudingayi verspeelt de bal rechts op het middenveld, Vertonghen staat niet in dekking en ook Clement laat de

aanvaller te veel ruimte. 1 - 2. Omschakelingen zijn heel moeilijk te trainen omdat je nooit weet waar je de bal gaat verliezen.

Ik heb het verlies van Salou proberen op te vangen door twee spitsen op te stellen. Ik had geen spits(en) die vooraan de bal kon bijhouden, ook Roussel niet, want die had te weinig duelkracht. Mrdja heeft veel talent, maar is een 21-jarige Oost-Europeaan. Hij was succesvol met het belofteam in Servië, maar telkens kwam hij terug in een ploeg die niet draaide. Hij zou het wel kunnen, maar in de bovenkamer zat het niet goed. En dan hebben we dat type speler niet meer gevonden. Na de winterstop hebben we geopteerd voor Siani en Dosumnu, ook dat lukte niet. Met een 4 - 4 - 2 kregen we plots wel twee aanspeelpunten voor de bal, die bovendien complementair waren. Daarenboven plaatsten we achter de spitsen een ruit of een vierkant. Dus geen buitenspelers meer, ook al omdat Dhaemers en Meert veel geblesseerd waren. Ik wilde de flankverdedigers bij de tegenstander meer laten opkomen zodat we in de omschakeling 3 : 2 of 4 : 2 konden uitspelen. We hebben dus onze veldbezetting aangepast in vergelijking met ons debuutjaar in eerste klasse.

In Europa konden we onze zwakke plekken verdoezelen omdat de tegenstanders meestal sterker waren en omdat ze ons wat meer ruimte lieten. Maar in de eigen competitie opteerden onze tegenstanders voor een betere organisatie achter de bal en we vonden de openingen niet, ook al omdat de spitsen vaak voor de diepte kozen en die ruimte om te lopen was er nauwelijks. We hebben dan geprobeerd om met het vierkant al voetballend door het centrum te geraken. Pas wanneer ik Sergeant tijdens de wedstrijd naar voren schoof, begon het wel weer te draaien. Nu hebben we Kevin



Roelandts, die kan ook in de spits opereren, is balvast, speelt simpel, wil niet per sé de actie maken naar de goal toe. Sergeant kon dat ook. Maar de ideale oplossing was het niet, want op dat moment miste je een belangrijke speler in de aansluiting van het middenveld. Maar goed, we hebben geleerd om naast de gebruikelijke 4 – 5 – 1 ook de 4 – 4 – 2 te benutten in een vierkant en een ruit. Dat houden we dus over van vorig seizoen”.

TOEN: mijn visie is technisch vrtserzorgd en aanvallend voetbal met looplijnen en vaste posities. Daar trainen we elke dag op omdat ik vind dat alle spelers moeten weten hoe ze moeten reageren bij balbezit en -verlies. Bij balverlies wil ik vooruit verdedigen, met onderlinge dekking en snel een ruit maken. Die visie blijft overeind in goede en kwade dagen.

Francky Dury: “Dat blijft ja. Ik stap met een beter gevoel van het veld wanneer we verloren hebben, maar toch goed gespeeld, dan bij winst en slecht spel. Omdat ik weet dat als je goed speelt en je verliest, dan komt het resultaat toch omdat je ploeg goed staat en het zit goed in het hoofd. En je verliest bovendien op die manier geen vijf wedstrijden na elkaar. Als je slecht speelt en je wint, dan houdt het wel een keer op. Er ligt natuurlijk een weg tussenin. Als je negen op negen haalt met slecht voetbal, wat gaat het dan worden als je goed speelt? Je kunt daarover eindeloos discussiëren. Het is de kunst om ieder individu op te leiden (technisch, tactisch, conditioneel, ...) in het collectieve, ook naar techniek, tactiek, persoonlijkheid, dienaar of bepalende figuur, Dat is de kunst geworden in het moderne voetbal.

Je moet ook weten dat voetbal voor een groot deel psychologie is. Ik voelde vorig seizoen in mijn achterste lijn minder vertrouwen in de opbouw naar de voorste spelers. Als je spits één keer een bal verliest, pep je hem nog eens op, maar als dat voortdurend gebeurt, ebt die motivatie weg. De inspanning om telkens weer bij te sluiten, verdween langzaam aan. Ik zag dat ook op training. Soms speelden we een wedstrijd van twee keer 15 minuten en die eindigde op 1 – 0. Terwijl je uitslagen verwacht van 6 – 5 of 7 – 8. De spitsen ontbreekt het aan vertrouwen, de middenvelders aan motivatie om bij te sluiten. Daarom hebben we een wisselvallig seizoen gespeeld.

Twee seizoenen geleden brachten we spontaan voetbal, we stonden voortdurend goed in positie omdat we doordrongen waren van het systeem. Het betekent heel veel herhalen en het simpel houden. Ik heb een aantal basisautomatismen met flank- en centrumbewegingen. Daar kun je altijd op werken, zelfs in het herstel, tot iedereen weet wat hij moet doen. Alleen de centrale verdedigers worden niet actief betrokken in die automatismen, maar zij krijgen dan een bijkomende prikkel in de vorm van een looplijn richting rechthoek.

Bij een 4 – 4 – 2 moet je in balverlies zoeken naar de complementariteit in het storen op de flankverdediger. Je moet die verdediger een beetje laten komen en dan druk zetten, met de punten van de ruit in een belangrijke rol (ofwel als aanjagers ofwel in de dekking). Op dat moment creëer je een dikke centrale bezetting en één diepe spits die zich tussen de twee centrale verdedigers moet opstellen. Als we de bal veroveren, kan hij meteen vertrekken. Ik hamer voortdurend op goed doorverdedigen, want dat betekent dat je positioneel goed staat, dat je overeind kan blijven. Als je in de

omschakeling recht staat, dan heb je het spel voor je. Dan kan je kijken uit een hoog oogpunt en je kunt meteen iemand lanceren. Als ik Gattuso van AC Milaan zie inlopen op de man met de bal, dan zeg ik: dat blok zit goed in elkaar. Hij kijkt eerst naar de posities van zijn medemaats en blijft dan op een meter van de bal. Vaak met kleine foutjes laat hij zijn team weer de posities innemen. Maar als hij de bal verovert, dan is het alarm bij de tegenstander, want hij gaat in het duel niet liggen en lanceert meteen de tegenaanval via Kaka of Inzaghi. Kaka komt naar de bal, Inzaghi loopt er altijd van weg.

(Photonews)





Voetbal wordt almaar meer bepaald in de omschakeling. Kijk ook naar Chelsea en Liverpool, je hoeft de bal niet meer te hebben om gevaarlijk te zijn. Ploegen streven geen balbezit meer na: eerst de organisatie achter de bal en dan de omschakeling richting Drogba en Crouch. Alleen Manchester United speelt nog op balbezit. Bij een 4 – 5 – 1 worden die flankverdedigers perfect opgevangen en bij een goede positionele bezetting staat er bij de tegenstander alleen iemand van de centrale verdedigers vrij. Als je met twee spitsen start, dan moet je de ruimte goed verdelen en daar train ik maniakaal op, met telkens een ruit richting de bal. Ik hamer op onderlinge diagonale dekking, want bij posities lateraal kan iedereen bij één beweging uitgeschakeld zijn.

Voetbal is niet alleen balverlies natuurlijk, ook balbezit moet je goed uitspelen. De linksback zal complementair moeten zijn met de linkerhoek van de ruit en op rechts geldt hetzelfde. Ze mogen nooit naast elkaar staan, altijd diagonaal. Je moet op een training het spel af en toe eens durven stil te leggen en te wijzen op de posities. Een vierkant in het midden is eigenlijk een kleine variatie op de ruit, maar ik vind het een moeilijker systeem om om te schakelen naar balbezit omdat je moet kunnen uitvallen. Het hangt vooral af van de identiteiten van de spelers. Club Brugge kan dat met Englebert en Daerden. Ik hou van mannen die tussen de linies verschijnen. Het is eigenlijk de kunst om de twee backs van de tegenstander in de problemen te brengen en 2 tegen 1 uit te spelen”.

TOEN: in de eerste klasse heb je meer kracht nodig, meer snelheid en een betere techniek. Het verschil zit vooral in de eerste balaanname. In België moeten we teveel corrigeren.

Francky Dury: “Ik heb de voorbije transferperiode speciaal op die zaken gelet. De Kroatische spits Nikica Jelavic boeide me meteen door zijn explosiviteit, zijn goede aanname, ook al kan die nog beter. Net als bij de Senegalees Mbaye Leye. Maar ook bij onze eigen spelers probeer ik daar aan te werken via veel sessies controle-pas, elkaar gedurende tien minuten flink onder druk zetten. We werken ook aan het verbeteren van de explosiviteit, VO?max, startsnelheid, wendbaarheid en sprongkracht. Tot vorig jaar trainden wij maar één keer per week op explosieve kracht, dat is onvoldoende. En uiteindelijk komt het daarop neer in het huidige voetbal. Je mag nog zo technisch onderlegd zijn of veel opvangen door je goede plaatsing, je hebt startsnelheid en explosiviteit nodig. Op Milanello heb ik niets anders gezien. Daarom wil ik graag eens weten wat de startsnelheid van een speler van AC Milan is, wat de sprongkracht van die mannen is. Om dat te vergelijken met mijn mannen.

Het Zulte Waregem van twee seizoenen geleden werd ten onrechte een counterploeg genoemd. Ik heb al onze doelpunten geanalyseerd: een derde omschakeling, een derde algemene opbouw en een derde stilstaande fasen. Mooi verdeeld eigenlijk. Wij leunden niet achterover en lanceerden bij de balverovering geen snelle spits. Integendeel. Wij sloten telkens perfect bij en combineerden toen met korte passen gezien het gegroepeerd voetbal. Het grote voordeel was dat we de bal vaak konden heroveren in dezelfde zone, 50 – 60m





van ons eigen doel, dus dicht bij het doel van de tegenstander. Als je laag verdedigt, moet je meer afstand overbruggen. Wij kwamen eruit in de combinatie, niet met de lange trap. Ga maar eens na hoeveel er gescoord wordt uit de tweede lijn. Een spits is makkelijker te verdedigen dan iemand die uit het middenveld komt. Goed spelen is vaak een zaak van een paar meter. Als je vijf meter beter gegroepeerd staat, dan kun je heel veel”.

TOEN: SV Zulte Waregem kiest bewust voor een beperkte trainingsarbeid. Kan ook moeilijk anders met de meerderheid van de spelers die naast het veld nog een vaste job hebben. Dury opteert duidelijk voor kwaliteit boven kwantiteit.

Francky Dury: “Vorig seizoen trainden we op maandag, twee keer op dinsdag, op woensdag, donderdag en vrijdag. Dat is dus zes keer, maar ik was niet tevreden over de weekverdeling. Op zich is dit niet slecht. Je zult er niet mee degraderen, maar je zult er ook nooit de top mee spelen. En ik ben geen trainer voor een ploeg die voortdurend rond de 14de plaats hangt. In deze planning mis je de rustmomenten. Je kunt dan wel een maandag vrij geven, trainen op zaterdag en op zondag uitlopen, maar dat is gewoon het probleem verschuiven. Bovendien bleven heel wat spelers afwezig op onze enige krachttraining door job- of schoolverplichtingen. We werkten dus conditioneel via periodisering, we trainden tactisch en in detail, maar in een part time statuut zijn de juiste verhoudingen moeilijk in te vullen. Nu hebben we dat anders ingevuld. Als we op zaterdagavond hebben gespeeld, geven we zondagmorgen een hersteltraining, maar in het herstel gaan we meer coördinatie, stabiliteit en plyometrie doen. Het wordt meer dan gewoon 45 minuten uitlopen. We bieden de spelers zelfs een sportontbijt aan, zonder verplichting. Het is een hele sessie, waar het herstel

primordiaal is, maar waarbij eveneens functioneel wordt getraind. Ik vind dat ook een deel van het herstel. In Milaan zag ik Pirlo nog acht spurten doen op een helling na de wedstrijd tegen Bayern Munchen. Iedereen werkt er voortdurend zijn eigen programma af met bijvoorbeeld een half uur lenigheidsoefeningen, coördinatie of plyometrie. Dat is het concentrisch (verkorten) en excentrisch (verlengen) bewegen van de spieren om ze te sterker te maken. Kan je je dat voorstellen hier in België?

Op maandag geven we rust, dan is het tijd voor kiné en revalidatie. Op dinsdag werken we in de voormiddag een vol programma krachttraining af, zo'n twee uur explosief aan 90%, vijf reeksen, vier herhalingen. In de namiddag gaan we puur individueel werken, technisch, tactisch of in functie van de krachtoefeningen van 's ochtends. We bekijken die dag ook de wedstrijdcompilatie van onze ploeg van het weekend ervoor.

Op woensdagvoormiddag werken we een conditieblok af in de periodisering. We nemen ook veel testen af. Na 14 dagen hebben we er al vijf opzitten. Hoe meer testen je afneemt, hoe beter je alles ziet. We gaan ook wekelijks vergaderen met de medische staf om alles te kunnen opvolgen binnen de groep.

Na onder andere een psychologische controle, een medisch-mentale en een conditionele controle verwerken we alle testresultaten in een computerprogramma met ook belangrijke info zoals lactaattesten, tandcontrole en hartonderzoek. De gegevens uit de Polar gebruiken we niet meer helemaal. Tijdens een training van twee uur lichten we er de info van een basisoefening uit, als een testcase. Dat is een controle-element. Als je zes weken later nog eens aeroob-

capaciteit-vermogen traint, kan je vergelijken en conclusies trekken. Op donderdag beginnen we weer met kracht, maar half, twee of drie reeksen, vier herhalingen aan 90%. Ofwel drie reeksen aan 75% met acht herhalingen. Telkens met maximale explosieve krachtinzet, dan boek je resultaten. Maar op donderdag moet je de spiervezels prikkelen die nodig zijn, zoniet geraak je op zaterdag niet vooruit. Het tweede deel van de voormiddagtraining besteden we aan detail en specialisatie.

Ik wil een aantal stukken uit een beweging halen met het oog op de eerstvolgende wedstrijd. Daarom hoop ik dat de revalidatieruimte aan de oefenterreinen snel klaar is, want op dat moment kan ik sneller met de groepen wisselen en onderverdelen. 's Namiddags trainen we technisch-tactisch en bekijken we de beelden van onze komende tegenstander. Op vrijdag komen we weer 's namiddag samen, anders is de kloof tussen de laatste training en de wedstrijd te groot.

Een voetbaltrainer moet techniek kennen, het conditionele en het tactische beheersen, de sportwetenschappen bijhouden, je moet psycholoog zijn, goed kunnen communiceren, moet met iedereen overeenkomen, altijd winnen, kortom je moet voortdurend top zijn. Niemand is Superman, maar je kunt wel werken om zo dicht mogelijk bij de perfectie te komen. Het computerprogramma wordt nu mijn dada. Vorig seizoen werkte ik nog halftijds bij de politie. Ik kwam hier toe

op de club om half twee met al drie vergaderingen achter de rug. Ik maakte fouten, maar ik was wel de enige trainer in eerste klasse die ook nog werkte. 's Avonds won ik in de UEFA-cup van Lokomotiv Moskou, maar 's anderendaags om half 7 moest ik wel terug op het politiebureau zijn. Soms stel ik mij de vraag hoe ik het allemaal voor elkaar kreeg, maar dit waren de meest hectische jaren uit mijn trainerscarrière. Een full- en part time job, bekerwinst en Europees overwinteren ...

Ik zit al zes jaar bij dezelfde club, daarvoor ook al zes jaar bij Zulte. Ik heb er het voorbije seizoen ook eens de nadelen van ondervonden, want iedereen kwam met zijn problemen bij mij. Ik heb veel geleerd ondertussen. Je moet de spelers zo opleiden, dat er geen plaats is voor amateurisme, zoniet ben je er als trainer zelf verantwoordelijk voor. Daarom heb ik bij de voorzitter aangedrongen op de verdere professionalisering van de club. Dan volgen de spelers ook die richting. Tot voor kort hebben we hier nauwelijks aan een structuur gewerkt. We bouwden de voorbije jaren voortdurend appartementen op telkens dezelfde grond. Nu is het tijd om de fundamente te verbreden zodat we kunnen blijven bouwen. We praten toch over profvoetbal en we moeten ons meten met Anderlecht en Club Brugge. We hebben getoond dat het mogelijk is om in de rechterkolom te eindigen, we hebben zelfs Europees gespeeld, maar de club is toe aan een vernieuwde visie. Ik heb geen enkele stap overgeslagen in mijn loopbaan. Nu is het aan mij om te tonen dat ik een volwaardige proftrainer kan zijn".



(Photonews)





De vochtbalans bewaken

Guido Steens

De zomermaanden in het voetbal staan synoniem voor warm weer en doorgedreven trainingen in de voorbereiding op het nakende seizoen. Essentieel in deze periode is dan ook om de vochtbalans in evenwicht te houden. Veel drinken is de boodschap. Maar de vraag is: wat, hoeveel en wanneer?

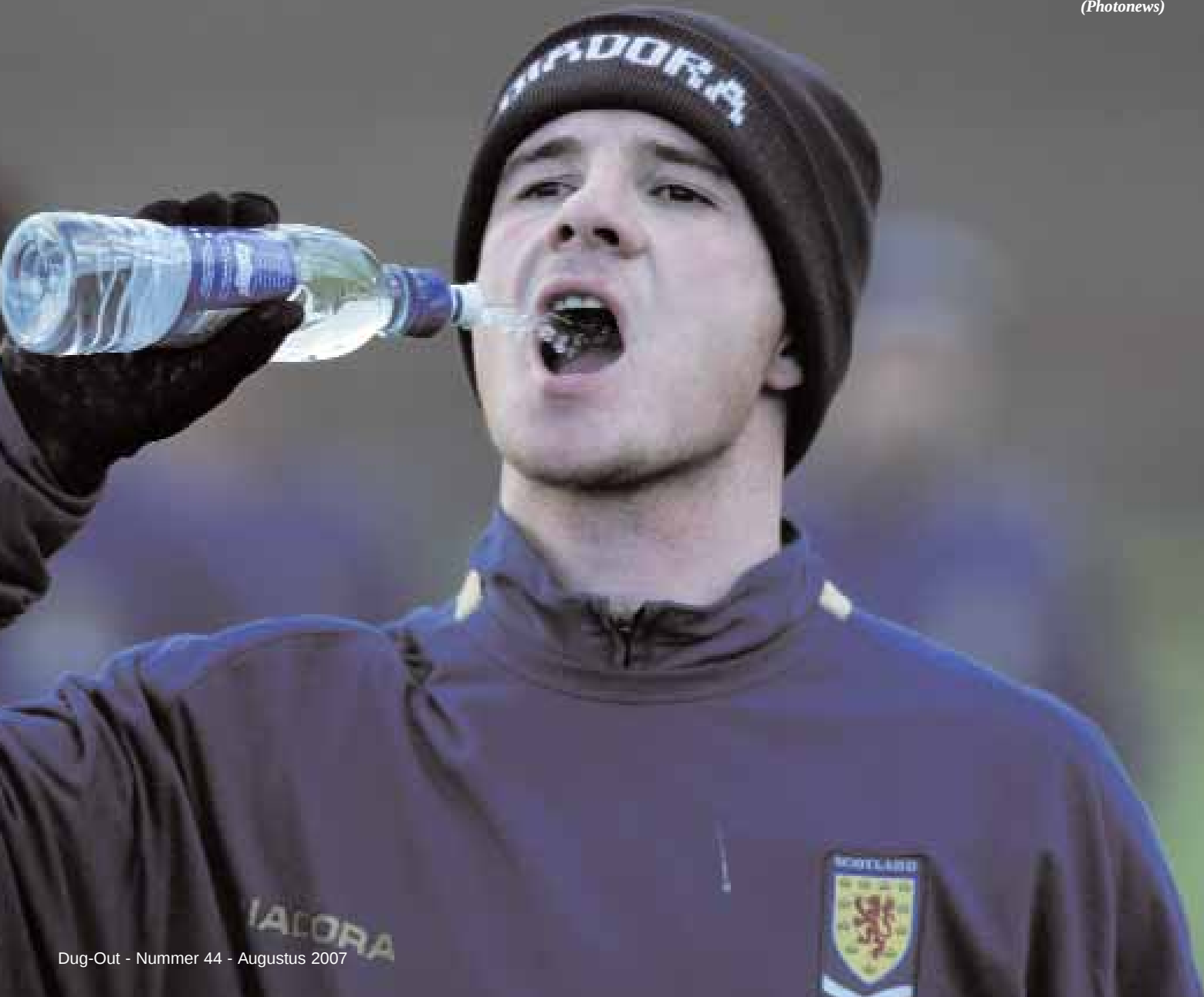
Waterbalans

Het menselijk lichaam bestaat voor ongeveer 60% uit water. Per dag heeft ons lichaam nood aan 2,5 liter water. Met de vaste voeding krijgen we ongeveer 1 liter per dag binnen. Dat betekent dat we dagelijks nog anderhalve liter moeten drinken om de vochtbalans in evenwicht te houden. Op een intensieve trainingsdag in warme omstandigheden kan dit vochtverlies voor een voetballer echter oplopen tot vier liter. Als algemene regel moet men dan ook minstens zoveel drinken als er vocht verloren gaat.

Waterhuishouding

Voor voetballers is een juiste vochtbalans essentieel om optimaal te presteren. Voldoende water zorgt onder meer voor de controle van de lichaamstemperatuur. Tijdens een trainingssessie komt de metabolische warmteproductie op gang en deze zorgt voor een verhoging van de lichaamstemperatuur. De stijging van de lichaamstemperatuur is afhankelijk van de oefenduur, omgevingstemperatuur, de vochtverdamping en het zweten. De vochtverdamping en het zweten is niets meer dan een reactie van het lichaam om de

(Photonews)





lichaamstemperatuur in de buurt van de normale waarde van 37°C te houden. Door het zweten verliest het lichaam niet alleen water, maar ook mineralen die ervoor zorgen dat de vloeistofverdeling in het lichaam optimaal verloopt.

Uit onderzoek blijkt dat een vochtverlies van 2% van het lichaamsgewicht al een prestatievermindering van het aërobe vermogen oplevert. In een warme omgeving kan een voetballer tijdens een intensieve training of wedstrijd al na dertig minuten aan een vochtverlies van 2% zitten. Na een wedstrijd kan de lichaamstemperatuur van een voetballer gemakkelijk oplopen tot 39°C en warme omstandigheden kunnen tot een vochtverlies van bijna 4% van het lichaamsgewicht leiden. Uiteraard zijn er grote individuele verschillen in vochtverlies. Deze cijfers tonen duidelijk aan dat enkel een aangepaste vochtinname voor, tijdens en na de wedstrijd of training kan helpen om de negatieve effecten van hydratatie te vermijden.

Drinken, drinken, drinken...

Vochtverlies is onvermijdelijk. Het komt er dus op aan om regelmatig te drinken. Voor een voetballer zijn de momenten om te drinken tijdens een wedstrijd zeer beperkt. Dit betekent dat vooral de momenten juist voor de wedstrijd, tijdens de rust en onmiddellijk na de wedstrijd optimaal benut moeten worden. Tijdens een trainingssessie is dit een stuk eenvoudiger. Las in de zomerperiode bij warm weer om de dertig minuten een drinkpauze in.

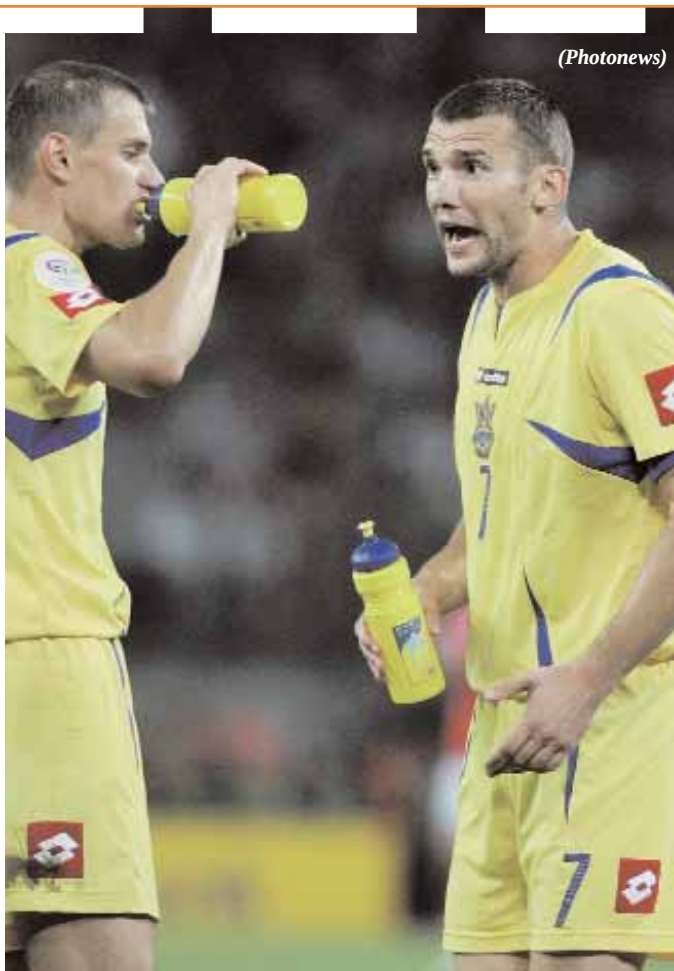
De dag van de wedstrijd, maar dat geldt in principe ook voor trainingdagen, is het aangeraden om de hele dag door regelmatig plat water te drinken. Bijkomend kan men juist voor de aftrap nog wat drinken. Iedereen moet voor zichzelf uitmaken hoeveel, maar dit mag variëren van 300 tot 500 ml. Drink geen uur voor de wedstrijd, want anders dreigt de



urineproductie op gang te komen. Tijdens de wedstrijd neemt de urineproductie af. Tijdens de rust moet er opnieuw 300 à 600 ml gedronken worden, liefst zo snel mogelijk om het snel ledigen van de maag te bevorderen. Ook na de wedstrijd is drinken de boodschap. Hoe sneller de waterbalans terug in evenwicht is, des te optimaler het recuperatieproces zich in gang kan stellen.

Het is belangrijk dat een voetballer deze drinkprincipes kent en toepast, maar hij moet zich hierin ook bekwamen en voor zichzelf aftasten waar hij zich het best mee voelt. Ook drinken is dus voor een stuk een – individueel – trainingsproces.

We weten nu wanneer en hoeveel er gedronken moet worden. Blijft nog over wat er gedronken moet worden. Koolzuurhoudende dranken (de meest frisdranken) zijn af te



(Photonews)

raden omdat ze voor maagdarmklachten kunnen zorgen. Hetzelfde kan gezegd worden van te koude dranken. Dus: opletten!

Wegens de intensiteit van de inspanning is het voor voetballers ook belangrijk om samen met de drank ook wat koolhydraten op te nemen. Een gebrek aan koolhydraten leidt immers ook tot een daling van de prestatie. Gezien het snel ledigen van de maag en een snelle absorptie cruciaal zijn in de bepaling van de keuze, is het aangewezen om voor een hypotone of isotone drank te kiezen.

De ideale sportdrank tijdens een inspanning moet snel door het lichaam kunnen opgenomen worden, mag geen maagdarmklachten veroorzaken, moet rehydreren, energie geven en bij voorkeur nog lekker smaken. Hersteldranken na de wedstrijd of training hebben andere kwalificaties, waar hier gaan we niet op in.

De ideale sportdrank tijdens de wedstrijd ziet er dus als volgt uit:

- 60 tot 80 gram koolhydraten per liter (in functie van het lichaamsgewicht: 1 g per kilo)
- 40 tot 110 mg % natrium
- 12 tot 22,5 mg % kalium
- minder dan 500mOsmol/l (osmolaliteit)
- goed van smaak
- bevat geen andere toevoegingen zoals gas, cafeïne of vitamines.

Het heeft geen enkele zin om sportdranken met vitamines te kiezen. Vitamineopname tijdens een inspanning heeft geen effect op het prestatievermogen. Bovendien draagt het bij tot een verhoogde osmolaliteit. Ook vruchtensappen zijn geen goede sportdranken omwille van hun hypertoon karakter.

En alcohol?

In voetbalmiddens is het drinken van alcohol algemeen sociaal aanvaard. De overwinning wordt gevierd of het verlies weggespoeld met een aantal pintjes. Meer zelfs, in het begin van de week éénmaal collectief doorzakken met bier, is eerder regel dan uitzondering.

Alcohol is in de eerste plaats een drug welke een onderdrukkend effect op het centrale zenuwstelsel heeft. Het zorgt in een eerste fase voor een gevoel van opwindend, waarna een meer depressieve werking volgt. Bovendien heeft alcohol een verslavend effect. Daarnaast is alcohol natuurlijk ook 'brandstof', omdat het een bron van koolhydraten vormt. De energiewaarde is afhankelijk van het alcoholgehalte en kan variëren van 46 kcal voor een gewoon pintje tot 252 kcal voor een glas whisky. Deze calorieën zijn echter niet zo goed als brandstof, daar enkel de lever in staat is alcohol te metaboliseren. En dit is een traag proces. M.a.w.: van alcohol kom je wat kilootjes bij.

Het argument voor voetballers om na een wedstrijd of training in het bier te vliegen, is natuurlijk om de vochtbalans te herstellen. Niets is minder waar!. Alcohol onderdrukt het anti-diuretisch hormoon waardoor de nieren meer water gaan afscheiden. Bier drinken jaagt de urineproductie op gang in plaats van het lichaam van vocht te voorzien. Het gevolg is een daling van de bloeddruk en dehydratie. De recuperatie na een training of wedstrijd komt daardoor in het gedrang en de prestatiecurve gaat verder naar beneden.

Vanuit sociaal oogpunt is het te verantwoorden om na de wedstrijd - nadat men voldoende dorstlesser gedronken heeft – één à twee pintjes te drinken. Alles daarboven geeft de aanzet tot een negatief spiraaleffect binnen het kader van een optimale sportverzorging.

Hypotoon of isotoon?

De markt wordt overspoeld met allerhande sportdranken. Deze dranken zijn in te delen in drie categorieën: hypotone, isotone en hypertone dranken. Deze indeling heeft alles te maken met het begrip osmolaliteit, een maat voor de osmotische druk die een vloeistof uitoefent op een biologisch membraan. In een biologisch systeem beïnvloedt de osmolaliteit de manier waarop vloeistoffen zich verplaatsen van het ene systeem naar het andere.

Zo kan bv. de vloeistof in de darmen zich in twee richtingen verplaatsen: van de darmen naar het bloed wordt absorptie genoemd, omgekeerd spreken we van secretie. Van hypertone drankoplossingen is bekend dat zij een hoge osmolaliteit hebben en de secretie bevorderen. Om die reden zijn hypertone dranken niet aanbevolen voor sporters die gediend zijn met een snelle absorptie van het vocht. Tijdens het sporten houdt men zich best aan isotone of hypotone dranken.



Patrick De Wilde en Bart De Nul (E. Aalst 2002):

“Together Everyone Achieves More”!

Danny Aerts, voetbaljournalist

In de vorige Dug-Out werd door de visieverantwoordelijken Guy De Smet en Steven Smet de jeugdopleiding en doorstroming binnen Aalst omschreven als een positief verhaal. Hoofdtrainer Patrick De Wilde en B-kerntrener Bart De Nul vormen het verlengstuk. Met veel enthousiasme vertellen ze over de nieuwe filosofie binnen Aalst, waarbij ze vanaf de eerste training de ‘team-gedachte’ een extra dimensie meegeven!

*Beste lezers,
net voor het ter perse gaan van dit artikel kon Patrick De Wilde een profcontract ondertekenen als assistent-coach van Jos Daerden bij Metallurg Donetsk. Zijn gedrevenheid, passie en kennis van het voetbal, welke wij ook tijdens ons interview mochten ervaren, werden aldus beloofd. Wij wensen hem veel succes met deze stap in zijn trainerscarrière.*

Kennismakingsweek

Patrick De Wilde: “De A-kern begint het seizoen met een gezamenlijke ‘opstartweek’ onder begeleiding. Het huiswerk wat de spelers na deze week meekrijgen voeren we dan samen uit. Maar in deze week is vooral het mentale aspect belangrijk: elkaar leren kennen in een ontspannen sfeer, want deze heb je niet meer eens de collectieve voorbereiding van start gaat. Dan is het stress en de drang om te moeten presteren. Het dwingende is er nu niet, maar onbewust zijn we toch begonnen. En dit is héél belangrijk. Daarom biedt deze week ons veel meer mogelijkheden naar teambuilding toe. Zowel Bart als ik hebben een pedagogische scholing. We laten het dan ook niet na om via interactieve spelletjes de karakters al een eerste keer te doorgronden. Na deze week hebben de spelers enkele weken vrijaf om zich te ontspannen en hun huiswerk uit te voeren. Tevens kunnen ze terugblikken met de gedachte: hoe was deze week en wat neem ik hieruit mee? Naast de fysieke component delen we ook onze visie mee. De spelers krijgen de laatste training te horen hoe wij het volledige plaatje zien voor dit seizoen. We geven ze een infomap mee met o.a. de veldbezetting en de taken per positie. We vertrekken steeds vanuit een duidelijke visie en spelstijl. Deze vormen de basis voor het selecteren en aankopen van spelers. We verwachten dat de spelers dit kennen als de voorbereiding begint”!

Fysieke voorbereiding

Bart De Nul: “De eerste week is vooral extensief met minimaal vier trainingen van 1,5 uur. Het zijn duurtrainingen, maar bij momenten wel héél kort gefractioneerd omdat we spelvormen integreren waarin we wat dieper gaan. We willen aëroob werken op een leuke manier in een ontspannende sfeer.

In de voorbereiding leggen we doelbewust een aantal specifieke accenten:

1. we besteden veel aandacht aan het **RENDEREN**
2. we trainen algemeen, maar zoveel mogelijk **VOETBALGERICHT**
3. we willen een interne **VOETBALDISCUSSIE** op gang brengen



Patrick De Wilde

4. we tasten onze **GRENZEN** maximaal af
5. we willen de spelers bewust maken van **PREVENTIE**

Dit zijn allemaal accenten om de individuele speler niet alleen beter, maar vooral ook bewuster te maken m.b.t. zijn functioneren binnen het team”.

Patrick De Wilde: “Inderdaad, het accent ligt op het team. Dat is de nieuwe filosofie binnen Aalst! Ik hang dit ook op in de kleedkamer. Daarom werken we zéér veel aan het mentale. Ik leerde veel over mentale begeleiding van Johan Desmadryl (psycholoog Anderlecht). Hij was gedurende 2 jaar begeleider van de topsporters tennis waarvan mijn dochter Majoly deel uitmaakt.

THERE IS NO I IN TEAM!

Na het scoren moeten alle spelers juichen, samenkomen en in volgorde terug hun positie innemen. Een scorend team heeft het de volgende vijf minuten altijd wat lastiger. Dat is ook wetenschappelijk bewezen: stress om te moeten scoren verhoogt de adrenaline. Na een doelpunt valt deze tijdelijk terug naar een lager niveau. M.a.w.: na de aftrap wil ik onmiddellijk concentratie! Geen truitje meer in de broek steken of geen blik meer naar de tribune. Dit voorbeeld van concentratie kan je vergelijken met de opslag bij het tennis".

Specifieke accenten binnen de voorbereiding

RENDEREN

Patrick De Wilde: "Renderen in het kader van spelers te informeren en mee te laten denken. Wat voeren de spelers uit en hoe kunnen ze dit het beste doen? Bvb. herstellen. We leren hen wat dit betekent. Dat is ook de bedoeling waarom we het huiswerk in de opstartweek gezamenlijk doen. Wat is een extensieve duurtraining aan een bepaalde hartslag? Moeten spelers dit volgen zoals het in hun programma staat? Ze moeten hun eigen lichaam leren kennen. We trachten ze te leren waarover het gaat. We geven ook informatie over specifieke termen zodat ze deze leren gebruiken en ook bewust zijn wat ze betekenen".

VOETBALGERICHT

Bart De Nul: "We zijn met algemene conditietraining bezig, maar zoveel mogelijk binnen voetbalspecifieke uitvoeringen. D.w.z.: spelen met de bal. We gaan zelden naar het bos, enkel voor een zuivere hersteltraining of om een keertje weg te zijn uit de vertrouwde omgeving".

VOETBALDISCUSSIE

Patrick De Wilde: "We willen binnen de groep een voetbaldiscussie op gang brengen. En deze is niet taalgebonden. Bvb.: na een wedstrijd zet ik op het bord een bepaalde wedstrijdssituatie uit en vraag aan de spelers om het op te lossen. De bedoeling is om hen bewust te maken dat we SAMEN een doel moeten bereiken. Iedereen spreekt over teambuilding, maar wij gebruiken vanaf de eerste training héél sterk het woord TEAM".

GRENZEN

Bart De Nul: "We trachten uit verschillende periodiseringmodellen die elementen te halen die het beste zijn voor het team en voor de individuele speler. En daarbij kijken we ook over de grenzen heen naar andere sporten. We vinden enkelvoudige modellen te eng. Binnen de context van 3° nationale tasten wij deze grenzen maximaal af en trachten we zo professioneel mogelijk te werken. Dit staat of valt met hoeveel je daar zelf in wil investeren. Noem het intelligent 'bricolleren'. E. Rousseaux, volleybaltrainer en bewegingsspecialist, formuleert het zeer mooi: "trainer zijn is aan 'bricolage intelligent' doen"!

PREVENTIE

Bart De Nul: "De spelers moeten leren waar ze als voetballer mee bezig zijn. Daarom willen we ze bewust maken van preventie, o.a. door oefeningen voor rompstabilisatie en coördinatie, maar ook via informatie over voeding, stretching en lenigheid. In de infomap worden alle uitvoeringen aanschouwelijk voorgesteld via foto's. Je werkt met een groep van individuele sporters. Je kunt niet iedereen individueel en collectief hetzelfde aanbieden. Daarom trachten wij binnen onze omkadering zoveel mogelijk individueel te werken in functie van hun mogelijkheden en trainingsgeschiedenis".

Bart De Nul: "Een trainer moet de instelling hebben om de spelers maximaal te begeleiden, dus ook op hun motivatie en tekortkomingen. Daarom trachten we op de domeinen waar dat wenselijk is, bvb. fysiek, zo individueel mogelijk te werken. Maar in Aalst moet je altijd presteren. We kunnen onze voorbereidingsperiode van tien weken niet verlengen tot een stuk in de competitie, want wij moeten punten halen en de 5° ronde van de beker van België. Dan moet je gaan afwegen tussen het ideale en het realistische.

IN 3° NATIONALE IS HET ELKE DAG 'BRICOLAGE INTELLIGENT'!

We willen onze spelers leren dat sporttraining complex is. In dat kader gaan we uit van een stukje 'levenswijze'. Bvb. op het gebied van preventie. We verwachten dat ze zich verzorgen, daar zijn we veeleisend in! Daar dient ook de opstartweek voor. Beter eten, beter slapen, ... het zijn al deze procentjes samen die je individueel en als team toch sterker maken".

Positivisme

Patrick De Wilde: "Dat klopt. En als je succes hebt voelen de spelers dit ook positief aan. Succes als team, want ik heb absoluut geen boodschap aan spelers die zich willen manifesteren binnen de groep! Je mag je als individu ontwikkelen, maar dan binnen het geheel. OK, iedereen heeft zijn karakter, maar je moet wel presteren. Dat willen we ze héél duidelijk meegeven!

We trachten een héél seizoen het positieve te introduceren. En als het wat minder gaat hangen we alles vol met positieve slogans. We eindigen ook altijd met iets positiefs, want uit elkaar gaan met iets negatiefs of genegeerd worden blijft altijd lang hangen. Zoiets moet je snel oplossen. Dat is trouwens ook bewezen: de mentale voortzetting van een laatste beweging is belangrijk. Dus eindig steeds met een gelukke poging. Na een prachtig doelpunt op training roep ik: "stop en genieten"! Twee minuten lang.

ALS TRAINER MOET JE JE ALTIJD TONEN ZOALS HET TEAM OP DAT MOMENT NODIG HEEFT. DUS REAGEER NIET IN FUNCTIE VAN JEZELF. SOMS MOET JE DAT DURVEN SPELEN!

Na een verloren wedstrijd is iedereen kwaad en teleurgesteld. Eén van de mogelijkheden die we dan toepassen is dat we verlangen dat iedereen tien minuten muisstil is vanaf het moment dat we de kleedkamer binnengaan. Tijdens deze stilte doe je voor een belangrijk stuk aan teamvorming! Deze teamvorming MAAK je op dat moment. Er moet iemand bij zijn die dat leidt, want het team doet dit niet uit zichzelf. Noem het building. Elke speler weet dit, dus er moet er geen enkele twee minuten later binnenkomen! Dit tolereren we niet, want dan heeft al het mentale geen zin.

Nog een vb. waarbij we positief eindigen: tijdens de hersteltraining na een mindere prestatie, lopen we uit, vier minuten in groepjes van vier. Dan vraag ik de spelers om alleen maar kritiek op elkaar te geven. Zeg het nu maar in zijn gezicht! Nadien maken we andere groepjes en mogen ze enkel maar positieve





zaken vertellen, elkaar complimenten geven. De spelers vragen dan soms om nog wat langer te mogen uitlopen!

Je hebt het mentale niet altijd onder controle. Het kan al je fysieke en tactische inspanningen soms tekort of zelfs teniet doen. Daarom is het zeer belangrijk de spelers te kennen vanaf het eerste moment. Bvb.: sommige spelers hebben geen zelfkritiek. Dit moet je zoveel mogelijk trachten op te sporen. Sommige persoonlijkheidskenmerken bepalen hoe je reageert in een bepaalde situatie, zeker ook in het voetbal. De finesse zit hem dus in het analyseren van de spelers. Vergelijk het met een klas leerlingen. Je voelt ze aan, een stuk ondersteunt en uitgaande van je pedagogische capaciteiten".

Volume

Bart De Nul: "Bij de B-kern blijven we veel langer trainen in de aërobe fase omdat het volume van de jongere spelers te weinig is. Je merkt dat ook wanneer jongeren doorschuiven naar de A-kern: na een tijd kennen ze een echt verval omdat ze het volume niet aankunnen".

Patrick De Wilde: "Inderdaad, binnen onze jeugdopleiding is dat een thema wat veel aandacht zal krijgen.

Een verdediger bij de B-kern komt per training of wedstrijd misschien één à twee keer in het rood wanneer hij een sprint op de flank trekt. Bij het eerste elftal is dat minstens tien keer. Dat is volume! Beloften zijn nog geen A-kern. Laat ze met de A-kern meetrainen, ook al is het maar voor een korte periode. Ze moeten alle aspecten van het voetbal leren kennen binnen de A-kern. De intensiteit zal nog altijd hoger liggen binnen de A-kern, hoe dicht hij deze ook benadert bij de B-kern. Na een maand gaan ze in het rood, dan gaan ze dood. Dit moet je iets sneller gaan bewaken. Je zou ze twee weken kunnen laten meetrainen en dan terug twee weken met de B-kern. Zo kunnen ze over een langere periode aan de oppervlakte blijven!"

Bart De Nul: "Het beste is dat een trainer de jongere spelers op fysiek vlak jaren begeleidt. Zo weet hij wat de spelers op elk

moment het meeste nodig hebben en kent hij de trainingsgeschiedenis van de speler. Wij moeten vaak bij nieuwe spelers of een nieuwe spelersgroep een inschatting van het niveau doen, en dit is niet ideaal. Binnen Aalst willen we de jonge spelers niet vandaag of morgen goed laten zijn. Nee, we willen dat ze binnen twee jaar zo goed mogelijk zijn! Je boet dan wel in op het onmiddellijke resultaat. Het belangrijkste is dat de basis goed moet zijn, want dat is nog altijd de voorwaarde om de hogere intensiteit en volume op te kunnen pikken! De B-kern traint drie keer per week en speelt meestal twee wedstrijden. Daar zit juist het volume! De wedstrijden zijn één van de middelen om de jonge spelers te ontwikkelen. En de ontwikkeling van de speler staat centraal, niet de wedstrijd. Heeft een speler rust nodig, dan krijgt hij deze, ongeacht het 'belang' van de wedstrijd!"

NAAR DE B-KERN OM BETER TE WORDEN!

Patrick De Wilde: "We trachten de omvang en intensiteit van iedere speler te bewaken, maar dit is niet altijd éénvoudig. Bart assisteert mij niet bij de veldtrainingen van de A-kern. Idem voor de B-kern, die Bart voor zijn rekening neemt. Wij hebben wel een kort onderhoud voor elke training. Maar veel belangrijker is dat we dezelfde voetbaltaal spreken. We spelen echt op elkaar in. We werken bij de A- en B-kern op identieke wijze. Dit betekent dat het voor de jonge spelers m.b.t. hun doorontwikkeling allemaal héél herkenbaar wordt.

Spelers die op zondag niet veel gespeeld hebben, hebben niet veel aan een hersteltraining op maandag. Dan sturen we ze naar de B-kern vermits deze op maandag een fysieke training hebben. Zo kunnen we ze een conditionele prikkel geven! Maar dan komt het mentale aspect: je moet een speler kunnen overtuigen om met de B-kern te trainen om fysiek beter te worden. Maar de speler moet daar dan wel mentaal klaar voor zijn! Is dit niet het geval, dan komt hij terug naar de A-kern en is hij tegen U! En zo ben je op de kortste tijd weg, gewoon omdat jij een speler wil helpen fysiek klaar te zijn om zo snel mogelijk weer



terug in het eerste elftal te kunnen presteren. Maar we passen dit principe wel toe. En daar komt weer het denken, het overtuigen. En dit kan je het best doen door in groep zoveel mogelijk informatie te geven. Je kunt dus buiten de context van een profploeg toch de spelers geven wat ze op dat moment nodig hebben door met de A- en B-kern op hetzelfde moment te trainen. Ook omgekeerd naar doorontwikkeling en doorstroming toe".

Bart De Nul: "Ook op gebied van lenigheid en kracht willen we onze mogelijkheden verleggen en trachten we de nieuwste inzichten toe te passen. Ik denk daarbij aan de opwarming waar we dynamische stretching integreren. Want voor mij betekent opwarmen: voorbereiden wat mijn lichaam straks moet gaan doen. Waarom zouden we dan statische gaan werken? Op training integreren we ook oefeningen voor beweeglijkheid en gewrichtsmobiliteit om de amplitude van de gewrichten te onderhouden.

Vergeet nooit de individuele sporter!

Onze jongere spelers krijgen ook een lenigheidprogramma mee. Dit doen ze los van de training en voor een deel statisch. We besteden ook veel aandacht aan de gekende éénvoudige stabiliteitsoefeningen.

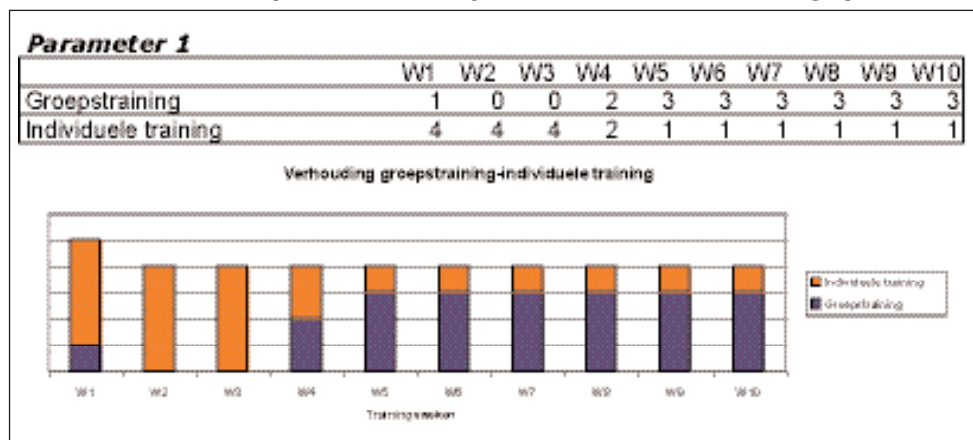
We willen volgend seizoen nog meer toewerken naar functionele krachttraining, met losse halters en partneroefeningen en zo weinig mogelijk met vaste toestellen. Om deze 'losse' oefeningen te begeleiden gaan we CD's gebruiken. Voor de B-kern streven we ook naar een individueel krachttrainingsprogramma. Deze oefeningen moeten ze wel correct uitvoeren!

Als trainer moet je je trainingsschema's aanpassen aan de omstandigheden, bvb. midweekwedstrijden tijdens de opbouw.

Vraag elke training hoe de spelers zich voelen. Luister naar de sporter! Kunnen de spelers de training van vandaag wel aan?

.... Bricolage Intelligent!"

Relatie relevante parameters tijdens de voorbereidingsperiode

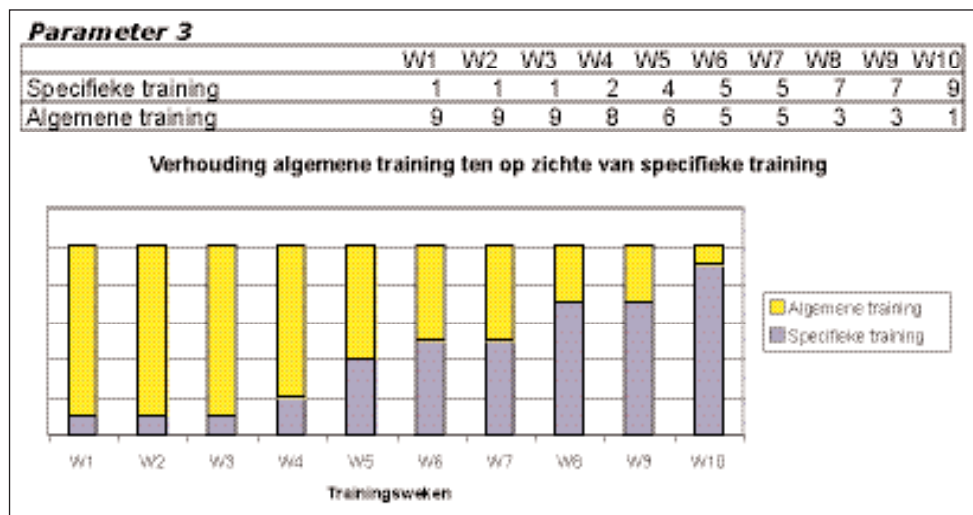
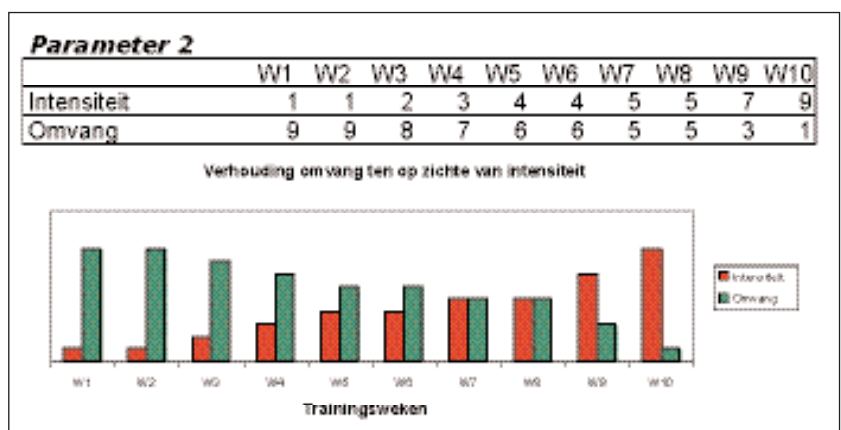


W1: kennismakingsweek, gezamenlijk starten van het individueel oefenprogramma (3weken) met 3 EDT trainingen -TEAMVORMING

W2 en W3: puur individueel

W4: start en testcase week

W4: intensiteit is te wijten aan de testen

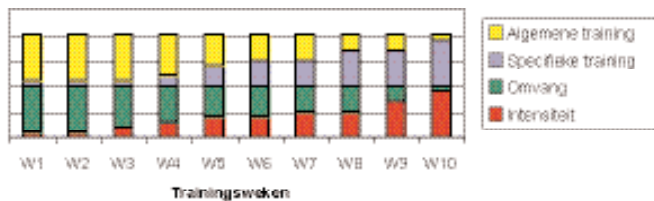


W1-2-3: tijdens individuele training toch specifieke voetbalvaardigheden inlassen

Parameter 4

	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10
Intensiteit	1	1	2	3	4	4	5	5	7	9
Omvang	9	9	8	7	6	6	5	5	3	1
Specifieke training	1	1	1	2	4	5	5	7	7	9
Algemene training	9	9	9	8	6	5	5	3	3	1

Verhouding tussen algemeen, specifiek, omvang en intensiteit



Snelheid tijdens eerste weken omvat voorbereidende oefeningen

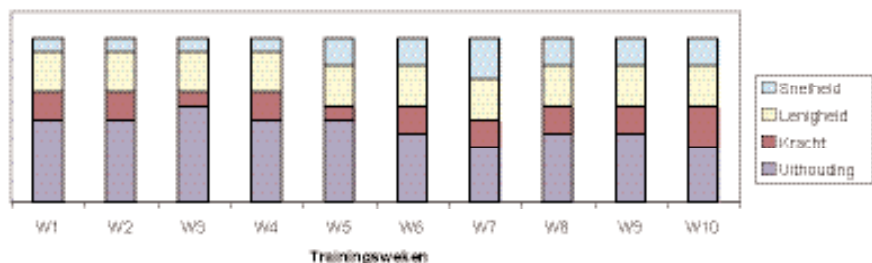
Lenigheid/stabilisatie/coördinatie vanaf W1

Parameter 5

Fysieke factoren

	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10
Uithouding	6	6	7	6	6	5	4	5	5	4
Kracht	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3
Lenigheid	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Snelheid	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2

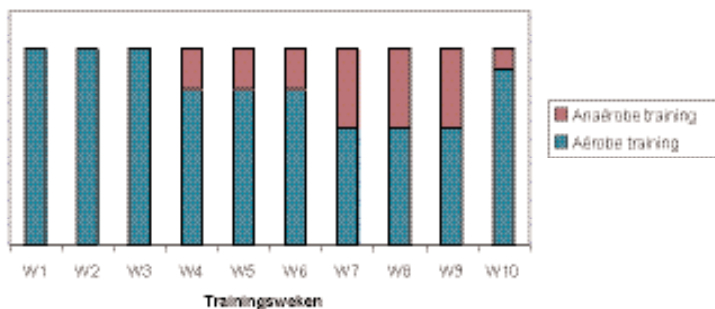
Relatief aandeel van uithouding, kracht lenigheid en snelheid



Parameter 6

	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10
Aërobe training	10	10	10	8	8	8	6	6	6	9
Anaërobe training	0	0	0	2	2	2	4	4	4	1

Verhouding aërobe training versus anaërobe training



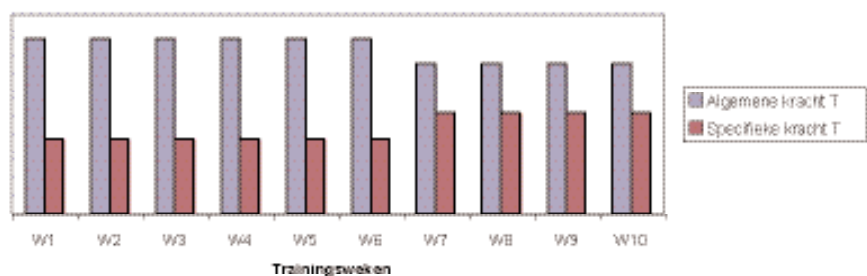
W4:tijdens de testcase zullen wel meerdere anaërobe prikkels gegeven worden

Kracht: hier gaan we met spelers naar krachthoek en bespreken nadien een individueel programma

Parameter 7

Krachttraining

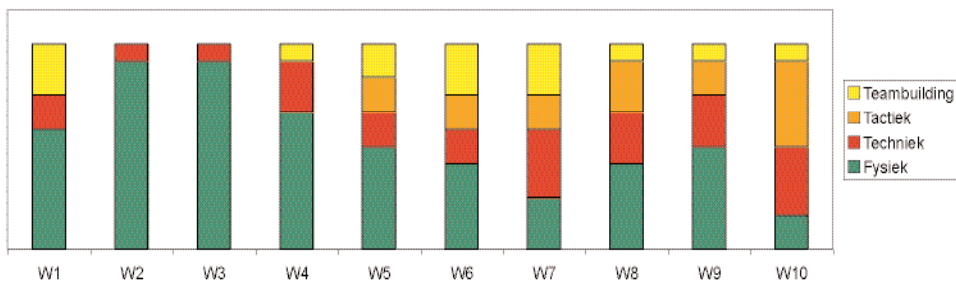
	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10
Algemene kracht T	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6
Specifieke kracht T	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4



Parameter 8

	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10
Fysiek	7	11	11	8	6	5	3	5	6	2
Techniek	2	1	1	3	2	2	4	3	3	4
Tactiek	0	0	0	0	2	2	2	3	2	5
Teambuilding	3	0	0	1	2	3	3	1	1	1

De verhouding tussen Fysiek, Techniek, Tactiek en Teambuilding



Parameter 9

Fysiek nl. van Aëroob tot Anaëroob

	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10
Extensieve DT	8	8	7	5	3	2	2	1	1	5
Intensieve DT	3	2	3	4	4	4	6	2	2	3
Gefractioneerde DT	1	1	1	2	3	1	2	3	2	2
Extensieve Interval T	0	1	1	1	2	3	1	3	3	1
Intensieve Interval T	0	0	0	0	0	2	1	3	4	1

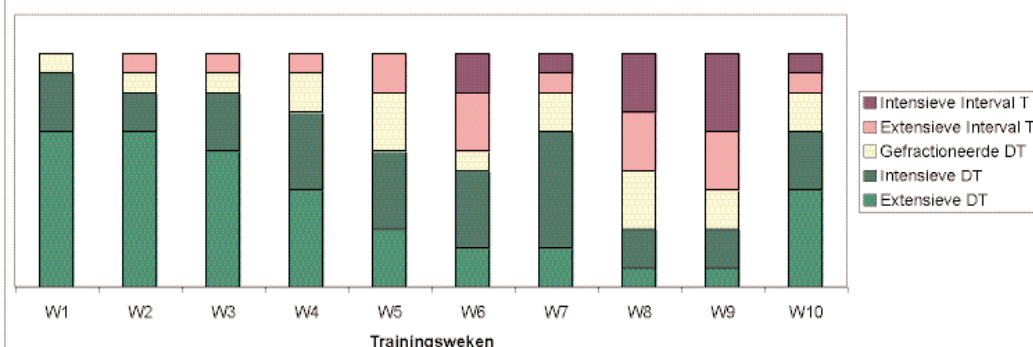
1ste fase voorbereiding

1ste fase voorbereiding

1ste fase voorbereiding

2de fase voorbereiding

Opbouw uithoudingstraining



W1: wegens het gezamenlijk speels karakter in spel en oefenvormen (winnen en verliezen) trainen we hier toch eventjes intensiever. Ook de uithouding doen we gefractioneerd.

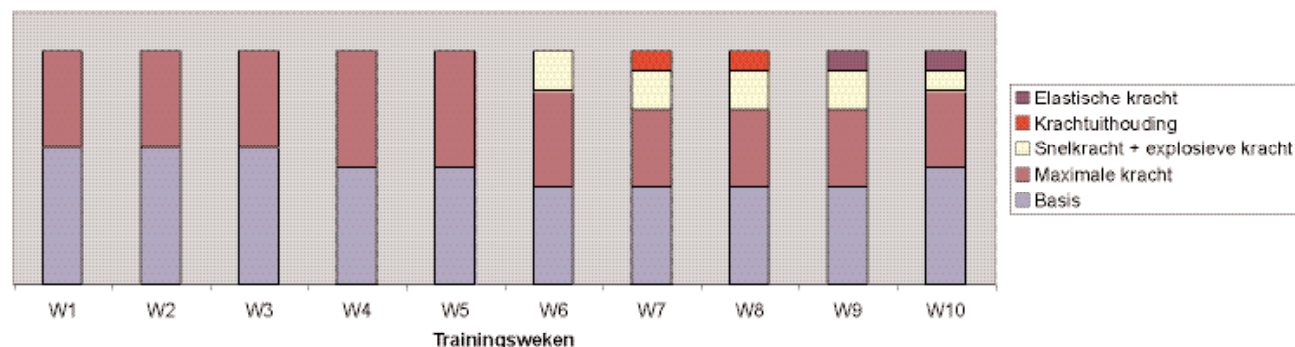
Parameter 10

Te trainen krachteigenschappen voor voetbal

	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10
Basis	7	7	7	6	6	5	5	5	5	6
Maximale kracht	5	5	5	6	6	5	4	4	4	4
Snelkracht + explosieve kracht	0	0	0	0	0	2	2	2	2	1
Krachtuithouding	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
Elastische kracht	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1

NVT

Overzicht krachteigenschappen





Naam auteur: Kim Pierlot, kandidaat FTS
Thema: korte pas en vrijlopen

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

Materiaal: 20 tal potjes, 2 duiveltjesdoelen, 4 paaltjes, 5 overgooiertjes, 6 ballen, 1 moussen bal

Richtlijnen en coaching:

1. Geef een korte pas naar een vrijstaande speler die dichtbij staat. > **korte pas**
2. Kijk naar de speler naar wie je een pas geeft. > **kijk**
3. Geef zo nauwkeurig mogelijk de pas over de grond, zodanig dat de bal het gemakkelijkst gecontroleerd kan worden. > **nauwkeurig**
4. Kijk naar speler in balbezit. > **kijk naar ploegmaat**
5. Als je denkt vrij te staan, laat dit merken (=spreken) aan speler in balbezit. > **zeg iets**

OPWARMING



Beschrijving: (10')

Tikkertje bal: 1 tikker, wie aangetikt is door de moussen bal, gaat aan een kegeltje buiten het veld staan en neemt een bal. Als er dan nog iemand aangetikt is, dan beginnen ze korte pasje te geven naar elkaar tot als de trainer het spel eindigt of als iedereen getikt is.

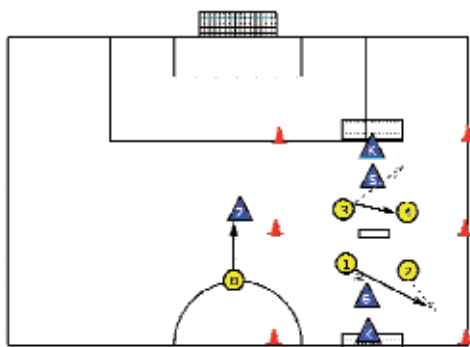
Coaching:

Coachingspunten: 2,3 en 4.

Variatie:

2 tikkers, grotere passen.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 2

Beschrijving: K + 1 / 2 (2 maal) (10')

Terrein 25m x 18m.

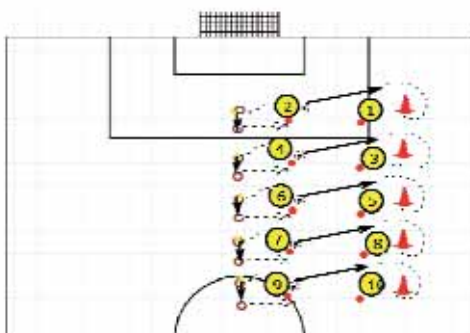
Alle reglementen zijn van toepassing.

Andere spelers in actie als bal buiten is of als er een doelpunt valt. Regelmatig wisselen. Aanvallers en verdedigers wisselen ook regelmatig.

Coaching:

Alle coachingspunten.

TUSSENVORM 1



K + 1 / 2

Beschrijving: (10')

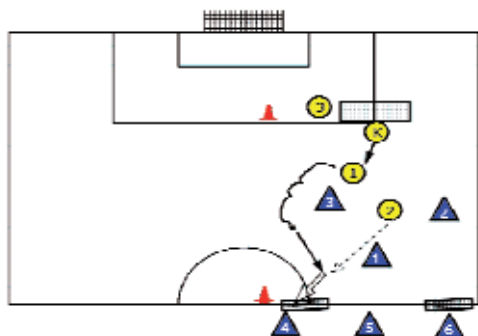
Werken per 2, speler 1 loopt rond de kegel en ontvangt de bal van speler 2, speler 2 gaat een tennisbal verleggen van de het ene potje naar het andere. Speler 1 past de bal terug naar speler 2. Na enkele minuten wisselen.

Variatie: zonder tennisbal verleggen.

Coaching:

Coachingspunten 1, 2, 3 en 4.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 2 / 3

Beschrijving: K + 2 / 3 (10')

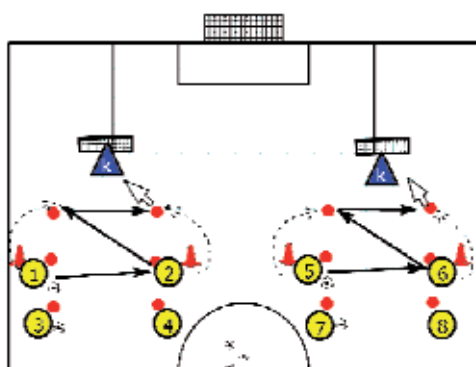
Duiveltjesveld 25m x 35m.

Alle reglementen zijn van toepassing. Volgende golf vertrekt als de 3 spelers scoren of als de bal over de achterlijn buiten gaat. Aanvallers en verdedigers regelmatig wisselen.

Coaching:

Alle coachingspunten.

TUSSENVORM 2



Beschrijving: (10')

Speler 1 past naar speler 2, speler 1 loopt zich vrij rond de kegel en ontvangt de bal terug, speler 2 loopt zich vrij rond de kegel en krijgt een pas van speler 1, vervolgens werkt speler 2 af op doel. Aan de andere zijde van het veld, voert men dezelfde oefening uit maar in spiegelbeeld.

Na 5 minuten wisselen van kant.

Coaching:

Alle coachingspunten.

WEDSTRIJDVORM 3



K + 4 / 4 + K

Beschrijving: K + 4 / 4 + K (10')

Duiveltjesveld 25m x 35m.

Alle reglementen zijn van toepassing.

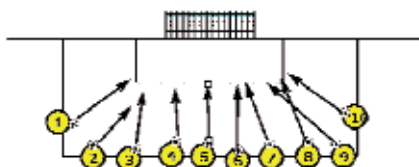
Volgende golf in actie als er een doelpunt valt of als de bal over de achterlijn buiten gaat.

2 Reserven op de kant passen naar elkaar.

Coaching:

Alle coachingspunten.

COOLING DOWN



Beschrijving:

Elk spelertje heeft 1 bal, het is de bedoeling dat ze hun bal van op de grote backlijn, zo dicht mogelijk tegen de kleine backlijn shotten. Wie het dichtste ligt, wint!

Naam auteur: Pierre Tshiala
De Wouters, lesgever FTS
Thema: korte passing, openen diep en breed

Aantal: 8 + 2K
Categorie/niveau: U9

Materiaal: 2 x 4 partijvestjes + 43 potjes + 11 ballen + 4 kegels



Richtlijnen en coaching:

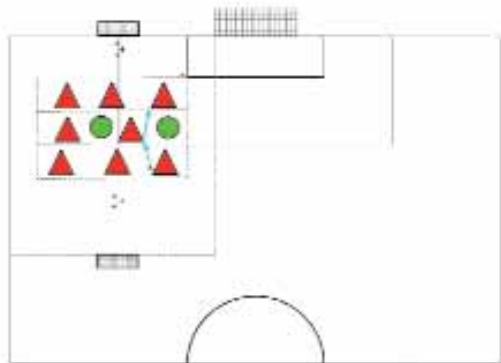
Basics :

- Geef een pass met de juiste snelheid en op het juiste moment zodat de passontvanger het spel gunstig kan verder zetten
- Kijk naar de passontvanger
- Geef een pass naar een speler die in gunstige omstandigheden de bal kan ontvangen (bij voorkeur diep, daarna lateraal of tenslotte achteruit)

Coachingswoorden :

1. GEEF 2. KIJK 3. NAUWKEURIG 4. IN DE LOOP 5. OPENEN LINKS OF RECHTS 6. ACHTERUIT

OPWARMING



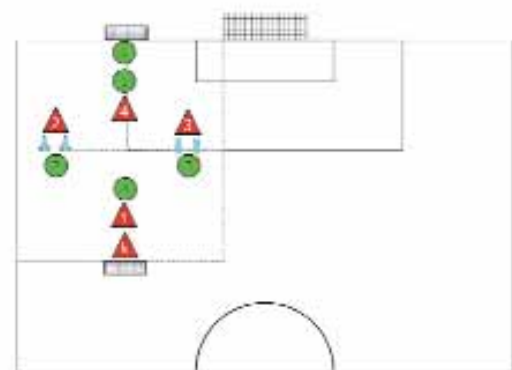
Beschrijving: Duur: 12'

Terrein: 15m x 16,50m > 3 zones van 5,50m.

- Continu spel
 - 2 Partijvestjes voor de 2 verdedigers
 - De spelers in de buitenste zones trachten de bal via passing naar de andere buitenste zone te krijgen (indien dit lukt zonder de medespelers in het middenvak = 1 punt, indien via het middenvak = 2 punten)
 - De verdedigers in de middenzone trachten echter de pass te onderscheppen
 - De verdedigers scoren 1 punt bij het onderscheppen van de pass
 - De Δ mogen de bal in hun eigen zone rondspelen om een opening te vinden
- Doorschrijven: de spelers die passen op de medespelers in het middenvak wisselen van zone, de verdedigers wisselen om de 2'

Coaching: 1 tot 6

WEDSTRIJDVORM 1



3 Δ / 10 + K

Beschrijving: Duur: 10'

Terrein: 2 x (25m x 16,50m).

- Continu spel
- Opstelling: 1 - 1 / 2 - 1
- Wissel van de verdediger na max. 1'30" of bij doelpunt of als de bal uit het spel is
- De aanvallers (3) verdedigen de kleine doeltjes
- De WV start als de K de bal inspeelt op de aanvallers
- Met toepassing van buitenspel

Opm.: doelpunt na 3 succesvolle passes = 2 punten
doelpunt voor de verdediger = 2 punten.

De rest van de ballen liggen in het doel of dicht bij de 2 kleine doeltjes

Coaching: 1 tot 6

TUSSENVORM 1



Beschrijving: Duur: 10'

Terrein: 11,50m x 15m.

- Continu spel
- Binnen de rechthoek wordt er 3/3 gespeeld met 2 Δ en 2 o die als kaatser kunnen fungeren
- Indien het 3-tal binnen de rechthoek 3 passen kan geven mbv een kaatser = 1 punt
- Indien het 3-tal binnen de rechthoek 3 passen kan geven mbv twee kaatsers = 2 punten

WISSEL: diegene die een pass geeft naar een kaatser wisselt van plaats met deze speler
(De rest van de ballen liggen rond de speelzone)

Coaching: 1 tot 6

WEDSTRIJDVORM 2



4Δ + K / 2O + K

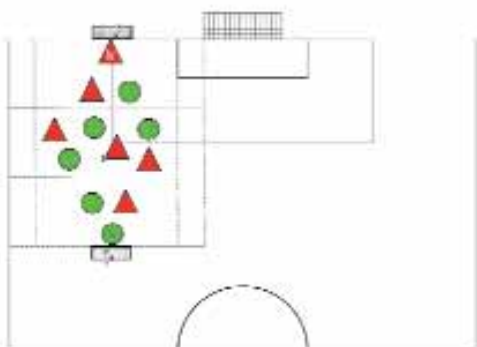
Beschrijving: Duur: 10'

Terrein: 25m x 33m.

- 2 x 5' Continu spel
 - De Δ spelen in ruitformatie 1 – 1 – 2 – 1 / 1 – 1 – 1
 - K van de Δ geeft de bal aan een van zijn spelers die loshaakt
 - **Indien doelpunt na 5 passen = 2 punten**
 - **Indien doelpunt na 3 passen met openen breed of diep = 3 punten**
 - **Indien doelpunt van de verdedigers = 2 punten**
 - Wissel van de verdediger na max 1'30" of bij doelpunt of als de bal uit het spel is
 - Wisselen van de K na 5'
 - Iedere ploeg telt zijn punten: welke ploeg wint?
 - Met toepassing van buitenspel
- De rest van de ballen liggen in het doel

Coaching: 1 tot 6

TUSSENVORM 2



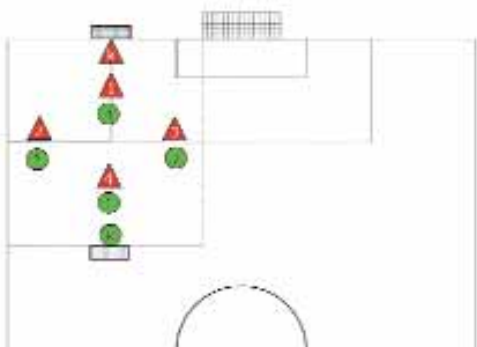
Beschrijving: Duur: 10'

Terrein: 25m x 33m, centrale zone van 11m en 2 flankzones van 5m

- Continu spel gedurende 10'
 - 3/3 In de centrale zone, in de andere offensieve zones 1 Δ / 1o en 1K in elk doel
 - (Opgelet: in de offensieve zones zijn de spelers, volgens de keuze van de centrale spelers, ofwel aanvaller ofwel verdediger)
 - In de centrale zone tracht men 3 passen te geven vooraleer een medespeler in 1 van de 2 offensieve zones mag ingespeeld worden, diegene die de pass naar de offensieve zone geeft mag ook bijsluiten om een meerderheidssituatie te creëren
 - Indien de verdediger de bal kan onderscheppen speelt hij in op de keeper of onmiddellijk op een medespeler in de centrale zone
- Wissel: de speler die de pass naar de offensieve zone geeft wisselt van plaats met de aanvaller
- De rest van de ballen liggen in het doel

Coaching: 1 tot 6

WEDSTRIJDVORM 3



4Δ + K / 4O + K

Beschrijving: Duur: 10'

Terrein: 25m x 35m.

- 2 x 5' Continu spel
 - De 2 ploegen spelen in ruitformatie: 1 – 1 – 2 - 1
 - K Geeft de bal aan een van zijn spelers die loshaakt
 - **Indien doelpunt na 3 passen met openen breed of diep = 3 punten.**
 - Met toepassing van buitenspel
- De rest van de ballen liggen in het doel

Eventueel gebruik van de **STOP – HELP** methode

Coaching: evaluatie van de coachingspunten

COOLING DOWN

Beschrijving: Duur: 5'

2 Spelers plaatsen zich tegenover elkaar met een afstand van 5m tussenin: de spelers trachten zo precies mogelijk naar elkaar te passen tussen 2 kegeltjes
Daarna afstand vergroten tot 10m
Elke speler scoort een punt indien hij er in slaagt de bal tussen de kegeltjes naar de andere speler te passen

Welke ploeg scoort de meeste punten?

De verliezende ploeg verzamelt het materiaal en de winnende ploeg verzamelt de ballen

Naam auteur: NICOLAS Benoit,
lesgever FTS

Thema: profiteren van de vrije as 'bal-doel'
om een doelpoging te ondernemen

Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: U 10

Materiaal: 6 potjes – 6 hoepels – 8 latjes
+ potjes + 1 bal/sp

Richtlijnen en coaching:

1. **KIJK** van zodra je in balbezit komt of de as 'bal-doel' vrij is
2. **DURF** een actie of doelpoging te ondernemen
3. **VERSNEL** bij het leiden van de bal ifv een gunstige doelpoging

OPWARMING



Beschrijving:

Ingangzetting

Organisatie in 2 groepen, 1 bal/speler, partijvestjes.
Bal leiden door elkaar in de eigen zone per groep
– gevarieerde coördinatieoefeningen (handen-voeten,...)
– functionele oefeningen: op signaal, bal stil en wisselen van zone.

Activatie

'Jagersspel': iedere groep in zijn zone, nummering van de spelers

Op signaal gaan 1 of meerdere nummers gedurende 30" jagen zonder bal in het kamp van de andere ploeg, punten tellen per ploeg

WEDSTRIJDVORM 1



2 / 1 + K

Beschrijving:

2 Terreintjes: 2 / 1 + K

4 X Op terrein, 1 O en K op terrein, 3 O die wachten X1 Legt terug op X die kaatst naar links (X2) of naar rechts (X4), hierna start de WV: X2 doet balcontrole, 2 / 1 (X1 en X2 / O en K)

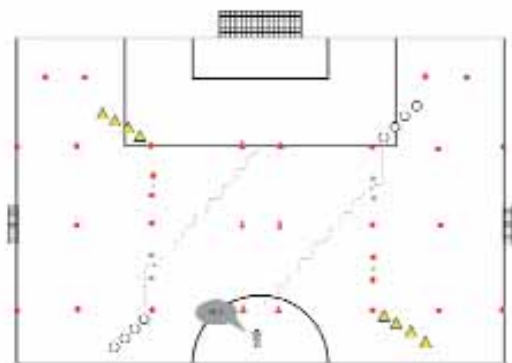
Doorschuiwen

X Onderling (X1 – X2 – X3 – X4) en O elk om beurt
Na 4 fases worden de functies van X en O gewisseld

Coaching:

KIJK van zodra je in balbezit komt of de as 'bal-doel' vrij is
DURF een actie of doelpoging te ondernemen

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

2 Groepen ingedeeld in 2 subgroepen op de hoeken van het spelterrein

Fysieke parameter: reactiesnelheid geïntegreerd in looptechnische oefeningen

Bij het aangeven van een kleur van de poortjes reageren de eerste 2 spelers dmv loopcoördinatie oefeningen (hoepels of latjes), sprinten door het poortje, nemen de bal mee en leiden zo snel mogelijk door de 2 kegels

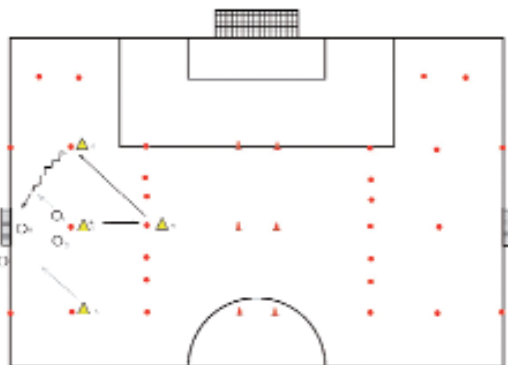
De winnaar krijgt 1 punt voor zijn ploeg

Doorschuiwen naar de tegenovergestelde hoek

Coaching:

KIJK van zodra je in balbezit komt of de as 'bal-doel' vrij is
VERSNEL bij het leiden van de bal ifv een gunstige doelpoging

WEDSTRIJDVORM 2



4 / 2 + K

Beschrijving:

2 Terreintjes: 4 / 2 + K

4 X Op terrein, 2 O en K op terrein, 2 O als wisselspeler

X1 legt terug op X2. De WV start op het moment dat X2 de balcontrole doet

Doorschuiven

Ploeg X wisselt telkens onderling

Ploeg O wisselt per 2

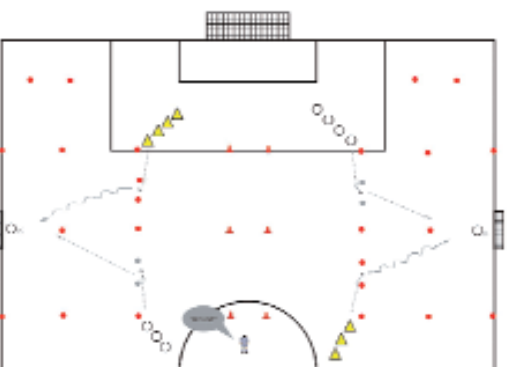
Coaching:

1. **KIJK** zodra je in balbezit komt of de as 'bal-doel' vrij is

2. **DURF** een actie of doelpoging te ondernemen

3. **VERSNEL** bij het leiden van de bal ifv een gunstige doelpoging

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

2 Groepen met elk 2 subgroepen

Bij het aangeven van een kleur van de poortjes reageert de eerste speler (aanvaller) door de bal te leiden richting doel in duel met de andere speler (verdediger)

Omschakeling voor de verdediger in de kleine doeltjes (kleur van de poortjes)

Coaching:

1. **KIJK** zodra je in balbezit komt of de as 'bal-doel' vrij is

2. **DURF** een actie of doelpoging te ondernemen

3. **VERSNEL** bij het leiden van de bal ifv een gunstige doelpoging

WEDSTRIJDVORM 3



8 + K / 8 + K

Beschrijving:

Eindvorm: 8 + K / 8 + K

Opstelling in 1 – 3 – 2 – 3

– evaluatiefase ifv het thema

Coaching:

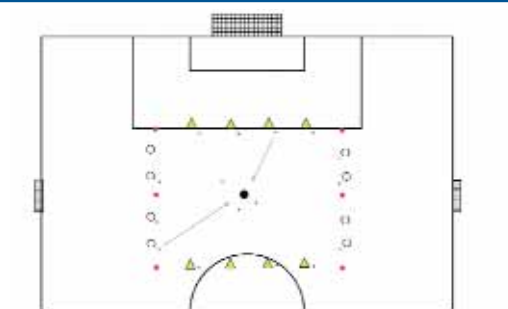
1. **KIJK** zodra je in balbezit komt of de as 'bal-doel' vrij is

2. **DURF** een actie of doelpoging te ondernemen

3. **VERSNEL** bij het leiden van de bal ifv een gunstige doelpoging

Voor de ploeg in B+: openen

COOLING DOWN



Beschrijving:

2 Ploegen spelen het petanque-spel.

Opstelling in 2 groepen per ploeg op de zijden van het vierkant

1 Bal in het midden die geldt als mikpunt

Puntentelling (zie petanque)

Naam auteur: Gino Caen,
lesgever Federale Trainersschool
Thema: Basics (B+): corner, indirecte vrije trap, doelpoging op halfhoge voorzet en doelpoging halfver
Teamtactics (B+): zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans

Aantal: 12 (10 + 2k)
Categorie/niveau: U 11

Materiaal: 12 ballen, 2 x 6 hesjes, hoedjes, verplaatsbaar doel, 8 paaltjes

Richtlijnen en coaching:

1. Trap naar doel als de kans op een doelpunt reëel is: **Trap**
2. Stel je goed aanspeelbaar op: **Opstelling**
3. Hou je aan de gemaakte afspraken (auditief: afspraak met nummers / visueel: gebaar): **Afspraak**
4. Zorg ervoor dat je aanspeelbaar bent: **Geef**

OPWARMING

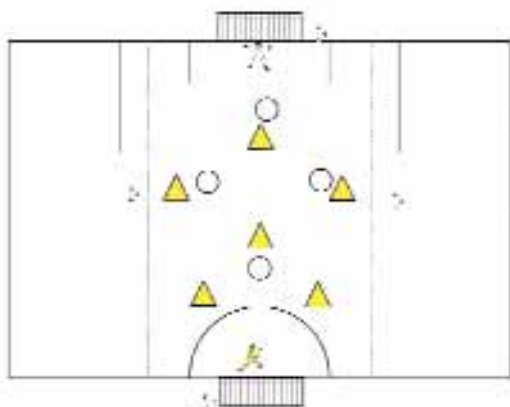


VIA HANDBAL TOT VOETBALSPEL

Beschrijving: 12' (4 x 3')
– Eerste gedeelte 6': 2 terreinen (15m x 10m)
Tornooi 4 ploegen 3 spelers
Vijfbal, de ploeg die 5x bal naar elkaar werpt, krijgt 1 punt
Na 3' winnaars en verliezers beide terreinen tegen elkaar
– Tweede gedeelte (zie tekening) 6': 1 terrein (50m x 30m)
4 Ploegen naar 2 ploegen
 $K + 5 <> 5 + K$
Handbal: bal wordt zoals eerste gedeelte naar elkaar gegooid, bij werkelijke doelkans mag men de bal uit de handen naar doel trappen (men mag ook de bal voor zich uitrollen)
Fun:
1. Wie wint het tornooi?
2. Wie wint de spelvorm?

Coaching: 1 / 4

WEDSTRIJDVORM 1



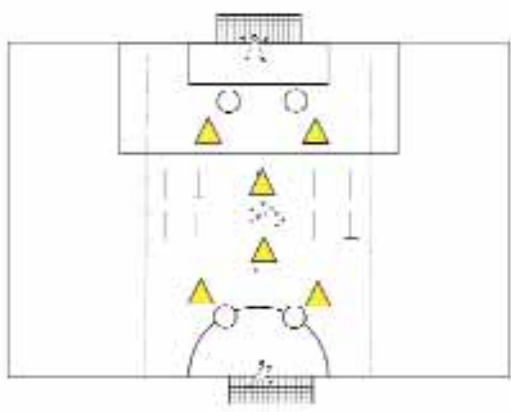
K + 6 / 4 + K

Beschrijving: 12' (2x 6')
– Terrein 50m x 30m
– Wedstrijd start altijd met indirecte vrije trap door ploeg in meerderheid en dit op verschillende plaatsen op het terrein (trainer bepaalt waar vrije trap plaatsvindt)
Trainer biedt spelers een aantal mogelijkheden om indirecte vrije trap te geven dmv stop-helpmethode
Er worden een aantal afspraken gemaakt
Na 6' wisselt de ruitformatie van team

Fun:
Doelpunt minderheid telt dubbel
1. Wie wint het eerste partijtje?
2. Wie wint het tweede partijtje?

Coaching: 1 / 2 / 3 / 4

TUSSENVORM 1



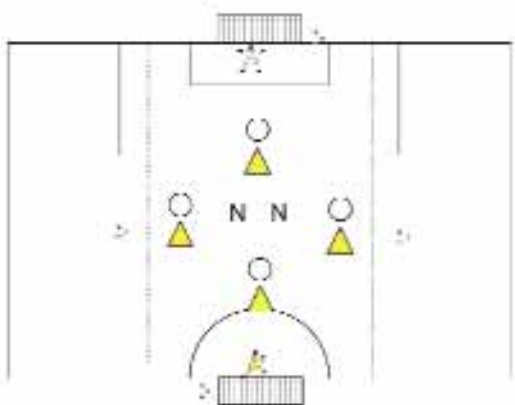
K + 2 / 3

Beschrijving:
– Zelfde ploegen als opwarming
– 2 Terreinen
– Tornooivorm 4 ploegen van 3 spelers
– 3-Tal start in het midden met een indirecte vrije trap tegen 2 spelers met doelman. Bij interceptie kan het tweetal scoren door bal te leiden door één van de twee poortjes. Telkens wordt opnieuw gestart op het midden van het terrein
– Toepassen van gemaakte afspraken: in en out, vooractie, ...
– Gebruik maken van de reglementen bij indirecte vrije trap: verdedigers op afstand
– Na 3' wisselen van kant
– Na 6' winnaars en verliezers tegen elkaar

Fun:
1. Wie wint het tornooi?
2. Welke ploeg had de origineelste indirecte vrije trap?

Coaching: 1 / 2 / 3 / 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 4 + K + 2N

Beschrijving: 12' (2 x 6')

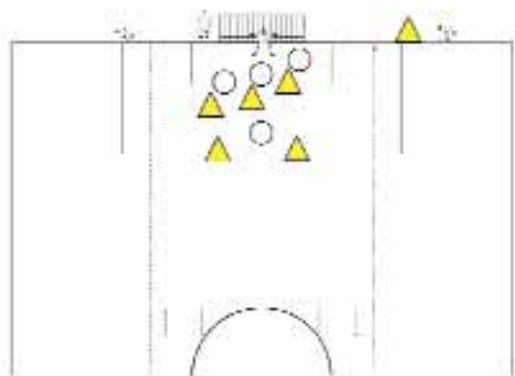
- Terrein: 50m x 30m
- Beide ploegen in ruitformatie met 2 neutrale spelers centraal in de ruit
- Wedstrijd start altijd met hoekschop
- Trainer biedt spelers een aantal mogelijkheden om hoekschoppen te geven dmv stop-helpmethode
- Er worden een aantal afspraken gemaakt.

Fun:

1. Wie wint de wedstrijd?
2. Welke ploeg scoort op hoekschop?
3. Welke ploeg had de origineelste hoekschop?

Coaching: 1 / 2 / 3 / 4

TUSSENVORM 2



6 / K + 4

Beschrijving: (10')

- Terrein: 40m x 30m
- Spelvorm waarbij hoekschop wordt getrapt en waarbij het 6-tal probeert te scoren op het doel. Het 4-tal probeert dit te voorkomen en kan scoren door bal te leiden door de poortjes
- Spelvorm telkens laten beginnen met hoekschop (beide zijden)
- Doelmannen wisselen na 2 hoekschoppen, hoekschopnemer eveneens regelmatig wisselen
- Bepaalde afspraken maken: indraaiende bal, uitdraaiende bal, korte hoekschop, enz...
- Na 5' spelers laten wisselen van opdracht

Fun:

1. Wie wint de wedstrijd?
2. Welke ploeg scoort op hoekschop?
3. Welke ploeg had de origineelste hoekschop?

Coaching: 1 / 2 / 3 / 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 5 / 5 + K

Beschrijving: 10' (2 x 5')

- Terrein: 50m x 30m
- Beide ploegen in een 1 – 3 - 1 opstelling, waarbij 4 spelers een ruit vormen en de 5de speler zich centraal in de ruit bevindt
- Toepassing afspraken bij indirecte vrije trap en hoekschoppen

Fun:

1. Wie wint de wedstrijd?
2. Welke ploeg scoort op hoekschop?
3. Welke ploeg had de origineelste hoekschop?
4. Welke ploeg had de origineelste indirecte vrije trap?
5. Welke ploeg scoort op indirecte vrije trap?

Coaching: 1 / 2 / 3 / 4

COOLING DOWN

Beschrijving:

Tot rust komen

Tactische simulatie: trainer plaatst een aantal verdedigers
Spelers mogen positie van de spelers bij indirecte vrije trap en bij hoekschoppen bepalen (dit kan met behulp van kegels of hoedjes)

Opbergen materiaal

Naam auteur: David Penneman,
lesgever Federale Trainersschool

Aantal: 12 + 2K
Categorie/niveau: U12 - U13

Materiaal: 12 ballen, platte markeerdoeljes,
1 groot verplaatsbare doel, 6 overtrekjes

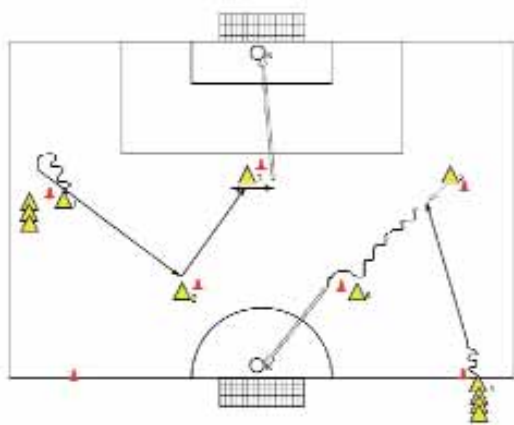


Thema: doelpoging vanop 15 à 20 meter of
pass of dribbel

Richtlijnen en coaching:

1. Trap op doel vanop afstand – als er een werkelijke doelkans is en niemand beter aanspeelbaar is- **OVERZICHT**
2. Snel afwerken – geen grote uithaalebeweging – maar niet overhaast
3. Trap met de voet die het dichtst bij de bal is
4. Laat de richting en het moment van trappen zo weinig mogelijk merken
5. Speel de bal op een speler die beter geplaatst is - **SPEEL**
6. Onderneem een dribbelactie bij een één tegen één - **DRIBBEL**

OPWARMING



Beschrijving:

5' Inlopen met bal aan de voet

Carrousel:

1. speler 1 drijft weg draait naar buiten en speelt terug op speler 2
2. speler 2 neemt bal aan en speelt diep op speler 3
3. speler 3 kaatst links of rechts – speler 2 trapt op doel – speler 3 haalt bal
4. speler 4 drijft met bal en speelt speler 5 aan
5. balaanname en op snelheid voorbij speler 6 (passieve verdediging)
6. speler 6 haalt bal

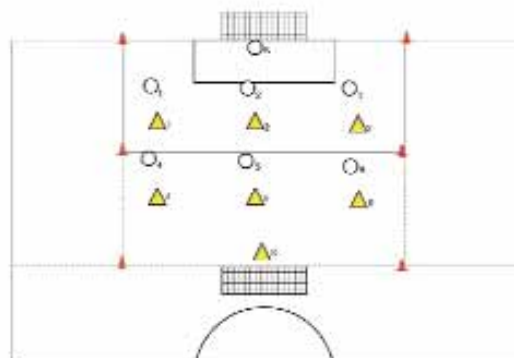
Doorschuiven: 1- > 2- > 3- > 4- > 5- > 6- > 1

Duur: 4 x 3' (eerste 6' afwerken in armen doelman)
– na 3' wisselen van kant

Coaching:

1 - 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 6 / K + 6

Beschrijving:

Ballen (12) bij doelmannen in doel

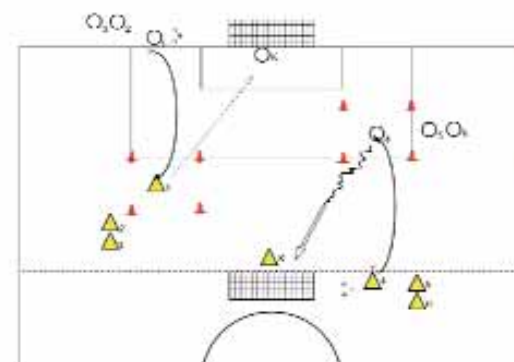
Symetrische opstelling: K + 3 – 3 >> K + 3 – 3

Doelpoging en bal is buiten (achter doel)= bal bij doelman

Coaching:

1 – 5 – 6

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Afwerkvorm met keuze dribbelactie of trap op doel van 16 m

2 Ploegen spelen tegen elkaar

Beiden starten gelijktijdig

– bal inspelen met harde inspeelpass over de grond

– keuze:

- A) bal meenemen rechtvooruit met dus een één tegen één situatie – dribbel en werk af
- B) bal met één controle goedleggen naar buitenkant vierkant en trap op doel

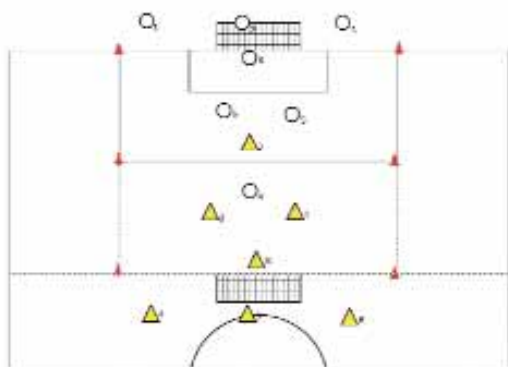
Variatie inspeelpas in de lucht

Duur: 4 x 4' (telkens wisselen van kant)

Coaching:

2 – 3 – 4 – 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 3 / K + 3

Beschrijving:

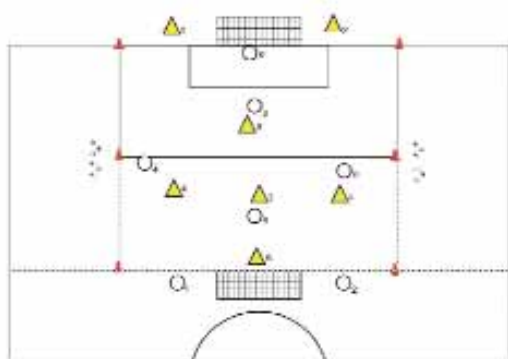
Snelle omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd – bij elke doelpoging en bal is buiten – snelle wissel van de ploegen

Duur: 3x4'

Coaching:

1 – 2 – 5 – 6

TUSSENVORM 2



K + 4 + 2 / K + 4 + 2

Beschrijving:

Kaatsers spelen in één tijd

Vorm op het maken van de juiste keuze

Schieten vanop 15 à 20m of dribbel of pass

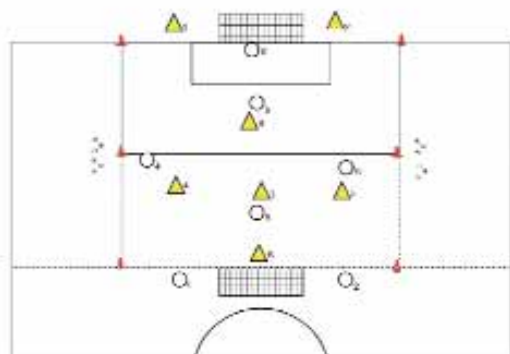
Scoren op pass van kaatser =1 punt

Scoren van buiten 16m =2 punten

Coaching:

2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 6 / K + 6

Beschrijving:

Doel: het maken van de juiste keuze bij het afwerken op doel

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

COOLING DOWN

Beschrijving:

Leergesprek: wanneer trappen we naar doel, wanneer geven we een pass en wanneer dribbelen we?

Telkens kleine demo van de 3 mogelijkheden

Opruimen materiaal

Naam auteur: Eric Van Meir,
kandidaat UEFA PRO
Thema: Snelle omschakeling van B- naar
B+ via de flanken

Aantal: 18 + 2
Categorie/niveau: seniors

Materiaal: 30 ballen, 10 kegels, 10 gele
truitjes, 2 groene



Richtlijnen en coaching:

1. Snelle omschakeling
2. Speel diep
3. Wisselpass
4. Voorzet (of center)
5. In de ruimte vragen

OPWARMING



Beschrijving:

Eerst een 10 tal minuten inlopen
Dan 2 x 7 minuten
Handbalspel met 1 bal
Handbalspel met 2 ballen
Keepers werken als kaatser en verleggen het spel

Coaching:

Iedereen moet in beweging zijn
Bal in de ploeg houden
Keepers spel verleggen
Snel spelen
Geen contact

WEDSTRIJDVORM 1



9 + K / 9 + K

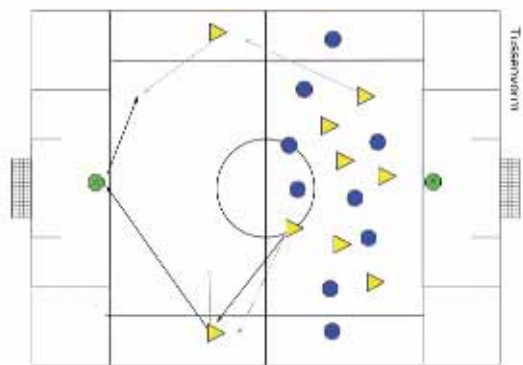
Beschrijving:

9 + K / 9 + K
15 Minuten
Gele ploeg speelt in een 1 – 4 – 1 – 1 – 3 formatie
Blauwe speelt in een 1 – 4 – 2 – 1 – 2 formatie

Coaching:

Snelle omschakeling
Speel diep
Bijsluiten FV

TUSSENVORM 1



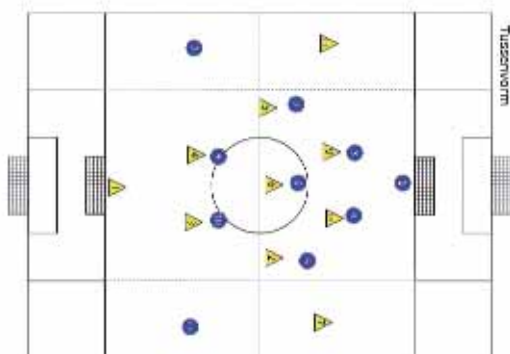
Beschrijving:

Positiespel: 7 tegen 7
2x12 Minuten
Keepers zijn kaatsers maar spelen met handen mee
Gele team moet in de omschakeling een gele kaatser
aanspelen die naar een keeper trapt
De keeper gooit de bal naar de andere gele kaatser die de bal
vraagt
Plaatsen kaatsers moet ingevuld worden

Coaching:

Schakel om
Speel diep (op keeper)
Vraag de bal
Bijsluiten

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

2 x 12 Minuten

Positiespel met 4 vaste kaatsers

Beide teams moeten vaste kaatser van hun team inspelen

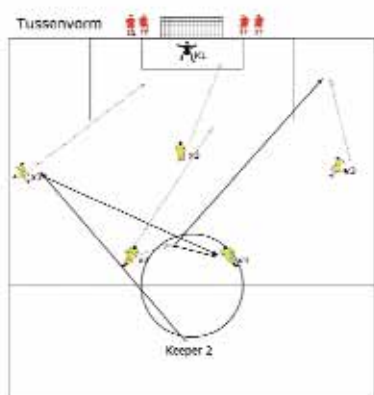
Kaatsers hebben 2 tijden om tot een flank te komen

Coaching:

Speel diep (op flankspelers)

Bezetting voor doel (1^{ste} - 2^{de} paal - 16 m)

TUSSENVORM 3



Beschrijving:

Afwerkvorm

20 Minuten

Keeper 2 speelt flankspeler in die in max. 2 tijden de verste CM in, die kaatst op de andere CM, die diep speelt op de andere flankspeler

De CM die diep speelde gaat samen met diepe spits en flankspeler (die startte) afwerken tegen 2 rode centrale verdedigers

Coaching:

Hard inspelen(max. 2 tijden)

Wisselpass

Voorzet

Bezetting voor doel

Afwerking

WEDSTRIJDVORM 2



10 + K / 8 + K

Beschrijving:

10 + K / 8 + K

15 Minuten

Snelle omschakeling via centrale middenvelders of direct de flanken om tot een voorzet te komen of een individuele actie

Coaching:

Speel diep

Schakel om

Actie maken

In de ruimte lopen

COOLING DOWN

Beschrijving:

10 Minuten uitlopen



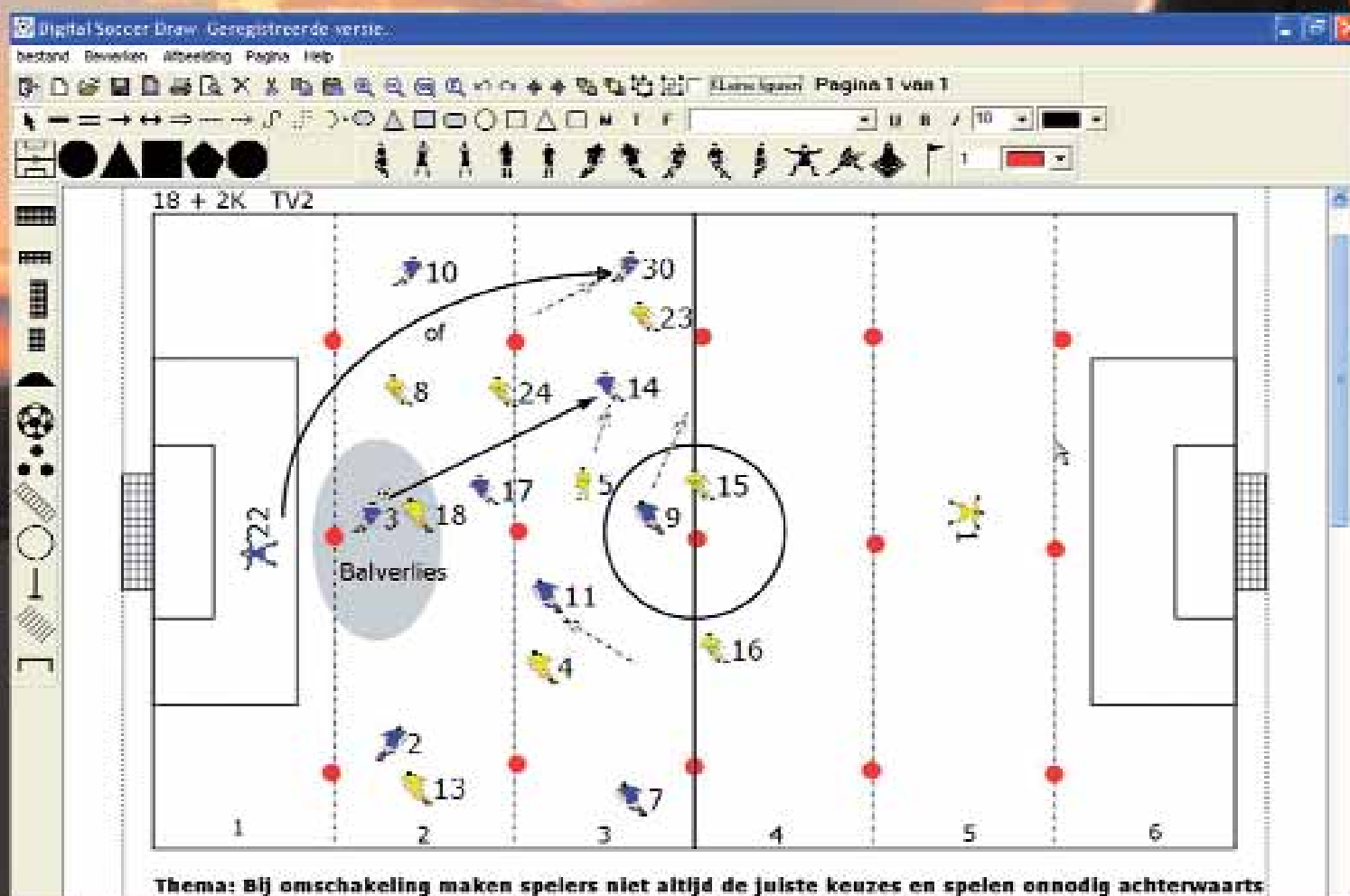
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen. Weg met de borden en flipovers ... hier is ...

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 oefensituaties op onze website
- * ontworpen door en voor voetbaltrainers - Ontwerper Frank Olsse - Programmeren Willy Deconinck



Sinds september 2008 is Digital Soccer Draw het officiële tekenpakket voor het aanmaken van oefenslof binnen alle opleidingen aan de Federale Trainersschool. Op deze wijze wil de KBVB zijn nieuwe opleidingsvisie uitdragen naar duizenden trainers en jeugdopleiders.



Krachttraining voor jonge voetballertjes

Guido Steens

Jonge voetballertjes moeten op techniek trainen. Iedere jeugdtrainer zal het daarover wel eens zijn. De stelling innemen dat jonge voetballertjes ook behoefte hebben aan krachttraining, zal waarschijnlijk meer controversie teweeg brengen. Krachttraining voor kinderen zit nog steeds in de taboefeer. Nochtans is het vooral kracht dat onze kinderen ontbreekt. Vooroordelen en een gebrek aan expertise maken dat de sportwereld zelf de handen ervan afhoudt.

Vicieuze cirkel

Iedereen is ervan overtuigd dat onze sedentaire maatschappij nefast is voor opgroeiende kinderen. Er wordt niet langer naar school gefietst maar ook in de bomen kruipen zit er voor het merendeel niet meer in.

Op school worden de negatieve effecten van onze bewegingsarme samenleving niet voldoende gecompenseerd door de lessen LO. En dan zijn er nog de naakte feiten. De Eurofitbarometer volgt sinds 1993 de fysieke conditie van de Vlaamse jeugd op. De laatste resultaten van 2005 tonen aan dat de krachttests – zowel statische, explosieve, romp- en

uithoudingskracht - over alle leeftijdsgroepen en gedurende al die jaren continu achteruitgaan (zie kader-tekst).

Met de regelmaat van de klok wordt de alarmbel geluid over de belabberde fysieke conditie van onze jeugd. In 1999 trok Professor Jan Bourgois al de voor- drachtzalen rond met

(Photonews)



(Photonews)





de boodschap dat het gebrek aan kracht zo dramatisch was dat kinderen de elementaire sporttechnieken niet onder de knie kregen. M.a.w.: op een moment, m.n. de prepubertaire kinderperiode (voor jongens is dit van 8 tot 12 jaar), waarvan iedereen ervan overtuigd is dat ze ideaal is voor techniektraining, komen ze kracht te kort en ontwikkelen ze net daardoor een slechte techniek.

Een typische negatieve spiraal. Het is dan ook verwonderlijk dat deze duidelijke boodschap toen niet werd opgepikt.

Vooroordelen

Ook anno 2007 moet professor Christophe Delecluse, bewegingspecialist aan de Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen van de KULeuven, vaststellen dat de systematische achteruitgang van alle krachtcomponenten bij de Vlaamse en Waalse jeugd zich nog steeds verder doorzet en dat we bijgevolg niet blind mogen zijn voor de negatieve gevolgen van deze achteruitgang.

Christophe Delecluse: “Het is moeilijk te zeggen waarom deze alarmsignalen niet opgepikt werden door het sportmilieu. Veel heeft ongetwijfeld te maken met hardnekkige vooroordelen rond krachttraining bij kinderen. Een eerste vooroordeel is dat krachttraining bij kinderen geen zin heeft omdat ze geen krachtwinst realiseren. Dit is natuurlijk gebaseerd op het feit dat krachttraining bij volwassenen zich vooral

op spierhypertrofie richt, het dikker worden van de spiervezels. Maar voor spierhypertrofie heb je naast krachttraining ook het mannelijk hormoon testosteron nodig en de aanmaak van testosteron gebeurt pas tijdens de puberteit. Dat wil echter niet zeggen dat kinderen door krachttraining niet sterker worden.

Studies hebben krachtwinst genoteerd voor kinderen – zowel jongens als meisjes – gaande van 15 tot 40%. Zeg maar de normale krachtwinst die ook door volwassenen en zelfs senioren kunnen gerealiseerd worden. Dat laatste heeft alles te maken met het feit dat er twee fysiologische mechanismen zijn die krachtwinst verklaren. Naast de veranderingen door hypertrofie zijn er de veranderingen op het niveau van de neuromusculaire eenheid. Door bepaalde vormen van krachttraining gaan er meer spiervezels per spier worden geactiveerd. Ook de motorische coördinatie gaat omhoog wat uiteindelijk de krachttoename verklaart”.

Een tweede vooroordeel is dat kinderen letsels zouden oplopen door systematische krachttraining. Professor Bourgois analyseerde het wetenschappelijk onderzoek hieromtrent en kwam tot de vaststelling dat er vooral een verhoogde incidentie van kwetsuren was in drie sporttakken, m.n. bodybuilding, powerlifting en gewichtheffen. Als deze drie sporttakken uit de statistieken worden geëlimineerd dan blijkt dat de incidentie van kwetsuren niet hoger is dan bij andere sporttakken.

Ook wat professor Delecluse betreft, kan dit vooroordeel meteen omgedraaid worden. “Als kinderen sterk genoeg zijn – en dat is dus niet het geval momenteel – lopen ze juist min-



der risico om zich tijdens het voetballen te kwetsen. Krachttraining als een vast onderdeel van een trainingsprogramma en niet als finaliteit voor sporten als powerliften, bodybuilding of gewichtheffen, is noodzakelijk of toch ten minste wenselijk voor de instap in de meeste sporttakken. Het is een feit dat krachttraining vaak met letsels geassocieerd worden, maar dat heeft dan bijna altijd te maken met onaangepaste programma's en verkeerde technieken. Een ondeskundige begeleiding zowel bij volwassenen als bij kinderen heeft krachttraining een slechte reputatie gegeven. Volledig ten onrechte, want kracht is essentieel voor een evenwichtige groeiontwikkeling van het kind".

Voordelen

Nu de vooroordelen ontkracht zijn, kunnen de talrijke voordelen van krachttraining geïllustreerd worden. Dan blijkt dat krachttraining vooreerst een gunstige invloed heeft op de gezondheid tijdens de groei. In de literatuur worden er positieve effecten beschreven op de groeiontwikkeling zelf, maar ook op de botmineralisatie.

Het is alom gekend: door sportbeoefening krijgen de kinderen sterke botten. Krachttraining heeft een vermindering van rugklachten tot gevolg. Zoals vermeld is er een verhoogde weerstand tegen letsels en een verbetering van de lenigheid. Al deze voordelen samen maken dat krachttraining de ideale voorbereiding is voor de instap in eender welke sporttak of een essentiële component van de wekelijkse voetbaltraining.

Modaliteiten

De conclusie mag duidelijk zijn: krachttraining voor kinderen kan en is zelfs meer dan ooit nodig. De vraag is dan ook hoe we eraan moeten beginnen. Moeten we met de jonge voetballers naar het krachthunk trekken? Of moeten we op een sportspecifieke manier aan kracht doen?

Krachttraining, net zoals training van andere componenten als uithouding, moet in principe steeds in functie van de sportdiscipline – in casu het voetbal – gezien worden. De voorwaarde hierbij is dat de algemene kracht voldoende optimaal ontwikkeld moet zijn om de voetbalspecifieke kracht aan te kunnen. De algemene krachttraining houdt geen rekening met de sportspecifieke bewegingen en onderhoudt de kracht van de grootste en belangrijkste spiergroepen.

In dat opzicht adviseert het Nederlandse Kenniscentrum voor Krachttraining om op primaire bewegingsvormen met jonge kinderen te werken:

- voortbewegingsvormen: wandelen, lopen, spurten, springen;
- bewegen van kleine objecten: werpen, vangen, schoppen, slaan;
- bewegen met weerstand: tillen, dragen, trekken, duwen.

Het is dit soort algemene krachttraining dat onze jongste voetballers nodig hebben. Om het met een voorbeeld te illustreren: de kracht nodig voor een pass binnenkant voet is specifiek voor de adductoren. Specifieke krachttraining zal zich dus naar die groep richten via voetbalspecifieke oefeningen. De noodzakelijke voorwaarde hiervoor is een vol-

doende algemene kracht van de beenspieren, maar ook van de buikspieren (rompkracht) om deze belasting aan te kunnen. Eerst algemene kracht alvorens we met voetbalspecifieke kracht kunnen starten is de boodschap.

Christophe Delecluse sluit zich hierbij aan. "De context van de training moet veilig zijn. Dit kan dus alleen onder begeleiding van een gediplomeerde trainer en het trainingsprogramma moet passen in de huidige gezondheidsobjectieven. Wat het krachtprogramma zelf betreft, spreken we enkel over basiskracht, en dan uiteraard steeds in relatie tot het eigen lichaamsgewicht.

Absolute kracht is taboe. De ACSM-richtlijnen (zie kaderstuk) met betrekking tot het minimum aantal herhalingen zijn duidelijk. Verder pleit ik voor een dynamische krachttraining waarbij steeds grote spiergroepen (armen, benen, romp) worden aangesproken. Statische krachtoefeningen voor geïsoleerde spieren kunnen dus niet. Ten slotte wil ik hier ook de nadruk leggen op algemene trainingsprincipes zoals de nodige variatie aanbrengen en voldoende rustpauzes inlassen. Een circuitvorm bijvoorbeeld is dan ook erg geschikt voor kinderen. Meer dan twee tot drie krachtsessies van elk zo'n 20 minuten per week is zeker niet aan te bevelen".

(Photonews)



ACSM-richtlijnen voor krachttraining

Het American College of Sports Medicine (ACSM) heeft in haar handboek van 2005* duidelijke richtlijnen voor krachttraining voor kinderen opgenomen. Daarin blijven alle richtlijnen voor volwassenen weerhouden en worden voor kinderen de volgende supplementair toegevoegd:

- het intervalekarakter van krachttraining is verenigbaar met het natuurlijk activiteitenpatroon van een kind;
- krachttraining moet steeds onder supervisie van een geschoolde trainer;
- vermijd intense of maximale krachttraining;
- de krachttoestellen moeten gevarieerd zijn en aangepast aan de grootte en kracht van het kind;
- de krachttraining moet kaderen in een totaalprogramma met de bedoeling om motorische vaardigheden en het fitheidniveau te verbeteren;
- een kind moet minimaal 8 tot 15 technisch goed uitgevoerde herhalingen met een gewicht aankunnen, zoniet is het gewicht te zwaar;
- leg de nadruk op een correcte uitvoering en niet op de grootte van het gewicht.

*ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription, 2005

Eurofitbarometer in dalende lijn

In 2005 werd voor de vierde keer de eurobarometer afgenomen. Als we het grootste tijdsverschil in acht nemen stellen we een significante achteruitgang op 6 van de 9 tests.

Alleen verwonderlijk is de vooruitgang in de uithoudingsproef, wat gedeeltelijk kan verklaard worden door de vrij algemene inburgering van de test in de lessen LO met een 'leereffect' als gevolg.



35

**Evolutie van de fysieke fitheid van Vlaamse jongens (12-18 jaar)
1990-1993-1997-2005**

Fysieke tests				
	1990-1993	1993-1997	1997-2005	1990-2005
Flamingo evenwicht (evenwicht)	▲	▼	▲ *	▲
Sneltikken met één hand (snelheid ledematen)	▼	▼	▲ *	▲ *
Zittend reiken (lenigheid)	▼	▼	▼ *	▼ *
Verspringen uit stand (explosieve kracht)	▼	▼	▼ *	▼ *
Handknijpkracht (statische kracht)	▲	▼	▼ *	▼ *
Sit-ups (omgkracht)	▼	▼	Status quo	▼ *
Hangen met gebogen armen (functionele kracht)	▼	▼	Status quo	▼ *
Snelheid shuttle run (snelheid)	▼	▼	Status quo	▼ *
Uithouding shuttle run (uithouding)	▼	▼	▲ *	▲

Tabel 1: Evolutie van de fysieke fitheid van de Vlaamse jongens tussen 12 en 18 jaar

(Bron: www.steunpuntsbg.be)

* significant verschillend ($p < 0,01$)

Van de leeftijdscategorieën van 12 tot 18 jaar zijn zowel voor jongens als meisjes profielkaarten gemaakt op basis van de uitslagen van de eurobarometer van 2005.

Op die manier kan je zien of je bij de beste 10 of eerder gemiddeld scoort ten opzichte van je leeftijdgenoten voor een bepaalde test. Voor jeugdtrainers zijn deze profielkaarten nuttig om op een objectieve manier de sterktes en zwaktes van hun spelers in kaart te brengen en te remediëren.

Profiel Jongens 12 jaar	P10	P25	P50	P75	P90
Lichaamslengte (cm)	146,9	150,0	155,7	161,1	166,2
Lichaamsgewicht (kg)	35,9	39,4	44,6	52,6	60,8
BM I (kg/m ²)	15,7	17,0	18,0	20,5	23,6
HPD triceps (mm)	6,1	7,6	10,0	15,0	21,9
HPD biceps (mm)	3,0	3,7	5,2	7,8	12,6
HPD scapula (mm)	4,9	5,6	7,1	11,5	22,4
HPD supraspinale (mm)	3,9	4,7	6,7	13,5	20,8
HPD kuit (mm)	6,3	8,2	12,0	16,8	24,8
Som HDP (mm)	26,0	30,2	41,6	61,6	102,4
Flamingo evenwichtstest (n)	30	21,0	16,0	12,0	9,0
Sneltikken met 1 hand (sec)	14,8	13,7	12,7	11,7	10,8
Zittend reiken (cm)	7,0	11,0	16,0	21,0	24,0
Verspringen uit stand (cm)	135,0	150,0	160,0	175,0	186,0
Hand knijpkracht (kg)	12,0	16,0	21,0	26,0	30,0
Sit-ups (n in 30 sec)	15,0	19,0	22,0	24,0	27,0
Hangen met gebogen armen (sec)	0,0	4,6	11,0	17,8	29,2
Snelheid shuttle run (sec)	25,2	23,9	22,5	21,4	20,6
Uithouding shuttle run (min)	4,0	5,5	6,5	8,0	9,0

Tabel 2: Profielkaart voor lichaamsmetingen en fysieke fitheid voor jongens van 12 jaar

(Bron: www.steunpuntsbg.be)

(Photonews)



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?

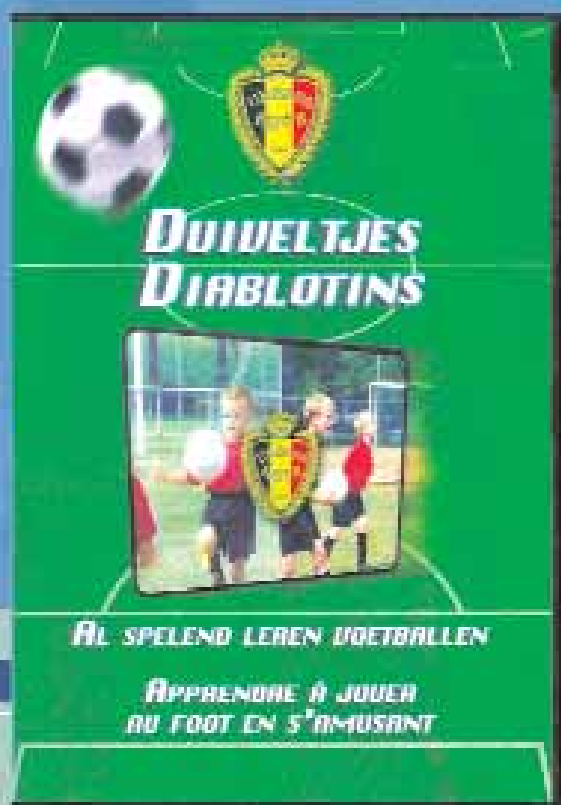


Besluit

Deze DVD is een realisatie van het Technisch Departement van de KBWB
Concept en ontwikkelings 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:

Voorheen en naam: |

Functie: |

Straat: | Nummer: | | | |

Postcode: | | | | | Gemeente: |

Tel.: | Fax: | | | | | | | | | |

E-mail: |

Datum: | Handtekening: |



Het was in 2003, toen ik als hoofdredacteur van Dug-Out, in Portugal, op uitnodiging van toenmalige Directeur van de Federale Trainersschool, Frans Masson, de jonge trainer Francky Dury voor het eerst ontmoette. De lichting Pro License bezocht de jeugdopleiding van Sporting Lissabon. We zagen niet alleen de jonge God Christiano Ronaldo trainen, maar leerden elkaar snel kennen en babbelden honderduit. De babbel was ongedwongen, leerrijk en vloeiende tussen wetenschappelijke en empirische kennis heen. Vanuit de individuele sporten kon ik voorbeelden geven, bij Francky kwam het uit de buik, de ervaring, maar gestoeld op kennis, gegrond en correct. Maar vooral de ontwapenende eerlijkheid en openheid van het gesprek boeide me zo. Later dat jaar hadden we een eerste interview voor Dug-Out. Dury's ploeg deed het knap in tweede klasse en we ontmoeten elkaar voor een uitgebreide babbel. Super gesprek. Door de drukte van ons beiden hebben we elkaar lang niet meer gesproken, maar bij het lezen van het artikel van Tom Boudeweel, (h)erkende ik dezelfde eerlijkheid en openheid. Uiteraard evolueerde Dury, niet alleen van trainer naar professioneel trainer, maar zijn ervaring kan hem alleen verder gebracht hebben. Veel succes Francky!

Guido Steens, ex-hoofdredacteur van dit blad, werd door de redactie van Dug-Out geëngageerd om wetenschappelijke kennis om te zetten naar bruikbare informatie voor voetbaltrainers van elk niveau. In dit nummer bespreekt hij twee belangrijke thema's: 1) het belang van goed drinken voor, tijdens en na een training of wedstrijd. Zeker in deze warme maanden mag het belang van een goede vochtbalans niet onderschat worden. 2) In een tweede artikel geeft hij de voordelen van krachttraining voor jonge voetballers in bruikbare vorm aan de lezer.

Huisjournalist Danny Aerts ging op bezoek bij Patrick De Wilde en Bart De Nul, beiden aan het werk bij E. Aalst 2002. Patrick De Wilde maakte ondertussen de stap van derde klasse in België, naar het Oosten van Oekraïne, waar hij assistent trainer wordt bij Jos Daerden voor voetbalclub Metallurg Donetsk. Ook hem wenst de redactie van Dug-Out een super seizoen.

Jean-Louis Donnay bezocht physical trainer Mario Innaurato, die er voor zorgde dat de jonge Duivels van Jean-François de Sart in goede conditie aan de start van het EK stonden. Het resultaat kent u ondertussen. De inbreng van Innaurato mag zeker niet onderschat worden.

Dennis de Tand, verantwoordelijke voor de onderbouw bij tweedeklasser KV Kortrijk, kreeg als kandidaat-Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding de opdracht om een buitenlandse topclub te analyseren. Zijn keuze viel op Lille OSC, waar hij Kevin Mirallas, opvallend tijdens het EK voor beloften, op het trainingsveld zag. Het eerste van een reeks artikelen over de buitenlandse jeugdopleidingen.

Veel leesplezier

Kristof Geeraerts



Mario Innaurato: “Elke profspeler heeft spoedig zijn lichaamsidentiteitskaart”!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

De Belgische voetballiefhebbers zijn gevallen voor de charmes van de jonge Duivels en hun coach Jean-François de Sart, na hun schitterende prestatie op het recente EK, annex kwalificatie voor de Olympische Spelen van Peking. Het is echter aangewezen om niet alle verdiensten voor dit succes door te schuiven naar de coach en zijn spelers. In de entourage van de oefenmeester noteren we bijvoorbeeld de aanwezigheid van physical trainer Mario Innaurato, die in snel tempo aan bekendheid wint en die de geknipte persoon is om ons te vertellen over dit belangrijke aspect van het trainersvak.

(Photonews)



Innaurato is een pionier op het vlak van de modernste methoden van fysieke voorbereiding. Een pionier die nochtans niet op het EK voor Beloften heeft gewacht om zijn vak uit te oefenen en die zich continu perfectioneert in de materie, via stages, studies en het opdoen van ervaring. Wij stellen u voor: Mario Innaurato, charmant en buitengewoon interessant.

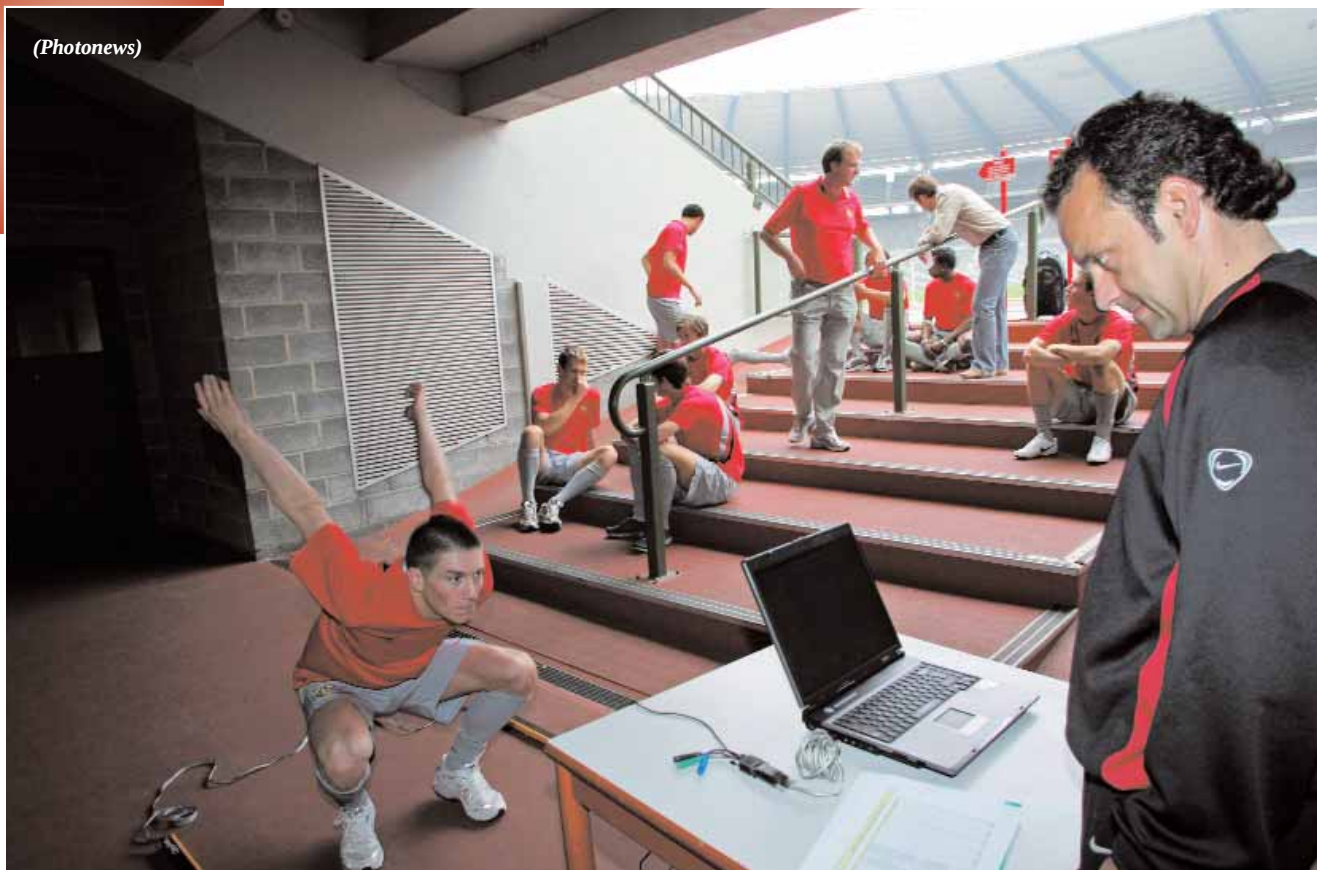
Dug-Out: “Mario, vertel eens wat over uw parcours”.

Mario Innaurato: “Ik ben op 16 februari 1972 geboren in Rocourt, uit een Italiaanse familie van de tweede generatie. Mijn grootvader is in Luik aangekomen in een treinwagon en is op heel jonge leeftijd in de mijn afgedaald. Mijn vader heeft heel zijn leven bij FN in Herstal gewerkt en heeft met een land-

genote van hem een grote familie gesticht. Ik woon in Grâce-Hollogne na voetbal gespeeld te hebben in Monegnée”.

Dug-Out: “Hoe bent u besmet geraakt door het trainingsvirus”?

Mario Innaurato: “Na het Atheneum van Montegnée heb ik in 1995 mijn hoger diploma behaald van lichamelijke opvoeding. Mijn thesis ging nota bene, over ‘analyse en beleving van trainingsmethoden’. Om die thesis tot een goed eind te kunnen brengen ben ik zelfs naar voetbalclub Parma getrokken. Daar kwam de ‘déclic’. Ik volgde bij de bond ook de cursussen UEFA B en A. Maar het diploma waar ik het fierst op ben is dat van lichamelijke opleiding dat ik in mei 2003 behaald heb bij de Italiaanse federatie, na een cursus van acht weken in de



beroemde school van Coverciano, waar alle physicals hebben gestudeerd die aan de slag zijn bij de grote Italiaanse clubs. Er waren daar slechts twee buitenlanders, een Argentijn en ik, en ca. vijftig Italianen die waren uitgeloot (uit een selectie van 650 kandidaten). Ik ben daar met vlag en wimpel uitgekomen”.

Dug-Out: “En u bent nooit trainer geweest”?

Mario Innaurato: “Gedeeltelijk wel. Van 95 tot 97 was ik parttime adjunct van Dominique D’Onofrio bij Montégne in bevordering. Samen zijn we dan naar Seraing gegaan, en vervolgens naar Standard. Van 98 tot 2000 heb ik me beziggehouden met de junioren, als physical en als trainer. Vervolgens ben ik me onder de hoede van Ivic en later van Preud’homme gaan bezighouden met de fysieke voorbereiding van de spelers van het eerste elftal en daarna met de revalidatie. In 2004 heeft Marc Wilmots me meegenomen naar Sint-Truiden. Vervolgens heb ik me gericht op mijn échte passie door les te geven in physical training aan de Heizelschool en in de Luxemburgse Federatie.

In 2005 ben ik zowaar in Hongarije terechtgekomen, waar ik gewerkt heb in een club van eerste afdeling, FC Sopron. Mijn hoofdjob doe ik nog altijd in het provinciaal instituut van Hesbaye: de combinatie voetbal-studies is in volle bloei. Geloof me, mijn dagen zijn goed gevuld, want naast mijn normale werkzaamheden ben ik constant op zoek om mijn horizon te verruimen.

Ik heb voor eigen rekening een flink aantal observatiestages gevolgd in het buitenland, o.a. bij Fiorentina, Chievo Verona, Juventus en Girondins Bordeaux. En wanneer ik niet op reis ben verslind ik voetbalmagazines en boeken. Zodra ik deze zomer was teruggekeerd uit Nederland ben ik opnieuw gaan studeren, om de tijd in te halen die ik ‘verloren’ had door dat enorme avontuur dat ik heb mogen beleven aan de zijde van Jean-François de Sart. Ja, ik leer elke dag bij en ik leg er

graag de nadruk op dat ikzelf niets uitgevonden heb, maar daarentegen alles kopieer”.

Dug-Out: “Welke herinnering houdt u over aan het EK voor Beloften”?

Mario Innaurato: “Het was een enorme genoegdoening, met toch een beetje een zuur sausje erover heen. De finale heeft er dik ingezeten. Als we in de halve finale tegen Servië hadden kunnen gelijkmaken en de verlengingen zouden bereikt hebben, denk ik dat konden doorgaan naar de finale. De Serviërs waren op fysisch vlak niet zo sterk als wij, zij snakten op het einde van de wedstrijd naar adem. Helaas hebben we in die match een aantal mooie kansen de nek omgewrongen”.

Dug-Out: “Neemt niet weg dat we écht heel performante jonge Duivels aan het werk hebben gezien. Dat was ook uw verdienste”.

Mario Innaurato: “Weet u, in de sport vertrekt alles van het mentale. Als de geest goed zit, volgt het lichaam meestal vrij vlot. Het één gaat in elk geval niet zonder het ander, en het is steeds het mentale dat primeert. In de veronderstelling dat het fysieke aspect ook in orde is, uiteraard...”.

Dug-Out: “En, dat was zeker het geval voor onze jonge Duivels”!

Mario Innaurato: “We hebben er inderdaad alles aan gedaan, maar per slot van rekening was dat ook onze job. In werkelijkheid begon mijn werk voor dit EK in september 2006. Ik ben aangeworven door de federatie zodra de kwalificatie een feit was. Vanaf januari 2007 hebben we alle spelminuten van de 45 geselecteerde spelers genoteerd. De betrokken clubs hebben ons geholpen door o.a. de resultaten van de fysieke tests die zij in clubverband uitvoerden door te sturen. Al die resultaten hebben we vervolgens naast de tests gelegd die we zelf in mei hebben uitgevoerd. Toen hadden we alle troeven in handen om de details van de voorbereiding voor de

stages in Marokko en De Panne vast te leggen. Daar zijn we vooral individueel te werk gegaan, ons basierend op de vorm van elke speler. We hadden bijvoorbeeld Anthony Vanden Borre die competitieritme te kort kwam, maar andere jongens waren dan weer op zoek naar een rustpauze. Ieder diende zijn individueel vastgelegde taken uit te voeren, afhankelijk van zijn fysieke conditie en specifieke omstandigheden.

In Marrakech hebben we van 23 tot 27 mei vooral gewerkt op uithouding en kracht. Recuperatieoefeningen en aerobic stonden daar voor de meeste spelers elke dag op het menu, terwijl sommigen, zoals Vanden Borre, werkten aan de opbouw van hun conditie en ritme. De tweede fase vond plaats aan de Belgische kust van 29 tot 31 mei: twee trainingen per dag die vooral gericht waren op explosiviteit en uithouding. Elke speler werd gecontroleerd via hartslagmeter en ieder moest verschillende afstanden afleggen binnen bepaalde grenzen van de hartslag. Deze afstanden en begrenzingen waren door mij berekend op basis van de testgegevens die mij ter beschikking stonden. De laatste fase van de voorbereiding situeerde zich in de week die voorafging aan de start van het toernooi. Ongelukkig was de groep niet compleet door omstandigheden die iedereen kent. Wij hebben dan het accent gelegd op intensiteit, in trainingssessies die over het algemeen korter en intensiever waren.

Jean-François en ik hebben steeds in opperste harmonie samengewerkt. De Sart had het volste vertrouwen in alles wat ik voorstelde en ondernam. Wij vormden een hecht blok, zoals dat steeds ook het geval is in de Italiaanse Serie A. Daar is het ook de gewoonte dat wanneer een trainer wordt ontslagen, aan de hele technische staf wordt gevraagd om hem te volgen. Je viert de successen als team en je lijdt bij nederlagen ook als team. Duidelijk is dat de spelers het enorm geapprecieerd hebben dat wij de voorbereiding en het hele toernooi zo professioneel hebben aangepakt".

Dug-Out: "Helaas is de beste voorbereiding niet op de juiste manier beloond geweest".

Mario Innaurato: "Ja, maar deze sport is onderhevig aan zoveel verschillende factoren en omstandigheden, dat je gewent raakt aan het zich neerleggen bij het onvermijdelijke. Zo kan het gebeuren dat een ploeg opeens ineens stuikt op een moment dat je verwacht dat ze gaat ontploffen in het gezicht van de tegenstander. Het volstaat dat één speler zich niet goed in zijn vel voelt, om persoonlijke redenen bijvoorbeeld, om een onmiddellijk effect te hebben op de hele ploeg".

Dug-Out: "Onze eerste afdeling is nog ver verwijderd van het moment waarop elke club verplicht wordt om een physical trainer fulltime in dienst te nemen. Waarom?"

Mario Innaurato: "Het is voor mij delicaat om op die vraag een antwoord te geven. Het is waar, in Italië is elke club uit de Serie A verplicht om een physical voltijds in dienst te nemen. Bij ons heeft het ongetwijfeld te maken met budgetbeperkingen. De clubs vinden de uitgaven overdreven, rekening gehouden met het element dat de trainingen die gegeven worden door die specialist zich beperken tot twee dagen in de week. Maar dan vergeet men natuurlijk dat die man zich ook moet bezighouden met de recuperatie, zoals gebeurd is op het EK voor Beloften.

Men mag ook niet vergeten dat de physical zich in een kern moet bezighouden met twee groepen en niet één: één die heeft gespeeld en die moet recupereren en de andere die niet heeft gespeeld en die zijn gebrek aan spelritme moet goedmaken. En in de loop van het seizoen krijg je automatisch te maken met geblesseerden, die moeten begeleid worden in hun revalidatie. Tenslotte heeft de physical de taak om de fysieke gesteldheid van elke speler in het oog te houden, en om in de gaten te houden of de speler zich wel gezond voedt. Het moderne voetbal vereist dat een voetballer over uitzonderlijke atletische kwaliteiten beschikt, met kracht en snelheid



41



als voornaamste factoren. Maar tegelijk moeten ze ook méér dan hun mannetje kunnen staan op technisch vlak. Zonder het juiste begeleidingskader kan je nooit tot dat resultaat komen. Er zijn spelers die goed zijn op atletisch vlak, anderen zijn juist technisch een kraan. Ons werk bestaat er precies in om een speler maximale troeven te geven op verschillende vlakken: een mix brouwen die tot succes leidt. Ik geef een voorbeeld. Een speler mag dan explosief zijn en torinstinkt hebben, als hij geen drie zware inspanningen na elkaar kan leveren, dan zal hij het nooit maken op het hoogste vlak”.

Dug-Out: “Welke rol moet de fysieke voorbereiding spelen in de opleiding van een jongere?”

Mario Innaurato: “Een kapitale rol vanaf het moment dat de speler het einde van zijn puberteit heeft bereikt, over het algemeen rond 16 jaar. Maar ik spreek liever over biologische leeftijd dan over chronologische leeftijd. Want op 16-jarige leeftijd kan je eigenlijk al letterlijk van ‘jonge mannen’ spreken. De meest rationele oplossing bestaat erin om de voetballer op zo jong mogelijke leeftijd onder handen te nemen. Als hij acht, negen jaar is moet hij, in spelvorm, de juiste looptechniek en de coördinatie van de bewegingen aanleren, elementair voor iedereen die een sport wil beoefenen, gelijk welke. Beetje bij beetje wordt dan aandacht geschonken aan de musculatuur van het lichaam, waarbij er uiteraard moet opgepast worden voor overbelasting”.

Dug-Out: “Zal uw beroep nog evolueren?”

Mario Innaurato: “De fysieke voorbereiding zal meer en meer geïndividualiseerd worden. Elke profvoetballer zal regelmatig geëvalueerd worden op het vlak van zijn fysieke conditie, in de vorm van medische tests van alle soorten. Vroeg of laat krijgt elke profvoetballer zijn persoonlijke ‘lichaamsidentiteitskaart’, die de trainer en de physical trainer zal toelaten om op wetenschappelijke basis te werken aan de ideale conditieopbouw en het ‘dagelijks onderhoud’ van die conditie. Alles wat ik nu net zeg is trouwens al enige jaren schering en inslag in de Italiaanse competitie trouwens”.

Dug-Out: “Er wordt dikwijls gezegd dat in België minder intensief wordt getraind dan in het buitenland. Juist of fout?”

Mario Innaurato: “We zitten in het goede gemiddelde. Duitsland bijvoorbeeld heeft een meer archaïsche opvatting van de kracht en de voorbereiding, maar men ziet dat dat niet altijd tot betere resultaten leidt. De Duitsers evolueren in de goede richting sinds Jürgen Klinsmann als bondscoach nieuwe trainingsmethoden heeft aangereikt. Italië echter bevindt zich op het hoogtepunt van professionalisme. De redenen zijn bekend”.

Dug-Out: “Waarom hebben onze jongeren dan zoveel last om het ritme te volgen zodra ze zich moeten begeven op de Europese scène?”

Mario Innaurato: “Omdat alles daar zoveel sneller gaat. De voornaamste reden voor onze ‘surplace’ op het internationale niveau moeten we volgens mij gaan zoeken in de zwakte van onze competitie voor reserves, maar ook die van tweede en derde klasse. Als clubs zoals Anderlecht of Standard één van hun beloften uitlenen aan een club uit de tweede afdeling, weten zij 100% zeker dat die speler daar geen vooruitgang zal boeken en waarschijnlijk zelfs achteruit zal gaan, door de schuld van een omkadering die niets weg heeft van professionalisme. En vooral ook door de schuld van de aard van de competitie: zonder engagement of ritme. En in tegenstelling daarmee zien we héél andere dingen in de landen die ons omringen: van Nederland tot Italië, passerend langs Engeland, Duitsland, Frankrijk of Spanje, overal dringt het professionalisme van de hoogste afdeling door tot in de lagere afdelingen, zelfs tot in de vierde klasse waar jonge voetballers het beroep kunnen aanleren in een erg competitieve sfeer, met soms 10, 20, 30 of zelfs 40.000 toeschouwers op de tribunes. Dààr ligt volgens mij ons echte probleem, waarvoor een eerste oplossing ongetwijfeld ligt in de goede maatregel die genomen is: de vervanging van die duivelse reservencompetitie door een beloftencompetitie. Een goed begin van onze inhaalbeweging, zonder meer”.



Kwaliteit boven kwantiteit

Tom Boudeweel, sportjournalist

De jeugdopleiding van het Franse Lille doorgeleefd door Denis de Tand (KV Kortrijk).

De kandidaat-Technisch Verantwoordelijken Jeugdopleiding (TVJO) kregen onlangs de opdracht om een jeugdopleiding van een buitenlandse topclub te analyseren. Dug-Out legde zijn oor te luister bij Denis de Tand, verantwoordelijke voor de onderbouw bij tweedeklasser KV Kortrijk. De leraar lichamelijke opvoeding koos voor Lille Olympic Sporting Club. Bij de jeugdopleiding van de Franse grensclub speelt momenteel Eden Hazard, de meest opvallende Rode Duivel tijdens het voorbije EK U17 in België. De Belgische nummer 10 was tot vorig seizoen aan de slag bij Tubeke, maar hij maakte afgelopen zomer de overstap naar Rijsel. Kevin Mirallas, aanvaller bij de Beloften, is eveneens lid van Lille OSC. Ook hij zette een prachtige prestatie neer op het recente EK U21 in Nederland.



Denis de Tand: "Ik was aangenaam verrast door de jovialiteit en de ontvangst bij Lille, toch een Europese topper. Een heel open vereniging, alsof ik al jaren kind aan huis was. De eerste contacten met de Franse grensclub dateren van toen Manu Ferrera nog trainer was bij KV Kortrijk. Jean-Michel Van Damme, de directeur opleiding bij Lille, was bevriend met Ferrera. Beide clubs kampten op een bepaald ogenblik met dezelfde problemen: de kern was overbevolkt, de club teerde op duurbetaalde spelers en het budget geraakte niet rond. In 1994 besliste Lille om het over een andere boeg te gooien: minder vedetten en meer aandacht voor het eigen 'centre de formation'.

Die keuze betekende twee jaar later wel de degradatie. Maar onder impuls van huidig voorzitter Michel Seydoux klom Lille langzaam maar zeker uit de put, dit op basis van jaren hard werken, vooral op het vlak van jeugdopleiding en doorstroming. In hun logo staat een bulldog omdat die niet loslaat als

hij zijn tanden in iets zet. Hun motto is dan ook 'Geen woorden, maar daden'. Met minder kwaliteit, maar dubbele inzet, kan je veel bereiken. Het hoogtepunt in de clubgeschiedenis is de kwalificatie voor de achtste finales van de Champions League en de dubbele confrontatie tegen Manchester United eind februari, begin maart".

KWALITEIT

Denis de Tand: "Net als Lille prediken ook wij kwaliteit boven kwantiteit. Lille wil volgens voorzitter Michel Seydoux een vaste waarde worden in de top 5 in Frankrijk en wil binnen de vijf jaar de Champions League winnen. De club beschikt jaarlijks over een budget van 35 miljoen euro, waarvan 5 miljoen voorbehouden is voor de jeugdopleiding. Sinds kort heeft de jeugdopleiding het aantal spelertjes gehalveerd en het aantal begeleiders verdubbeld om de kwaliteit van de opleiding op te krikken. Volgend seizoen wordt bijvoorbeeld ook de regionale ploeg U18 opgedoekt. Om de stad Kortrijk tegemoet te komen

hebben wij nog 2 gewestelijke ploegen bij de préminiemen, maar ook wij beschikken over de piramide. Van 10 ploegen duiveltjes gaan we naar 6 bij de préminiemen en 4 bij de miniemen. Dat blijft zo bij de knapen.

Bij de scholieren schieten er nog 3 over, tot slot 1 bij U19 en bij 'Jong KVK'. We hebben vooral goede teams, minder sterke individuen. Al hangt het één samen met het ander. In het voetbal moet je kijken naar het individu, die zal in de eerste ploeg geraken, maar voetbal is een ook ploegsport, want zonder de sterkte van het team kan het individu niet renderen. Een goede spits bijvoorbeeld moet voeding krijgen.

De missie van Lille is het opleiden van professionele A-kernspelers, met de sociale vorming in het achterhoofd. Een jeugdspeler dient een goede balans te vinden tussen studies en voetbal om later sociaal sterk te staan in het gewone leven. Maar volgens sportief directeur Claude Puel moet je als club ook het lef hebben om jongeren te integreren in het eerste elftal en om hen te laten ontbolsteren binnen een profteam. Kortrijk heeft op zijn beurt een eliteploegje gemaakt, 'Jong KVK', met alle talenten van de U17, U18 en U19. Die groep, aangevuld met de revaliderende kernspelers, komen uit in de reservencompetitie en spelen ook de Voskescup.

In Lille kan een jeugdspeler een aspirantencontract tekenen op 15-jarige leeftijd. Dat blijft zo tot 18 jaar. Daarna worden ze stagiair. Bij een profstatuut onderschrijven ze een contract voor 3 jaar zodat de meeste talenten vastliggen tot 23 jaar. Wanneer het stagiaircontract afloopt, kunnen ze alleen weg naar het buitenland mits betalen van 90.000 euro opleidingsvergoeding per jaar. Een profcontract kan vanaf 16 jaar, maar de club eist dat iedereen zijn school afmaakt en daar kijken ze nauwkeurig op toe".



(Photonews) Kevin Mirallas



STRUCTUUR

Denis de Tand: "Lille is op dit moment 100% in privé-handen. Michel Seydoux, de algemene voorzitter, bezit het merendeel van de aandelen. Hij wordt geflankeerd door twee luitenanten die uit de managerswereld komen: Xavier Thuilot en Patrick Robert. Claude Puel, de sportief directeur, beslist samen met het Comité Stratégique over de belangrijke sportieve en extra-sportieve zaken binnen de club. De professionele opleiding, de veiligheid, de marketing en de communicatie staan wekelijks op de agenda van dit uitvoerend orgaan. Jean-Michel Van Damme, de sportief directeur jeugdopleiding, zetelt daar ook in en hij kan dus perfect de belangen van de jeugd verdedigen. Bovendien beslist hij mee over de algemene werking van de club.

Op dat vlak verschilt Lille toch met een resem Belgische clubs. Bij ons zijn het hoofd- en het jeugdbestuur vaak twee verschillende entiteiten, met een apart budget, en vaak worden de beslissingen opgedrongen door het hoofdbestuur. Onder impuls van Dexia Foot moet de jeugd daar nu ook een plaatsje in krijgen, maar dat is niet zo gemakkelijk bij een groep mensen die al jaren alles voor het zeggen had. Ik denk dan bijvoorbeeld aan mijn eigen club. Bij KV Kortrijk gaat dat heel langzaam. Het is natuurlijk prettig werken als je de middelen krijgt. RC Genk is een schoolvoorbeeld. De belangrijkste mensen van de club hebben een verleden bij de jeugd en kunnen dus het belang ervan inschatten. Daarom krijgt die afdeling ook veel middelen.

Jean-Michel Van Damme heeft twee assistenten: Maxime Tyteca (onderbouw) en Rachid Chiaab (bovenbouw). Beiden zijn voltijds in dienst van de club, als coördinator én als trainer van een jeugdploeg. De coaches vanaf U11 hebben allemaal een profstatuut. Naast een eigen ploeg geven ze ook specifieke training, want in Lille worden verdedigers, middenvelders en aanvallers regelmatig apart genomen om te specialiseren. Toen ik er was konden de spitsen gedurende 45 minuten vanuit verschillende hoeken afwerken, bij de verdedigers verbeterde de trainer het positieospel door te wijzen op diverse looplijnen en de middenvelders werkten af vanop afstand.



De hele omkadering bevat een resem specialisten die zelf een professionele carrière achter de rug hebben. De toekomst in het voetbal is zoveel mogelijk specialiseren in de vier linies en op de verschillende posities. Tijdens het voorbije seizoen bijvoorbeeld gaven ex-spelers Roberto Cabral en Stéphane Adam 'l'école des attaquants', een extra project voor jonge aanvallers van 6 tot 20 jaar. In België moeten we -om te beginnen- streven naar twee trainers per ploeg, alleen is het moeilijk werken".

MEDISCHE BEGELEIDING

Denis de Tand: "Op medisch vlak is er in Lille telkens een dokter en een kinesist aanwezig bij de onderbouw. Die krijgen bij de ouderen de assistentie van een halftime dokter, nog 2 kinesisten, een osteopaat, een podoloog en een voltijdse mental coach. Vooral in de eindfase van de opleiding bewijst de psycholoog zijn nut, want de druk op de beloften om de grote stap naar de A-kern te zetten werkt soms verlamrend. Op het veld verbeteren de trainers voortdurend de mentale weerbaarheid van de spelers door middel van doorgedreven, maar positieve coaching. Bij de allerkleinsten primeert nog het plezier. Ze krijgen de kans om zich op een leuke manier te ontplooiën. De prestatiedruk is volledig afwezig. Jongeren mogen de honger naar de bal niet verliezen.

Toen ik er verbleef, deed de U12 eerst een technisch circuit van 20 minuten op het synthetisch veld (dribbels, bal leiden tussen kegels, slalom, etc), onder leiding van drie trainers. Daarna werd er 45' individueel gewerkt met de verschillende linies. Bij Lille gebeurt dat één keer per week vanaf de U12.

Het Centre de formation is de verzamelnaam voor de 5 ploegen van Lille, in totaal zo'n 70 spelertjes: CFA (beloften en profs), U18 nationaal, U18 regionaal, U16 nationaal en U15 regionaal. Centre de formation slaat dus niet letterlijk op de accommodatie. Die is maar povertjes, de kleedkamers bevinden zich in containers in het Stadion du Nord in Villeneuve d'Ascq, een oefencomplex met drie grasterreinen en een groot synthetisch veld. Maar momenteel wordt de laatste hand gelegd aan een nieuw prestigieus en supermodern 'centre de

vie' in Camphin en Pévèle, een multifunctioneel centrum van 23.400.000 euro, exclusief BTW, goed voor een oppervlakte van 43 hectaren met 2 grasvelden, 1 overdekt synthetisch veld voor de profs, 2 synthetische velden buiten, een atletiekpiste, een wellness- en verzorgingsvleugel, een restaurant, de administratieve ruimte, een hotel met 26 kamers, etc. Een 20-tal spelertjes zit op dit ogenblik op internaat omdat de afstand naar Lille te groot is. De anderen maken telkens de verplaatsing van thuis naar het complex. Lille plant momenteel ook een gloednieuw stadion in de omgeving van de stad met plaats voor 55.000 toeschouwers".

RECRUTERING EN SCOUTING

Denis de Tand: "Lille heeft een samenwerkingsverband met 18 clubs uit de regio. Het is een win-win situatie waarbij jeugdige talenten uit die clubs doorstromen naar Lille en de afvallers de omgekeerde beweging maken. Bij het aanwerven van spelers hanteert de club drie criteria: het mentale aspect (ingesteldheid en intelligentie), het fysische (gestalte en snelheid) en de technische vorming. In die volgorde. De mentaliteit is heel belangrijk. François Vitali, verantwoordelijke voor de scouting, beschikt over 5 voltijdse en 7 halftijdse scouts. Voor België bijvoorbeeld is er 1 voltijdse en 1 halftijdse scout voorzien. Lille is ook op zoek in Nord-pas-de-Calais, Ile de France/Parijs en de federale opleidingscentra. In de regio Métropole Lille alleen werken acht scouts voor de club.

De jongeren krijgen een uitnodiging om aan een training, een stage of aan een toernooi deel te nemen nadat eerst de club van herkomst werd verwittigd. Na enkele weken wordt de jongen dan geëvalueerd. In juni organiseert Lille ook telkens een 'jour de détection', een voetbalhappening. Kortrijk maakt gebruik van 4 scouts en 1 verantwoordelijke, maar die hebben overdag wel een dagtaak. Zij werken vooral in een omtrek van



(Photonews) Eden Hazard





20-30 km rond Kortrijk. Maar we ondervinden veel concurrentie in de streek met ploegen als SV Zulte Waregem, Moeskroen en zelfs Club Brugge. Bovendien spelen wij in de tweede klasse en komen wij achteraan het rijtje. Tweede klasse is tweede keuze. Je kunt dan ook niet verlangen van sommige jongens dat ze 4 keer in de week 60 km afleggen om te komen trainen.

Lille speelt door de grootte van het land al lang gewestelijk met zijn jeugd. Dat wil zeggen dat ze er vaak bovenuit steken. In België reizen zelfs de kleinste categorieën al het hele land door. Dat betekent veel tijdverlies. De Fransen maken het onderscheid tussen Eveil (6 tot 10 jaar), Préformation (11 tot 14 jaar) en Formation (15 tot 20 jaar). Van 5:5, over 7:7 en 9:9 spelen de U12 benjamins A 11:11 én pas voor het eerst ook nationaal. Zij vinden de stap van 8:8 naar 11:11 te groot en daarom kiezen ze voor 9:9. In België hebben we dat ook nog gedaan. Het is inderdaad een groot verschil, maar als je in 8:8 in zone kunt spelen, kun je dat ook in 11:11.

Hoe ouder de jongeren, hoe scherper ze moeten trainen. Slap acteren is puur tijdverlies. De CFA traint 7 tot 9 keer per week, op woensdag is er wekelijks een tactische training tegen de U18. Vooral het positiespel wordt in de gaten gehouden, dat is een zwak punt bij jongeren. Door hun enthousiasme zijn ze soms te roekeloos. Bij de kleinsten heeft Lille oog voor de psychomotoriek en de individuele techniek gedurende twee trainingen per week. Ook tactiek komt aan bod, telkens in tien cycli van 3 weken (jaarplan poussins). Op het gebied van loop- en coördinatie training heeft Lille nog groeimogelijkheden. Daar hebben we veel over gesproken omdat dat bij Kortrijk al een paar jaar in het programma zit, vooral bij de 8- tot 12-jarigen met snel voetenwerk en wendbaarheid.

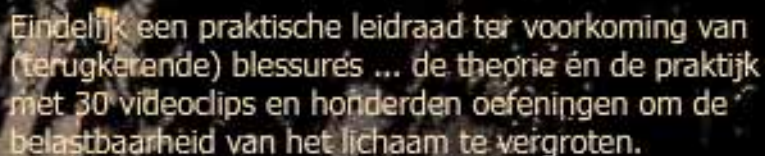
De eerste evaluatie van de jeugdspelers vindt net als bij ons plaats in december, na de eerste ronde. Op dat moment wordt niets gezegd over het seizoen dat volgt. De ontwikkeling van de jeugdspeler staat centraal. Twee categorieën krijgen extra aandacht. Bij de probleemgevallen gaat de club op zoek naar oplossingen met de speler en de ouders. En de heel goede spelers worden extra begeleid om zweven uit te sluiten. Pas tijdens de evaluatie in mei-juni wordt bekeken of de speler het niveau van een hogere categorie aankan. Is dat niet het geval dan worden de afvallers geholpen bij het zoeken naar een andere club. De satellietclubs zelf krijgen een lijst met vertrekkers".

APPELS EN PEREN

Denis de Tand: "We hebben het al vaker gezegd tegen elkaar: met de mogelijkheden die wij hier in België hebben, komen we er niet slecht uit. Al stukt het te vaak wanneer de kinderen 17-18 jaar zijn. De jeugdopleiding van Kortrijk vergelijken met die van Lille is onmogelijk. Dat is appels met peren vergelijken. Wij als jeugdopleiding hebben een budget van 225.000 Euro, zij van 5 miljoen. Wij hebben zelfs geen clubarts. Alleen de visies van beide clubs lopen enigszins gelijk. Op korte termijn wil de stad wel enkele kunstgrasvelden aanleggen in Kortrijk en omstreken. Dat is een positief punt, want je kunt er altijd op trainen. Een goede groep kan je 20% beter maken als je op een goed veld traint. Momenteel moet je de training aflassen wanneer het flink heeft geregend en wanneer de zon een tijdje schijnt is de grond zo hard als beton.

Het verschil van technische uitvoering zagen we bij de U13. In de halve finale van de beker van België ging het moeizaam op een bijveldje, maar de finale mochten we op het hoofdveld afwerken. Het voetbal was een stuk beter. In het begin van het seizoen liggen alle oefenvelden goed, op dat moment kan je snel progressie maken. Bij mindere velden moet je de spelers blijven motiveren door de basics en de teamtactics te herhalen. Hoe ouder ze worden, hoe meer het verschil wordt gemaakt door de snelheid van uitvoering, de snelle balcirculatie. Dat zie je ook bij de Belgische ploegen in internationale wedstrijden. Ons spel is een beetje voorspelbaar, zonder ritmeveranderingen. Bovendien hebben we ook de individuele klasse niet om een wedstrijd open te breken.

Voorlopig kunnen wij alleen maar dromen van een professionele Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding. Zolang we in de tweede klasse blijven, zal het niet ter sprake komen. Zelfs indien we promoveren, is dat geen garantie. Momenteel kunnen alleen de topploegen zich dat veroorloven. De aanwezigheid van de TVJO in het sportcomité van KVK is een noodzaak om een continue werking te garanderen. We kunnen ook de individuele en specifieke training nog beter uitwerken. Individuele loop- en techniektraining bestaan al bij ons, maar werken per compartiment onder leiding van specialisten wordt nauwelijks of niet gedaan. Ander werkpunt is het aanstellen van een clubarts en kinesist voor de jeugd. De samenwerking met een osteopaat hebben we om budgettaire redenen moeten stopzetten. Daar moet je ook mee leren leven, al wil je het zo graag anders".



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.

ACTIEVE BLESSUREPREVENTIE VOOR VOETBALLERS



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

F&B Partners
Partners In Sports

Repeal our website: www.PartnersInSports.be

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.