

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&B Partners
Partners in Sports

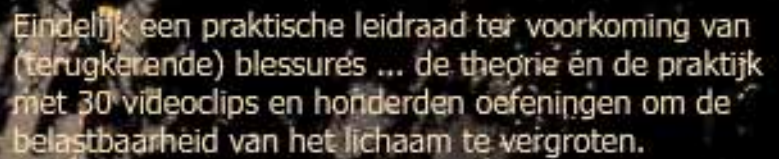


Nummer
45
september
2007

10e jaargang



Rudi Cossey: "Een assistent moet vooral luisteren en begrijpen"!



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.

ACADEMIE
KV. CLUB BRUGGE

Repeal your website: www.PainInSports.be

DUG-OUT

NR. 45 – SEPTEMBER 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. Browaers, 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 vervoerdigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Standpunt

Rudi Cossey: "Een assistent moet vooral luisteren en begrijpen!" 4

Publi-Reportage

Desso 12

Standpunt

Poll Peters: "Samenwerking tussen doelman en verdedigers!" 14

Oefenstof

Samenwerking doelman - verdedigers - Poll Peters 17

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB 19

Jeugdvoetbal

Zonder mentaliteit en discipline kom je er gewoon niet! 32

Langs de zijlijn

38

Provinciaal Voetbal

Norbert Beuls: "Man-meer-situatie creëren is sleutel tot overwinning!" 39

Oefenstof

Balvastheid bevorderen of verbeteren - Norbert Beuls 42

Trainerscorner

Aanlopen en afstoten bij flankvoorzet 44



Rudi Cossey: “Een assistent moet vooral luisteren en begrijpen”!

Tom Boudeweel, sportjournalist

Tweedeklasser Oud-Heverlee Leuven wil dit seizoen opnieuw een stap vooruit zetten. Niet alleen in het klassement. De fusieclub van Oud-Heverlee, Stade Leuven en Daring Leuven mikt in haar derde seizoen in tweede op de eindronde en eventueel de promotie. Maar ook naast het veld wil OHL verder groeien, met dagtrainingen, profspelers én een proftrainer. Rudi Cossey (46) verliet Sporting Lokeren eind mei na meer dan 10 jaar trouwe dienst als assistent en treedt bij OHL uit de schaduw. Voor het eerst mag de Oost-Vlaming het een hele competitie proberen als hoofdtrainer. Een mooie uitdaging.

“De voorbereiding verliep prima, met als uitschieters de overwinningen tegen FC Brussels en RSC Anderlecht, ook al was het maar het B-elftal, aangevuld met Baseggio, Van Damme, Lamah, Théréau, Legear, Von Schleebrugge en Schollen. Maar wedstrijden tegen eersteklassers zeggen niet altijd alles, daarom was ik ook tevreden met de zege tegen derdeklasser Diegem. Omdat we tegen dat soort ploegen zelf het spel moeten maken en omdat de tegenstander dan extra gemotiveerd is. De organisatie van het team stond snel op punt, op de automatismen was het

langer wachten. Want de spelers waren toch een andere manier van spelen gewoon. Vroeger vonden ze niet altijd de voetballende oplossing, dan traptten ze de bal naar voren en sloten ze snel aan om druk te zetten op de man in balbezit. Dat is heel intensief. Ze hadden weinig momenten van rust. Met die hoge pressing heb ik op zich geen moeite, maar soms moet je toch ook zelf wat voetballen.

Guido Brepoels, de vorige trainer, heeft schitterende resultaten behaald met het beschikbare materiaal. Ik denk dat ik

(Photonews, BvB '05/'06)





over een beter potentieel beschik, alleen moet ik andere accenten leggen. Voor mij moeten ze niet altijd hoog storen, er zijn momenten van pressing, maar er zijn ook momenten dat je de bal eens in de ploeg moet houden, voor rust moet zorgen. Nu proberen we iets meer de combinatie op te zoeken. En daar hebben we redelijk wat problemen mee omdat iedereen de neiging heeft om de bal in de voet te vragen, er is te weinig diepgang zonder bal. Op training doen we dus veel spelvormen, veel oplossingen zoeken op de korte ruimte, veel pass- en trapvormen, goede organisatie defensief en offensief en aanvallende automatisen. Er is genoeg oefenstof om te variëren.

Het merendeel van de spelers is gebleven en we hebben ons in de breedte en ook op kwalitatief vlak versterkt. We beschikken niet echt over een uitschieter die het verschil kan maken, de scorende spits ontbreekt. We teren dus vooral op het collectieve en als we er in slagen om dat elke week te brengen, een blok dat er staat, dan kunnen we redelijk hoog eindigen. We moeten er voor zorgen dat we veel volk in de 16 krijgen en dat veel aanvallen via de flanken komen. Die oplossing proberen we uit te werken met pass- en trapvormen, veel aandacht voor het zuiver inspelen, de juiste keuze voor het doel, etc.”.

SYSTEEM

Rudi Cossey: “Mijn eerste bekommernis was de keuze voor een nieuw systeem. Ik heb aanvankelijk geopteerd voor een 4 - 4 - 2 met een ruit op het middenveld en twee diepe spitsen omdat Bjorn Ruytinx enorm weegt op een verdediging. Hij heeft wel iemand nodig die rond hem

zwerft. Maar deze aanpak is ons in de eerste oefenwedstrijden slecht befallen. Door de ruit op het middenveld was de aansluiting bij balverlies tussen de lijnen lamentabel. We gaven veel te veel ruimte aan de tegenstander, we kwamen er niet aan te pas. Ik heb het met twee verschillende elftallen geprobeerd, elk een helft, maar het was twee keer even slecht.

Daarom zijn we overgeschakeld op een 4 - 5 - 1 bij balverlies en een 4 - 3 - 3 bij balbezit. Dat werd veel beter opgepikt, al hebben de jongens nog moeite om ruimte te creëren voor elkaar. Iedereen komt voortdurend in de bal en daardoor sluiten ze alles af. Dan is het moeilijk om oplossingen te zoeken. Ik zou nog meer de combinaties willen gebruiken, zeker met een grotere inbreng van de flanken, met opkomende flankverdedigers, met individuele acties van de flankaanvallers. Eens over de middenlijn mogen ze gerust iets proberen. Ze moeten leren variëren. Als je altijd hetzelfde brengt, dan heeft de tegenstander dat na 20 minuten ook door.

Het voordeel van ons systeem is dat je defensief sterker staat. Je bouwt een bepaalde zekerheid in door twee controlerende middenvelders op te stellen, zodat je bij balverlies altijd een man meer hebt in de recuperatie. Toen we daar met één controlerende middenvelder speelden, zwom die in een zee van ruimte.

Hij moest alles overbruggen en er kwam te weinig steun van de flanken. Die zakken nu iets meer naar binnen. We werken momenteel aan de defensieve organisatie, de



omschakeling, de manier en de snelheid van omschakelen, de posities die ze moeten innemen bij balverlies. De ploeg had nogal de neiging om heel ver terug te zakken, twee rijen van vijf, maar heel kort bij elkaar. Ik vind dat niet altijd nodig, dat je een tegenstander ook eens wat hoger kunt vastzetten. In dit systeem is er natuurlijk meer loopwerk voor de middenvelders als schakel tussen het verdedigende en het aanvallende compartiment.

Bij de start van de voorbereiding had ik het gevoel dat ik met een onevenwicht zat in de kern. Er waren te weinig linksvoetigen. Ondertussen zijn Boy Boy Mosia en Romain Haghebooren er bij gekomen.

Ik beschik momenteel over vier aanvallers en aangezien zowat alle ploegen met 4 verdedigers spelen, wou ik door een 4 - 4 - 2 een man-man situatie creëren op het veld. En door veel beweging openingen creëren, met opkomende flanken, zodat je meer présence hebt voorin, met de hoek van de ruit net achter de twee spitsen. Zo stel je vijf mensen op die aanvallend denken en vijf die verdedigend denken. Dat was mijn beginidee, maar bij balverlies gaven we dus veel te veel ruimte weg”.

PROFESSIONALISERING

Rudi Cossey: “Bart Gielis zorgt voor de wetenschappelijke begeleiding van de spelers. De club heeft een samenwerking met de universiteit van Leuven, met Topsportlab, een spin-off van de KUL. Dat omvat blessurepreventie, testing en fysieke begeleiding. Alle tests die ze kunnen uitvoeren, worden gedaan door Bart.

Ze krijgen dan een individueel programma voor krachttraining bijvoorbeeld, alle individuele tekorten op lichamelijk vlak worden weggewerkt. Elke training is met Polar, belangrijk voor de recuperatie. Het feit dat je zo bezig bent met iemand geeft hem extra motivatie. Eigenlijk krijgen de spelers dezelfde begeleiding als Club Brugge, met Jan Van Winckel, ook een pion van professor Werner Helsen. Ik denk dat alleen ook Anderlecht en RC Genk misschien zo ver gaan in de wetenschappelijke begeleiding.

De spelers die de eerste klasse al hebben meegemaakt, zijn de voorbeelden op training. Greven, Brogno, Lahousse zijn echte profs, ze nemen het voortouw. En ze hebben echt nog honger naar de bal, daar had ik een beetje schrik voor. De groep toont een fantastische mentaliteit. Het is een perfect evenwicht tussen oudere en jongere spelers. De eerste contacten met OHL waren heel positief, ook hoe ze me de club en mijn job hebben voorgesteld. De accommodatie is prima, er staat een sterke structuur, elke positie is dubbel bezet.

Ik mag dus niet klagen. De club en de groep zijn stap voor stap gegroeid. Nu moet ik alles verder professionaliseren en iedereen probeert me daarin te steunen. Het is niet gemakkelijk, want er moeten een paar pijnlijke beslissingen genomen worden. Maar als je professioneel wil zijn, dan moet je de lijn doortrekken op alle vlakken. Vroeger was iedereen verantwoordelijk voor zijn eigen bal, ze bliezen die op en namen die mee naar het terrein. Daar begonnen ze direct te trappen naar doel. Vanaf dit seizoen dragen een paar spelers de verantwoordelijkheid voor het materiaal.

Het voordeel hier is dat we sinds dit jaar overdag kunnen trainen, tijdens de voorbereiding zelfs twee keer twee maal per dag met maaltijden tusschenin. Amper twee spelers werken halftijds. Die komen een half uurtje voor de start van de training toe, de anderen zijn hier minstens een uur op voorhand. De studenten zullen bij het begin van het schooljaar ook wat minder kunnen trainen. Dit is een eerste stap, ik kan niet meteen alles omgooien. Eigenlijk hebben de spelers hier een professionele voorbereiding meegemaakt. Alleen een stage ontbrak. Ik vind het niet nodig om naar het buitenland te gaan bijvoorbeeld als je ziet welke accommodatie je hier ter beschikking hebt. Voor de groeps sfeer zorg ik wel op een andere manier.

(Photonews, mei '06)





Normaal hebben we op zondag de wedstrijd, op maandag een uitlooptraining en op de tweede dag na de match zijn de spelers altijd vrij. Daags na de vrije dag is er altijd twee keer training. De manier van werken is dus anders dit jaar, de intensiteit van de trainingen heb ik wat aangepast aan eerste klasse en ik heb de indruk dat het voor de jongens allemaal nieuwe oefenstof is. Er wordt veel gevarieerd, maar de doelstellingen blijven wel altijd dezelfde. Misschien ben ik iets veeleisender op het vlak van discipline. Er moet respect zijn voor het werk van anderen, zoals de terreinverzorgers, de mensen die achter de toeg staan.

Vorig jaar was het een dancing in de kleedkamer, de muziek heb ik afgeschaft, in de kleedkamer moet je rustig kunnen zitten. Je moet je op het veld uitleven, niet in de kleedkamer. Er mag gelachen worden, er zijn genoeg faciliteiten boven om zich bezig te houden. De was wordt gedaan, ze moeten zich om niets bekommeren. Vóór elke wedstrijd eten we samen op de club, we vertrekken ook op verplaatsing van daar en we komen daar ook toe. Voor mij is dat niets nieuws, want ook in Lokeren gebeurde dat allemaal. De spelers krijgen nu ook telkens een analyse na de wedstrijd, net als in de eerste klasse. De bespreking van de tegenstander gebeurt op powerpoint. Het zijn een paar nieuwe zaken die de spelers meer gaan

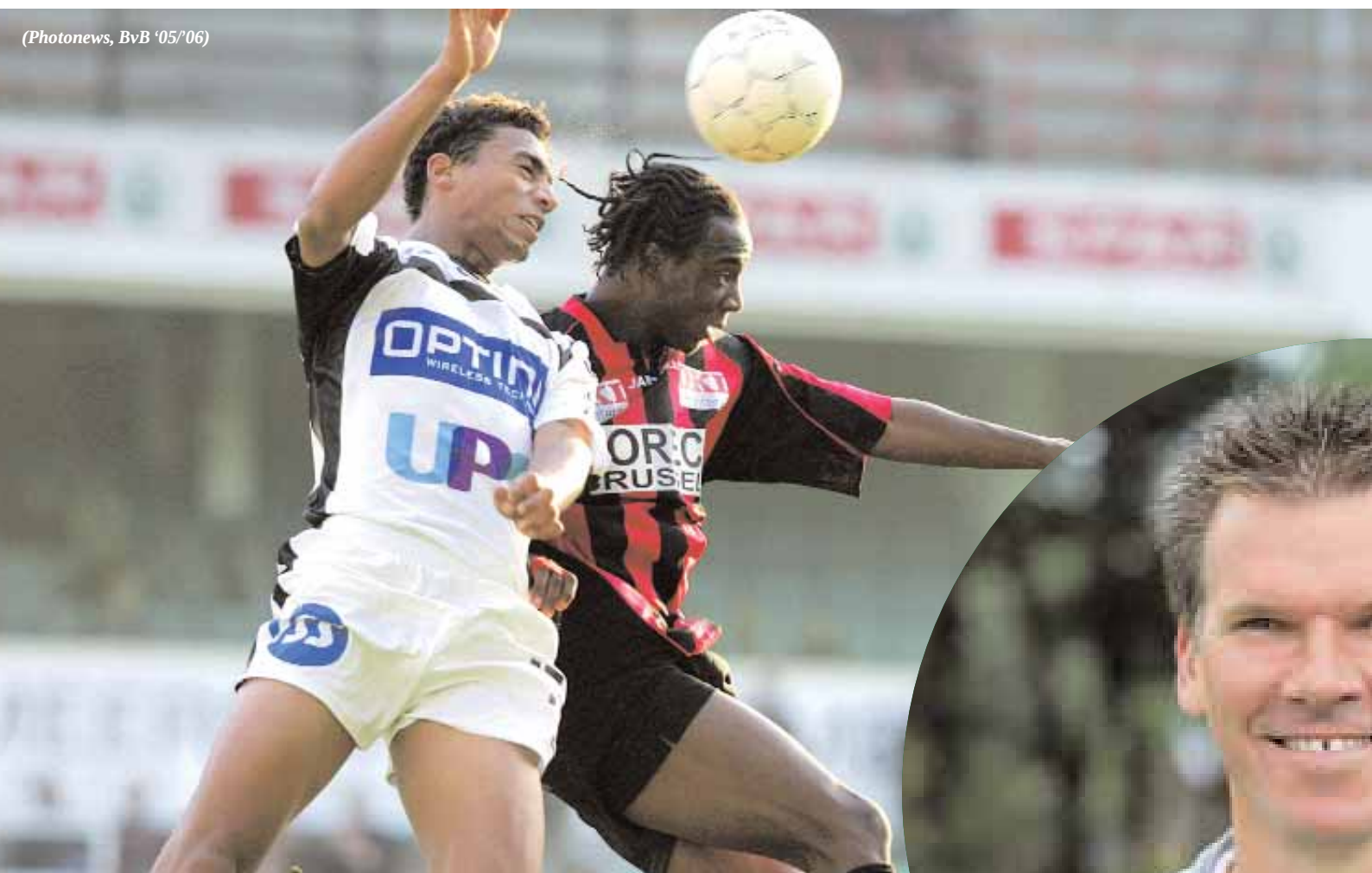
boeien denk ik. Visuele dingen worden gemakkelijker onthouden dan teksten op papier. Alles gebeurt bovendien in beide landstalen".

VERANTWOORDELIJKHEID

Rudi Cossey: "Mijn manier van werken is niet anders dan de voorbije jaren, maar de verantwoordelijkheid is natuurlijk groter. Het verschil is ook dat ik nu elke dag de trainingen moet geven en dat ik nu de inhoud bepaal, vroeger was dat de hoofdtrainer. Ik heb altijd het werk gedaan voor iemand anders, nu doe ik het voor mezelf. Misschien daarom dat ik veeleisend ben. Ik eis enorm veel van mezelf, maar ook van anderen.

Uiteindelijk kwam dit aanbod van OHL op het juiste moment. Ik had bij Lokeren een paar keer mogen proeven van het hoofdtrainerschap, met succes. De spelers waren tevreden, de resultaten konden bekoren. Dat geeft je het vertrouwen om het te proberen als hoofdtrainer.

Dit is een eerlijke kans, want ik kom bij een ambitieuze club terecht, een club die je volgt in je manier van werken en alles ter beschikking stelt om het doel te bereiken. Ik begin liever hier, om me zo op te werken, dan direct te starten in eerste klasse met het risico dat je na zes weken alweer op straat staat. Bovendien weet ik dat OHL telkens op lange termijn heeft gewerkt met de trainers. Jean-Pierre Vande Velde bleef hier vijf jaar, Guido Brepoels drie jaar ondanks



een mindere start vorig seizoen. Ze geven dus een trainer wel de kans om te groeien en om er iets van te maken.

Ik heb ondertussen een brede bagage als trainer, maar ik moet het nu wel overbrengen op de juiste manier. En dat zal blijken in de loop van het seizoen. Alles blijft afhankelijk van het resultaat. Als we enkele mindere uitslagen boeken, dan worden de zaken die je hebt veranderd tegen jou gebruikt. Dat weet je. Je mag nog zoveel appreciatie krijgen voor je manier van werken van de spelers en de andere mensen van de staf, maar je weet dat je moet presteren. Ik heb me nochtans altijd goed gevoeld in mijn rol van assistent, mocht het hier mislukken dan heb ik er geen moeite mee om weer in de schaduw te treden. En ik weet dat wat ik nu meemaak, me altijd van pas zal komen. Lukt het, dan ben ik misschien vertrokken voor een carrière als hoofdtrainer.

Het voordeel is dat ik met enorm veel verschillende coaches heb gewerkt. Van iedereen, ook van de slechte, leer je iets bij. Dat vormt je. De eerste trainer die je meemaakt, daar steek je alles van op. En de tweede legt dan weer andere accenten, daar ga je over nadenken en zo groei je als trainer. Ik heb veel trainingen genoteerd en wat vernieuwend was, heb ik bijgehouden. En je merkt wel een bepaalde evolutie. Dat zie je ook bij trainers hoor. Ook bij Muslin bijvoorbeeld. Met hem kon je uren over voetbal praten".

ASSISTENT

Rudi Cossey: "Een goede assistent is iemand die zich kan schikken naar de hoofdtrainer. Iemand die betrouwbaar is

en correct, die zich niet achter de rug negatief uitlaat bij het bestuur of bij de spelers. Je moet weten als assistent dat de trainer de elf beste selecteert, zijn elf beste. De nummers 12 tot 25 moet jij scherp houden, op je eigen manier, maar rekening houdend met wat de hoofdtrainer vraagt. Dus je mag niet zeggen om de spelers scherp te krijgen: "Bij mij zou je wel mogen spelen". Je moet er voor zorgen dat iedereen gemotiveerd blijft, maar niet ten koste van de hoofdtrainer. Voldoende bagage hebben, is een vereiste, je moet weten met wat je bezig bent. Maar hoe meer je beheerst, hoe makkelijker het is voor de hoofdtrainer. Op dat moment maak je het jezelf wel moeilijk.

Des te meer taken jij op je schouder neemt, hoe minder de club andere mensen moet zoeken en betalen. Ik denk dat ik bij Lokeren net iets teveel hooi op mijn vork nam om mijn job perfect te kunnen uitvoeren. Als je tijdens de week alleen wedstrijdanalyses maakt, dan kan je dat perfect doen.

Maar als je naast de wedstrijdanalyses ook verantwoordelijk bent voor de scouting, de beloften, de reserves, de assistentie op het veld en al het papierwerk, dat kan je niet allemaal perfect doen. Maar ik heb het geprobeerd omdat ik een perfectionist ben. Ik wil het allerbeste halen uit mezelf en uit de spelers.

De assistent-coach zou altijd een clubman moeten zijn, omdat hij de lijn kan doortrekken. Omdat hij ook de spelers beter kent. Wat baat het om twee wildvreemde mensen in een club te steken zonder enige binding? Zo'n man kan je veel informatie geven en ik heb het gevoel dat mijn huidige assistent een beetje is zoals ik: heel correct en dat is voor mij belangrijk.

Als assistent moet je af en toe je mening geven over een bepaalde keuze van opstelling, maar je moet ook kunnen aanvaarden dat de hoofdcoach je mening niet volgt. Je moet vooral luisteren en begrijpen. Killian Overmeire

stond vorig seizoen op een bepaald moment niet in de ploeg. Dan is het jouw taak om de situatie uit te leggen en die moet hij dan ook accepteren.

Killian zal nog naast de ploeg vallen, ontgoocheld reageren heeft geen zin.

Vraag je dan als speler eerst af wat je moet veranderen, werk eraan en ga eens luisteren bij

de trainer. En zo stelden vorig seizoen redelijk wat spelers de keuzes van Muslin in vraag. Op den duur werkte dat tegen de trainer. Nochtans ben ik er zeker van dat Muslin altijd de beste 11 heeft opgesteld. Maar de resultaten vielen tegen en de spelers die er naast vielen, haalden hun gram.

Op dat moment moet de assistent de trainer steunen. Je bent een soort buffer, je moet eigenlijk meer met de spelers praten dan met de trainer. Hen laten begrijpen waarom ze niet spelen en wat ze moeten veranderen om toch weer in de basis te komen.

Ik ondervond nooit problemen met jongens die terugvielen naar de reserves, want ik deed zelf de coaching. Mijn principe was: niet presteren is een vervanging. Als je bij mij niet toonde dat je beter was dan een jongen van 17-18 jaar, dan ging je eruit.

Dat was mijn manier om de spelers scherp te krijgen. Bij mij moesten ze tonen dat de trainer ongelijk had door hen niet op te stellen. Misschien was daarom de appreciatie van de groep voor mij zo groot, ik ben altijd correct geweest".



(Photonews)



(Photonews, mei '06)



Naam auteur: Cossey Rudi
Thema: specifieke training: flankverandering, verleggen van het spel

Aantal: 20+2K
Categorie/niveau:

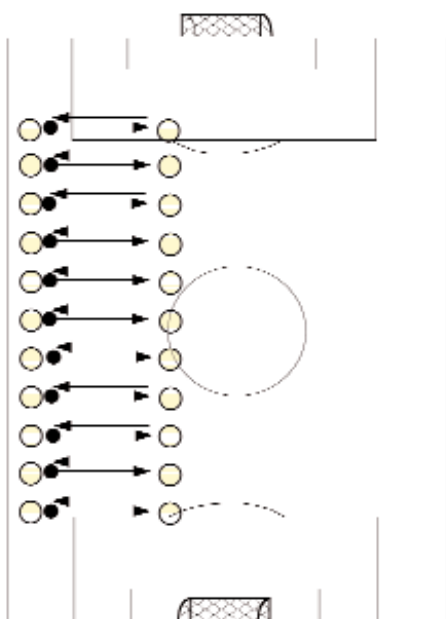
Materiaal: 30 ballen – 1 verplaatsbaar doel – hesjes – markeerhoedjes

Richtlijnen en coaching:

1. Spel verleggen naar andere flank "VERANDER" "ANDERE KANT"
2. Correcte passing "JUIST" "KIJK"
3. Overtuiging "DURF"

OPWARMING MET DE BAL

20'



Beschrijving

- Inleidende oefeningen naar lange bal toe
- Per 2 tegenover elkaar
- 1 Bal per 2 spelers: starten met korte inspeelvormen (1-tijd, 2-tijden, geleide controle...), geleidelijk worden de afstanden vergroot en de manier van inspelen aangepast (strak, laag, hoog, lange lob ...)

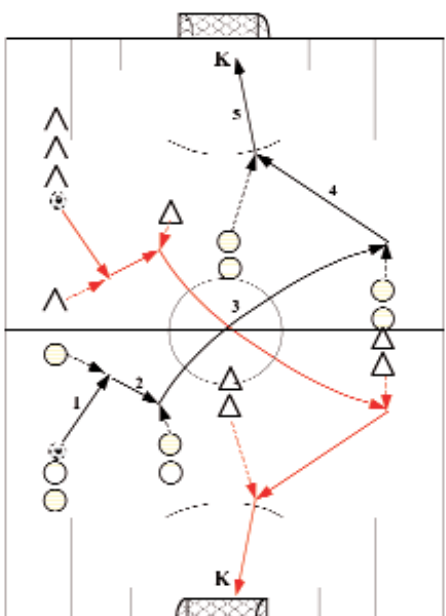
Coaching

- Nauwkeurigheid
- Juiste balsnelheid
- Juiste balaanname

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

PAS- EN TRAPVORM

15'

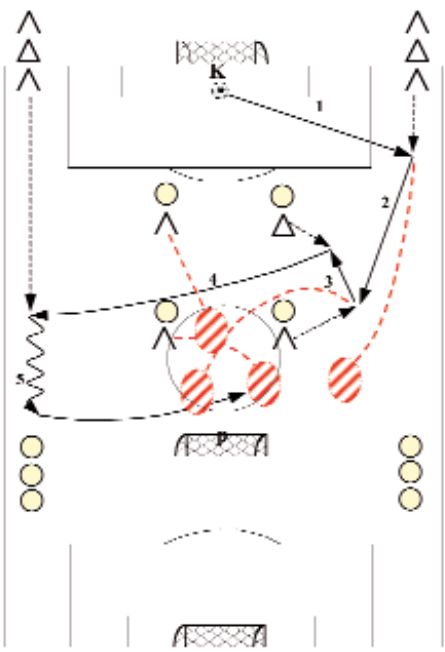


Beschrijving

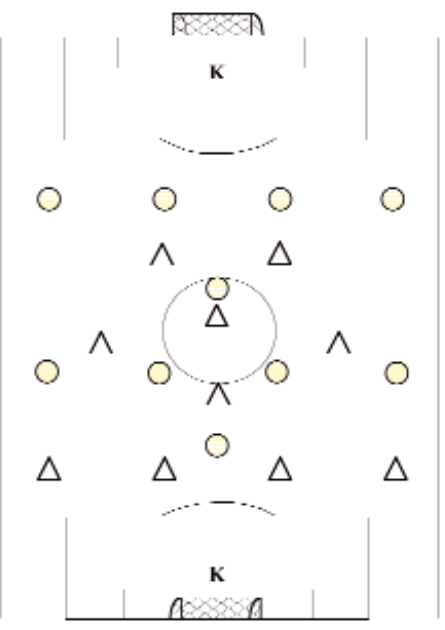
- 2 Groepen van 10 spelers
 - Zone: volledige speelveld
 - In elk doel 1 K
1. bal inspelen naar de naar binnen komende flankspeler (strakke bal over grond)
 2. bal terugkaatsen op zich aanbiedende centrale MV (kaats)
 3. verleggen van het spel naar flank MV andere kant (lange lob)
 4. controle, bal in de loop spelen van diepe spits (laag op grond)
 5. eerste 6 min. bal in handen van K trappen, volgende 6 min. afwerken op doel.
- Beide groepen werken gelijktijdig 2 x 6' A – 3' R
 - Doorschuiven: 1 > 2 > 3 > 4 > 5 > andere groep

Coaching

- Correcte passing vooral kruispas
- Concentratie
- Overtuiging
- Goed baltempo (wedstrijdgericht)

AFWERKINGSVORM	25'
	Beschrijving • 2 Groepen van 10 spelers • Zone: 1/2 veld + 16 m. • Vaste posities • Bal start steeds bij K (bepaalt het tempo in deze oef.) 1. K speelt bal snel naar 1 van de flankspelers (L of R) 2. FS speelt bal strak in op afhakende spits 3. Spits kaatst bal terug op zich aanbiedende MV 4. MV verlegt het spel naar FS andere kant 5. FS neemt bal mee en centert voor doel • Spitsen 1^{ste} en 2^{de} paal (kruisen), andere MV sluit bij tot rand 16 m., FS andere kant sluit bij in 16 m • Welke ploeg scoort het meest? • Ploegen werken afwisselend 2 x 10' A – 2 x 2'30" R • Na afwerking nemen alle spelers hun vaste positie in en wisselen van kant Coaching • Nauwkeurigheid • Hoog tempo • Overtuiging

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

WEDSTRIJDVORM	2 X 10' K + 10 / K + 10
	Beschrijving • Wedstrijd 11 tegen 11: 2 x 10' continu spel • Zone: volledig speelveld • Gele ploeg speelt in 1 – 4 – 1 – 4 – 1 opstelling • Witte ploeg speelt in 1 – 4 – 4 – 2 opstelling Coaching • Verleggen van het spel naar andere flank • Correcte passing • Overtuiging • Coaching

COOLING DOWN	10'
	• Uitlopen in groep rond het veld + collectieve stretching



DESSO GrassMaster. Belgisch voetbal ontdekt de voordelen van versterkt natuurgras.

De supporters van RSC Anderlecht hebben het misschien nog niet opgemerkt, maar hun helden spelen momenteel op een volledig nieuwe grasmant. Het Constant Vandenstockstadion was in het tussenseizoen een bouwplaats. Niet dat het stadion werd uitgebreid, nee, Desso Sports Systems kwam er een nieuwe DESSO GrassMaster leggen. Paars-wit beschikt nu over een groen laken waar Raymond Ceulemans en Ludo Dielis jaloers op zouden zijn. Ook op dat vlak eist Anderlecht professionalisme, topclubs zoals Arsenal, Real Madrid en Tottenham achterna. Yves De Cocker, Sales manager bij Desso Sports Systems, volgde het hele denk- en werkproces in de rand van de hoofdstad.



Constant Vanden Stockstadion RSCA

"De samenwerking tussen Anderlecht en Desso omvat meer dan het aanleggen van een grasmant in het stadion zelf. Het oefenveld hebben we vorig jaar al aangepakt en de voorbije maanden werkten we mee aan de vernieuwing en modernisering van het jeugdcomplex in Neerpede. De eerste fase is wat ons betreft klaar. Anderlecht heeft even voorbij het jeugdcentrum de tennisclub Elisabeth opgekocht en daar hebben wij nu een natuurgrasveld geïnstalleerd, een outdoor en een indoor kunstgrasveld met de DESSO Challenge Pro², in een oude tennishal waar drie of vier tennisterreinen lagen. De bedoeling is dat de Anderlechtjeugd van U8 tot U14 daar speelt en traint. De rest blijft op Neerpede dat volgende jaar wordt aangepakt. Dat is de tweede fase. Daar moeten ook enkele natuur- en kunstgrasvelden gelegd worden en een indoorhal gebouwd. Maar we zien dat de A-kern nu al een paar keer heeft getraind op dat kunstgrasveld. Dat is interessant, omdat de club op die manier alle spelers, van groot tot klein, laat kennismaken met de verschillende ondergronden. Vooral voor profvoetballers is dat belangrijk, omdat er toch nog altijd een bepaald wantrouwen bestaat. Nu ervaren ze zelf dat ze geen brandwonden oplopen als ze een sliding maken. Ze voelen zich daar beter en beter op. Door die ervaring valt de beslissing misschien gemakkelijker om er nog een extra kunstgrasveld bij te leggen. Dat evolueert ook zo in het buitenland.

Naast het ambitieuze jeugdproject hebben we dit seizoen ook het hoofdveld heraangelegd. Anderlecht had al ervaring met onze DESSO GrassMaster, omdat we vorig jaar het oefenveld hebben bewerkt, dus een combinatie van kunst- en natuurgras. Het verschil is dat we het hoofdveld volledig nieuw hebben opgebouwd, in het trainingsveld hebben we alleen de kunstvezels ingeprikt, in de bestaande mat dus. Het hoofdveld moet in principe beter zijn, terwijl ze op het oefenveld toch zo'n 600 uur hebben gespeeld. Dat is immens veel. Zeker als je eind april de staat van het veld ziet in verhouding tot het aantal werkuren. Anderlecht heeft natuurlijk twee specialisten lopen die perfect weten hoe ze het gras moeten onderhouden. Bij Sporting Lokeren zal het veld nu pas goed liggen en het begint toch al aan de derde competitie. Dat heeft te maken met onderhoud. De greenkeeper van Lokeren weet wat hij moet doen, maar hij had de middelen niet. Voorzitter Lambrecht heeft nu, waarschijnlijk onder impuls van trainer Georges Leekens, de machines gekocht: eentje om het dode gras eruit te halen, een prikkrol om te verluchten en een borstel om het gras op te kammen. Het onderhoud is niet intensiever of duurder dan een normaal veld. Dat zijn dezelfde machines die elke club zou moeten hebben om een grasveld te onderhouden. Tijdens de Supercup tegen Club Brugge was het veld eigenlijk nog iets te jong omdat we pas twee weken later dan voorzien konden

beginnen met de werken. Bovendien had een wolkbreuk boven Brussel ervoor gezorgd dat een deel van het zaad was weggespoeld naar de zijkanalen. Een week later stond het gras daar heel mooi, maar dat was niet echt de bedoeling. De weken erna werd het alleen maar beter omdat het gras dichter en dichter groeide".

ARSENAL

"We zijn vorig jaar met de mensen van Anderlecht naar Arsenal en Tottenham geweest, met het oog op de vernieuwing van het oefencentrum. Even kijken hoe zij dat daar doen: hoe gedraagt een GrassMaster zich, wat zijn de opmerkingen. Daarna hebben we beide nog eens bezocht met trainer Frank Vercauteren en manager Herman Van Holsbeeck voor het hoofdveld, omdat dat verschilt van het oefenveld door de volledige tribunes en de schaduw, de grasgroei is niet hetzelfde. Tijdens dat bezoek is Vercauteren volledig overtuigd geraakt. Het was eind april, er waren zo'n 45 wedstrijden op het veld gespeeld en toch stond het gras nog heel mooi. Net voor wij kwamen, hebben ze er trouwens nog gras uitgehaald omdat het te dik stond. Het systeem kende hij al, maar Vercauteren wist niet wat het de ploeg bijbracht in het stadion. Het is bovendien een zacht, een comfortabel veld.

We hebben de GrassMaster deze zomer in Anderlecht volledig opgebouwd zoals in Arsenal, dus met dezelfde ondergrond, dezelfde meststoffen, dezelfde graszaden zelfs. Je zou je kunnen afvragen waarom Anderlecht dat nog doet, want over vijf jaar willen ze een nieuw stadion klaar hebben. Maar tot dan moet je nog altijd op een goeie grasmatt kunnen spelen en ondertussen hebben ze een ingenieus videosysteem geïnstalleerd in het stadion om de spelers individueel te volgen. De bedoeling is dat de beloftencompetitie in het stadion zal plaatsvinden. Nu spelen zij op de Heizel. Anderlecht gaat dus het rendement, het aantal uren op het veld opdrijven en waarschijnlijk zal Vercauteren er een aantal tactische trainingen organiseren, misschien wel met het gebruik van dat videocircuit. Ze gaan dat veld gewoon veel meer gebruiken en dan is zo'n GrassMaster ideaal. In de Amsterdam Arena wordt het gras drie keer per jaar vervangen, da's telkens tussen 50.000 en 60.000 euro, bijna 200.000 euro per seizoen. De volledige opbouw van de GrassMaster kost 350.000 euro. Dus in je tweede seizoen verdien je dat al terug. DESSO wil in de nabije toekomst de samenwerking met Anderlecht trouwens nog versterken door ook op extra-sportief vlak de handen in elkaar te slaan".



Emirates Stadium Arsenal FC

BELGACOM TV

"Er is ongetwijfeld ook druk van Belgacom TV. Want elke wedstrijd die wordt afgelast, betekent een serieus verlies voor de tv-zender. In het volgende tv-contract staan er misschien wel garanties dat de wedstrijden in alle omstandigheden moeten kunnen plaatsvinden. De beloftencompetitie moet bovendien vanaf dit jaar in dezelfde omgeving (dezelfde afmetingen van het terrein, dezelfde lichtsterkte, ...) gespeeld worden als het eerste elftal en voor de meeste ploegen betekent dat: meer wedstrijden in het stadion. Dus een zwaardere belasting voor het hoofdveld. In Lokeren is het hoofdveld zo'n 340 uur gebruikt, voor een gemiddeld stadion in België is dat tussen de 60 en de 80 uur. Je kan zelf het verschil berekenen en na de winterstop zie je het verschil op het veld.

België begint het principe van de GrassMaster nu pas te ontdekken, er wordt bij de clubs de laatste twee jaar flink over de infrastructuur nagedacht. Veel besturen beginnen eindelijk te beseffen dat het zo niet meer verder kan. 350.000 euro blijft natuurlijk voor veel ploegen een dikke transfer. Maar een club kan bij ons zo'n veld leasen. We hebben daar wel een oplossing voor. In Nederland ligt het al vol met dit soort velden, we hebben er zelfs al één gelegd bij een tweedeklasser, in Frankrijk ook, in Engeland, in Amerika, in de Scandinavische landen. In Engeland, bij eersteklasser Reading bijvoorbeeld, speelt op zaterdag de voetbalt ploeg en op zondag het rugbyteam op zo'n GrassMaster. De DESSO Challenge Pro² sluit daar nauw bij aan, iedereen is daar heel tevreden over om op te trainen, maar het blijft kunstgras. Dat verschilt nog altijd van natuurgras. Daarom zal GrassMaster ook in België meer en meer gebruikt worden op hoofdvelden. DESSO Challenge Pro² wordt dan weer vaak gelegd op oefencentra omdat de ploegen dan in alle weersomstandigheden kunnen trainen. Het is de perfecte combinatie".

DESSO SPORTS SYSTEMS THUIS IN HET WERELDVOETBAL

Moeskroen was in België de eerste club met een veld van DESSO. Op Futurosport begint het aan het negende seizoen.

Ook in Blegny, op het regionaal oefencentrum van de Voetbalbond, ligt er één.

Anderlecht heeft na Lokeren het tweede stadionveld met een GrassMaster.

Dit seizoen legt ook FC Brussels twee velden van DESSO aan: een GrassMaster en een DESSO Soccergrass TD60. In het stadspark in Stockholm wordt het gras in de winter onder water gezet om er te kunnen op schaatsen, in de zomer is het dan weer tijd voor andere sporten.

DESSO werkt mee aan het grootste voetbalcomplex in de wereld: het Dick's Sporting Goods Park in Colorado in Amerika: 1,5 miljoen m² of 24 voetbalvelden.

In het Parkenstadion in Kopenhagen wordt het veld in 24u omgetoerd van een motorcross-show naar een voetbalveld waar effectief op gevoetbald wordt.

Na Nurnberg gebruikt ook Wolfsburg de DESSO Challenge Pro² tijdens de bouw van een nieuw jeugdopleidingscentrum.

Ook VV Trekvogels uit het Nederlandse Nijmegen traint op kunstgras van DESSO.

Momenteel installeert DESSO zo'n 65 mini-voetbalvelden in Rusland, waaronder een groot deel in ... Siberië.

Ook Nicolas Lombaerts traint en speelt bij Zenith St-Petersburg op velden van zijn landgenoten.





Poll Peters: “Samenwerking tussen doelman en verdedigers”!

Danny Aerts, voetbaljournalist

Poll Peters, ex-trainer van Sint-Truiden en gewezen doelman, neemt ons mee naar de zone van de waarheid. Zeg maar 'in de zestien en net daarbuiten', want daar spelen zich wedstrijd fases af waarbij een goede samenwerking tussen doelman en verdedigers essentieel is om direct doelgevaar te vermijden. "Als ik spreek over samenwerking tussen doelman en verdedigers, dan neem ik graag het woord 'integratie' in de mond", aldus Poll. "Want, hoe kan een doelman leren om zijn verdedigers te coachen als hij op training hoofdzakelijk geïsoleerde technische oefeningen aan de zijlijn uitvoert? We moeten veel meer trainen op reële wedstrijd fases, waarbij we de doelman niet enkel zijn ruimte laten bespelen, maar hem ook de opdracht geven zijn verdedigers positioneel te coachen. Dominant te coachen, want het uitgangspunt is tenslotte hoe ze samen gaan verdedigen!"

Integratie

Poll Peters: “Binnen de clubs werken de doelman en de spelers op training meestal apart een aantal oefeningen af. Nadien wordt de doelman nog een keertje gebruikt bij afwerkvormen en een wedstrijdje. M.a.w.: er wordt zelden of nooit een keer samen geoefend. Ik vind dat we de invulling van de individuele keeperstraining zouden moeten kunnen opentrekken naar specifieke wedstrijd fases! De individuele keeperstraining heeft uiteraard zijn nut, oa. naar het conditionele en het psychologische. Vooral het aanleren van technische vaardigheden wordt hierin sterk benadrukt. Maar er wordt te weinig met de doelman gewerkt naar fases die we in de wedstrijd zien: naast de doelpoging (schot op doel) zijn dit het 1 tegen 1 duel, de diepte-, flank- en terugspeelballen. Ik vind het overdreven dat de keeperstrainer 70 à 80% van de tijd besteedt aan doelpogingen”.

1 Tegen 1 duel

Poll Peters: “Met deze basissituatie komen we al heel dicht bij de samenwerking tussen doelman en verdedigers. Bij deze fases moeten we duidelijk naar afspraken gaan. Er moet in 1ste instantie een coaching komen van de doelman naar de verdediger toe, want ze bevinden zich samen in een 2 tegen 1 positie. Inderdaad, en dit is héél belangrijk: het is niet 1 tegen 1, maar 2 tegen 1! Ze kunnen samen beletten dat de aanvaller scoort. De doelman dient in onderstaande volgorde te coachen:

1. **druk zetten op de bal(bezitter)** -> zo wordt de handlingsruimte en -tijd van de aanvaller ontnomen en kan de doelman zijn positie in doel optimaliseren (weg van de doellijn = hoek verkleinen)
2. **remmend wijken** -> aanvaller wordt afgeremd in zijn voorwaartse beweging
3. **niet laten uitschakelen** -> anders biedt je geen hulp meer, dan ben je in de 1ste fase geklopt
4. **de aanvaller altijd naar buiten afleiden** -> naar zijn minst goede voet, want dan haal je in 1ste instantie zijn beste schot eruit

Bij het niet laten uitschakelen zit een héél belangrijke denkpiste in, nl. het afschermen van het centrale gedeelte van het doel! Deze gedachtegang van 'het centrum dicht te houden' moet in alle wedstrijdvormen een accent blijven! Immers, de aanvaller heeft vanuit het centrum de grootste traphoek.



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

Als de aanvaller en de verdediger naar de buitenkant gaan, dan zie je héél vaak dat de doelman en de verdediger op dezelfde lijn staan t.o.v. de aanvaller!

En dit is nu een fase waar je als trainer dezelfde gedachtegang moet doortrekken die je ook elders op het veld toepast, bvb. op de flank, nl. niet met 2 spelers in dezelfde zone zitten, trachten hoeken te maken.

Wanneer ze beiden op dezelfde lijn (linie) zitten, dan heb je niet meer 2 tegen 1, maar terug opnieuw 1 tegen 1, want dan schakelt de verdediger de doelman uit! Daarom kan de verdediger zich beter iets naar binnen verplaatsen.

Zo kan hij bij een doelpoging in de volgende fase een voorzet onderscheppen, maar het belangrijkste is dat hij een deel van het doel mee afschermt. De doelman beschermt de korte hoek en de verdediger de lijn naar de verste hoek! (zie foto).



(Photonews)



Als de aanvaller op doel trapt ga je als verdediger een deel van het doel helpen beschermen. Samen met de doelman 'zit je met 2 in het doel'. Vaak wordt er gesteld: als de verdediger en de doelman zich op dezelfde lijn bevinden, dan heeft zowel de verdediger als de doelman kans op de bal. Hoe vaak zie je niet dat er vanuit deze positie getrapt wordt op doel, waarbij de bal afwijkt op de verdediger en zo in doel belandt? In dit verband kan je als verdediger ook beter geen blocktackle uitvoeren. De verdediger moet met zijn lichaam, en zonder dat hij omhoog springt, een gedeelte van het doel beschermen. En dit heeft vooral betrekking op de verste hoek. Immers, de 2de paal is ook de moeilijkste lijn voor de doelman.

Uiteraard, indien de verdediger en de doelman op elkaar ingespeeld zijn, dan weet de verdediger dit ook. Maar bij het coachen door de doelman het gaat vooral om de timing van de opéénvolgende acties. Zeker naar de jeugd toe is het belangrijk dat de doelman bij het coachen effectief roept.

Op het moment dat de verdediger toch uitgeschakeld wordt zie je vaak dat hij gewoon blijft staan en dat hij niet de gedachte heeft om de doelman terug te gaan helpen. In functie van de positie van de aanvaller, die op dat moment onder druk wordt gezet door de uitkomende doelman, kan de verdediger ofwel opnieuw druk gaan zetten op de aanvaller, ofwel naar doel lopen. Bij dit laatste krijg je een héél rare situatie, nl. dat de doelman en de verdediger van plaats gewisseld zijn. Dit betekent dat ze terug van plaats moeten wisselen! Soms zie je dat ze wisselen wanneer de

traphoek voor de aanvaller nog groot is. De doelman moet de aanvaller zodanig naar de buitenkant dreigen dat de traphoek sterk verkleind wordt en ze met een kleiner risico kunnen wisselen".

2 Tegen 2 duel

Poll Peters: "Bij het 2 tegen 2 duel stelt zich de vraag hoe de 2de verdediger de doelman kan helpen om het doel te beschermen? Hij kan dit doen door naar binnen te knijpen, dus het centrale gedeelte af te schermen. D.w.z. alle drie bevinden ze zich dan in de lengteas van het veld. Vaak blijft hij veel te ver naar buiten staan, dicht bij de 2de aanvaller. Voor de 1ste verdediger blijven de principes van het 1 tegen 1 duel geldig: druk zetten, niet laten uitschakelen en de aanvaller naar buiten dwingen. Indien de 1ste verdediger uitgeschakeld wordt kan de 2de verdediger de aanvaller nog opvangen. Idem als bij het 1 tegen 1 duel bevindt de 1ste verdediger zich niet op één lijn met de doelman!



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



15

Je ziet het nog veel te weinig: hulp bieden aan elkaar om de kans te verhogen dat de doelman de bal kan pakken. Niet enkel bij de rechtstreekse duels, maar zeker ook bij flankvoorzetten: waar zijn de laatste verdedigers? Ze staan

veel te hoog. Laat ze de mogelijke ballijnen naar het doel toe afschermen om daar de bal weg te trappen! Dan krijg je een pak minder doelpunten tegen".

Ruimtebeheersende doelman

Poll Peters: "Er zijn veel trainers die klagen over de meevuotballende capaciteiten van een doelman. Dan spelen ze wedstrijdjes op een kleine ruimte, bvb. dubbel 16. Voor een doelmanopleiding is dat dodelijk, want zo duw je hem vast op de doellijn en laat je de verdedigers op zijn tenen staan. En lijnkeepen, dat heeft hij al meer dan genoeg gedaan op training. Men wil toch een doelman die de ruimte kan beheersen, die ruimtedominant is, niet? Het hedendaags voetbal verlangt dat, want iedereen wil iets hoger spelen en met vier op één lijn. Daarom, laat de 16 vrij zodat de doelman positioneel hoger kan spelen. Zo geef je hem zijn gebied dat hij in de wedstrijd ook heeft. Trouwens, een verdediger hoeft toch niet zo vaak in de 16 te komen? Dus maak de veldjes niet te klein. En als je dubbel 16 wil spelen, begin dan vanaf de 16m-lijn en laat het 16m-gebied vrij voor de doelman.

DE ZESTIEN IS VOOR DE DOELMAN

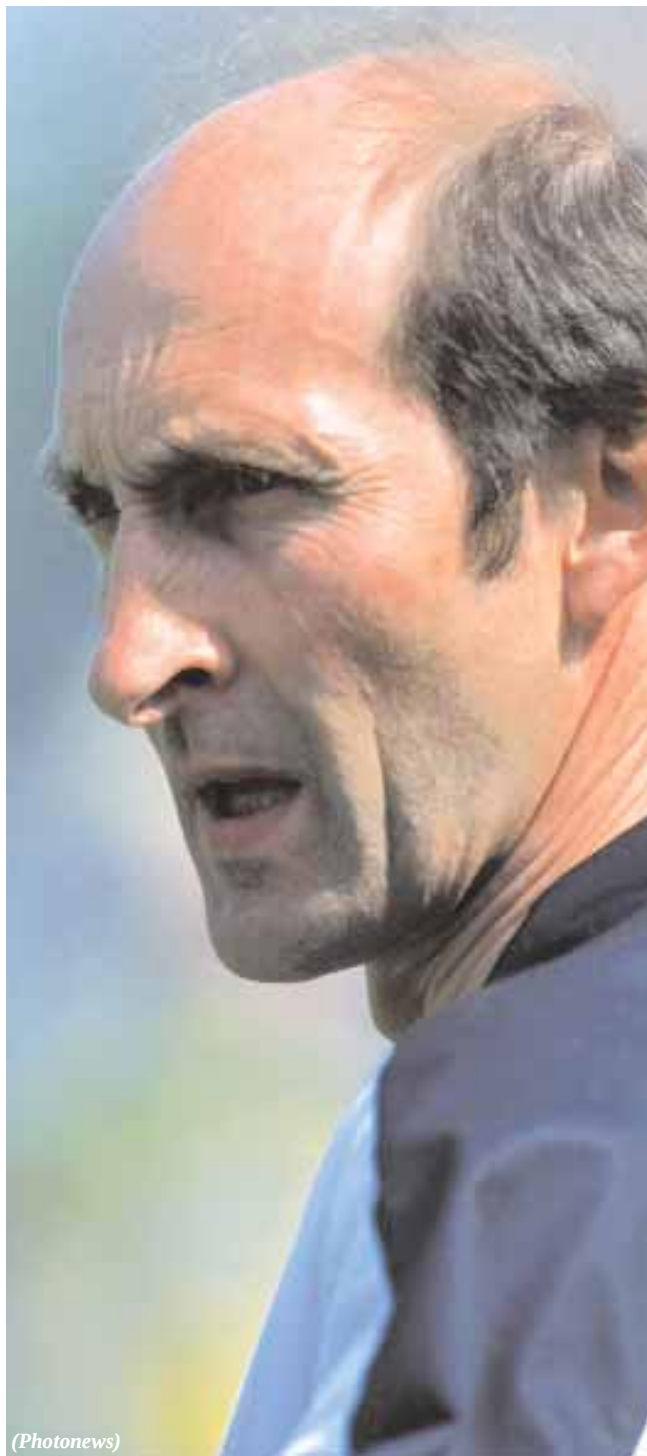
Ook in kleine wedstrijdvormen, bvb. K + 4 / 4, staat er centraal achteraan altijd een speler. Zo duw je de rol van de doelman weg. Laat de doelman de 4de speler zijn (K + 3 / 4) en geef hem de verdelersrol! Dan durft hij die ballen ook in de wedstrijd te spelen en zal hij automatisch meer gaan coachen. Zeker bij de omschakelmomenten, want die zijn voor hem enorm belangrijk! Hij moet dan coachen wat er in het centrum moet gebeuren: druk op de bal, centrum dichthouden, knijpen ..., en hij kan zijn positie innemen.



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



Vermits de doelman een beheersende rol speelt in zijn gebied, moet je hem in de wedstrijd een aantal opdrachten geven: dat moet je doen, hierop moet je coachen Durf als trainer een aantal afspraken neerzetten. Zo krijgt hij de kans om zijn dominantie te laten gelden, zo kan hij zich profileren. Voor hem betekent dit 'deelnemen aan'. En dan ga je ook voelen dat de onderlinge samenwerking veel gemakkelijker wordt opgebouwd. Als de doelman er enkel maar is om in noodgevallen de bal te pakken en als hij meestal afzijdig blijft, dan verdedigt hij alleen het doel en niet samen!



(Photonews)

Samenwerking doelman - verdedigers

Poll Peters

POSITIES VOOR DOEL BIJ FLANKVOORZET: INTEGRATIEOEFENING 1



K + 2 / 2

Opstelling: 1/2 terrein, 1 vast en 1 verplaatsbaar doel, bij elk doel 2 keepers (K), 2 verdedigers (V), 2 aanvallers (A) en 1 aanvaller diep op de flank met een aantal ballen.

Verloop: K's geven slingerworp naar flankaanvaller. Deze zet voor waarop 2 A's inkomen die trachten te scoren. Hij kiest voor inswinger of outswinger. De 2 V's en K positioneren zich om scoren te beletten.

Opdracht V's en K: 1° V gaat uit en zet druk om voorzet te verhinderen. 2° V vangt inlopende A op in 1° zone. K neemt 2° zone voor zijn rekening.

Organisatie: scoren de 2 A's dan blijven zij bij volgende fase aanvallend. Indien niet, wisselen zij met V's. Onderschept K of de V's de bal, dan bouwen zij op tot bij flankspeler. De V die de bal over middellijn speelt wordt A, een A wordt V en de voorzetgever wordt A.

Tijd: 10-tal min. over één flank, daarna over andere.

Variatie: uitbouwen over K + 3 / 3 tot K + 4 / 4.

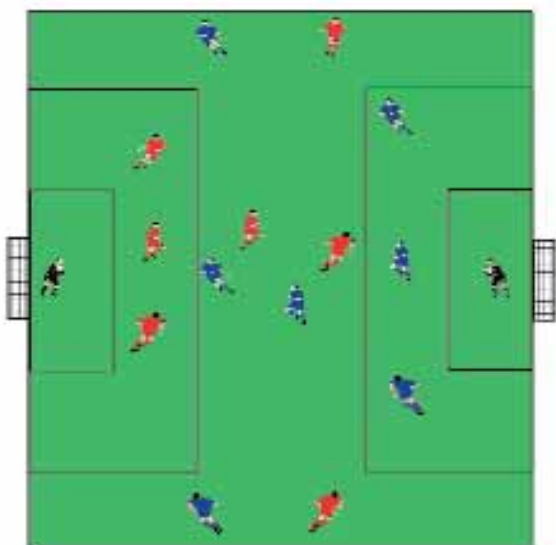
Coaching: controle over positie en opdracht v.d. V's! Outswinger: positie iets meer naar 2° paal en stap in bal.

Inswinger: positie meer naar midden v.h. doel en wacht langer om in bal te komen. Tracht moeilijke ballen te gaan halen in laatste zone om gebied voor doel uit te breiden. Insnijden op balbaan.

K + 3 / K + 3

Opdracht V's en K: 1° V gaat uit en zet druk om voorzet te verhinderen. 2° V vangt inlopende A op in 1° zone. 3° V vangt A op in het centrum v.h. doel. K neemt 2° zone voor zijn rekening. Bepalen v.d. buitenspelijn door de 2° V!

AFGELEIDE WEDSTRIJDVORM, SCOREN NA FLANKVOORZET: INTEGRATIEOEFENING 2



K + 7 / 7 + K (veldbezetting: K - 3 - 1 - 3)

Opdracht v.d. V's en K: 1° V gaat uit en zet druk om voorzet te verhinderen. 2° V vangt inlopende A op in 1° zone. 3° V vangt A op in centrum van doel. K neemt de 2° zone voor zijn rekening. Bepalen v.d. buitenspelijn door de 2° V!



DE VOORZET: HOGE BAL ONDERSCHIPPEN IN 16M-GEBIED (TUSSENVORM)



10 Keepers: knapen / scholieren

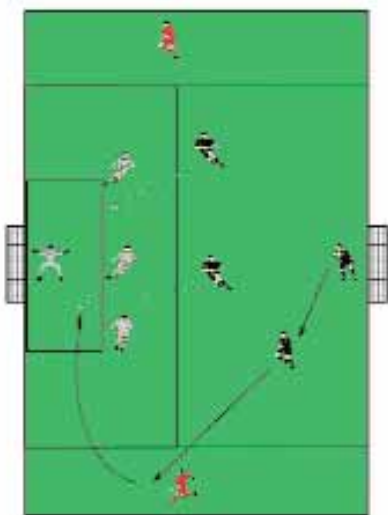
Na combinatie voorzet geven van uit de loop over liggende doeltje naar verplaatsbare doel in 16m-gebied.
K Onderschept bal met BH-techniek (bovenhands) in sprong.
Zijn startpositie is steeds achter kegeltje. Voorzetten geven onder vorm van out- en inswingers.

Organisatie: doorschuifstelsel.

Tijd: na 10 min. oefening over andere flank uitvoeren.

Coaching: snel curve en snelheid van bal inschatten.
UH (uitgangshouding, startpositie) met rechter voet voor (bij uitvoering zoals op tekening).
Juiste afstootbeen gebruiken: = rechter voet (bij uitvoering zoals op tekening).
Inslijden op balcurve.

AFGELEIDE WEDSTRIJDVORM: SCOREN OP VOORZET



10 Keepers: knapen / scholieren

K + 3 + 2N / K + 3

Terrein: 2x16m-gebied + vrije zone tot aan zijlijn voor neutrale speler.

Coaching: tracht van de doellijn te spelen en te beslissen wanneer de bal te onderscheppen is.
Pas positie aan bij een in- of outswinger.
Doe V's vooruit spelen: handelingsruimte voor K en A's zijn verder van het doel verwijderd.

Organisatie: K's wisselen tijdens wedstrijd.
Kaatsers worden afgelost na één wedstrijd.
Drie wedstrijden van 8 minuten.

TUSSENVORM



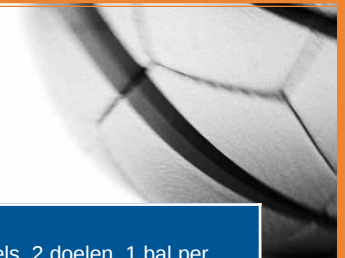
10 Keepers: knapen / scholieren

K + 2 / 2

Opstelling: voor doel K + 2 V's. Buiten 16m-gebied: centraal 2 A's, op elke flank 1 voorzetgever.

Verloop: na pas naar flank wordt bal voor doel gebracht waar 2 A's trachten te scoren. K En de 2 V's beletten het scoren. Onderscheppen K of de V's de bal dan bouwen zij uit naar flankspeler, die op zijn beurt bal past naar één van de centrale aanvallers om de volgende actie te beginnen.

Coaching: duw de V's in hun opdracht.
1° V zet druk op voorzetgever, 2° V neemt de 1°zone en dekt inlopende aanvaller. K is zelf verantwoordelijk voor de 2° zone.
Tracht v.d. doellijn te spelen en te beslissen wanneer de bal te onderscheppen is. Pas de positie aan bij een in- of outswinger.



Naam auteur: Haegeman Benoît, kandidaat FTS, examen getuigschrift B
Thema: Basics B+: korte pass + aanspeelbaar zijn. Teamtactics B+: openen in breedte en diepte.

Aantal: 10 (8 + 2K)
Categorie/niveau: U9

Materiaal: 12 kegels, 2 doelen, 1 bal per speler, overgooiers, potjes, fluitje, chronometer.

Richtlijnen en coaching: Basics

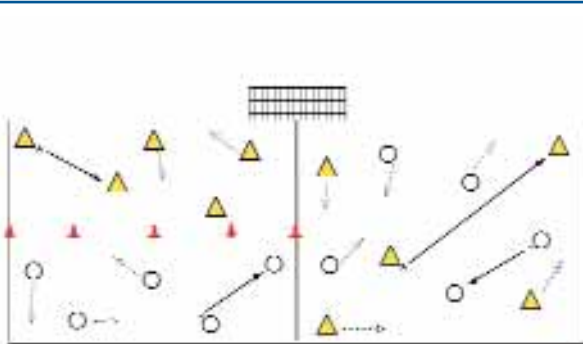
- 1) Vraag de bal aan je medespelers, maak je aanspeelbaar, blijf niet achter je man (haak af) = **Vraag**.
- 2) Verzorg je pass binnenkant voet (doseer de kracht) en let op de juiste plaatsing van je steunvoet = **Verzorg**.

- 3) Kijk naar je medespelers (vraag, verplaatsingen, positie) en je tegenstanders = **Kijk**.

Teamtactics

- a) Speel de bal in de ruimte of in de loop van een medespeler die diep vraagt (vertikaliseer, diagonaal) = **Diep**.
- b) Speel de bal naar een medespeler die het spel opent en de bal vraagt op de flank = **Breed**.

OPWARMING



BALCIRCULATIE (2 X 5 MINUTEN)

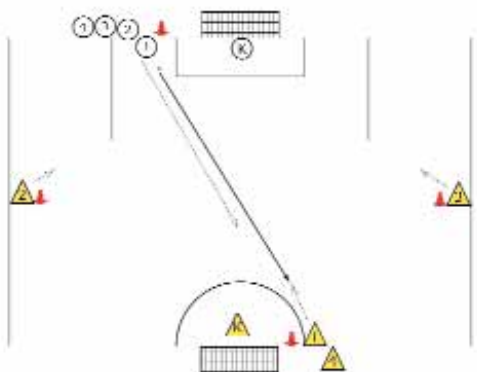
Beschrijving:

- 2 Ploegen, 2 ballen. Terrein van 25m x 35m (in 2 verdeeld).
- 1) Elke ploeg speelt de bal rond op de eigen helft. Iedereen moet in beweging zijn (max. 3 balcontacten).
- 2) De 2 ploegen bestrijken het volledige terrein met elk hun bal. De opleider kijkt erop toe dat alle spelers zich onder elkaar mengen (geen 2 afzonderlijke groepen) => STOP op het juiste moment.

Coaching:

Vraag (1), Kijk (2)

WEDSTRIJDVORM 1



3 + K / 1 + K

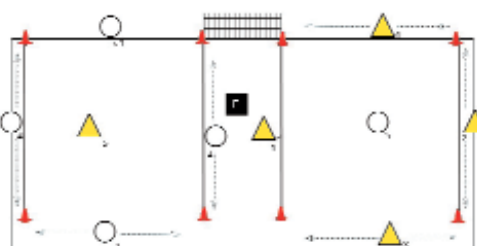
Beschrijving:

Terrein van 25m x 25m. 2 Doelen, 2 ploegen. Tijdsduur = 1 minuut.
 O1 Speelt over de grond in naar 1 die vraagt.
 Δ2 En Δ3 (lateraal opgesteld) komen in steun van Δ1 om te scoren (1 punt). O1 Verdedigt en tracht de bal te recupereren en te scoren in het doel van de tegenstrever (2 punten).
 Indien elke O 2x verdedigd heeft, wordt er van taak gewisseld.
 De Δ wisselen telkens van positie.
 Indien Δ 1 riscico neemt => STOP.

Coaching:

Verzorg (2), Diep (a), Breed (b)

TUSSENVORM 1



DE STIER

Beschrijving: 5 x 2 minuten (2 minuten per stier)

2 Vierkanten van 7m op 7m. 2 Ballen.
 In elk vierkant: 1 speler als tegenstrever (stier) in het midden en 4 spelers aan de buitenkant, 1 speler aan elke kant.
 De spelers trachten de bal rond te spelen zonder dat de stier de bal kan onderscheppen. De spelers verplaatsen zich op hun lijn en tussen de kegels. De stier mag niet uit het vierkant komen. Per 10 opeenvolgende passes zonder onderschepping wordt er 1 punt toegekend. Onderschepping door de stier = 1 punt (FUN).
 Varianten: het aantal balcontacten wordt begrensd, niet terugspelen naar de speler die de bal heeft toegespeeld (1-2).

Coaching:

Vraag (1), Verzorg (2), Kijk (3)

WEDSTRIJDVORM 2


$$4 + K/2 + K$$

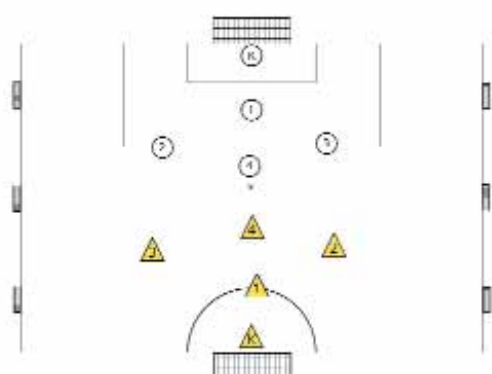
Beschrijving:

Terrein van 25m x 35m. 2 Doelen, 2 ploegen.
 O1 Leidt de bal tot aan het potje en speelt over de grond naar $\Delta 1$.
 $\Delta 2$, $\Delta 3$, $\Delta 4$ Trachten met $\Delta 1$ te scoren.
 O2 En O3 verdedigen samen met O1 en trachten na interceptie te scoren aan de andere kant. O1 En O2 kunnen slechts meedoen nadat $\Delta 1$ de bal geraakt heeft.
 2 x 5 Minuten. Tijdsduur = 1 minuut.
 De Δ en de O wisselen van positie.
 Doelpunt van X = 1 punt. Doelpunt van O = 2 punten
 Welke ploeg wint?
Indien 1 risico neemt => STOP

Coaching:

Verzorg (2), Diep (a), Breed (b)

TUSSENVORM 2


$$4 + K / 4 + K$$

Beschrijving:

2 x 5 Minuten.
Terrein = 25m x 35m. 2 Ploegen. 2 doelen + 6 kleine doelen van 1m (kegels). Wedstrijd 5 / 5. Scoren kan pas na het geven van een pass.
1) De spelers staan zelf in voor de organisatie (5')
2) De spelers worden in ruitvorm opgesteld (5')
Doelpunt gescoord in groot doel = 1 punt
Doelpunt gescoord in klein doel = 2 punten
Varianten: drie balcontacten, niet twee keer na elkaar in het zelfde doel scoren.
Geen inworp => K hervat het spel met inworp.
Na elk doelpunt, ook na gescoord te hebben in het klein doel, hervat de K in B-.

Coaching:

Vraag (1), Kijk (3), Diep (a), Breed (b)

WEDSTRIJDVORM 3


$$4 + K / 4 + K$$

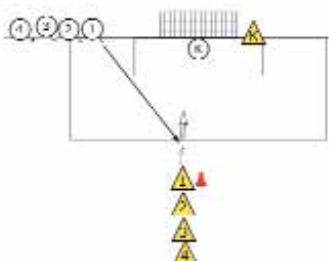
Beschrijving:

Globale WV op een volledig terrein (25m x 35m).
2 x 5 Minuten.
Elke ploeg speelt in ruitvorm.
De K brengen de bal steeds met de hand in het spel en doen dit telkens indien er gescoord werd om de opbouw te garanderen.
Doelpunt = 1 punt. Doelpunt na 2 opeenvolgende passes = 2 punten.
*STOPZETTING indien: Risico op moment van pass.
Diepte en/of breed.
Opstelling van de spelers op het terrein.*

Coaching:

Alle coachingswoorden zijn van toepassing.

COOLING DOWN



PASSING EN TRAPPEN IN ÉÉN TIJD

Beschrijving:

De 2 K lossen elkaar in doel af. Potje op 10m van het doel.
1 Doelpunt = 1 punt voor de ploeg (FUN).
O1 Speelt in op $\Delta 1$ die in één tijd op doel trapt.
O1 En $\Delta 1$ wisselen en $\Delta 1$ neemt de bal en sluit achteraan aan.
Welke ploeg scoort het meest?



Naam auteur: Van Acker Johan, kandidaat FTS, examen getuigschrift B
Thema: vrijlopen, zich aanspeelbaar opstellen door de vrije ruimte te zoeken + controle van de lage bal

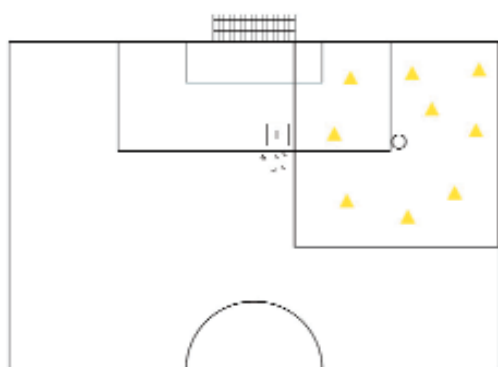
Aantal: 8 + 2K
Categorie/niveau: U 9

Materiaal: 10 ballen, 2x5 hesjes, markeerhoedjes, 2 verplaatsbare duiveltjesdoelen

Richtlijnen en coaching:

1. Tracht je aanspeelbaar op te stellen voor de speler in B+ -> **'LOOP JE VRIJ'**
2. Zoek de vrije ruimte op (waar noch medespeler, noch tegenspeler zich bevindt) -> **'in de VRIJE RUIMTE'**
3. Kijk naar de speler in B+ -> **'KIJK'**
4. Ga naar de bal toe bij ontvangen van een pass -> **'NAAR DE BAL'**
5. Controleer de bal zodat hij zo kort mogelijk bij de voet blijft -> **'KORT BIJ DE VOET'**

OPWARMING



TIKKERSPEL: JAGER IN HET BOS

Beschrijving:

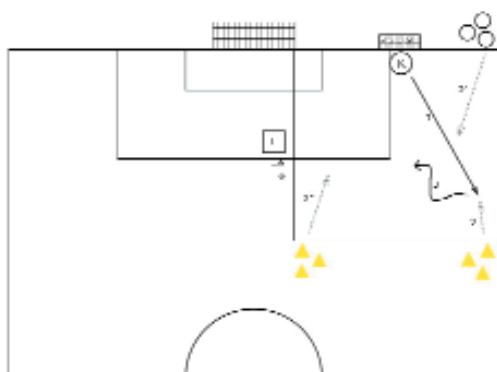
Op een terrein van 25x20m, tijdsduur: 7' (wissel na 30")

De tikker (jager) tracht zo snel mogelijk de andere spelers (dieren in het bos) te raken (bal met de hand gooien). Eens geraakt: benen spreidstand. De geraakte speler kan worden bevrijd wanneer een andere speler door zijn benen kruipt. Puntentelling: de jager krijgt een punt per geraakte speler. De overige spelers scoren een punt door het bevrijden van een andere speler. Na wissel jager: wie behaalde de meeste punten?

Coaching:

2 + 3: 'zoek de vrije ruimte' + 'kijk naar de jager'

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 2

Beschrijving:

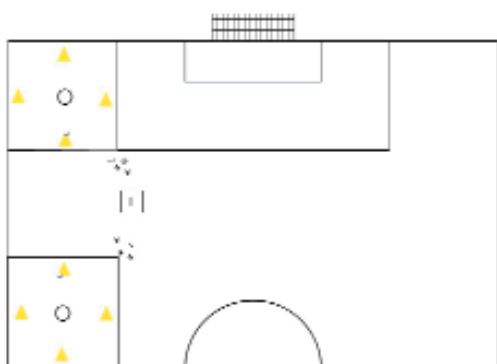
Op een terrein van 25x20m, tijdsduur: 10'

Aanvang steeds bij K: rolt de inkomende speler de bal toe. Na uitvoer van de correcte balcontrole maakt hij keuze uit snelle terreinwinst of afspeelmogelijkheid naar medespeler. Verdediger vertrekt vanop de doellijn bij uitgooi K en tracht zo snel mogelijk de meest gunstige positie te kiezen (afhankelijk tegenstanders). De aanvallers trachten zo snel mogelijk tot scoren te komen. De verdediger scoort door één van de 20m lijnen te kruisen na veroveren van de bal. Na 3' doorschuiven ploegjes

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

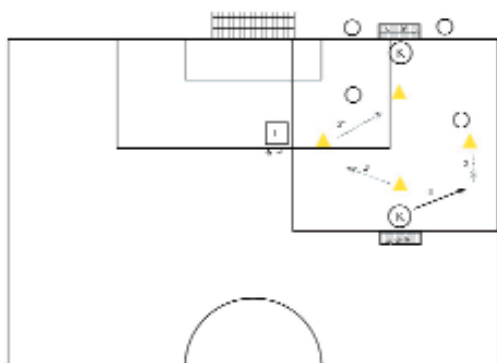
2 x Een terrein van 15x15m, tijdsduur: 10'

Per terreintje: 1 speler (jager) tracht te voorkomen dat de bal door de anderen zoveel mogelijk wordt rondgespeeld. Puntentelling: wanneer de 4 spelertjes de bal minstens 1x hebben geraakt = 1 punt, wanneer de jager de bal onderschept = 2 punten (aanpassen afhankelijk spelniveau). Na elke spelonderbreking/wissel speler: wie op de 2 terreintjes haalde de meeste punten?

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 2 / 4 + K

Beschrijving:

Op een terrein van 25x25m, tijdsduur: 10'

Continue wedstrijd van 5' (incl. tussentijdse wissels ploeg in minderheid).

Ploeg van 4 speelt in K + 1 – 2 – 1.

Ploeg van 2 speelt in K + 2 – 0 – 0.

Aanvang steeds bij K (ploeg 4): speelt in op vrijlopende flankspeler.

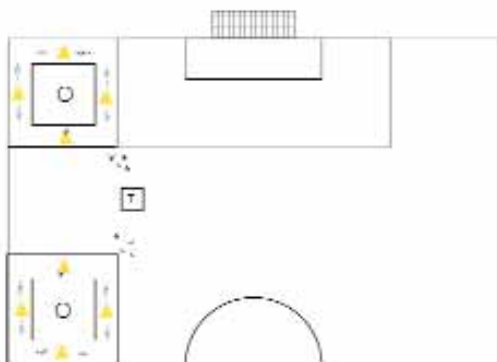
Na 5': wissel van numerieke meerderheid naar andere ploeg + aanvang bij andere K.

Na 1': wissel van 2 spelers ploeg numerieke minderheid.

Coaching:

1, 2, 3

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

2 x Een terrein van 15x15m + 10x10m, tijdsduur: 10'

Per terreintje: 1 speler (jager) tracht te voorkomen dat de bal door de anderen zoveel mogelijk wordt rondgespeeld.

De tussenzone kan enkel door ploegje B+ worden gebruikt.

Puntentelling: wanneer de 4 spelertjes de bal minstens 1x hebben geraakt = 1 punt, wanneer de jager de bal onderschept = 3 punten (aanpassen afhankelijk spelniveau).

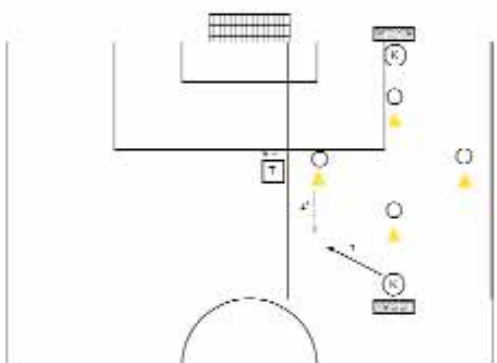
De bal moet steeds door het kleinste vierkant worden gespeeld.

Na elke spelonderbreking/wissel speler: wie op de 2 terreintjes haalde de meeste punten?

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 4 / 4 + K

Beschrijving:

Op een terrein van 25x35m, tijdsduur: 10'

Continu wedstrijd.

Beide ploegen spelen in K + 1 – 2 – 1.

Voldoende wedstrijdballen in doel en bij T: snelle hervatting van de wedstrijd na onderbreking.

Doelpunt na correcte uitvoering balcontrole of vrijlooptactie: extra punt.

Coaching:

1, 2, 3,

Stop-Help methode invoeren indien noodzakelijk

COOLING DOWN

Beschrijving:

*vrije trap'-wedstrijdje tussen de 2 ploegjes, omzeilen van het verdedigende muurtje:

1. bal breed leggen naar medespeler + trap naar doel

2. bal spelen naar speler voor muur + balcontrole + trap naar doel of achteruit terugleggen bal

*nabepreken thema + opbergen materiaal

Naam auteur: Michaël Brouwers,
kandidaat FTS, examen getuigschrift B
Thema: Basics B+: controle op halfhoge
bal na inworp + steunen
Teamtactics B+ infiltratie met of
zonder bal

Aantal: 10 + 2K
Categorie/niveau: U 11

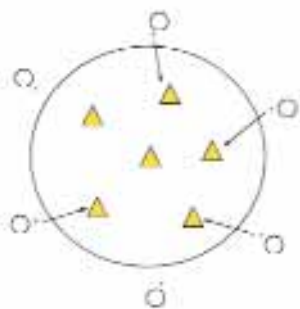
Materiaal: 2 kleine doelen 5 x 2m, 4 grote
kegels, 5 overgooiers met de zelfde kleur,
potjes, 12 ballen



Richtlijnen en coaching:

1. Maak een vooractie om de inworp te kunnen ontvangen: « **Vooractie** ».
2. Maak duidelijk op welke voet je de inworp wil ontvangen: « **Welke voet?** ».
3. Voer een gerichte controle uit in de richting waar je naartoe wilt: « **Gerichte controle** ».
4. Kom in steun om de bal te vragen: « **Steun** ».
5. Infilteer met de bal aan de voet indien er vrije ruimte voor je ligt: « **Ga** ».
6. Infilteer en vraag de bal diep: « **Geef** ».

OPWARMING



Beschrijving:

6 Spelers met bal (O) stellen zich rond de cirkel op.
6 Spelers zonder bal (D) lopen verspreid door elkaar in de cirkel rond.

- 1) De Δ vragen de bal bij de O op halve hoogte:
 - 2) Δ controleert de bal en speelt met de voet terug
 - 3) Δ controleert, maakt een halve draai (kap) en speelt naar een O (vrij)
 - 3) Δ controleert gericht, infiltreert tussen de andere spelers door en speelt terug naar een vrijstaande O
- Duur: 6 x 1min20 (elke keer worden de ploegen gewisseld).

Coaching:

1, 2, 3, 5.

WEDSTRIJDVORM 1



4 / 2 + K

Beschrijving:

Wedstrijdvorm in golven: 4 / 2 + K.
Terrein 35 x 30m, 1 groot doel, 2 kleine doelen.
Indien er gescoord wordt, de bal buiten gaat of na max 1min30 eindigt de golf.
De 2 verdedigers (O) wisselen na 2 min (idem voor de K).
De 4 Δ die wachten jongleren per 2.
Fun: doelpunt gescoord door de verd. (O) telt dubbel.
Opstelling: 1-2-1 in ruitvorm.
Duur: 10 min.

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5, 6.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Carroussel: Δ 1 werpt in op halve hoogte voor Δ 2.
 Δ 2 Controleert en speelt door naar Δ 3 die in steun komt.
 Δ 3 Speelt diep naar Δ 1 die infiltreert zonder bal.
 Δ 1 Leidt de bal en maakt een keuze tov de verdediger (O):
- ofwel speelt hij naar Δ 4 die infiltreert,
- ofwel infiltreert hij met bal aan de voet en trapt.
Idem op de andere flank (in de andere richting).
Doorschuiwen: Δ 2-> Δ 3-> Δ 1-> Δ 4
Wisselen van verd. (O) na 1 min.
Totale duur: 10 min

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5, (6).

WEDSTRIJDVORM 2



3 / 2 + K

Beschrijving:

2 Terreinen van 35 x 25m, (breed om veelvuldig infiltraties toe te laten).
2 Grote doelen en 2 kleine doelen (kegels) in het midden.
Starten = inworp door de laterale verdediger die steun krijgt van de medespelers.
Opstelling: 2-1.
Duur: 3 x 4 min, met wisselen van de 2 O en de 2 Δ.
Fun: doelpunt door verd. (O) telt dubbel.
De scores van de twee terreinen worden bij elkaar geteld.

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5, 6.

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

K + 2 – 2 – 1 / K + 2 – 2 – 1.
Terrein van 35 x 50m met 3 zones: 1, 2 en 3 waarin de spelers onderverdeeld worden.
Regel: wedstrijd waarbij één van de twee spelers in B+ mag infiltreren in de volgende zone, met of zonder bal (wanneer de bal in zijn zone komt), er mogen geen 2 spelers tegelijkertijd infiltreren
Infiltratie van Δ: zone 1 -> 2 -> 3.
Infiltratie van O: zone 3 -> 2 -> 1.
Doorschuiven: elke twee minuten schuift 1 speler naar de volgende zone door.
K Zet steeds in gang indien er gescoord wordt dmv een inworp ipv een doeltrap.

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5, 6.

WEDSTRIJDVORM 3



5 + K / 5 + K

Beschrijving:

Terrein van 35 x 50 m.
Totale duur, vrij spel, 10 min.
Opstelling: 1 – 3 – 1 in ruit.

Coaching :

1, 2, 3, 4, 5, 6, + Stop-Help

COOLING DOWN



Beschrijving:

- De spelers trachten in het lege doel te trappen
-> 1 punt indien de bal in doel belandt zonder de netten aan te raken
- Opruimen van het materiaal
- D-briefing
- Duur: 10 min

Naam auteur: Vandebroek Kris, kandidaat FTS, examen getuigschrift B
Thema: Basics B+: halfhoge voorzet + schot op doel na halfhoge voorzet
Teamtactics B+: zo snel mogelijk afwerken

Aantal: 10 + 2K
Categorie/niveau: U11

Materiaal: 2 preminiendoelen, 20 talhoedjes, 6 rode en 6 gele truitjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

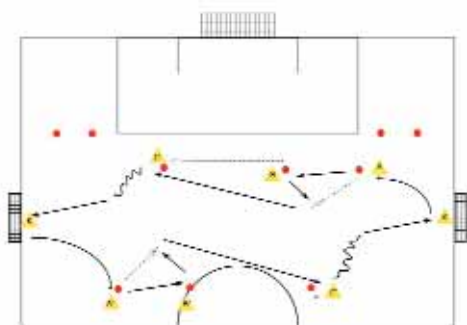
Basics:

1. Geef een halfhoge voorzet naar een medespeler die halver vrij staat = **HALFHOGE VOORZET**
2. Geef een halfhoge bal hard en gestrekt naar je medespeler = **GEEF STRAK**
3. Ga naar de bal toe voor de controle (= indien geen speler in de buurt) of werk af in 1 tijd voor de bal de grond raakt = **GA NAAR DE BAL TOE**
4. Kijk naar de opstelling van de doelman en trap naar de vrije hoek = **KIJK**
5. Kijk voor het trappen van een halfhoge voorzet naar je medespeler die voor doel klaar staat = **KIJK OVER JE SCHOUDE**

Teamtactics:

6. Maak de speelruimte zo breed mogelijk voor het afleveren van de halfhoge voorzet = **OPEN EN BREED**

OPWARMING



PAS- EN TRAPVORM (CARROUSSEL)

Beschrijving: preminienveld

- A Speelt strak in op B
- B Kaatst terug op A
- A Neemt bal aan en geeft halfhoge bal naar C die gerichte controle uitvoert
- C Leidt de bal even richting doel en geeft opwarmingsbal naar de doelman
- Doelman werpt uit naar A' waar we herbeginnen
- Tussen punt B en C = lichaams oefeningen

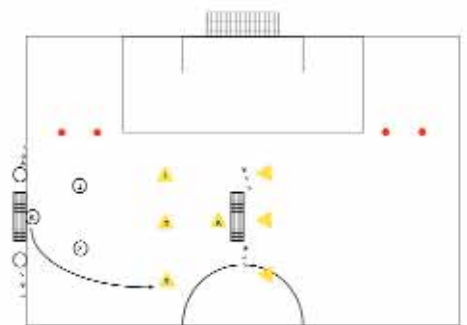
Duur: 10 minuten

Doorschuiwen: A= B=C=A'=B'=C'=A

Coaching: 1, 2, 3, 4

Variant: na 5 minuten kunnen we werken in de andere richting

WEDSTRIJDVORM 1



K + 3 / K + 2

Beschrijving: half-preminienveld

- We spelen wedstrijd volgens wedstrijdreglementen van U11
- We spelen op 2 grote doelen waar bijde ploegen kunnen scoren. In elk doel 1 doelman.
- De aanvallende ploeg Δ scoort 1 punt bij doelpunt en wanneer men kan scoren via halfhoge voorzet scoort men 2 punten.
- Wanneer bal buiten, achter doellijn of bij doelpunt herbeginnen we bij doelman die inwerpt naar Δ .
- O kan scoren aan de overzijde = 1 punt

Duur: 10 minuten

Doorschuiwen: na 5 minuten wissel aanvallers en verdedigers.

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5, 6

Fun: wie is de beste ploeg?
 wie scoort het meest?

TUSSENVORM 1



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving: half preminienveld

- B Geeft halfhoge bal op inkomende speler C
- C Neemt de bal aan en kaatst terug op A
- A Komt naar de bal toe en geeft halfhoge bal op de flank naar diepgaande speler B
- B doet gerichte controle en geeft halfhoge voorzet naar inlopende speler C die afwerkt op doel
- C' vertrekt na de actie en we doen zelfde oefening aan de andere zijde

Duur: 10 minuten

Doorschuiwen: A=B=C=A en A'=B'=C'=A' na 5 minuten wissel van flank

Coaching: 1, 2, 3, 4

Fun: wie kan dit in 1 tijd?

WEDSTRIJDVORM 2



K + 5 / 3 + K

Beschrijving: 3/4 Preminienveld

- We spelen wedstrijd volgens wedstrijdreglementen van U11
- We spelen op 2 grote doelen waar bijde ploegen kunnen scoren. In elk doel 1 doelman
- De aanvallende ploeg Δ scoort 1 punt bij doelpunt en wanneer men kan scoren via halfhoge voorzet scoort men 2 punten
- Wanneer bal buiten, achter doellijn of bij doelpunt herbeginnen we bij doelman die inwerpt naar Δ of na 2 minuten
- O Kan scoren aan de overzijde = 1punt

Duur: 10 minuten

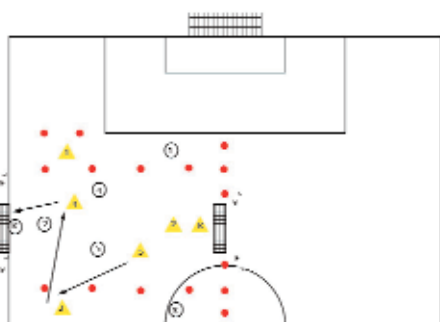
Coaching: 1, 2, 3, 4, 5, 6

Doorschrijven: na 5 minuten wissel aanvallers en verdedigers

Wissel: 2 spelers die rusten trappen naar elkaar en wisselen na 3 minuten met verdedigers

Fun: wie is de beste ploeg?
wie scoort het meest?

TUSSENVORM 2



SPELVORM MET KATSERS K + 5 / 5 + K

Beschrijving: half preminienveld

- We spelen 5 / 5 met 2 kaatsers per ploeg aan de zijlijn en kunnen scoren op 2 doelen. In elk doel 1 doelman
- In de afgebakende zone aan de zijlijn zijn geen spelers vanuit het centrale gebied toegelaten
- De kaatsers op de zijlijn mogen elkaar niet hinderen.
- Men kan enkel scoren via halfhoge voorzet vanop de flank

Duur: 10 minuten

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5, 6 we coachen steeds ploeg in balbezit

Variant: Spelers mogen de bal maximum 3 keer raken

Fun: wie scoort het meest?
wie kan dit in 1 tijd?

WEDSTRIJDVORM 3



K + 5 / 5 + K

Beschrijving: 3/4 Preminienveld

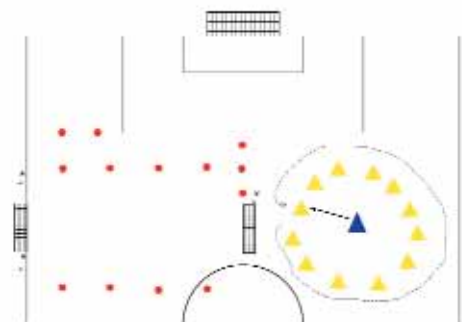
- We spelen wedstrijd volgens wedstrijdreglementen van U11
- We spelen op 2 grote doelen waar bijde ploegen kunnen scoren. In elk doel 1 doelman
- De aanvallende ploeg Δ scoort 1 punt bij doelpunt en wanneer men kan scoren via halfhoge voorzet scoort men 2 punten
- Opstelling in ruit met 1 speler centraal

Duur: 10 minuten

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5, 6 we coachen steeds ploeg in balbezit

Fun: wie is de beste ploeg?
wie scoort het meest?

COOLING DOWN



KOP OF KATS (REACTIESNELHEID)

Beschrijving:

- Spelers plaatsen zich in een cirkel
- Trainer staat in het midden
- De trainer werpt de bal naar het hoofd van de speler en roept tegelijk kop
- Hierop dient de speler de bal te kaatsen met de handen
- Als de trainer kaats roept dient de speler de bal terug te koppen
- We drijven het tempo op
- Wanneer de speler in de fout gaat moet hij één ronde rond de cirkel lopen tot hij weer op zijn plaats is en dit voor de bal weer bij hem komt
- Gezamenlijk materiaal opruimen en samen het terrein verlaten

Fun:

Zeer leuk spel met zeer hoog fungehalte

Naam auteur: Nico Gentier, kandidaat FTS, examen getuigschrift B
Thema: Basics B+: controle op halfhoge bal na inworp + steunen. Teamtactics B+ : infiltratie met of zonder bal.

Aantal: 10 + 2 K
Categorie/niveau: U 11

Materiaal: 2 verplaatsbare duiveltjesdoelen, 12 ballen, 6 overtrekjes, kegels en potjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

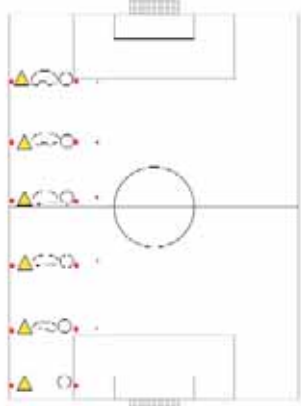
Basics:

1. Probeer een halfhoge bal met de voet te amortiseren om vanop de grond verder te kunnen spelen.
CO 'controle' 'draai open' 'zoek ruimte'
2. Geef medespeler aan de bal een aanspeelmogelijkheid als die in je buurt in moeilijkheden zit door snel naar de bal toe te bewegen.
CO 'steun' 'beweeg'

Teamtactics:

3. Infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge) **CO 'durf'**
4. Infiltratie zonder bal: GIVE AND GO **CO 'steun' 'speel'**

OPWARMING

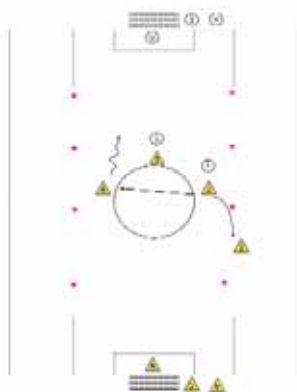


Beschrijving: 2 spelers per oefening

1. Inworp + controle RV + bal leiden en wisselen van plaats
2. Inworp + controle LV + bal leiden en wisselen van plaats
3. Inworp + controle RV + pass LV en wisselen van plaats
4. Inworp + controle LV + pass RV en wisselen van plaats
5. Inworp + controle + dribbel => verdediger passief

Coaching: 1 – 2 – 3

WEDSTRIJDVORM 1



4 + K / 2 + K

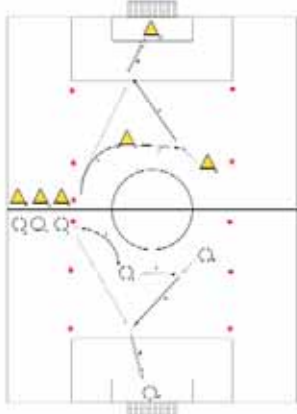
Beschrijving:

- de vorm begint altijd na inworp
- werken in golven
- na elke aanval wisselen van spelers (2)
- na 5 min wisselen van aanvallende ploeg
- duiveltjesterrein

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving: duiveltjesterrein

- werken langs beide zijden
- speler 1 werpt in op speler 2 die open draait
- speler 2 geeft pass op speler 3 die naar de bal toekomt
- speler 3 geeft pass op speler 1 die doorloopt en afwerkt
- doorschuiven: speler 1 keert terug naar groep, speler 2 en 3 zijn vaste spelers
- regelmatig wisselen van positie en na 5 min. wisselen van kant

Coaching:

1 – 2 – 4

WEDSTRIJDVORM 2



5 + K / 3 + K

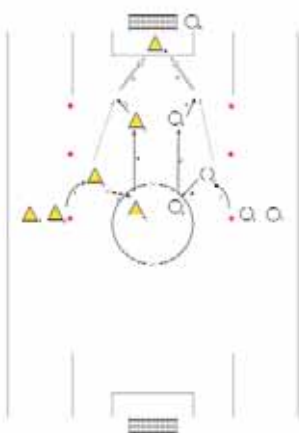
Beschrijving:

- duiveltjesterrein
- wedstrijd begint altijd na inworp diep
- werken in golven van max. 2 minuten
- regelmatig wisselen van de verdedigers (2)
- na 5 minuten wisselen van aanvallers

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- speler 1 werpt in naar speler 2 die opendraait in de ruimte
- speler 2 legt bal terug op speler 3 die speelt op speler 4
- speler 4 legt af op speler 2 die afwerkt
- beide zijden starten om beurt
- doorschuiven x1 en x2 wisselen van plaats
- x3 en x4 zijn vaste spelers
- regelmatig wisselen van positie en na 5 minuten wisselen van kant

Coaching:

1 – 2 – 4

WEDSTRIJDVORM 3



5 + K / 5 + K

Beschrijving:

- duiveltjesterrein
- wedstrijd begint met inworp
- zoek de vrije speler en betrek doelman in spel

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

COOLING DOWN

Beschrijving: opbergen materiaal

Naam auteur: De Schrijver Frederik – kandidaat FTS - examen getuigschrift B
Thema: Basics B+:
 juiste keuze in waarheidszone, half lange voorzet, korte pass of dribbel Teamtactics B+: infiltratie met bal: challenge, durven uitschakelen, kansen creëren

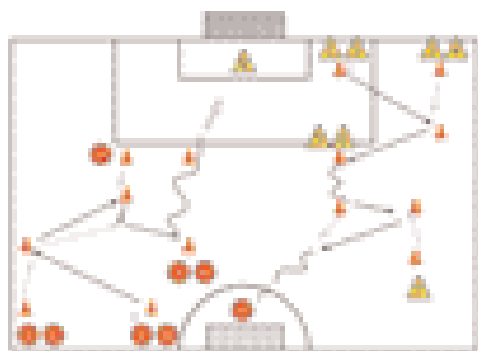
Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: U13

Materiaal: 2 verplaatsbare duiveltjes-doelen, 16 hesjes, 16 ballen, potjes, kegels

Richtlijnen en coachingswoorden:

- Hou de bal kort aan de voet bij het leiden en dribbelen.
'KORT AAN DE VOET'
- Probeer bij het leiden en dribbelen zoveel mogelijk oog te hebben voor de beschikbaarheid van je medespelers en de aanwezigheid van je tegenstrevers. **'HOOFD OMHOOG'** **'KIJK'**
- Speel de korte en half lange pass op de juiste voet in, zodat het spel niet vertraagd wordt en zodat er verder kan gespeeld worden. **'SPEEL IN'** **'JUISTE VOET'**
- Dribbel aan de kant waar de ruimte ligt. **'DRIBBEL'** **'KIJK RUIMTE'**
- Infiltreer met de bal aan de voet en kies voor dribbel of pass. **'ACTIE'** **'DURF'** **'OVERZICHT'**

OPWARMING



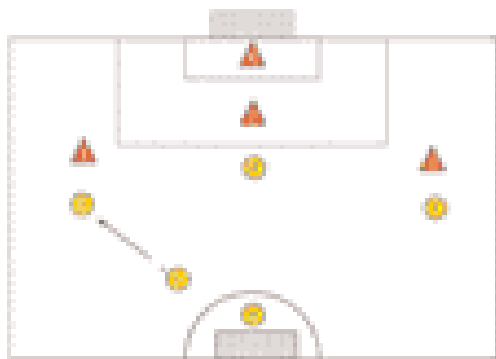
Beschrijving:

- Carrousel in twee groepen van 7 spelers
- 2 Varianten die beiden 5' worden uitgevoerd
- Variant 1: Speler 1 speelt de bal in de loop van speler 2, die inspeelt op de vaste kaatser. Wanneer speler 2 de bal terugkrijgt, speelt hij speler 3 aan. Speler 3 neemt de bal aan, passeert met een overstap de kegel en werkt af.
- Variant 2: Speler 1 speelt de bal in de loop van speler 2, die speler 3 aanspeelt. Speler 3 leidt de bal, voert een korte één-twee beweging uit met de vaste kaatser en werkt af.
- Doorschuijsysteem: vaste kaatser (regelmatig wisselen) + overige spelers

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 4 / K + 4

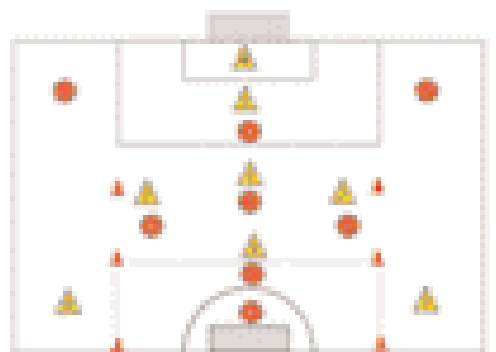
Beschrijving:

- Werken in golven
- Opstelling K + 4: K – 1 – 3
- Opstelling K + 3: K – 3
- Oppervlakte: 30m x 30m
- Bal start steeds bij de middenvelder van de ploeg in overtal, die probeert één van de vleugelspitsen te bereiken. Er is steeds een keuzemoment voor zowel spitsen als middenvelder: infiltratie na dribbel of korte pass. Indien de vleugelspeler de actie maakt, volgt een voorzet. Indien de middenvelder infiltrert, ontstaat een kans tot afwerken
- FUN: score bijhouden

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 1



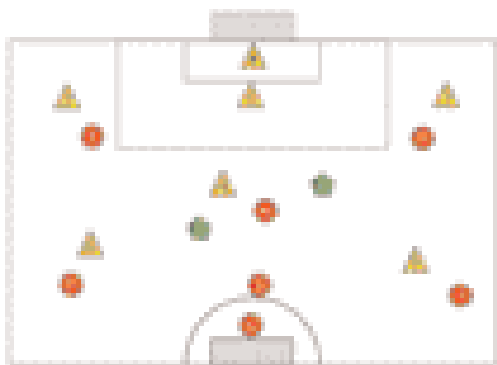
Beschrijving:

- K + 5 + 2 kaatsers <-> K + 5 + 2 kaatsers
- Opstelling beide teams: ruit met centrale middenvelder
- Oppervlakte: half veld beperkt tot breedte grote rechthoek
- Elke ploeg heeft twee kaatsers die zich aan de zijde van het strafschopgebied bevinden. De kaatser die wordt aangespeeld, mag in het veld komen en kiest voor een korte pass, dribbel of voorzet. Diegene die de kaatser aanspeelde, neemt diens plaats in. Scoren op een pass van een kaatser telt dubbel
- FUN: score bijhouden

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 + 2N / 6 + K

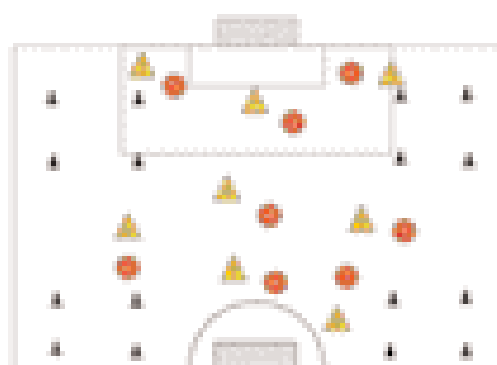
Beschrijving:

- Opstelling beide teams: K - 3 - 1 - 2 (buitenspelers)
- 2 Neutrale spelers spelen met de ploeg in balbezit en stellen zich centraal op
- Oppervlakte: half veld
- Ploeg in balbezit komt in overtal in het middenveld.
- Middenvelders kunnen infiltreren bal aan de voet, waardoor een scoringskans ontstaat of één van de buitenspelers aanspelen die dan man op man komen te staan: ook hier de keuze korte pass, dribbel of voorzet
- FUN: score bijhouden

Coaching:

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- Positiespel: 2 teams van 8 spelers
- Oppervlakte: half veld
- 4 Vierkanten -> men kan scoren door de bal stil te leggen in een vierkant. Spelers kunnen de bal in het vierkant leiden of er aangespeeld worden. Steeds wordt men voor de keuze geplaatst of men dribbelt/leidt of inspeelt
- FUN: score bijhouden

Coaching:

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / K + 7

Beschrijving:

- Opstelling team 1: K – 3 – 1 – 3 (Δ)
- Opstelling team 2: K – 3 – 3 – 1 (o)
- Team 2 heeft overtal in het middenveld en tracht centraal te infiltreren. Team 1 tracht zoveel mogelijk de buitenspelers aan te spelen waar zij een overtal hebben en de vleugelspitsen man op man komen te staan
- Halfweg wisselen de teams van veldbezetting
- FUN: score bijhouden

Coaching:

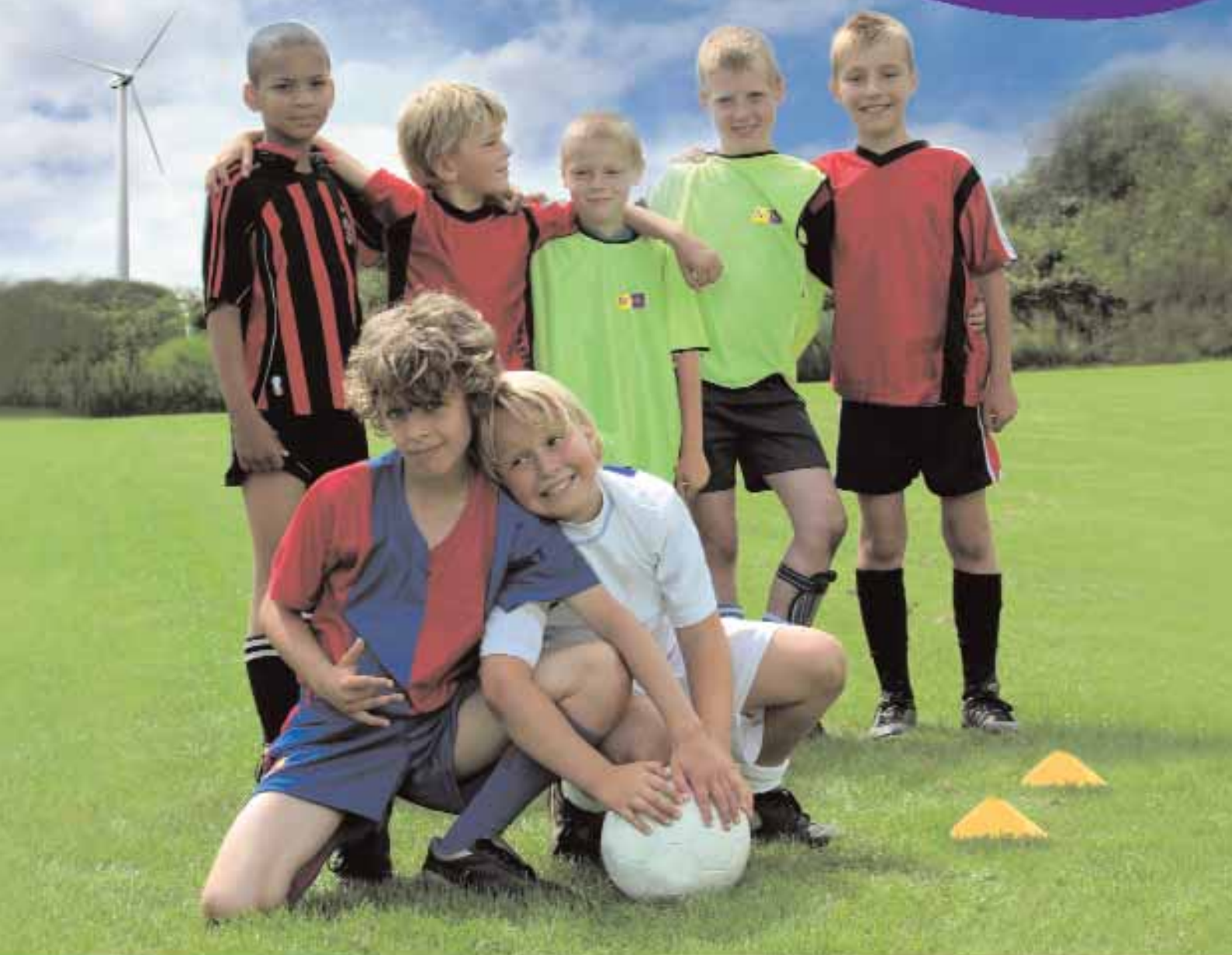
- 1 – 2 – 3 – 4 – 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

- 1 Ronde uitlopen
- Per 2 uittikken
- Dynamische stretching

LAATSTE KANS!
Schrijf jouw club in
vóór 15 september!



Sponsor zoekt club



Nuon sponsort voortaan het Belgische voetbal en begint bij de basis: de Jeugd. Dit doen we via het nieuwe Nuon Youth Football Plan. Voor elke ouder, speler of supporter van uw club die overschakelt op duurzame Nuon-energie, krijgt uw jeugdwerking t.w.v. 20 euro sponsoring in materiaal.

Ga naar www.nuon.be voor meer informatie en schrijf uw club gratis en vrijblijvend in via **0800/21 0 81**.

NUON

positieve energie



Zonder mentaliteit en discipline kom je er gewoon niet!

Tom Boudeweel, sportjournalist



Alex Verveckken op bezoek bij de Nederlandse kampioen PSV Eindhoven. In het vorige nummer van Dug-Out belichtte Denis de Tand van KV Kortrijk de jeugdwerking van de Franse topclub Lille. Deze keer bezoeken we PSV Eindhoven, begin juni nog uitgeroepen tot beste jeugdopleiding in Nederland. Alex Verveckken, verantwoordelijke voor de bovenbouw bij tweedeklasser Antwerp FC, analyseerde samen met Filip Keersmaekers (Dessel Sport) en Dirk De Roover (Verbroedering Geel) de werking van de Nederlandse landskampioen in het kader van de cursus Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding (TVJO) elite.

Alex Verveckken: "Ik doe al jaren scouting voor PSV hier in België. Voor mij is het dus niet echt een grote verrassing dat ze begin juni in Tilburg zijn uitgeroepen tot de beste jeugdopleiding van Nederland. Ook Ajax en Feyenoord waren genomineerd, maar de 38 verantwoordelijken van de betaald voetbalclubs kozen toch voor Eindhoven. Dat kan tellen als opsteker. Ik las achteraf dat Edward Sturing, sinds vorige zomer Hoofd Opleiding, heel cool bleef bij deze erkenning. "Nu begint het pas", was zijn reactie. En dat klopt ook".

INTERNATIONALE TOP

Alex Verveckken: "De opleiding van PSV, die van de Nederlandse Voetbalbond de maximumscore van vier sterren kreeg, bestaat uit 11 jeugdteams. Vier ervan (Jong PSV, A1, B1 en C1) nemen deel aan de lan-

(Bron: www.psvjeugd.nl)



(Bron: v



www.psvjeugd.nl)

delijke competities op de Herdgang. Gediplomeerde trainers werken samen aan één doel: topspelers afleveren aan het eerste elftal zodat PSV zich kan handhaven aan de nationale en internationale top. De voetbalvisie schrijft de F-categorie en de D2 een algemene technische opleiding voor met het inoefenen van 32 basisbewegingen. Ze krijgen voetbalhuiswerk mee en spelen in een 3 – 4 – 3.

Plezier is het allerbelangrijkste op training, lekker pingelen, de vrijheid van handelen is essentieel. Tot en met D1 speelt iedereen evenveel, behalve in topmatches. De kern bestaat uit 15 spelers. Kwaliteit boven kwantiteit. De strijd is hard. Zonder mentaliteit en discipline kom je er gewoon niet. Bij de D en C1 behouden ze hetzelfde spelsysteem. Ze leren de techniek aan die vereist is in wedstrijden, met heel veel 1:1 situaties. En ze maken ook voor het eerst kennis met algemene looptraining. Bij de B1 moeten ze 2 à 3 technieken volledig beheersen, ze krijgen linie-, positie- en looptrainingen. Hier moeten de spelers de veldbezettingen 4 – 3 – 3 en 3 – 4 – 3 onder de knie krijgen. Bij de A1 tot slot staat alles in het belang van het team. De aangeleerde techniek moeten ze op het juiste moment toepassen tijdens de wedstrijd. En ook in deze leeftijdscategorie is er nog linie- en looptraining en zijn verschillende veldbezettingen vereist.

Sinds een paar jaar biedt PSV ook individuele trainingen aan. Het ontwikkelen van de specifieke kwaliteiten van een individu wint aan belang. Elke speler ondergaat vanaf de D-categorie

een sterkte-zwakte analyse, inclusief wendbaarheidstesten. Op basis daarvan wordt een individueel programma samengesteld. Hoe ouder de speler, hoe specifiek. Tot bij Jong PSV. In het begin bestaat zo'n training uit algemene basistechnieken, later komt daar linietraining bij. Specifiek voor verdediging, middenveld en aanval. Spelers krijgen ook een eigen bal en een springtouw mee naar huis voor het huiswerk. Zij moeten vooral zelf werken aan hun vooruitgang. In de oudste leeftijdsgroepen besteedt PSV ook aandacht aan de teamtactische en de elftaltechnische punten. De coaches staan in voor een optimale ontwikkeling van een speler, een ontwikkeling in het belang van het team, maar met de nadruk op het individuele talent. De voetbalvisie ligt duidelijk vast: organisatievormen, speelstijl op basis van grote, snelle en wendbare spelers met techniek en combinatievermogen, spelsysteem, afspraken qua speelgelegenheid, individuele en linietrainingen en een persoonlijk ontwikkelingsplan (POP).

De trainers maken in het begin van het seizoen met de spelers een POP. Speler en trainer omschrijven wat ze van het seizoen verwachten. De speler typeert zichzelf, hij probeert aan te geven aan welke punten hij zeker nog moet werken. Voor jonge voetballertjes gebeurt dit op een speelse manier met tekeningen, voor ouderen meer gestructureerd en in een schema. Zo weet iedereen waaraan ze moeten werken en waarop ze zullen beoordeeld worden op het einde van de competitie. De evaluaties verlopen telkens tussen speler en trainer. De rol van de ouders is tot het minimum beperkt. De spelers worden gestimuleerd in hun groei naar zelfstandigheid. In het begin van het seizoen komt iedereen samen op een infovergadering. Bij de C1 tot de F1 zijn de ouders aanwezig op de twee evaluaties per jaar, bij de B1 enkel op



34

aanvraag en bij Jong PSV niet meer. Nevenactiviteiten voor ouders worden niet georganiseerd”.

STUDIEBEGELEIDING

Alex Vervecken: “PSV neemt deel aan het LOOT-project (Landelijk Overleg Onderwijs en Topsport) op het St-Joriscollege en het college De Burgh in Eindhoven. Dankzij deze samenwerking kunnen de spelers hun studies afmaken, wat de club heel belangrijk vindt, én ze kunnen op hoog niveau blijven voetballen. Ook al gaat er veel tijd naar trainingen, wedstrijden en reizen. De school biedt een flexibele lessenrooster, de spreiding van testen en examens en eventueel een vrijstelling voor bepaalde vakken of een vermindering van het huiswerk. Tegen vijf uur zijn de school en de trainingen afgelopen, een half uur later zijn ze thuis. Zo hebben ze ook nog een sociaal leven. Bovendien moeten ze niets meebrengen. Dat ligt allemaal klaar. Op Antwerp trainen we nog om acht uur, onze spelers zijn dan pas om tien, half elf thuis. In PSV kunnen de spelers ook gebruik maken van een aparte studieruimte en van de begeleiding van een studie- en sportcoördinator. Bij PSV is de studietoördinator Leon Smeets. Hij houdt de resultaten bij, informeert de ouders, hij helpt leerachterstanden weg te werken na toernooien en houdt ook een oogje in het zeil. Smeets gaat dagelijks zelf langs bij beide scholen en praat met de leerkrachten en de spelers over mogelijke problemen. Als de schoolresultaten niet voldoen, dan is het mogelijk dat een spelertje een ochtendtraining moet overslaan. Om de zes weken worden de resultaten geëvalueerd. Indien iemand

(Bron: www.psvjeugd.nl)





twee jaar op rij niet slaagt, dan moet hij de school en de PSV-opleiding verlaten. Tijdens de examens organiseert PSV geen oefenwedstrijden, trainen is bovendien niet verplicht, competitiewedstrijden in die periode wel. De club heeft ook een ruimte ingericht voor jongens die nog wat willen studeren op het jeugdcomplex.

Smeets houdt zich bij de club ook bezig met de sociale problematiek. Problemen bij echtscheidingen en heimwee bij het verblijf in gastgezinnen komen het vaakst voor. De Belgische spelers moeten zich het meest aanpassen. Ze hebben bijvoorbeeld nauwelijks voeling bij de lessen aardrijkskunde en geschiedenis omdat die over Nederland gaan.

In het volledig ingericht medisch kabinet zijn dagelijks twee fysiotherapeuten en één masseur/verzorger aanwezig. Op dinsdag en vrijdag komen ook de dokter en de osteopaat langs vanaf 13u30. Daarnaast kan iedereen gebruik maken van de fitnesszaal voor revalidatie- of krachttraining. En er staat een loop- en revalidatietrainer ter beschikking. Bij Antwerp moeten we het medische plan nog verder uitwerken. De fitnessruimte is momenteel in opbouw. En een loop- en revalidatietrainer is aangevraagd. Ook de studiebegeleiding kan uitgebreid worden met een speciale ruimte".

COMMUNICATIE

Alex Vervecken: "PSV stelt zich uitvoerig voor in een mooi afgewerkte brochure. Alle informatie staat erin. Ook op de website vind je veel nuttige informatie, heel overzichtelijk met

uitslagen van de gespeelde jeugdwedstrijden, elftalfoto's en ook van individuele spelers. De sportieve staf zit elke maandag samen met het Hoofd Opleiding. Op deze vergadering evalueren ze de wedstrijden, de individuele prestaties van het voorbije weekend en op dat moment worden ook de trainingsaccenten overlopen. Edward Sturing heeft in de loop van de week nog een resumé individuele gesprekken ook, op en naast het veld. Alle medewerkers kunnen op het intranet en iedereen heeft een postvak. Andere communicatiemiddelen zijn het mededelingenbord en PSV Inside, het clubblad.

De externe communicatie verloopt via website, pers, lokale middenstand, overheid, bedrijfsleven, KNVB en de samenwerking met de andere clubs. PSV tekende een samenwerkingscontract met 25 grote amateurverenigingen (inclusief twee Belgische: KVSK United en KV Turnhout) uit de regio. Zo beschikt PSV over een perfect netwerk om alle talenten uit de regio naar de hoofdclub te halen. Een aanwervingsgesprek wordt schriftelijk vastgelegd, net als het gesprek bij het verlaten van de club. PSV beschikt over twee scouts voor de onderbouw en vier voor de +18 jarigen. Ze werken voltijds voor de club en trekken ook vaak de grens over naar België, andere landen en werelddelen. PSV maakt de spelers beter om ze daarna voor veel geld te verkopen. Op de club staan kasten vol DVD's en cd-roms. Het hele scoutingsteam bestaat uit 35 mensen. Het budget is zelfs groter dan het hele budget van Antwerp. Ik zoek hier in België naar de toptalenten. Elke scout blijft zijn aangebrachte spelers volgen. Zij moeten bovendien aanwezig zijn op de voorstelling van het jeugdplan en bij de





evaluaties. De scouts worden persoonlijk geëvalueerd door de scoutingmanagers.

PSV organiseert al jaren de PSV Masters voor de jongste spelertjes op de Herdang. 32 Clubs krijgen een uitnodiging om met drie teams (2 eerstejaars- en 1 tweedejaars F-jeugd) mee te doen. Het is een echte voetbalhappening, een tweedaags toernooi 4:4 dat doorgaat als PR- en scoutingactiviteit. PSV Masters on Tour doet hetzelfde, maar dan op verplaatsing. En sinds kort bestaat er ook de Open Masters. Dan kunnen spelertjes zich inschrijven via de PSV-site. Het toernooi ligt wel in handen van een club uit de samenwerkingsgroep. PSV zelf organiseert geen talentendagen, de club rekent enkel op de sterke scouting. Dit project versterkt de contacten en de banden met de amateurverenigingen uit de regio. Het ontwikkelt een collectief beleid over jeugdopleiding in de regio en het levert PSV een unieke kans om jeugdspelertjes uit de regio te scouten".

STRUCTUUR

Alex Verveckken: "PSV Eindhoven is een BVO, Betaald Voetbal Organisatie. PSV en de commerciële activiteiten van de Stichting PSV Voetbal zijn ondergebracht in PSV NV met een adviserende en controlerende rol voor een Raad van commissarissen, gevormd door enkele vooraanstaande mensen van Philips Electronics, een paar afgevaardigden van andere grote sponsors en met de voorzitter van de club. De eindverantwoordelijkheid van de club ligt bij de voorzitter die ook nog deel uitmaakt van de directie. Het Algemeen Bestuur van de Eindhovense Voetbalvereniging PSV bevat onder andere de voorzitters van de Jeugdcommissie (Ron Verkerk) en de amateursectie.

Hoofd Opleiding Edward Sturing staat in nauw contact met de technische staf van de A-kern. Ze zitten minstens wekelijks samen aan tafel. De jeugdcel werkt volledig onafhankelijk. Een jeugdbestuur zoals hier in België met veel papa's en mama's van spelers bestaat daar niet. Sturing vormt een geheel met de scouting en de medische staf. Daarnaast houdt de ondersteunende cel zich bezig met de dagelijkse werking zoals het secretariaat, de chauffeurs van de busjes, de gastgezinnen, groenvoorziening, materiaal, wasserij, kantine, ontvangst van scheidsrechters en dergelijke. Alle delen van de jeugdopleiding zijn voltijds in dienst. Het budget is dan ook hoger dan dat van verschillende Belgische eersteklassers.

Het jeugdcomplex de Herdang is een juweeltje. Amper een jaar oud en van alles voorzien. Het eerste elftal en de jeugdafdeling leven er perfect naast elkaar. Het is een prachtig gebouw met een resem burelen voor de medewerkers, ruime kleedkamers, een medisch kabinet, een fitnesszaal, een grote was- en stockeringsruimte voor kledij en trainingsmateriaal en een grote kantine waar de spelers 's middags kunnen eten. Tussen de bomen pronken zeven velden, waarvan één kunstgrasveld, in perfecte staat. Daarnaast ligt een klein stadion voor het tweede elftal. Het geheel is stijlvol aangekleed, met duidelijke bewegwijzering. Het straalt prestige uit. België heeft een achterstand van een jaar of tien denk ik".

ANTWERP FC

Alex Verveckken: "Van zo'n perfecte organisatie kan Antwerp alleen maar dromen. Onze club beschikt immers niet over dezelfde financiële mogelijkheden. Wij en ook de andere Belgische clubs krijgen te weinig steun van de overheid. Vergelijk dat eens met onze buurlanden. Zelfs het verschil

Vlaanderen-Wallonië is wraakroepend. Kijk maar naar het nieuwe complex van Standard. Wie heeft dat betaald denk je? Wij worden zelfs door onze eigen stad achteruitgesteld. Ik heb nu een nieuw project uitgewerkt en zo 25.000 euro van de Provincie (via het Camille Paulusfonds) losgeweekt. De benadeling door de Stad Antwerpen is de weigering van het topsportfonds voor de professionele jeugdwerking (150.000,-?) omdat wij in tweede klasse voetballen (dit zou voor de jeugdwerking toch geen verschil mogen uitmaken en dit werd bij de evaluatie van het topsportproject door de adviesraad ook zo geformuleerd). We willen demotrainingen geven in Antwerpen, richting Noorderkempem, om niet in het vaarwater te komen van Westerlo en Germinal Beerschot. We moeten ons meer profileren, want Antwerp heeft een slechte reputatie op het vlak van jeugdwerking, maar het voorbije seizoen veroverden toch twee jeugdproducten een basisplaats. We besteden nu veel tijd aan extra trainingen op woensdagnamiddag om talenten te laten werken aan hun zwakke punten. Telkens weer herhalen, herhalen en nog eens herhalen.

Sinds drie jaar predik ik dat Antwerp vrank en vrij zijn kans moet gaan. We gieten geen beton meer, we gaan uit van eigen kracht. Zelfs tegen Anderlecht. Krijgen we er zes binnen, dan proberen we er twee of drie te maken.

De manier waarop is belangrijker dan het resultaat. Ik vraag om snelle pressing te zetten. Vroeger was er zelfs geen visie. Nu wil ik jaarlijks twee spelers afleveren aan de A-kern en in de B-kern wil ik zoveel mogelijk eigen jongeren. Bij de jeugd tot 14 jaar spelen we telkens 4 – 3 – 3. In de bovenbouw pro-

beren we vier of vijf varianten onder de knie te krijgen. Afhankelijk van de typologie van spelers die we hebben. We durven ook de anderen in functie te laten spelen van een ongelooflijke topper. Ik ben afgestapt om het systeem van het eerste elftal te kopiëren. Dat verandert toch bij elke trainerswissel. We proberen verzorgd voetbal te brengen met snelle combinaties. Dat is niet makkelijk, want in de tweede klasse kom je veel slechte terreinen tegen.

Onze voorzitter zegt altijd dat het een eer is om een team van FC Antwerp te mogen trainen. We leveren goed werk en een aantal zaken zijn zeker haalbaar voor een familiale vereniging zoals Antwerp. De positie van de TVJO bijvoorbeeld, met enkel verantwoording af te leggen aan de hoofdtrainer en een beperkte technische staf die fulltime in dienst is, met een jeugddopleiding die autonoom kan werken.

Bij Antwerp moet de infobrochure veel beter uitgewerkt worden. Net als het POP. We beschikken wel over de andere interne communicatiemiddelen. We zoeken ook naar een samenwerking met scholen om de trainingen vroeger te laten beginnen. Onze organisatievormen kunnen ook nog beter op basis van het Dexia-handboek, maar met het behoud van onze eigenheid. Op het vlak van externe communicatie redden we ons met de middelen die we krijgen. En voor rekrutering en scouting droom ik ook van een groter budget. Hopelijk kunnen we meestappen in het plan Anciaux of via de stad Antwerpen om binnenkort een kunstgrasveld aan te leggen. We werken aan nieuwe terreinen rond de Bosuil waarvoor de bouw aanvraag is ingediend".

(Bron: www.psvjeugd.nl)



PSV-techniektrainer Pepijn Lijnders is dit seizoen bij FC Porto aan de slag in de jeugddopleiding.



Klagen over de miserabele toestand waarin het Belgische voetbal zich bevindt, dat is onze huisstijl niet. De redactie van Dug-Out is integendeel op zoek gegaan naar trainers die het Belgische voetbal vooruit willen helpen, trainers die met een bepaalde visie en rode draad werken en klaar zijn voor het voetbal van morgen.

Rudi Cossey, het lijkt alsof hij zijn schoenen pas uitgetrokken heeft, heeft al meer dan 10 jaar op zijn trainersteller staan. Dit jaar studeerde hij als primus aan de Pro License af. Voeg daaraan de gezonde sportambitie van zijn club OHLeuven toe en je hebt een speciaal recept. De club straalt professionalisme uit en wil hogerop, samen met Cossey die de kapitein mag zijn op het OHL-schip. De dag van de derby tegen KVK Tienen zal ik mijn voetbaltas zelf in de auto laten staan, als stadsgenoot van Ben Crabbé wil ik die dag ook zien wat de bende van Cossey zal doen tegen de suikermannen.

Spelen op een algoene, biljartvlakke grasmat, het is een natte droom van elke voetballer. Anderlecht heeft in zijn race om de beste te zijn en te blijven weer een stap vooruit genomen en DESSO als partner uitgekozen om de grasmat van het Astridpark wondermooi te maken. Weer of geen weer, regen of sneeuw, Anderlecht speelt voetbal op een biljart.

Poll Peters, zelf doelman van opleiding, merkt terecht op in dit nummer dat doelmannen veel te weinig meetraineren met het elftal, waardoor een belangrijk deel van de coaching en communicatie niet dagelijks ingeoefend wordt. Bovendien worden er wel veel schietoefeningen uitgevoerd op training, maar wordt er weinig aandacht besteed aan het opstellen van de verdedigers in functie van de doelman en vice versa. Hoe moet de doelman zijn team coachen, Peters geeft tekst en uitleg.

Begin juni werd de jeugdopleiding van PSV Eindhoven bekroond met de titel "beste jeugdopleiding". Alex Verveckken had het geluk dat hij tijdens zijn opleiding tot "Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding" de sfeer van de jeugdopleiding van PSV kon bekijken en bestuderen. Enig doel van hun jeugdopleiding: topspelers opleiden. Tom Boudeweel ging op bezoek bij Verveckken.

Norbert Beuls tot slot is al 7 seizoenen trainer van Spouwen-Mopertingen. Relatief lang in het voetbal, maar club en trainer zijn tevreden met elkaar en elk jaar worden de ambities verhoogd en volgen de sportieve prestaties. Wat wil een mens meer? Stijn Joris trok naar Limburg.

Veel leesplezier

Kristof Geeraerts



Norbert Beuls: “Man-meer-situatie creëren is sleutel tot overwinning”!

Stijn Joris, voetbaljournalist

De carrière van een trainer is erg vluchtig en hangt al te vaak aan een zijden draadje. De voorbeelden van trainers die al na een paar weken aan de deur gezet werden zijn legio. Wanneer de resultaten niet goed zijn, wordt de trainer als eerste met de vinger gewezen. Maar wat als ze wel goed zijn? Dan mag de trainer zich op de borst slaan en is van een ontslag zelden of nooit sprake. Norbert Beuls is één van die trainers. Al zeven seizoenen lang staat hij aan het commando bij Spouwen-Mopertingen en past er zijn succesformule toe. Van de 1ste provinciale Spouwen maakte hij een gerespecteerde en ambitieuze 4de klasser. Hoog tijd dus voor Dug-Out om hem aan de tand te voelen.



Via Spouwen en Tongeren belandde Norbert Beuls eind '70 bij Antwerp. Daar vertrok de noeste verdediger na één seizoen om vervolgens vijf jaar als Zebra door het leven te gaan bij Sporting Charleroi. Zijn carrière sloot hij af na vier seizoenen bij de pas opgerichte fusieclub Racing Genk. “Daarna verdween ik een tijdje uit het voetbal”, vertelt Beuls. “Ik ging

nog wel af en toe met de kinderen meekijken, maar ik had er even mijn buik van vol. Dan besloot ik toch de trainerscursus te volgen. Ik werkte eerst wat met jeugd, kende een kort avontuur bij 3de provinciale Rosmeer toen mijn moederclub Spouwen aanklopte. Een tijdje later leidde ik de fusieclub Spouwen-Mopertingen naar 4de klasse. Dit jaar gaan we voor een eindrondeticket. Maar ik heb het toch wat gezien bij deze club, na zeven jaar raak je toch wat op elkaar uitgekeken. Misschien is het na dit seizoen wel tijd voor een nieuw hoofdstuk. Maar in voetbal weet je nooit, wie weet wat dit seizoen brengt en hoe ik er aan het einde van de rit over denk”?

Dug-Out: “Zeven jaar is niet niets. Er moet toch ergens een succesformule schuil gaan achter dit verhaal? Hoe heb je jezelf zo lang in het gelid kunnen houden bij deze club”?

Norbert Beuls: “Ik denk niet dat er zoiets is als een geheim. Ik weet ook niet precies waar het aan ligt. Ik ben bij Spouwen in 1ste provinciale begonnen en kende er alleen maar goede jaren. Na de fusie zijn we naar 4de klasse gepromoveerd. Daar hadden we eerst wat moeite om onze weg te vinden. Maar eens het goed begon te draaien, haalden we elk seizoen betere resultaten. De ambities en doelen lagen telkens iets hoger. Ik heb ook veel aan de club te danken. Zij voeren een gezond beleid en zetten de trainer niet zomaar aan de deur na enkele mindere resultaten. Dat vind ik een goede gewoonte, want je ziet tegenwoordig vaak clubs die het seizoen niet uitdoen met drie trainers. Wat misschien ook helpt aan de continuïteit is het feit dat ik mijn spelers steeds beter heb leren kennen. Want zo kan je als trainer de ploeg alleen maar beter maken: door de kwaliteiten en minpunten van een speler perfect in te schatten. Zo weet je wat je van hem kan verwachten en hoe je zijn sterke punten het best tot hun recht kan laten komen.

Daarnaast ga je hen ook als mens leren kennen en weet je hoe je ze moet benaderen om ze tot hun uiterste te drijven. Niet iedereen is met een harde aanpak gebaat. Sommige jongens hebben net heel veel vertrouwen nodig om te presteren.



Iets wat ik ook bewust deed, is het binnenhalen van jonge spelers. Ik heb het niet zo op ervaren mannen die alleen maar komen uitbollen. Ik kijk vooral uit naar jongens die bij een hoger gerankt team hun opleiding kregen en daar niet tot ontbolstering kwamen. Voor zo'n jongens is 4de klasse een ideale reeks om hun carrière opnieuw leven in te blazen".

Aanéenschakeling van inspanningen

Dug-Out: "De voorbereiding zit er op en de eerste competitiewedstrijden zijn achter de rug. De voorbereiding is voor elk team een belangrijke periode. Hoe heb jij die aangepakt"?

Norbert Beuls: "Het belangrijkste bij de voorbereiding is dat de conditionele basis aanwezig is. Daar hebben we in de eerste weken aan gewerkt. Dat doen we ook door twee wedstrijden per week in te lassen. We beginnen tegen enkele kleinere teams en bouwen het niveau geleidelijk op om in de bekermatchen kleppers te treffen en nadien nog te sparren tegen enkele 3de klassers. Tijdens de eerste weken zijn de duurtrainingen het belangrijkste. Dan schakelen we over op interval om naar de start van de competitie toe op korte spurtjes te focussen. Ik ga vaak met mijn spelersgroep het bos in. De eerste training liet ik ze 2 keer 30 minuten lopen. Vervolgens 2 keer 20 minuten, 3 keer 8 minuten enz. De duur wordt korter, maar het tempo en de intensiteit gaan de hoogte in. Het was de bedoeling dat ze op 8 minuten 2,1 km konden lopen, en de meesten slaagden daar ook in. Het geeft mij ook de kans om hun recuperatievermogen in te schatten, want dat is erg belangrijk in voetbal. Het is tenslotte een sport die een aanéenschakeling van inspanningen vereist. Naar de start van de competitie komen er ook steeds meer tactische zaken aan bod. Zo breng ik altijd iets meer en geef ik op tijd een nieuw aspect om aan te werken en over na te denken".

Dug-Out: "Hoe ziet een trainingsweek er meestal uit? Op welke facetten van het voetbal leg jij het meest de nadruk in je oefensessies"?

Norbert Beuls: "Wij trainen vier keer per week. Op maandag is er een recuperatietraining voor de jongens die in het weekend speelden. De andere werken een wedstrijdvorm af met de keepers. Dinsdag is de zwaarste dag. Dan werk ik veel op balbezit en las ik eventueel een loopoefening in. Donderdag richten we ons een eerste keer naar de match van het weekend en trainen we in functie van de tegenstander. Vrijdag of zaterdag trainen we nog eens, maar dan enkel met de elf jongens die zeker starten. Tenzij er een twijfelgeval is, dan neem ik een 12de man mee.

Na die laatste oefengalop moet iedereen al perfect weten wat hem te doen staat tijdens de wedstrijd. Dan werken we nog even kort en verfijnen we de stilstaande fases. Eén van de belangrijkste aspecten die ik in mijn trainingen voeg, is het creëren van een man-meer-situatie. Daarmee win je volgens mij een wedstrijd. Als je erin slaagt om regelmatig in overtal te komen, dan ga je veel wedstrijden winnen. Maar dat is echt het einddoel. Als ik daar aan kan werken, betekent dit dat alle andere onderdelen van het spel perfect beheerst worden. Want alles begint met de fysieke conditie van de spelers, zuivere passing, afwerken op doel... De basis van het voetbal moet aanwezig zijn vooraleer je specifiek aan het creëren van die man-meer-situatie kan werken. Het tweede aspect wat veel aandacht krijgt is het recupereren van de bal bij balverlies. Als het balbezit 50-50 is kan je dit omplooien naar 60-40 of zelfs 70-30 door veel duels te winnen en de bal te recupereren".



Variërend systeem

Dug-Out: "We weten op welke aspecten van het voetbal je de nadruk legt. Maar hoe zet je die om in een systeem? Wissel je vaak van formatie of houd je vast aan één en dezelfde standaardopstelling"?

Norbert Beuls: "Ik begin altijd met vier verdedigers op één lijn. We spelen het vaakst in een 4 – 4 – 2. Maar als het kan zetten we dat om in een 4 – 3 – 3. Soms lijkt het zelfs verdacht veel op een 4 – 5 – 1. Ik durf al eens een verdediger naar voor schuiven als we tegen een ploeg met één spits spelen. Als we in de zone van de waarheid in ondertal zijn, herschik ik mijn ploeg zodat we daar een meerderheid kunnen creëren. Dan schakel ik bvb. over naar een 4 – 3 – 3. Achteraan geeft de ene centrale verdediger rugdekking aan de andere. Op die manier kan je zeggen dat we met een soort van mandekker en libero spelen. Maar als die mandekker niet meteen een spits in zijn zone krijgt, dan schuif ik hem al eens door naar de positie van de verdedigende middenvelder. Zo'n dingen hoef ik zelfs niet meer te communiceren. Dat moeten ze zelf aanvoelen en anticiperen in functie van het wedstrijdverloop. Van mijn backs verwacht ik dat ze geregeld voor de aanval kiezen. De rechtsachter is offensief erg goed en gaat al eens vaker mee. De linksback is verdedigend dan weer sterker en blijft vaker hangen. Ze moeten spelen met de kwaliteiten die ze hebben. Naar een 4 – 5 – 1 durf ik omschakelen wanneer er te weinig ruimte is rond de rechthoek. Dan gaat één van de twee spitsen wat meer hangen en proberen van daaruit een actie op te zetten. De organisatie is ook een belangrijk onderdeel van het beheersen van een voetbalwedstrijd. Als je technisch onderligt, kan je door een goede organisatie alsnog een positief resultaat behalen. Als er geen organisatie is, kan je bij een vroege achterstand volledig de boot in

gaan. Toch verwacht ik ook van al mijn spelers dat ze aanval-lend denken. Wanneer ze de bal onderscheppen en de aanval mee op gang brengen, wil ik dat ze meegaan in die aanval tot het einde. Als dat op rechts gebeurt, dan moet er op links iemand blijven hangen om zo de organisatie te verzekeren”.

Dug-Out: “Waar ligt volgens jou het evenwicht tussen verdediging en aanval? Is er in het huidige voetbal nog plaats voor een ouderwetse nummer tien?”

Norbert Beuls: “Volgens mij ligt dat evenwicht bij vier spelers die voornamelijk de organisatie verzorgen en zes spelers die iets meer naar voor denken. Maar ik herhaal: iedereen mag aanvallen, zolang de verdedigende taken maar overgenomen worden. Je mag het beste voetbal brengen, maar als je héél even het noorden kwijt bent als team kan dat meteen dodelijk zijn. In die zin is de echte nummer tien misschien inderdaad verleden tijd. Het is steeds moeilijker om een speler op te stellen die een vrije rol bekleedt. Je kunt niet meer iemand opofferen om volledig in steun van een andere speler te lopen. De nummer tien heeft daardoor tegenwoordig een andere functie. Nu moet hij ook aan verdedigen toekomen, waar dat misschien vroeger niet het geval was. Je kunt aanvallen zo veel je wil, maar als je de bal niet hebt, heeft het uiteraard geen zin”.

Dug-Out: “De stilstaande fases zijn ook belangrijk in het hedendaagse voetbal. Besteed je daar veel tijd aan en hoe werk je daar aan?”

Norbert Beuls: “Daar kan je niet genoeg tijd in stoppen! Wij zijn er elke week mee bezig. We hameren het erin tot iedereen perfect weet wat er op elk moment van hem verwacht wordt. We werken zelfs aan de inworpen. Maar het nadeel is dat je hiervoor je voltallige groep ter beschikking moet hebben. Je kunt zoiets niet instuderen als er een paar jongens afwezig zijn. Eigenlijk zouden we ons nog meer op standaard-fases moeten kunnen toespitsen. De ploeg zou een ingebouwde reflex moeten hebben wanneer een bal ergens ligt en perfect moeten weten wat er gaat komen. Zolang dat niet het geval is, kan je er niet genoeg op trainen”.

Dug-Out: “Wat is het sterke punt van dit Spouwen-Mopertingen? En in hoeverre heb jij dat als trainer opgebouwd?”

Norbert Beuls: “Het is voor mij moeilijk te zeggen wat mijn bijdrage als trainer aan dit team is. Ik denk dat je dat beter aan

omstaanders kan vragen. Maar volgens mij is het sterke punt van Spouwen-Mopertingen dat we een moeilijk te bespelen tegenstander zijn. We zijn organisatorisch sterk en moeilijk te ontwichten.

Ik denk dat elke trainer daar veel belang aan hecht. Ik in het bijzonder. Ik wil dat iedereen weet wat hem te doen staat bij balverlies. Maar dan nog varieert dat van match tot match. Sommige tegenstanders bespeel je beter door hen hoog op te vangen en te storen. In andere wedstrijden is het beter om iets terug te zakken en proberen ruimte te creëren voor onze aanvallers om in te duiken”.

Spelers beslissen zelf

Dug-Out: “Bespreek je deze tactische afspraken kort voor de wedstrijd en stop je daar nog ruimschoots de tijd in? Of gebeurt dit al op training?”

Norbert Beuls: “De dag voor de wedstrijd maak ik al het meeste duidelijk. Dan weet iedereen wie er start en wat ze moeten doen op het veld.

Daarnaast belicht ik ook de tegenstrever. De sterke punten komen dan uitvoerig ter sprake, maar ook de plaatsen waar we hen pijn kunnen doen. De dag van de match kom ik daar nog zo'n 10 minuutjes op terug. Dan hangen we ook uit wie de stilstaande fases voor zijn rekening neemt en al die soort afspraken. Ik verwacht ook van de spelers zelf dat ze tijdens de match tactische beslissingen nemen en hier of daar iets wijzigen. Zij zijn daarvan op de hoogte en weten wat ze wanneer moeten doen”.

Dug-Out: “Naar welk model van trainer, die jij als speler gekend hebt, probeer je het meest te werken?”

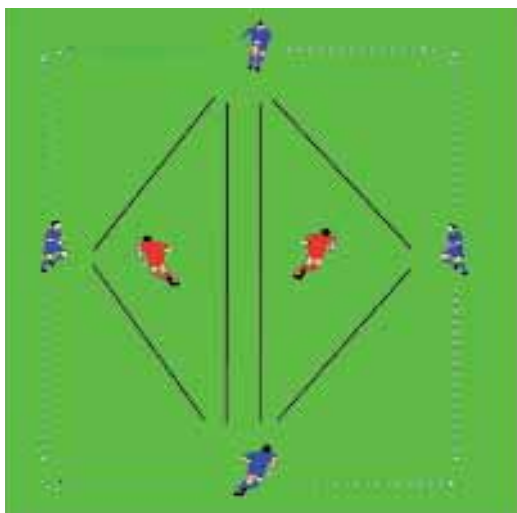
Norbert Beuls: “Ik kan er niet specifiek één trainer uitpikken. Elke trainer heeft mij iets bijgebracht, als het niet in positieve zin was, dan in negatieve. Theunis bracht ons fysiek perfect aan de aftrap. Haan liet ons het best voetballen. Jef Vliers was qua trainingen misschien iets minder, maar onder zijn vleugels werden we wel kampioen. Dus ook daar onthoud je dan toch een aantal positieve dingen van. André Bollen liet ons dan wel weer goed voetballen en verzorgde zijn trainingen. Maar hij kon ons niet naar een promotie leiden. Je kunt als trainer nog zo goed zijn, als de spelers de bal er niet in trappen, heeft het allemaal geen zin”.



Balvastheid bevorderen of verbeteren

Norbert Beuls

BALBEZIT: AANDACHT VOOR DRIEHOEKEN, SPEL VERLEGGEN, STEEDS MAN-MEER SITUATIE UITSPELEN



(Wekelijks terugkerende doelstelling)

4 / 2

Veld: 10m x 10m

Steeds aanbieden van de flanken bij de balbezitter



5 / 3

Veld: 30m x 15m

Aanbieden van de 2 flanken en de centrale speler met mogelijkheid om het spel te verplaatsen naar de andere zijde



6 / 6 met vrije man

Veld: 1/4

Aanbieden van de 2 flanken en de 2 centrale spelers. Vierde man steeds open blijven voor de lange bal



10 / 4

Veld: 1/2

Overgang naar 10 / 7 in 4 – 3 – 3

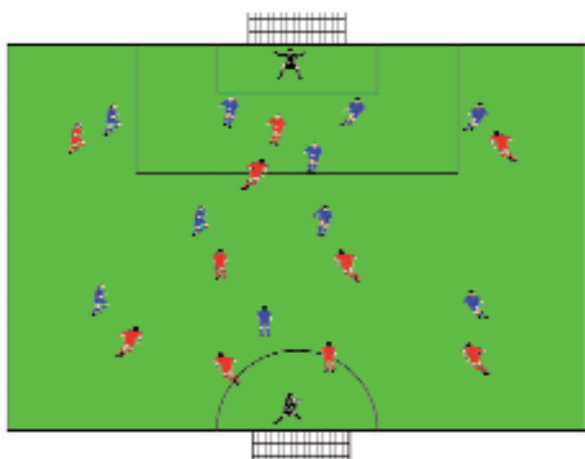


10 / 7

Veld: 1/2

Overgang naar 3 – 4 – 3

Werken met steeds andere opleg:
vrij spel, 3-tijden, 1-tijd



10 + K / K + 10

Veld: 1/2

Vanuit wedstrijdvorm terug afdalen
indien de vooropgestelde doelen niet
bereikt worden



Aanlopen en afstoten bij flankvoorzet!

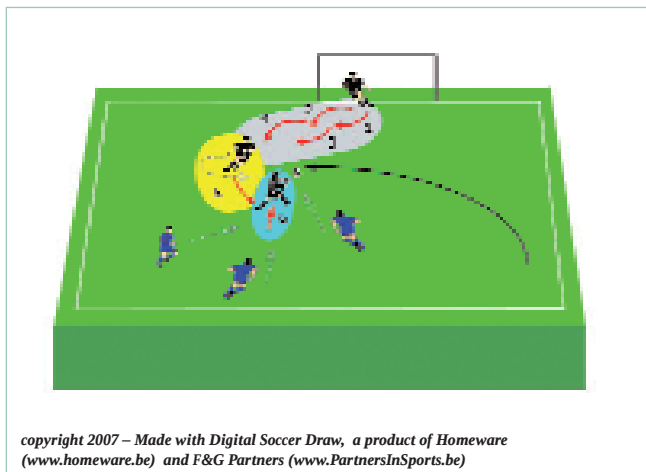
Poll Peters

*Het blijft uitzonderlijk: doelmannen die het vangen van een flankbal goed beheersen. Poll Peters geeft graag zijn visie over de techniek van het aanlopen, afstoten en vangen van de bal wanneer de doelman zich 'in het pak' gooit bij een flankvoorzet **in de omgeving of voorbij de 2de paal!***

Algemene principes

Wanneer de doelman beslist heeft om naar de bal te gaan en hem te onderscheppen, dient hij volgende principes toe te passen:

- op maximale snelheid naar de plaats lopen en er zijn vooraleer de bal er is
- met de juiste voet afstoten zodat hij zijn lichaam kan beschermen en stabiliseren
- met maximale sprongkracht de bal op zijn hoogste punt vangen
- met een goede stabiele houding en evenwicht in de lucht de bal voor het lichaam nemen



Aanlopen (fase 1–2–3–4)

Zeker flankballen ver voorbij de 2de paal zijn voor de meeste doemannen vaak onbereikbaar omdat ze niet de juiste loopstijl en afstootvoet gebruiken. Een doelman mag nooit rugwaarts lopen! Hij dient op de meest natuurlijke manier in voorwaartse richting naar de bal toe te lopen (lees: snelle loopstijl). De combinatie van deze snelle loopstijl en de techniek van de 'overstappas-afstoot' resulteert voor de doelman in een hogere opsprong.

De doelman moet steeds volledig met zijn lichaam achter de bal komen. Dit kan enkel als hij in de balbaan komt. Ook bij een flankbal die niet recht op hem toekomt, dient hij op de juiste manier in te snijden. Met de overstappas kan hij sneller insnijden en achter de bal komen, zodat hij steeds de bal in zijn frontzijde kan houden.

Bij het afstoten na een overstappas is de opsprong hoger vermits de afstootkracht haaks op de grond gebeurt. Daardoor kan de doelman de bal op een hoger punt vangen zodat het risico verkleint dat hij onder de bal doorgaat.

Techniek van de loopstijl, gevolgd door een overstappas

- met de balrichting meelopen en de bal steeds voor je houden
- bij elke stap met het voetpunt in de richting van de bal lopen
- het hoofd en de romp gedraaid naar de bal toe houden
- de arm die het dichtst bij de bal is schuin opwaarts houden, de andere arm op schouderhoogte
- bij de laatste pas wordt de afstootvoet kruislings voor de andere voet gezet

Afstoten en suppinen (fase 5)

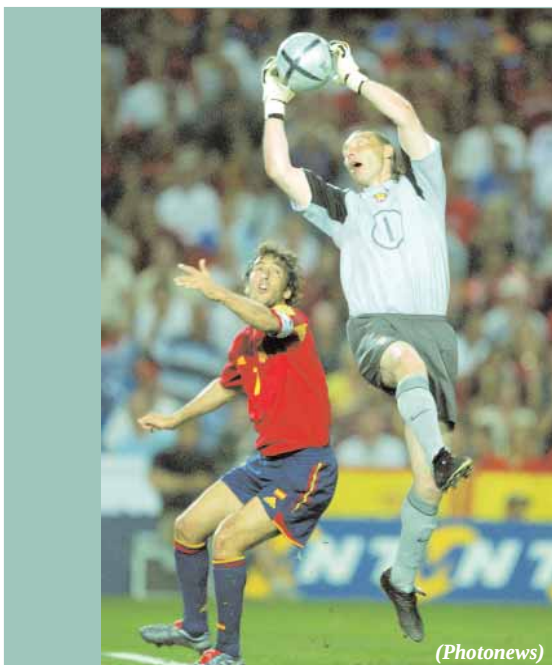
De juiste afstootvoet is deze die het dichtst bij de bal is! Bvb.: komt de voorzet vanop de rechterflank, dus voor de doelman via zijn linkerkant, dan stoot hij af met zijn linkervoet (en vice versa). Samen met de afstoot trekt hij zijn andere knie op op een gebogen/spitse manier. Deze knie bevindt zich aan de kant van de aanvallers.

Dit is goed, want vaak wordt de doelman door lichaamscontact gehinderd bij zijn interceptie. Door het heffen van deze knie zal het zwaartepunt van de doelman zich zijwaarts verplaatsen in de richting van de aanvaller. Het gevolg is dat de doelman tegen de aanvaller leunt zodat het moeilijker wordt om de doelman uit evenwicht te krijgen. Tevens is dit de beste manier om tijdens de opsprong zijn 'frontale zijde' (= buikzijde) optimaal te beschermen. Indien de doelman tijdens zijn opsprong ook nog het evenwicht in de omgeving van de navel kan leggen, dan bekomt hij zijn hoogst stabiliteit.



A full-page background image of a soccer match. In the foreground, a goalkeeper in a black jersey with 'TEAM' and 'LAUBSCH' on it is jumping high, holding a white soccer ball with both hands. Behind him, a player in a blue jersey is also jumping, attempting to head the ball. The background shows a blurred crowd in a stadium.

Dominante ruimtebeheersende
doelmannen in de zestien, daar
hebben we nood aan!



(Photonews)

Techniek van het suppineren:

- na enkele looppassen zet de doelman bij de laatste pas de overstappas voor de andere
- het gestrekte been wordt gesuppineerd met de buitenenkel naar boven
- de hiel wordt in de grond geplaatst en het voetpunt schuin opwaarts naar buiten
- de voet wordt afgerold tot op het voetpunt (iets meer over de buitenkant)
- de afstoot volgt met een sprong opwaarts

Door de overstappas ontstaat er een rotatiebeweging in de heup die zich bij de afstoot automatisch doorzet over het gehele lichaam. Hierdoor zal de doelman indraaien naar de bal toe (in de balbaan), zal de juiste knie geheven worden t.o.v. de aanvaller (stabiliteit en bescherming) en zal het lichaam geplaatst worden tussen aanvaller en de bal (bescherming van de bal, hij is niet meer bespeelbaar).

Vangen van de bal (fase 6)

Tijdens de opsprong zwaait de doelman krachtig zijn beide armen op naar de bal toe. Hij tracht met de armen schuin voorwaarts en gestrekt de bal te vangen in de 1ste tijd (zo

vroeg mogelijk) en op het voor hem hoogste punt. Hij moet voorkomen dat hij de bal terug verliest na contact met een aanvaller of verdediger.

Dit kan hij doen door na het vangen de bal in te sluiten tegen de borst en geklemd door de voorarmen en de handen. Indien de doelman na het vangen van de bal tussen een aantal spelers ingesloten zit, dan houdt hij de bal boven het hoofd tot wanneer hij terug op de grond landt. Dan draait hij zich via enkele passen weg uit het bos van spelers en klemt de bal tegen zich aan.

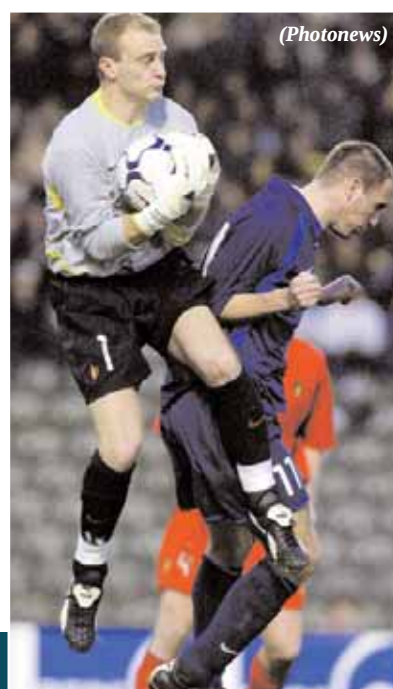
Nog enkele voorbeelden uit de praktijk waarbij de techniek(en) op een correcte manier worden uitgevoerd



(Photonews)



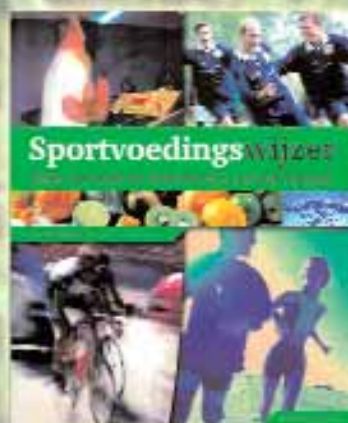
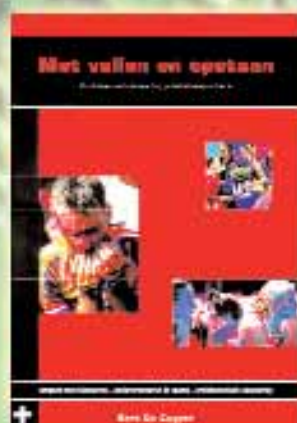
(Photonews)



(Photonews)

**Op zoek naar een degelijk boek over sport
en alles wat erbij komt kijken?**

Kijk dan snel op www.PartnersInSports.be



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

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

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

DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

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

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

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum

Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

Het abonnement loopt voor 1 jaar en wordt stilzwijgend verlengd tot wederopzegging. Verzendkosten en BTW inbegrepen. Prijswijzigingen voorbehouden. Betaal pas na ontvangst van de factuur. De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in het bestand van F&G Partners, Leiebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen. Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van uw contractuele relatie met ons en dienen ons toe te laten u regelmatig op de hoogte te houden van onze producten en diensten. Wij kunnen uw gegevens eveneens overmaken aan derden voor direct marketing doeleinden. De Privacy-Wet verleent u een recht om kosteloos mededeling en verbetering van uw gegevens te vragen. ☐ Ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners BVBA en/of van derden. Kruis het vakje desgewenst aan.