

DUG-OUT

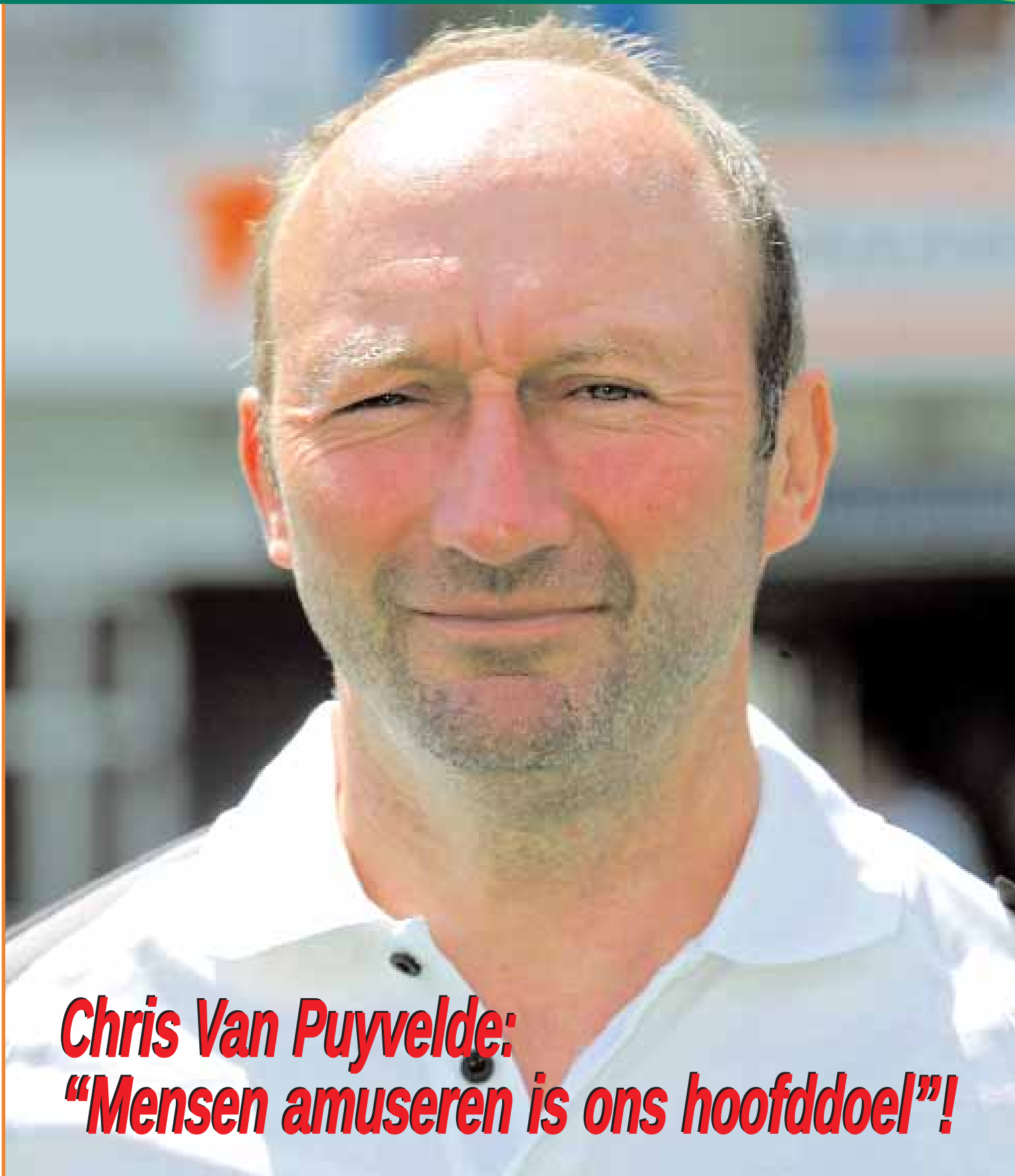
MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&B Partners
Partners in Sports



Nummer
46
november
2007

10e jaargang



Chris Van Puyvelde:
"Mensen amuseren is ons hoofddoel"!



Veelal hebben de meeste trainers te weinig trainingsuren. Deze CD-rom geeft de mogelijkheid om vele technische vaardigheden individueel thuis in te oefenen.

Deze cd-rom behandelt achtereenvolgens:

1. Basisbewegingen
2. Leiden en dribbelen
3. Kappen en draaien
4. Schijnbewegingen
5. Foot Co Robics
6. Jonglage
7. Soccerpal
8. Snelvoetenwerk

Wil je meer van de inhoud zien?

Ga dan naar www.Partnersinsports.be

Techniek Trainen Thuis:
opnieuw een ijzersterke CD-rom
van Joost Desender



ANTWOORDKAART

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

☐ Ik bestel hierbij ... ex. van de cd-rom **TECHNIEK TRAINEN THUIS** van de drukprijs van €15 (incl. 21% btw, excl. verzendkosten). Ik wacht eerst op de factuur en na betaling, ontvang ik mijn bestelling.

*F&G Partners
Partners In Sports*

Waarheen en naar: _____

Plaats: _____

Staat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Landcode: _____ Gemeente: _____

Id: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Tel.: _____

Titel: _____

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade van welke aard ook voortvloeiende uit het gebruik van de cd-rom. De cd-rom is een informatief hulpmiddel. Het is niet bedoeld om te worden gebruikt in het kader van een commerciële relatie met ons en daarin dat we te allen tijde regelmatig op de hoogte te houden van onze producten en diensten. Wij kunnen het gebruik van de cd-rom niet aansprakelijk maken voor schade van welke aard ook voortvloeiende uit het gebruik van de cd-rom. Het is niet bedoeld om te worden gebruikt in het kader van een commerciële relatie met ons en daarin dat we te allen tijde regelmatig op de hoogte te houden van onze producten en diensten. Wij kunnen het gebruik van de cd-rom niet aansprakelijk maken voor schade van welke aard ook voortvloeiende uit het gebruik van de cd-rom.

DUG-OUT

NR. 46 – NOVEMBER 2007

Dug-Out
Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

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

in samenwerking met



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 uitzonde-
ringen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de
uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming
van de uitgever.

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Standpunt

Chris Van Puyvelde: "Mensen amuseren
is ons hoofddoel!"

4

Oefenstof

K.A.A. Gent

10

Standpunt

Mario Notaro, de verbindingsman van
Philippe Vande Walle

12

Oefenstof

K.F.C. Nieuwmoer: Trainen in functie
van veldbezetting

16

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Jeugdvoetbal

Luc Bormans: "In vergelijking met
Inter Milaan zijn wij amateurs!"

32

Langs de zijlijn

38

Wetenschap

Stretching

39



Chris Van Puyvelde: “Mensen amuseren is ons hoofddoel”!

Tom Boudeweel, sportjournalist

De terugkeer van Trond Sollied naar België ging de voorbije maanden zeker niet onopgemerkt voorbij. De immer rustige Noor belofde aanvallend voetbal met AA Gent en hij kwam zijn belofte na. Tot groot jolijt van de Gentse fans en misschien wel de Belgische voetbalwereld. Net als bij zijn eerste doortocht bij de Buffalo's en tijdens zijn succesjaren bij Club Brugge wil Sollied het niet te moeilijk maken. Chris Van Puyvelde geraakte het voorbije decennium onder de indruk van zijn hoofdcoach. Samen willen ze AA Gent opnieuw laten swingen. De Waaslander belicht voor Dug-Out de principes van het 'Systeem Sollied'.

Chris Van Puyvelde: “Door de Intertotobeker kenden we een speciale start bij AA Gent. Ook al omdat de spelers als duiven op het hok vielen. Eerst de Costa Ricanen na een te korte vakantie, Olufade moest op het einde van vorig seizoen ook nog wat interlands afwerken en dergelijke. Dit kan je geen echte voorbereiding noemen omdat je bij de start niet over je hele kern beschikt. Bovendien streek een nieuwe trainersstaf neer in het Ottenstadion met een totaal andere visie op voetbal. Daarenboven moet je meteen beginnen te voetballen op training omdat je na twee weken

al een belangrijke wedstrijd afwerkt. Gelukkig waren de fysische testen van de spelers vrij goed. Conditioneel stonden ze redelijk in orde en dan is het gemakkelijker om de conditie op te bouwen. In een normale voorbereiding werk je in bepaalde fasen aan de conditie, nu moet je dat al voetbalend doen. Niet dat dat een probleem is, want Trond houdt van wedstrijden en wedstrijd-eigen situaties en we kregen die meteen voorgeschoteld. Het was geen klassieke voorbereiding van zes of zeven weken waarbij je periodiseert. Nu steek je je voetbalprincipes er meteen in”.

(Photonews)





Dug-Out: "En ging dat vlot"?

Chris Van Puyvelde: "Redelijk. Je voelde in de groep wel altijd de drang om voortdurend achteruit te kruipen. Nu nog trouwens. Het vooruit voetballen, de wil om dominant te zijn op het veld moeten we nog dagelijks benadrukken. De trainingsopbouw is telkens een opwarming met veel coördinatieoefeningen en voetenwerk. Sollied zegt altijd dat de spelers op het einde van het seizoen perfecte ballerina's zullen zijn. Dat deel neem ik meestal voor mijn rekening. Dan volgt een stuk basistechniek, gegeven door Cedimir Janevski, die meer het technische voor zijn rekening neemt of Trond zelf die meer werkt op het tactische vlak. Een blokje pass- en trapvormen, met vooral offensief draaien, tegenovergestelde bewegingen maken en dan volgen de wedstrijden 7:7, 5:5. Hij vertrekt altijd bij een 11:11, daalt af naar een 1:1 om weer op te bouwen naar een 11:11. Dat is een basistraining. De spelers die niet deelnemen aan de wedstrijdvormen komen bij mij. Wij trainen dan op crosses, posities bij de voorzetten, looplijnen naar de eerste en tweede paal, tweede fase, bepalen waar de bal moet komen. Of we werken specifiek op bepaalde onderdelen zoals vandaag op het kopspel".

Dug-Out: "Wat hebben jullie vandaag gedaan"?

Chris Van Puyvelde: "De training van vandaag begon met een opwarming in circuitvorm met coördinatieoefeningen. Dan een vorm op balbezit met twee ploegen van zeven spelers tegen elkaar en zeven kaatsers rond het vierkant. Daarna is hij overgeschakeld op passen en draaien en dan hebben we de groep opgesplitst in drie groepen. De verdigers bij hem, Cedimir nam de middenvelders en ik de aanvallers. Dan volgde een partijvorm van 7 tegen 7 en de ande-

ren kregen technisch kopspel. Normaal leidt hij de wedstrijd, nu moesten Cedo en ik dat doen. Sollied werkt op wat hij ziet in wedstrijden. Hij periodiseert per week, spreek hem niet over een jaarplanning, een werkwijze wel op basis van dezelfde methodiek, onze rode draad met vaste afspraken.

Iedereen spreekt over ons systeem, maar ik noem het liever onze afspraken. Binnen die methodiek ga je dan op een bepaalde manier bewegen, demarqueren, noem het looplijnen. Hij bouwt stap voor stap af en op. 11:11 is de echte wedstrijd, later wordt dat 7:7 of 4:4 met bepaalde opdrachten, bvb. twee keer raken op eigen helft, vrij spel op de andere helft, scoren na een cross. Soms zijn er trainingen 1:1 of 2:2, het eenvoudigste van een duel. En dan laat hij het terrein groter en kleiner maken, naargelang de aërobe training. 4:4 komt elke week terug met of zonder kaatsers, met de overschakeling balverlies-balbezit als belangrijkste werkpunt. En doelpunten maken natuurlijk. Deze week was het in de wedstrijdvorm bijvoorbeeld 15-14, dus er zijn 29 doelpunten gemaakt.

ONS SYSTEEM? NOEM HET LIEVER ONDERLINGE AFSPRAKEN!

We werken telkens in blokjes van vier minuten. Een Noorse prof, een eminentie in conditievoorbereiding in voetbal, werkt zo. En dat is inderdaad ideaal, dat zien we als we de Polars uitlezen. De spelers bereiken telkens de 4 millimol, dan gaan ze eventjes in het rood, je krijgt de specifieke harttraining. Die oefenstof heeft Sollied in '90-'91 met de Noorse univer-



siteit opgebouwd, omdat ze daar toen ook al met de Polars werkten. Dus bij elke oefening weet Trond ondertussen welke fysieke belasting dat inhoudt. We staan ook open voor nieuwe ontwikkelingen, want we werken samen met professor Bourgeois van het UZ in Gent. Daar hebben we nieuwe ideeën voor krachttraining opgepikt. De spelers werken aan 90-95% van hun maximale waarden, maar explosief, met een directe overgang naar het voetenwerk. Nu liggen alle individuele testen achter de rug en elke week krijgt elke speler een individuele training, naast de gewone sessies. De ene oefent wat op kracht, de andere op uithouding met Chris Van Trappen en Etienne De Wispelaere. We proberen de spelers zoveel mogelijk individueel te begeleiden, naast een dagelijkse groepsessie van anderhalf tot twee uur”.

Dug-Out: “Werkt Sollied dan op basis van het voorbije weekend of het weekend dat nog moet komen?”

Chris Van Puyvelde: “Trond zal altijd zijn rode draad behouden. In het begin van de week komt hij terug op de mindere momenten van de voorbije wedstrijd en op het einde van de week richt hij zijn blik op de volgende opdracht. Maar hij spreekt zeer weinig over de tegenstander. Omdat die zich meestal aanpast aan ons. Hij raakt alleen de belangrijkste zaken aan zoals de koppers op stilstaande fasen. Soms geïllustreerd met beelden, maar zeer summier. Onze scouts volgen de tegenstander altijd in de omstandigheden waarin wij ze treffen (thuis of op verplaatsing) en de laatste match analyseren we ook altijd. Als je het in cijfers zou uitdrukken, dan praat Trond 85% over onze speelwijze en 15% over die van de tegenstander. Zijn motto is: probeer wat je doet nog beter te doen. Een pianist werkt ook zoveel uur per dag aan zijn toonladders. Hij wil de manier van spelen er echt inslijpen, ook al kunnen we met dezelfde afspraken ook wat variëren: een spits weglaten of de driehoek in het middenveld omdraaien, met drie achteraan. En die kleine wijzigingen herhaalt hij daags voordien in het beroemde shadow game.

Na de match tegen Roeselare hebben we gewerkt op de runs voor de goal en het afwerken. Dat leek ons nogal logisch. We besteden wekelijks veel aandacht aan afwerken. Dat is één van de hoofdbrokken van zijn voetbalfilosofie: meer doelpunten maken dan de tegenstander. Het vertrouwen terugkrijgen, de balcirculatie, het offensief draaien, het verleggen van het spel wat je vaak ziet in het Spaans voetbal, het ingedraaid staan om snelheid in het spel te steken. Altijd maar herhalen, maar in een andere vorm. Ander werkpunt na de vorige wedstrijd was dat de verdedigers nog teveel willen voetballen in de gevaarlijke zones. Vandaag heeft hij hen apart gepakt. Hij gaat telkens dieper in op wedstrijd-bepalende fasen, maar hij probeert het altijd positief te bekijken.

We werken veel op tegenovergestelde bewegingen, zoals in het middenveld: iemand haakt af en iemand gaat diep. Maak meer ruimte voor jezelf, zoek meer diepgang in het spel, ga meer tussen de lijnen lopen. We zoeken naar offensieve oplossingen: op basis van de positie van de speler die de voorzet gaat trappen, weten de aanvallers welke positie ze moeten innemen. Afhankelijk van de positie, van de bal én van de tegenstander. Hoe dichter tegen de doellijn, hoe verder de bal moet gaan. Als er veel ruimte is voor de goal, dan is het logisch dat je een strakke bal over de grond geeft. Maar als je diep op de doellijn komt, heb je maar een paar oplossingen meer. Een bal aan de eerste paal is niet goed,

want daar staat meestal al veel volk. Dan moet de beweging uit de tweede lijn komen. We hebben vier basisposities en die moeten altijd bezet zijn: eerste paal, tweede paal en twee spelers die met een tweede golf komen aansluiten aan de rechthoek. Naargelang de keuze van de aanvallers, moet de cross komen, observatie is dus heel belangrijk, en signalen. De run naar de eerste paal moet snedig zijn om de verdedigers mee te krijgen. Wie die positie inneemt, speelt geen rol. Als er maar iemand is.

De timing is heel belangrijk: wanneer ze komen, wanneer ze lopen, wanneer en hoe ze zich losmaken. Veel trainers houden zich enkel bezig met een defensieve organisatie. Aanvallen gebeurt dan op basis van creativiteit en intuïtie. Wij geven de spelers geen pasklare oplossing. Alles hangt af van wie de bal heeft en hoe de verdediging staat opgesteld. Je kunt de spelers een resem oplossingen aanreiken en dan is het aan hen om tijdens de match de juiste optie te kiezen. Dat kan je alleen maar doen door hun harde schijf vol te steken. Achter die tweede golf moet de rest van de ploeg zo kort mogelijk aansluiten voor de tweede bal, de bal die weggewerkt wordt. Daar maken we regelmatig de fout om niet kort genoeg te dekken en de tegenstander te laten uitvoetballen. We moeten met Gent ook nog beter leren op de korte ruimte te spelen, op de helft van de tegenstander. Maar tot deze zomer waren ze gewoon om op de eigen rechthoek terug te vallen. Nu zijn de afstanden in het blok veel kleiner, een meter of 10-12. Zo verbruik je minder energie, maar je moet dan wel een snelle balcirculatie hanteren. En onze spelers komen nog teveel naar de bal. Dat moet er nog uit”.

TROND ZEGT ALTIJD: “IK HEB NOG GEEN ENKELE SPELER BETER GEMAAKT, MAAR IK HEB WEL SPELERS GELEERD OM BETER SAMEN TE SPELEN”!

Dug-Out: “Hebben jullie wel het materiaal om met drie spitsen te spelen?”

Chris Van Puyvelde: “Ja. Staar je niet blind op het ideaalbeeld dat Ajax een tijd terug heeft gecreëerd en de typische Nederlandse opleiding met buitenspelers. Het kan ook anders. Onze drie spitsen zijn geen typische flanken, maar ze spelen als echte aanvallers. Destijds stond bij Club Brugge Rune Lange diep met Gert Verheyen en Andres Mendoza/Bosko Balaban op de kanten, maar dat waren dus geen flankspelers. Zij hadden de opdracht om ook voor doel komen. Lange was altijd de man die het spel diep houdt. En daarachter had je de infiltrerende middenvelders met Ceh, Englebert en in mindere mate Simons. Simons liep alles dicht, Ceh was de man van de geniale pass en Englebert zocht vooral diepgang zonder bal. De driehoek op het middenveld is de motor en de centrale verdedigers zijn de politieagenten. Zij moeten het verkeer regelen. Maar ze hebben ook een specifieke opdracht bij de opbouw, net als keeper die moet meeschuiven met zijn lijnen, maar dat is niet nieuw.

Ondertussen moet elke doelman kunnen meevoetballen en anticiperen op een lange bal in de rug van zijn verdedigers. Onze doelman is de eerste aanvaller, vooral bij snelle spelhervattingen. Kijk maar naar Logan Bailly bij RC Genk. De aanvallers zijn dan weer de eerste verdedigers. Hoe





sneller je de bal recupereert, hoe dichter je nog bij het doel van de tegenstander bent. Hoe gemakkelijker je ook voor gevaar kan zorgen. De centrale mannen moeten niet speciaal voortdurend op hun positie blijven, ze moeten alleen waken dat de 2:1 verhouding in stand wordt gehouden. Bij onze opbouw kunnen zij wel inschuiven, dat moeten ze nog meer doen. In België worden de flanken vaak afgesloten, ze kunnen dus opkomen met de bal en zo een 2:1 situatie creëren in het centrum. In Nederland gebeurt dat vaak, de centrale verdedigers gaan dan open bij balbezit van de keeper en de backs staan dan veel hoger.

Trond laat ruimte voor individuele creativiteit, maar je kunt pas creatief zijn als de rest van de ploeg dat toelaat. Dat is het verschil met veel andere sporten: een creatieve speler is prachtig, maar hij heeft medespelers nodig om creatief te zijn. We laten ze hun ding doen, maar hij mag niet zondigen tegen de algemene regels. Kalilou Fadiga was destijds toch een creatieve speler? Volgens iedereen alleen goed voor assists. Bij Trond begon hij ook te scoren en de transfer bleef niet lang uit. In België wordt er te snel een etiket gekleefd op een speler. Met een speler creatief omgaan om hem beter te maken is iets anders. Trond zegt altijd: ik heb nog geen enkele speler beter gemaakt, ik heb wel spelers geleerd om beter samen te spelen. Olufade staat nu ook op de flank, hij is snel en als hij zijn man voorbij geraakt, heeft hij de ruimte voor zich. Alleen moet hij zich nog dominanter opstellen in de 16 meter. Hij mag niet tegen de lijn blijven plakken.

Als de spitsen goed aan het spelen zijn, verwisselen ze vaak van positie. Je krijgt veel beweging op het veld, maar telkens met het hoofdprincipe in het achterhoofd: altijd en overal een 2:1 situatie creëren, ook in de verdediging! Bij één spits bij de tegenstander blijven de twee centrale verdedigers. Zijn er twee spitsen, dan moet er één back in positie blijven. Dat is de basis. Daarnaast heb je de defensieve afspraken hoe je moet dekken als een bepaalde tegenstander in balbezit komt. Bijvoorbeeld op welk moment de linksachter de man van de linksmiddelen overneemt. Of op welke manier de backs naar binnen knijpen bij balbezit aan de ene kant van het veld".

Dug-Out: "Linksachter Moia speelde toch veel hoger dan gewoonlijk tegen Roeselare"?

Chris Van Puyvelde: "Dat mag toch? We voetballen toch in 2007? Moia speelde tegen Roeselare hoger dan gewoonlijk omdat hij zijn rechtstreekse tegenstander hoger kon duwen. Als die Moia maar opvangt over de middenlijn, heeft het dan zin om op de eigen speelhelft te blijven staan? Neen, want dan moet hij nog telkens die tien extra meter overbruggen, nu kan hij met een korte beweging in de rug van de tegenstander duiken. Hij dwingt als het ware de aanvaller om verdediger te worden en zo in een onnatuurlijke positie terecht te komen. Je kunt natuurlijk ingrijpen door Moia te vervangen door een aanvaller. Johan Cruyff deed dat vroeger ook veel. Hij zette daar offensieve spelers en zo hield hij de aanvallende impulsen van de verdedigers in





toom. Tegen RC Genk mochten de flanken heel diep voetballen, want Hugo Broos kwam hier maar met één aanvaller spelen. Dat is dan werk voor de centrale verdedigers”.

Dug-Out: “Flankverdedigers hebben toch een cruciale rol in jullie systeem”?

Chris Van Puyvelde: “Flankverdedigers moeten bij Trond ook kunnen aanvallen, net als Peter Vanderheyden en Olivier De Cock bij Club Brugge destijds. Dat zijn mannen die een voorzet moeten kunnen trappen, die van achteruit komen, maar die ook moeten kunnen verdedigen. Van hen wordt zeer veel geëist. Zij moeten voor de 2:1 situatie zorgen, zij moeten de andere spelers oplossingen geven, voor de verrassing zorgen. Door de voortdurende herhaling op training weten ze hoe ze moeten bewegen. Dat vergemakkelijkt het inschuiven. Je moet de bal niet inspelen als de tegenstander op 5 meter van jou staat, dan heeft hij nog voldoende tijd om het gat dicht te lopen. Als de verdediger moet kiezen tussen cholera en pest, is het een moeilijke keuze. Ofwel geef ik de bal aan mijn ploegmaat ofwel dribbel ik je. Wat ga je doen? De flankspelers zijn verdedigers én aanvallers. Kijk naar de topploegen. Vroeger waren de backs mannen die voortdurend achteraan bleven staan, nu hebben ze een enorm loopvermogen.

Eigenlijk zijn Moia en Gillet aanvaller van opleiding. Georges Grun was in de jeugd ook buitenspeler bij Anderlecht, Paul Van Himst heeft er een rechtsback van gemaakt, het begin van een grote carrière. Alle flankverdedigers die de top bereiken hebben een verleden als aanvaller. Ze bezitten die drang, de techniek en de snelheid om op die positie te slagen. We geven hen natuurlijk wel positionele bijscholing en oefeningen voor de crosses. Het flankenspel is de samenwerking tussen de spits en de flank. Bvb.: Brian Ruiz staat aan de linkerkant. Hij moet het veld breed houden om de ruimte te geven aan de persoon die opkomt. Want als hij de bal te vroeg inspeelt, loopt hij zijn eigen ruimte dicht.

TROND PROBEERT IN ALLE OMSTANDIGHEDEN POSITIEF EN DOMINANT VOETBAL TE BRENGEN. DAAR VERSCHILT HIJ VAN ANDERE TRAINERS!

We proberen dus overal driehoeken te maken. Met een 4 – 3 – 3 met een driehoek op het middenveld lukt dat perfect. De man in balbezit heeft altijd twee afspeelmogelijkheden

en na het inspelen opnieuw twee opties. Dat is ons streefdoel. Op die manier gaan we telkens op zoek naar de 2:1 situaties. Het inspelen is daarom ook heel belangrijk. Wij eisen harde passes, dat vergemakkelijkt het indraaien. In Spanje zijn het vaak kanonballen. Cedo geeft veel oefeningen met pass- en trapvormen, met of zonder afwerken, meestal in driehoeken. We letten ook op de positie van het lichaam. Hoog ritme en een snelle balcirculatie zijn onvermijdelijk in het huidige voetbal”.

Dug-Out: “Is de 4 – 3 – 3 dan heilig bij jullie”?

Chris Van Puyvelde: “Dat is een vast stramien, of beter: dat zijn vaste afspraken. Deze veldbezetting ligt ons wel, maar is afhankelijk van die opkomende backs. We gaan uit van de 4 – 3 – 3, maar als je je rechterspits een beetje laat zakken om ruimte te maken voor je andere aanvallers, dan neig je eigenlijk wat meer naar de 4 – 4 – 2. Zo kun je ook variëren naar een 4 – 5 – 1 of een 3 – 4 – 3. Met kleine verschuivingen

zit je al meteen met een andere uitgangspositie. Het zijn de afspraken onderling die primeren. Als speler X aan de bal is, dan moeten de anderen weten wat ze moeten doen. Daar komt het op neer. Iedereen is gefocust op die 4 – 3 – 3, het is maar hoe je beweegt op het middenveld. Wij benadrukken de opposite bewegingen, het opzoeken naar de derde man en de man-meer-situatie. Iedereen past zich aan in België, maar als je goed beweegt en je schakelt je rechtstreekse tegenstander uit, dan kom je in een 2:1 situatie en dan is het aan ons om dat uit te buiten.

Trond probeert in alle omstandigheden positief en dominant voetbal te brengen, daar zal hij zich aan houden. Het zal niet altijd lukken, maar de intentie is er. En zo verschilt hij van andere trainers die vooraf aankondigen dat ze liever verliezen met goed voetbal, dan winnen met slecht voetbal. Wij willen het allemaal zo eenvoudig mogelijk houden, zonder moeilijke theorieën. Mensen amuseren is ons hoofddoel”.

(Photonews)



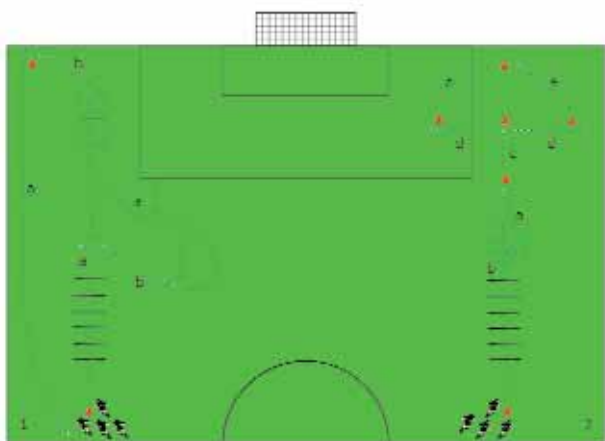
9

K.A.A. Gent

Trond Sollied – Chris Van Puyvelde – Cedomir Janevski

Deze oefenstof werd ons ter beschikking gesteld door BFC (Belgian Football Coaches), waarvoor dank.

BLOK 1: OPWARMING – 25 MIN.



Beschrijving

A) Loslopen – rekoefeningen – 15 min.

- 1/2 terrein
- per 2
- zonder bal

B) Coördinatie – 10 min.

- zie fig. 1 (duur: 4 min. – 1 min.)
- zie fig. 2 (duur: 3 min. – 1 min.)

16 + 2K

a -> langzaam

b -> snel

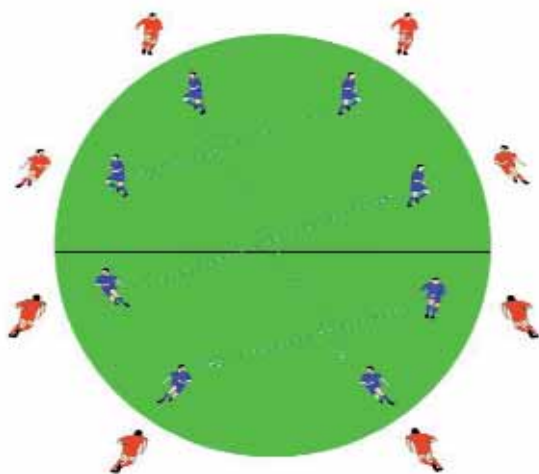
c -> skip

d -> snel zijwaarts

e -> spurt

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

BLOK 2: TECHNIEKTRAINING – 15 MIN.



Organisatie:

- groep A (buiten kant cirkel) gooit bal
- groep B (binnen kant cirkel) verwerkt de bal zoals gevraagd en zoekt andere speler op
- duur/oef.: (40 s. – 10 s.) x 2 = 100 s.
- aantal oef.: 9 (totale duur = 15 min.)

Oefeningen (2 x 8 spelers – 8 ballen):

1. 3 x skip – trap op halve hoogte
2. bal op voet – trap in drop
3. bal op dij – trap in drop
4. bal op borst – dij – voet – trap in drop
5. bal op hoofd – borst – dij – voet – trap in drop
6. bal op voet – in 2 tijden op hoofd/dij/voet – trap in drop
7. bal – 1^{ste} kopstoot vanuit stand – achterwaarts lopen – afstoot – 2^{de} kopstoot
8. bal – kopstoot B – kopstoot A – kopstoot B
9. A speelt B aan – B kaatst terug en zoekt via centrum andere speler

BLOK 3: PAS- EN TRAPVORM MET AFWERKING OP DOEL - 25 MIN.



16 + 2K

- duur deel A: 4 min. – 1 min.
- duur deel B: 4 min. – 1 min.
- spelers op middellijn: 2 tijden
- duur deel C: 4 min. – 1 min.
- duur deel D: 4 min. – 1 min.
- spelers op middellijn: 2 tijden
- 2 min. loslopen

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

BLOK 4: OMSCHAKELING VERDEDIGING <-> AANVAL – 50 MIN.



Organisatie:

- terrein: 32 x 60m.
- 16 + 2K: 4 + 4 + K / 4 + 4 + K

Verloop:

- vrij spel
- kaatsers langs zijlijn: max. 2 tijden
- kaatsers langs doellijn: 1 tijd
- duur: 50 min.
- 4 min. 30 s. – 30 s. -> wisselen
- herhaling: 10 x

Coaching:

- snelle omschakeling van aanval naar verdediging en omgekeerd
- streven naar goede balcirculatie
- scoren vanuit balbezit
- scoren na inspelen van breedte (flanken) en diepte m.b.v. kaatsers
- cooling down: 10 min.
- -> 2 rondjes loslopen
- -> geleide stretching

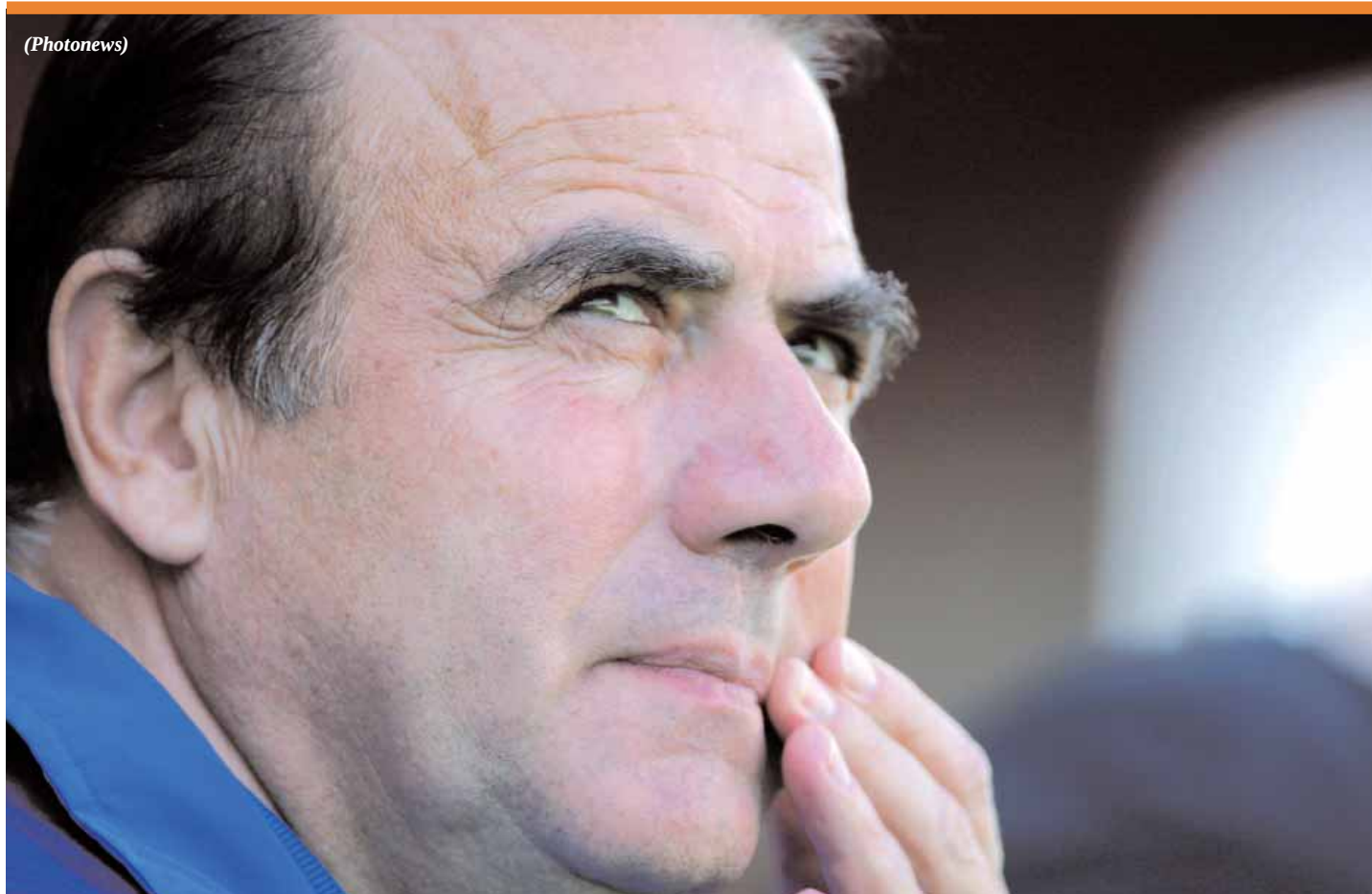


Mario Notaro, de verbindingsman van Philippe Vande Walle

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Hij is opgegroeid in de regio Charleroi en is werkzaam geweest voor de twee belangrijkste clubs uit die stad. Hij heeft een Heizediploma en is adjunct van Sporting trainer Philippe Vande Walle, die met zijn ploeg een niet onaardige start nam in het kampioenschap. Mario Notaro wekte de aandacht van Dug-Out. Deze kwieke vijftiger weet alles over het voetbal in Charleroi, dat in veel aspecten gelijkenissen vertoont met het Italiaanse.

(Photonews)



Toen Mario heel jong was kwam hij met zijn ouders vanuit Italië de regio binnengereden. Hij sloot zich aan bij Olympic, in die tijd de gezworen vijand van Sporting. Het waren de tijden waarin La Neuville regelmatig volliep voor topwedstrijden. Maar helaas, door de schuld van een zware ziekte, was het Mario Notaro nooit gegund om het shirt van het eerste elftal van Olympic aan te trekken. Hij geraakte tot aan de reserves, maar diende dan elke sportactiviteit stop te zetten. In die toestand kwam slechts verandering toen Mario al 28 jaar was, veel te laat uiteraard om nog te hopen op een carrière op het hoogste niveau. Een wrede vaststelling die Mario naar het provinciale voetbal dreef, maar die hem ook een welwillend oog liet vallen op het trainersvak.

"In mijn binnenste was er een stem die me de weg wees die ik moest volgen", vertelt hij. "Op 32-jarige leeftijd heb ik me

dus ingeschreven in de trainersschool, waar ik na drie jaar het diploma UEFA-A behaald heb. Ik had het geluk les te mogen krijgen van professor Michel Delire. De Namurois nam in die tijd Olympic Charleroi onder handen, nadat die club net van tweede naar derde nationale was gedegradeerd. Michel heeft me toen voorgesteld om zijn adjunct te worden".

De weg was geplaveid voor de adjunct-trainer. Hij werkte onder resp. Piccinin, Fromont en Denis Asselman, die hij uiteindelijk moest vervangen. De trouwe helper kreeg eindelijk zijn kans.

Mario Notaro: "Aan alle aspirant-trainers wil ik het volgende zeggen: indien je de ambitie hebt om hoofdtrainer te worden, verlies dan nooit, maar dan ook nooit, de hoop. Ik heb zelf zeven jaar in de schaduw moeten werken vooraleer ik mijn kans kreeg. Ik heb Olympic iets meer dan vijf jaar getraind, in



(Photonews)

derde afdeling, tot aan het vertrek van Tony Antonneau die daar de sportieve zaken regelde”.

Na de taken van adjunct en coach leerde Mario Notaro een andere functie kennen, nl. die van technisch directeur. Een post die hij bij Olympic bezette tot 1994, toen hij overstapte naar de burens van Sporting.

Mario Notaro: “Ik zal nooit de mensen van Olympic voldoende kunnen bedanken, die mij per slot van rekening het vertrouwen hebben gegeven in drie functies. Maar de aanbieding van Sporting kon ik onmogelijk naast me neerleggen”.

Notaro kwam op Mambour terecht op het moment dat Georges Leekens daar de touwtjes in handen had en bijgestaan werd door een physical trainer. Hij was er nog steeds toen Luka Peruzovic Mac The Knife opvolgde, en waarbij hij zeven jaar geleden zijn eerste profcontract ondertekende. Notaro werd adjunct van achtereenvolgens Peruzovic, Robert Waseige, Enzo Scifo, met wie hij overigens nog steeds de allerbeste contacten onderhoudt, en tevens van – heel recent - Philippe Vande Walle. Toen Jacky Mathijssen aan het roer stond diende hij zich echter te beperken tot het trainen van de Beloften, die voorheen aan Dante Brogno waren toevertrouwd.

Mario Notaro: “Ik heb ondertussen met succes de cursussen gevolgd van de Pro License, dit in het gezelschap van mannen zoals Riga, Brys, Maes en Quaranta. Dankzij dit diploma kon ik opnieuw genieten van de competitie op het allerhoogste niveau, een rol spelen in de trainingen van het fanionelftal en ook mijn steentje bijdragen bij de voorbereiding van elke wedstrijd van de Zebra's”.

Over zijn laatste passage in de trainersschool heeft Notaro het volgende op te merken.

Mario Notaro: “Dat jaar heb ik de kans gekregen om op ontdekkingstocht te gaan in andere culturen. Ik heb stage gelopen bij Rijsel en Lyon en had tegelijk ook het geluk Raymond Domenech te ontmoeten. Maar, indien je het voetbal niet in het bloed hebt, zal het ook het diploma niet zijn dat van jou een goede trainer gaat maken! Ik heb nooit de indruk gehad dat ik op de cursus mijn tijd aan het verliezen was. Ik had daar bvb. ook de kans om de basisprincipes van de informatica aan te leren, ook heel nuttig in het hedendaagse voetbal. Bij Sporting heb ik de taak om elke week een presentatie te maken van de komende tegenstander. Dat boeiende werk is niet meer denkbaar zonder de hulp van een computer”.

Zo is Mario Notaro werkelijk een alom aanwezige factor geworden bij Sporting: adjunct, coach van het eerste elftal en de beloften, technisch directeur en scout: hij heeft de hele toer gemaakt.

Mario Notaro: “Eigenlijk blijven alleen de jongeren over die ik niet getraind heb. In de loop van al die jaren heb ik een uitgebreid contactennet opgebouwd. Ik ben bang van niets, daarentegen blijft alles me passioneren. Ik geef toe: ik ben gelukkig telkens ik mijn trainingspak kan aantrekken en samen met Vande Walle en Siquet naar het trainingsveld loop. Het is in die outfit dat ik me het best in mijn vel voel. Mijn voornaamste verantwoordelijkheid ligt in de briefing die ik geef over de komende tegenstander. Ik ga die ploeg bekijken en zoek naar de sterke en zwakke punten. Maar ik heb niet de pretentie om te zeggen dat ik dat werk tot in de perfectie beheers. Ik maak gebruik van andere rapporten



(Photonews)

van mensen van de club, die op dat vlak ook alle recht van spreken hebben. Mijn uitleg, die over 18 of 19 spelers gaat, duurt doorgaans een twintigtal minuten en wordt gegeven op de laatste dag voor de wedstrijd om aan de jongens de kans te geven die info zo vers mogelijk in het hoofd te houden. Het valt ook regelmatig voor dat ik, op vraag van de coach, speciaal met de ene of andere speler ga praten om hem meer gedetailleerde info te geven over de speler die hij moet uitschakelen of verrassen”.

Mario Notaro is niet de trainer van Sporting Charleroi, maar hij is even betrokken bij elke wedstrijd van de Zebra's als de hoofdcoach.

Mario Notaro: “Elke trainer kent die druk die elke minuut stijgt. De adrenaline die langzaam stijgt en die eigenlijk de beloning uitmaakt van al het geleverde werk. Maar die kan uitmonden in een nachtmerrie indien het resultaat niet aan de verwachtingen beantwoordt”.

De regio Charleroi bevond zich in het hart van de uitgebreide Italiaanse immigratie die we na de oorlog gekend hebben. De stad Charleroi heeft een Italiaanse uitstraling en haar voetbal ontsnapt niet aan die regel. Van lezzi tot Brogno, passerend via Bertoncello, Tosini, Gentili, Mion, Silvagni en tutti quanti: al deze spelers hebben het voetbal in Charleroi een wel héél bijzondere uitstraling gegeven.

Mario Notaro: “Dat klopt. Er is eerst en vooral de wet van de aantallen. Charleroi kent meer Italiaanse inwoners dan je zult vinden in de rest van België. Het voetbal is een volkssport en is vooral populair in de armere wijken. In de Belgische steden waar de meeste Italiaanse ouders en grootouders terechtkwamen, was er geen sprake van dat de kinderen zouden gaan hockeyen, golfen of tennissen. Het voetbal echter heeft veel arme families in staat gesteld om een deftig leven te leiden. Toen ik op mijn zes in België aankwam, was het voor onze ouders een héél

harde tijd. Zoals bijna elke Italiaan was mijn vader verplicht om vijf jaar in de mijn te werken vooraleer hij een kans kreeg om op een andere, gezondere manier zijn brood te verdienen. Onze jeugd liep niet steeds over een pad rozen, maar we hebben volgehouden en we zijn erin geslaagd, gedeeltelijk dankzij het voetbal. Het voetbal zit in de genen van de Italianen, iedereen weet dat. Wij spelen voetbal, en als dat niet kan ondersteunen wij het voetbal. Voetbal is voor ons een religie”.

Volgens Notaro zouden er nog veel meer Italiaanse immigranten in België zijn gaan voetballen indien ze allen uit het noorden van Italië afkomstig waren geweest, wat zeker niet het geval was.

Mario Notaro: “Als men de evolutie bekijkt van het Italiaanse voetbal, dan komt men tot de onvermijdelijke vaststelling dat het vooral de clubs uit het noorden zijn geweest die de grote prestaties hebben geleverd. Hoe meer men naar het zuiden afzakt, hoe magerder de prestaties zijn. De Italianen uit het zuiden, uit Napels, Calabrië, Sicilië, Sardinië enz., hebben een andere opvatting over het leven. Ze zijn meer levensgenieter en minder materialistisch ingesteld. En dat zijn karakteristieken die men terugvindt in hun voetbal en in de instelling van heel wat jongeren die wij zien passeren in onze opleidingscentra”.

De school van Sporting draagt haar steentje bij tot de constante vernieuwing van het Belgisch voetbal.

Mario Notaro: “Maar ook wij kunnen, net als de anderen, beter presteren. Het onderwijs heeft volgens mij een verpletterende verantwoordelijkheid in de status-quo die we nu maken. Zolang dat onderwijs zich niet aanpast aan de specifieke noden van de sportopleiding zal ons land alle moeite van de wereld hebben om zich opnieuw op een hoger niveau te tillen. Het is ook aangewezen om meer aandacht te geven aan het werk van de opleiders en de specifieke problemen waarmee zij te maken hebben. De omkadering is van primordiaal belang. In Italië wordt op de leeftijd van 16-17 jaar hard gewerkt aan de begeleiding van de toptalenten, die meestal terecht komen in de regionale opleidingscentra, in grote mate gefinancierd door het geheel van profclubs. Het gaat daar werkelijk om een keiharde opleiding. Samen met de toptalenten die door de clubs vanuit alle hoeken van de wereld naar Italië worden gehaald, komen die snel terecht in een echte competitie van hoog niveau. Ze worden uitgeleend aan clubs van tweede en derde afdeling, om op die manier hun opleiding te voltooien en langzaam te wennen aan het superieure niveau dat uiteraard van hen wordt geëist in de Serie A. Dat is het grote verschil met het Belgisch voetbal, waar de reservencompetitie plaats heeft gemaakt voor een beloftencompetitie waarvan ik op dit moment de echte waarde nog niet kan bepalen. Maar ik heb het onaangename gevoel dat, ondanks al hun beloften, de clubs het spel nog steeds niet eerlijk spelen en bvb. op het vlak van selectie hun woord niet houden”.

Het Belgisch voetbal blijft lijden onder een evident gebrek aan discipline, net het sterke punt bij de Italianen.

Mario Notaro: “Niemand gaat beweren dat wij in Italië de beste technische voetballers ter wereld hebben, maar op het laatste WK hebben we wel gezien dat Italië in staat is om héél performant voetbal op de mat te leggen, met als kernelementen organisatie, discipline en ‘grinta’. Die onvoorwaardelijke wil om de wedstrijd te winnen. Een Italiaanse ploeg op het veld is ook altijd een echt ‘elftal’, geen losse verzameling van individuen. Voeg daar nog aan toe dat een Italiaanse ploeg doorgaans de capaciteit heeft om zéér lang te wachten op een fout van de tegenstander en er zelf geen te maken, en het plaatje is compleet”.

Naam auteur: Mario Notaro
Thema: onderscheppen dieptepas en/of beletten deviatie op dieptepass

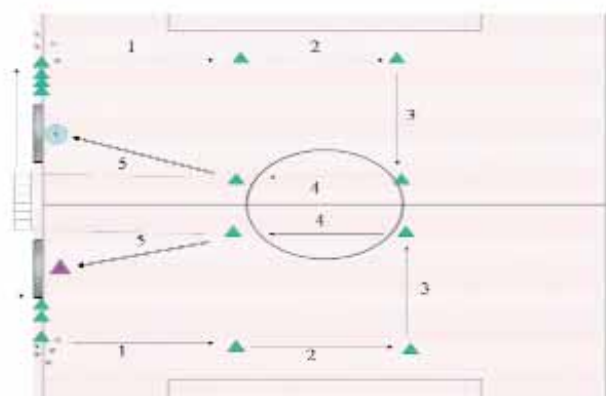
Aantal: 20 + 2
Categorie/niveau: seniors

Materiaal: dopjes, ballen, overgooiers (10 zwart, 10 geel, 2 blauw), 2 kleine verplaatsbare doelen

Richtlijnen en coaching:

1. positie - dekken
2. laten - sluiten
3. dichtbij - in de rug
4. vraag
5. afstand houden

OPWARMING



Beschrijving:

25 Min.

5 Min. lopen.

Oefeningen waarbij de bal op verschillende manieren wordt doorgespeeld.

Bij doorgang tussen de twee doelen: verschillende opwarmingsoefeningen.

WEDSTRIJDVORM



K + 4 + 4 + 1 / K + 3 + 4 + 3

Beschrijving:

20 Min.

Elftal in meerderheid speelt dieptepass.

Verhinderen dat de bal vanuit de dieptepass of na de deviatie van de diepe spits achter de rug van de verdedigers komt.

Coaching:

1 tot 5.

TUSSENVORM



Beschrijving:

Lange bal op diepe spits die afhaakt en teruglegt voor dieptepass naar flank.

Coaching:

Afsluiten as aan één kant.

Bij voorzet: strikte dekking op diepe spits.

Positie - dekken.

Dichtbij - sluiten.

K.F.C. Nieuwmoer

Trainen in functie van veldbezetting



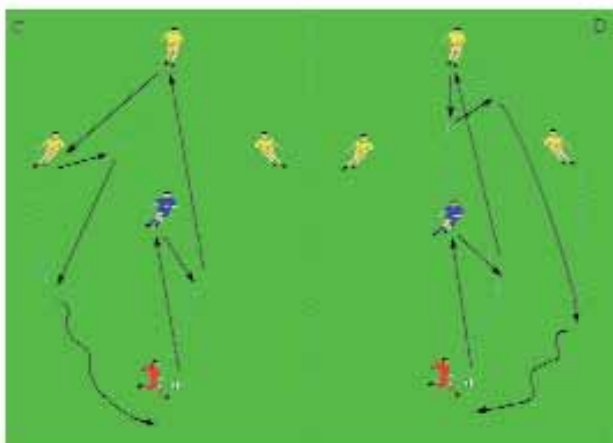
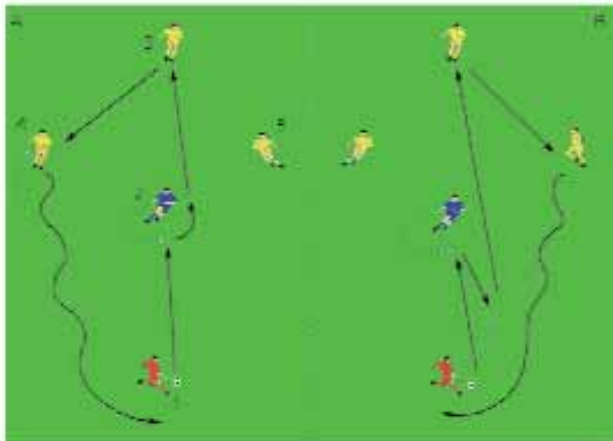
Jan Vanhuele
Trainer prov. res.
K.F.C. Nieuwmoer
1° Prov. Antwerpen
UEFA-A

Veldbezetting:
1 – 4 – 4 – 3 met
verdedigende driehoek



Na zes succesvolle jaren als trainer van de UEFA's bij R. Cappellen F.C. heeft Jan dit seizoen de overstap gemaakt naar het 2° elftal van K.F.C. Nieuwmoer. Bovendien volgt hij momenteel nog een stage bij het 1° elftal van noorderbuur RBC Roosendaal (1° divisie Nederland). "Een trainer moet altijd bereid zijn om bij te leren en nieuwe ideeën op te doen", aldus Jan. "Zeker naar het functioneel trainen, want op dat vlak kunnen we altijd vooruitgang boeken, ook op provinciaal niveau. Eén van de aspecten hierbij is het aanbieden van eenvoudige trainingsvormen in functie van de veldbezetting".

PASS- EN TRAPVORMEN VANUIT POSITIE



Opwarming: juiste passing, aanname en vooractie

Afwisselend speler op L- en R-flank aanspelen (4/5)

- Oef. A: 1 speelt strak in op 2 die vooractie doet
- 2 neemt opengedraaid aan en speelt strak in op 3
 - 3 neemt R aan en speelt met L naar 4 (-> verplicht 2 tijden en strakke bal inspelen!)
 - 4 neemt R aan en dribbelt naar 1 (4 doet eerst vooractie -> zet verdediger weg)
 - doorschuiven posities, van 3 naar 4 via lichte oef.
 - variant: 4 doet schijnbeweging na aanname

Oef. B: 1 speelt strak in op 2 die vooractie doet

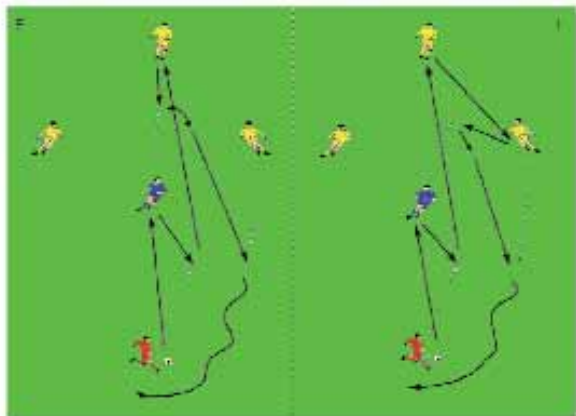
- 2 kaatst met L op 1
- 1 speelt strakke bal met R naar 3
- 3 neemt L aan en speelt met R in op 5 (2 tijd.)
- 5 neemt L aan en dribbelt naar 1

Oef. C:

- 1, 2, 3: idem oef. B
- 4 kaatst op 3
- 3 speelt diep op 4
- alles strak over de grond
- accent op loopactie 4 in diepte (tempoversnelling)

Oef. D:

- 1, 2: idem oef. C (3 op grotere afstand)
- 3 speelt op aanbiedende 2
- 2 legt breed op 3
- 3 speelt lange lob in diepte op 5



Oef. E:

- 1,2: idem oef. D
- 3 speelt op aanbiedende 2
- 2 neemt aan, draait door en speelt diep op 5

Oef. F:

- 1,2: idem oef. E
- 3 speelt in op 5
- 5 kaatst op 2 (2 komt onder bal)
- 2 speelt dieptepass op 5
- 2 is de 3° man voor 3 en 5

OPBOUW VANUIT CENTRUM VERDEDIGING



Inspelen diepe spits via flank:

3/4: strakke inspeelpass op flankaanvaller

7/2: aanname R-voet na vooractie (juist indraaien)

9/10: na vooractie in bal komen, georiënteerde aanname, wegdraaien en afwerken (snel + kort)

Opm.: 2° (3°) speler op positie kan ev. passief verdedigen -> aan binnenkant t.o.v. aanvaller (reële wedstrijd situatie)

Variatie: met bijsluitende middenvelder

3/4: via rollende bal strakke inspeelpass

7/2: aanname R-voet na vooractie (juist indraaien)

9/10: kaats L-voet op bijsluitende middenvelder

8/6: juiste timing bijsluiten (continue loopactie) + afwerken op doel via wreeftrap

Doorschuiven: 3 -> 7 -> 6 -> 10 of al vaste posities

Variatie: na kaats en dieptepass van verdediger

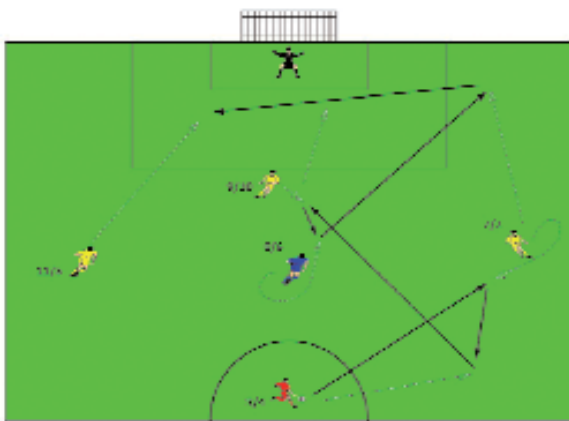
3/4: inspeelpass + lateraal in steun komen

7/2: kaats na vooractie

8/6: ruimte maken voor inspeelpass naar spits gevolgd door coaching of aangeven trapvoet via looprichting

9/10: na kaats verdediger afblokken (scherm)

Doorschuiven: voorkeur vanuit vaste posities (of 4 -> 11 -> 8 -> 9)



Flankvoorzet na dieptepass:

8/6: vlakke dieptepass op 7/2

7/2: voorzet (laag 1° paal voor 9/10, hoog 2° paal voor 11/5, rand 16m. voor 8/6)

Loopactie in 16m. niet onderbreken/timing

Doorschuiven: voorkeur vanuit vaste posities

OPZOEKEN 3° MAN OP FLANK



Flankvoorzet na wisselpass:

8/6: crosspass op 11/5 (laag/half hoog/hoog)

11/5: na aanname -> bal tijdens loopactie verwerken en meenemen tot achterlijn, kijken naar positie medespelers voor doel (overzicht behouden) en trappen strakke voorzet (voorkeur over grond)



Variatie: opbouw na lange lob op spits

3/4: speelt lange lob op 9/10

9/10: legt bal af op aanbiedende 8/6

8/6: speelt dieptepass op 7/2



Coaching bij vrije opbouw:

3/4: keuze inspeelpass -> naar L- of R-flankspeler of lange bal op spits

7/2 (11/5): keuze doordraaien op 9/10 of kaats op in steun komende 3/4

8/6: afwerken na kaats van 9/10, dieptepass of wisselpass op L/R-flankspeler

9/10: afwerken na pass flankspeler, kaats op aanvallende middenvelder of positiekeuze in 16m.

Afmetingen terrein aanpassen i.f.v. uitvoering



Naam auteur: Erik Geerts, kandidaat FTS, examen getuigschrift B

Thema:

Basics B+: korte pass + aanspelbaar zijn
Teamtactics B+: openen breed en diep

Aantal: 8 + 2 K
Categorie/niveau: U9

Materiaal: 2 duiveltjesdoelen, hoedjes, 10 ballen, 5 hesjes, 5 kegels.

Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics:

1. Geef een verzorgde pass, duw op de bal: **DUW**
2. Loop je vrij en maak dit kenbaar: **SPEEL**
3. Haak los om aanspelbaar te worden: **HAAK LOS**

Teamtactics

4. Maak ruimte door breed te spelen: **BREED**
5. Speel diep als een medespeler aanspelbaar is: **DIEP**

OPWARMING



Beschrijving:

Opwarming in functie van het thema. Spelers per 2 (1-1,...).
Speler binnen de rechthoek beweegt met de bal aan de voet en geeft korte pass aan zijn medespeler die rond de rechthoek beweegt. Deze speler maakt kenbaar dat hij aanspelbaar is door "speel + naam" te roepen van zijn medespeler. Speler buiten de rechthoek speelt de bal terug na controle.
Na 4' spelers wisselen.
Laatste 1' trachten de koppels zoveel mogelijk juiste passen te geven... wie wint?
Duur: 10'

Coaching:

1, 2

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / K + 2 + N

Beschrijving:

Op klein terrein (25x20m), K + 1 / K + 2 + N.
N Speelt mee met ploeg in balbezit. Ploeg in meerderheid start telkens bij de K die breed opent.
Scoren ploeg in meerderheid = 1 punt, na diepe bal scoren = 2 punten
Ploeg in minderheid scoort = 2 punten.
Spelers wisselen na score, bal buiten of max 1'.
Duur: 10'. Ploegen wisselen na 5'. Ook N wisselen.

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5
STOP-HELP methode!

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Spelers per 2 tegenover elkaar (7 à 8m). Speler op de zijlijn start met de bal en passt op medespeler indien deze aanspelbaar is (maakt dit kenbaar door afwisselend rechts en links vanachter de kegel te komen en SPEEL te roepen.)
Na controle, korte pass terug.
Na 4' wisselen van kant.
Laatste 1': welk koppel heeft de meeste balcontacten?

Coaching:

1, 2
STOP-HELP methode indien nodig.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 2 / K + 3 + N

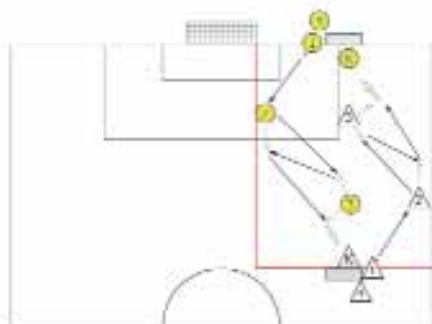
Beschrijving:

Op duiveltjesveld, K + 2 / K + 3 + N.
N Speelt mee met ploeg in balbezit.
Ploeg in meerderheid start bij de K die breed opent.
Scoren ploeg in meerderheid = 1 punt, na diepe bal scoren = 2 punten.
Ploeg in minderheid scoort = 2 punten.
Spelers wisselen na score, bal buiten of max 1'.
Duur: 10'. Ploegen wisselen na 5'. Ook N wisselen.

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5
STOP-HELP methode

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Carrousel op duiveltjesveld.
Speler 1 opent breed op speler 2. Speler 2 controleert en speelt op 3 die afhaakt. Speler 3 controleert de bal en legt terug op speler 2. Speler 2 speelt diep op speler 3 die afwerkt op doel. Spelers schuiven telkens door: 1>2>3
Wie heeft meeste doelpunten?
Duur: 10'

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 4 / K + 4

Beschrijving:

Op duiveltjesveld K + 4 / K + 4. Continu spel.
Herhaling coachingswoorden voor de start.
Scoren na diepe bal = dubbel punt!
Duur: 10'

Coaching:

proberen te beperken.
1, 2, 3, 4, 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

- bespreking: hebben we ons thema kunnen uitvoeren?
- elk 1 bal trappen vanop de grote backlijn zo dicht mogelijk tegen de kleine backlijn. Lijn petanque

Wie wint? Samen opruimen.

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

Aantal: 12 (10 + 2K)
Categorie/niveau: U11

Materiaal: 36 potjes, 6 hesjes, 12 ballen , 2 duiveltjesdoelen
 Terrein: 60 x 40m

Richtlijnen en coaching:

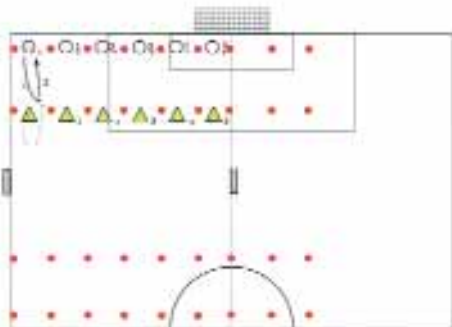
Basics:

- controleer de halfhoge bal met de juiste voet zodat je het spel verder kan zetten -> **CONTROLE**
- werp de bal in naar je medespeler en stel je onmiddellijk op zodat je medespeler de bal gemakkelijk terug kan krijgen -> **STEUN**

Teamtactics:

- wanneer je medespeler in B+ is, op het juiste moment infiltreren in de vrije ruimte zodat je aanspeelbaar bent en richting waarheidszone kan vorderen. Tegen hoog tempo met bal aan de voet lopen zonder de controle te verliezen richting waarheidszone -> **INFILTREER**

OPWARMING



Beschrijving:

- half terrein 30 x 40m
- per 2 -> bal bij buitenste speler (zijlijn)
- potjes staan 10 m van de zijlijn en 5 m uit elkaar
- Oef. 1: speler binnenkant doet loopactie -> speler buitenkant gooit de bal in naar medespeler die halfhoge controle doet en de bal met binnenkant rechts terugspeelt
- Oef. 2: idem maar met linkervoet
- Duur: 2'30"
- Herhaling: 4 -> spelers wisselen van plaats
- Totale duur: 10'
- **FUN:** welk duo heeft de meeste gelukke controles gedaan?

Coaching:

1 – 2

WEDSTRIJDVORM 1



K + 3 / 3 + K

Beschrijving:

- terrein 30 x 20m (kleiner veld -> bal meer buiten = inworp)
- beide ploegen spelen K + 2 + 1 -> reserves achter doel recupereren de ballen
- reservespeler 4 gooit bal in en wedstrijd start
- telkens bal buiten -> inworp gevolgd door halfhoge controle waarna de wedstrijd verder gaat.
- wissel van reserves gebeurt op signaal Tr -> kloksgewijs
- ballen zijn verdeeld over beide zijanten van het veld
- Duur: 5'
- Herhaling: 2 -> wissel van kant
- Totale duur: 10'
- **FUN:** scoren na infiltratie = 2 punten

Coaching:

1 – 2 – 3

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

- terrein 40 x 40m
- werken op beide doelen -> K in ieder doel
- spelers verdelen zich over de potjes A(3), C(3), B(2), D(2)
- spelers bij potje A en C hebben bal
- Oef: A werpt in naar B die halfhoge controle doet -> A biedt zich aan in steun -> B pass A -> B infiltreert richting doel en A pass in loop B -> B werkt af en sluit aan bij C
- Oefening begint gelijktijdig bij A en C
- Doorschuif: A(A') – B (B') – C (C') – D (D')
- Duur: 5'
- Herhaling: 2 -> lateralisatie (A' – B' – C' – D')
- Totale duur: 10'
- **FUN:** wie heeft de meeste goals gemaakt?

Coaching:

1 – 2 – 3

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 4 + K

Beschrijving:

- terrein 30 x 40m (langer veld om infiltratie te vergemakkelijken en smaller om inworp te stimuleren)
- beide ploegen spelen in ruit -> reserve achter doel
- telkens bal buiten -> inworp gevolgd door halfhoge controle waarna wedstrijd verder gaat
- wissel van reserve gebeurt op signaal Tr -> kloksgewijs
- ballen zijn verdeeld over beide zijanten van het veld

Duur: 5'

Herhaling: 2 -> wissel van kant

Totale duur: 10'

FUN: scoren na infiltratie = 2 punten

Coaching:

1 – 2 – 3

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- terrein 40 x 40m
- werken naar beide doelen -> K in ieder doel
- spelers verdelen zich over potjes A(2), D(2), B(1), E(1), C(2), F(2)
- spelers bij potje A en D hebben bal
- oefening begint gelijktijdig bij A en D

Oef.: A werpt in naar B en doet halfhoge controle -> C biedt zich aan in steun B -> B pass C -> C infiltreert met bal a/d voet en werkt af -> recupereert bal en sluit aan bij D

Doorschuif: A – B – C – D – E – F

Duur: 5'

Herhaling: 2 -> lateralisatie (A' – B' – C' – D' – E' – F')

Totale duur: 10'

FUN: wie heeft de meeste goals gemaakt?

Coaching:

1 – 2 – 3

WEDSTRIJDVORM 3



K + 5 / 5 + K

Beschrijving:

- terrein 40 x 40m
- beide ploegen spelen in ruit met centrale man -> infiltratie vanuit de tweede lijn
- speler 2 gooit de bal in naar speler 5 dewelke halfhoge controle doet waarna de wedstrijd begint
- telkens bal buiten -> inworp gevolgd door halfhoge controle waarna de wedstrijd verder gaat
- ballen zijn verdeeld langs de zijlijn

Duur: 5'

Herhaling: 2 -> wissel van kant

Totale duur: 10'

FUN: scoren na infiltratie = 2 punten

Coaching:

1 – 2 – 3

COOLING DOWN

Beschrijving:

Twee rondjes uitlopen en ondertussen alle materiaal opruimen

Naam auteur: Raes Vico, 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: 12 + 2k

Categorie/niveau: U13

Materiaal: half terrein, 14 ballen, hoedjes, kegeltjes, 1 verplaatsbaar duiveltjesdoel, overgooiers



Richtlijnen en coaching:

Basics: 1) niet bang zijn om duel aan te gaan -> **DUEL, PASSEER**

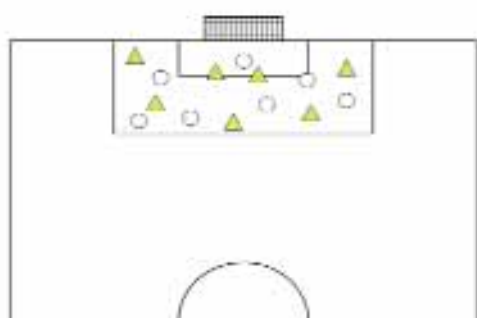
2) met de bal aan de voet rondkijken om zo een vrije medespeler te zoeken -> **KIJK**

3) geef een goede voorzet voor doel -> **VOORZET**

Teamtactics: 4) zelf een actie durven maken om zo een medespeler vrij te krijgen -> **ACTIE, DURF**

5) durf bij genoeg ruimte in te schuiven -> **INFILTRER, SCHUIF IN**

OPWARMING



HANDBALSPEL 7 / 7

Beschrijving:

- 16m gebied
- 10 passen = 1 punt (aantal passen eventueel aanpassen aan niveau)
- variatie: met de voet
- Fun: welke ploeg haalt het meest die 10 passen?

Coaching:

2, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 1



3 / 2 + K IN GOLVEN

Beschrijving:

- lengte = 2x16m, breedte = breedte terrein
- de keeper trapt de bal uit naar de aanvallers die proberen te scoren. De verdedigers kunnen scoren in de 2 kleine doeltjes (dubbele punten). De aanvallers kunnen ook dubbele punten scoren wanneer ze scoren met het hoofd. Er wordt telkens gewisseld van verdedigers en aanvallers
- na 5' worden de verdedigers aanvallers en omgekeerd
- Fun: mogelijkheid van dubbele punten -> Punten tellen!

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

- half terrein
- speler a leidt met de bal en gaat het duel aan met speler b die hij moet passeren tussen de kegeltjes. Indien b het duel wint kan hij scoren in het klein doeltje. Wanneer speler a speler b gepasseerd is speelt hij de bal in op speler c die zich moet losmaken hebben. Speler c legt nu breed voor de inlopende speler a en neemt plaats voor doel waar hij probeert af te werken op de voorzet van speler a. Speler d probeert dit te verhinderen
- er wordt telkens doorgeschoven: a>b>c>d>a
- eventueel dubbele uitvoering
- Fun: wie kan scoren / passeren? Wie is beste verdediger?

Coaching:

1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 2



7 + K / 5 + K

Beschrijving:

- half terrein
- continu wedstrijd meerderheid <> minderheid
- na 5' spelers wisselen zodat iedereen kans heeft gekregen om met meerderheid mee te spelen
- Fun: minderheid scoort -> dubbele punten. Punten tellen!

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 2



6 + K / 6 + K MET KAATSEERS OP 7 EN 11

Beschrijving:

- half terrein
- continu wedstrijd met 7 en 11 als kaatsers die in hun gebied moeten blijven. In eerste instantie mogen de kaatsers elkaar niet hinderen, later in de oefening wel
- Fun: scoren op voorzet van kaatsers levert 3 punten op, wie haalt de meeste punten?
- kaatsers na 5' wisselen

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3



6 + K / 6 + K

Beschrijving:

- half terrein
- continu wedstrijd (15') met opvolging van de richtlijnen
- Fun: wie wint de wedstrijd?

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

- herhaling van wat werd aangeleerd, op te sommen door de spelers zelf
- Penalty Cup

Naam auteur: Bart Meert (lesgever FTS)
Thema: B-, FV beletten flankvoorzet door agressief te verdedigen.

Aantal: 20 + 2
Categorie/niveau: seniors

Materiaal: - 16 hoedjes
 - 10 gele + 10 blauwe truitjes
 - 2 kleine verplaatsbare doelen
 - 1 groot verplaatsbaar doel

Richtlijnen en coachingswoorden:

Flankverdedigers (2, 5, 13, 16)

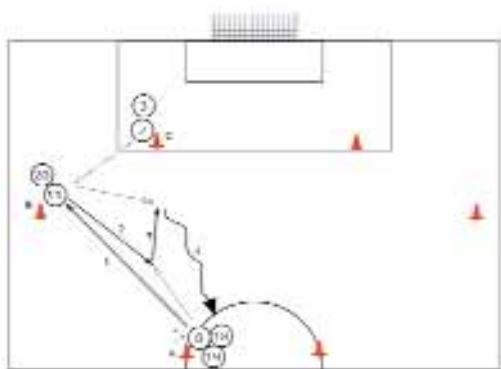
1. "Belet voorzet", "Zet agressief druk" om voorzet te vermijden, om slechte controle te veroorzaken,...
2. "Blok af" door je voet zo dicht mogelijk bij de bal te zetten
3. "Laat je niet uitschakelen"
4. "Kijk naar de bal", laat je niet vangen door een schijnbeweging

Centrale verdedigers (3, 4, 14, 15)

5. "Geef kort dekking" op de FV, zodat je het duel kan aangaan wanneer deze uitgeschakeld is

OPWARMING

2 X 7'



Beschrijving:

Keepers apart met keeperstrainer.

- 8 speelt in op 11, 2 zet onmiddellijk druk op 11
- 11 legt terug op 8
- 8 geeft bal mee in de loop van 2
- 2 leidt bal terug naar A
- 3x zelfde opstelling

Doorschuiven: A>B>C>A...

Coaching:

- CM: "Speel zuiver in", "In de loop"
- FA: "Draai open", "Leg terug"
- FV: "Zet onmiddellijk druk", nadruk op juiste houding, afstand t.o.v. aanvaller,...

WEDSTRIJDVORM 1

5 + K / 5



Beschrijving: 3 x 4'

- ploeg 1 in 4 - 1 opstelling, ploeg 2 in 2 - 3 opstelling
- 8 of 10 starten de WV op door in te spelen op 7 of 11
- FV proberen de flankvoorzet te vermijden
- ploeg 1 kan scoren in de kleine doeltjes, ploeg 2 in het grote doel
- ploeg 2 krijgt 2 punten wanneer zij scoren na flankvoorzet
- Trainer bepaalt wanneer heropgestart wordt
- andere wedstrijdheft idem

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1

4 + K / 6



Beschrijving: 3 x 4'

- 8/6 speelt in op 7/11, deze kaatst op 10 die het spel verlegt naar 11/7
- FV zetten onmiddellijk druk op de FA
- ploeg 2 krijgt 2 punten als ze scoren na een flankvoorzet
- ploeg 1 tracht snel te scoren na balrecuperatie (maximum 3 tijden)
- andere wedstrijdheft idem

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2

8 + K / 6 + K



Beschrijving: 2 x 7'

- ploeg 1 speelt in 4 – 1 – 1, ploeg 2 in 3 – 2 – 3
- WV wordt opgestart door K (12), deze speelt 7/11 aan
- ploeg 1 krijgt een punt als ze scoren en ook als ze in BBZ blijven nadat een flankvoorzet werd vermeden
- ploeg 2 krijgt 2 punten als ze scoren na flankvoorzet
- Trainer beslist wanneer heropgestart wordt
- voorziene wissels (10-21, 19-18, 6-17, 11-22, 7-20, 5-16) bij elke nieuwe opstart

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 2

10 + K / 10 + K



Beschrijving: 2 x 6'

- beide ploegen in 4 – 3 – 3
- er wordt gespeeld tussen de twee grote backlijnen, keepers blijven in vierkant
- FA krijgen 2 punten als ze voorzet trappen in handen van de keeper (in de lucht of over de grond), andere spelers die K bereiken krijgen 1 punt
- FV krijgen een punt als ze voorzet afblokken + een extra punt als ze in BBZ blijven

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3

10 + K / 10 + K



Beschrijving: 15'

- beide ploegen in 4 – 3 – 3
- evaluatiemoment van de training
- STOP-HELP-momenten zijn de pauzes

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

Naam auteur: Bart Meert (lesgever FTS)
Thema: omschakeling B->B+: denk na balre recuperatie direct diep, probeer indien mogelijk een linie over te slaan.

Aantal: 16 + 2
Categorie/niveau: seniors

Materiaal: 20 hoedjes (afbakenen ruimtes, aanduiden middenlijn), 10 gele en 10 rode truitjes, groot verplaatsbaar doel

Richtlijnen en coachingswoorden:
VERDEDIGERS EN MIDDELVELDERS

1. "Georiënteerde controle" uitvoeren. 2. "Denk diep" na balre recuperatie. 3. "Speel zuiver in".
4. Zorg ervoor dat je niet onmiddellijk balverlies lijdt, "Eerste pass". 5. "Linie overslaan" indien mogelijk.

FLANKVERDEDIGERS EN FLANKAANVALLERS

6. "Loop snel naar voor" om meerderheidssituaties te creëren, benut de ruimte op de flank.

CENTRALE MIDDELVELDERS EN DIEPE SPITS

7. "Haak los" op moment dat je een mogelijke balre recuperatie voorziet.
8. "Kaats" op de zich aanbiedende CM.

OPWARMING

2 X 8'



Beschrijving:

1. K1 (K2) gooit strakke bal naar 4(3)
2. 4 (3) voert georiënteerde controle uit en speelt zuiver in op 8 (6)
3. 8 (6) draait open en speelt DS 10 (9) aan
4. DS 10 (9) kaatst op 8 (6)
5. 8 (6) speelt in de loop van 7 (11)
6. 7 (11) leidt de bal terug tot bij K2 (K1)
7. 7 (11) voert opwarmingsoef. uit tot E (A)

Coaching:

Verdedigers en middenvelders: 1 – 2 – 3
 Centrale middenvelders en diepe spits: 7 – 8

WEDSTRIJDVORM 1

10 + K / 6 + K



Beschrijving: 2 x 7'

- ploeg 1 in 4 – 3 – 3, ploeg B in 3 – 2 – 1 opstelling
- ploeg B krijgt 2 punten als ze scoren, ploeg 1 wordt gevraagd om druk te zetten vanaf de middenlijn (MEDIUM PRESS). Ook zij krijgen 2 punten wanneer ze binnen de 10" scoren na balre recuperatie
- Trainer bepaalt einde van de WV, ploeg 2 start altijd op
- na herhaling 1 wordt er gewisseld: 2/13 – 3/14 – 6/15 8/16 – 7/17 – 11/18.

Coaching:

Verdedigers en middenvelders: 1 – 2 – 3 – 4 – 5
 Flankverdedigers en flankaanvallers: 6
 Centrale middenvelders en diepe spits: 7 – 8

TUSSENVORM 1

10 / 6 + K



Beschrijving: 2 x 7'

- K1 start op. Hij trapt de bal over de middenlijn naar 17 of 18
- in de rechthoek aan de andere kant wordt 6<>3 gespeeld. Ploeg 2 speelt op balbezit, ploeg 1 komt zo snel mogelijk tot balre recuperatie. Daarna denkt ploeg 1 onmiddellijk diep
- 2 spelers van ploeg 1 mogen infiltreren naar de andere helft, 1 speler van ploeg 2 mag teruglopen. Op die manier krijgen we een 6<>4
- het 6-tal moet binnen de 20" na balre recuperatie tot een doelpoging komen
- ploeg 1 denkt aan de restverdediging

Coaching:

Verdedigers en middenvelders: 1 – 2 – 3 – 4 – 5
 Flankverdedigers en flankaanvallers: 6
 Centrale middenvelders en diepe spits: 7 – 8

WEDSTRIJDVORM 2

9 + K / 7 + K



Beschrijving: 2 x 7'

- ploeg 1 in 3 – 3 – 3, ploeg 2 in 3 – 2 – 2 opstelling
- ploeg 2 krijgt 2 punten als ze kunnen scoren
- ploeg 1 wordt gevraagd druk te zetten vanaf de middenlijn (MEDIUM PRESS), ook zij krijgen 2 punten wanneer ze kunnen scoren binnen de 10" na balrecuperatie
- Trainer bepaalt einde WV
- K2 start altijd op

Coaching:

Verdedigers en middenvelders: 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Flankverdedigers en flankaanvallers: 6
Centrale middenvelders en diepe spits: 7 – 8

TUSSENVORM 2

LIJNVOETBAL 8 / 8



Beschrijving: 2 x 7'

- Keepers apart met keeperstrainer
- beide ploegen in 3 – 2 – 3 opstelling
- er mag vanuit elke zone telkens één speler doorschuiven naar de volgende zone(s), teruglopen naar vorige zone mag niet
- na balrecuperatie diep denken: scoren via middenzone = 1 pt, scoren nadat middenzone werd overgeslagen = 2 pt

Coaching:

Verdedigers en middenvelders: 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Flankverdedigers en flankaanvallers: 6
Centrale middenvelders en diepe spits: 7 – 8

WEDSTRIJDVORM 3

8 + K / 8 + K



Beschrijving:

- WV waarin alle reglementen worden nageleefd
- ploeg 1 en ploeg 2 spelen in 3 – 2 – 3 opstelling
- beide keepers kunnen opstarten
- FUN: verliezers ruimen op

Coaching:

Verdedigers en middenvelders: 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Flankverdedigers en flankaanvallers: 6
Centrale middenvelders en diepe spits: 7 – 8

Naam auteur: De Wispelaere Etienne,
lesgever FTS
Thema: infiltratie over de flanken als oplossing
tegen het laag defensief blok van de tegenstan-
der die het centrum goed afsluit

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: seniors

Materiaal: 2 doelen, hesjes, ballen,
potjes, kegels



Richtlijnen en coachingswoorden:

- naar binnen komen van de flankaanvaller - ruimte maken
- infiltratie in de waarheidszone
- posities 16 m.

OPWARMING 1



Beschrijving:

Bal wordt ingespeeld door de RAM op de RFA, deze leidt de bal naar binnen, speelt naar buiten en neemt positie centraal t.h.v. de 16m. Speler die de bal ingespeeld heeft, verplaatst zich in de vrijgekomen ruimte in de rug van de FA, krijgt de bal en speelt de bal in de handen van de doelman.

DV Geeft de bal mee aan de RAM.

Deze leidt met de bal aan de voet tot aan de andere groep.

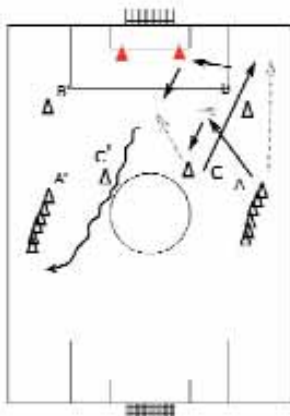
Deze oefening wordt gelijktijdig links en recht uitgevoerd.

Positiewissel: A – B – A' – B' – A.

Coaching:

- naar binnen - positie 16 m. - bal vragen

OPWARMING 2



Beschrijving:

Bal wordt ingespeeld op de naar binnen komende flankspeler, deze speelt de bal terug op de RAM die de bal naar buiten speelt in de vrijgekomen ruimte. Speler die de bal ingespeeld heeft, vraagt de bal in de vrijgekomen ruimte in de rug van de RFA en speelt vervolgens de bal in de handen van de DV. De DV geeft de bal aan de bijsluitende AM die centraal positie heeft genomen.

Deze leidt de bal naar de andere groep.

Deze oefening wordt gelijktijdig links en rechts uitgevoerd.

Positiewissel: A – B – C – A' – B' – C' – A.

Coaching:

- naar binnen - positie 16 m. - bal vragen

Variante:

Afwisselend links en rechts vragen met afwerking op vast doel.

WEDSTRIJDVORM 1



8 + K / 8 + K

Beschrijving:

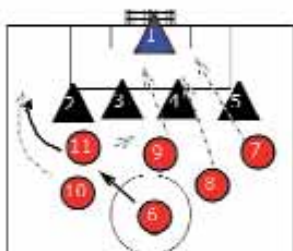
15 Min. wedstrijd op 1/2 terrein + 16m.

Beide ploegen spelen 3 – 2 – 3.

Coaching :

- flankaanvaller 7 of 11 komt naar binnen, ruimte maken voor 2/8 of 5/10 en positie nemen rand 16 m.
- infiltratie in 16m. (9 - 8 of 10 - 7 of 11)

TUSSENVORM 1



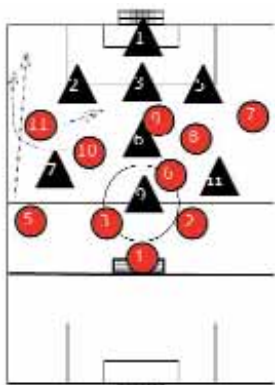
Beschrijving:

Vaste posities: 4 verdedigers tegen 6 aanvallers.
Flankaanvaller 11 neemt verdediger 2 naar binnen.
Infiltratie van 10, deze neemt de bal mee en zet voor.
Infiltratie in de 16m van 9 – 7 – 8.
11 Neemt positie rand 16m. (2de bal).
Aanvallers wisselen na elke actie.
DV's wisselen na 4 ballen.

Coaching:

- naar binnen komen van de flankaanvaller
- infiltratie van AMV
- posities 16 m.

WEDSTRIJDVORM 2



9 + K / 7 + K

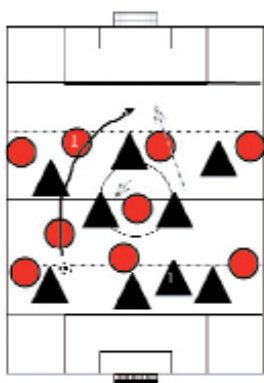
Beschrijving:

15 Min. wedstrijd op 1/2 terrein + 16m.
7-Tal speelt in 3 – 1 – 3 opstelling.
9-Tal speelt in 3 – 3 – 3 opstelling.

Coaching:

- flankaanvaller 7 of 11 komt naar binnen, ruimte maken voor 5 of 10 - 2 of 8 en positie nemen rand 16 m
- infiltratie in 16m. (9 - 8 of 10 - 7 of 11)

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

15 Min. wedstrijd op 1/2 terrein + 16m.
DV + 8 / DV + 8.
Beide ploegen spelen in 3 – 2 – 3 opstelling.
DV's spelen mee.
1 Ploeg speelt op balbezit - andere ploeg jaagt en belet het inspel van de bal in de vrije ruimte.
Doel: infiltratie zonder bal in de vrije ruimte, waarbij de bal de lopende speler slechts in de vrije ruimte mag bereiken = 1 punt m.a.w. de aangespeelde speler moet er komen en mag niet in vrije vak gaan staan.

Coaching:

- infiltratie in de vrije ruimte
- loopactie zonder bal

WEDSTRIJDVORM 3



8 + K / 8 + K

Beschrijving:

15 Min. wedstrijd tussen de 16m-gebieden.
Beide ploegen spelen 3 – 2 – 3 opstelling.

Coaching:

- ruimte creëren
- infiltratie in de 16m
- positiekeuze voor doel

COOLING DOWN

Beschrijving:

Uitlopen in groep: breedte van het terrein.
Herhaling-bespreking coachingspunten.

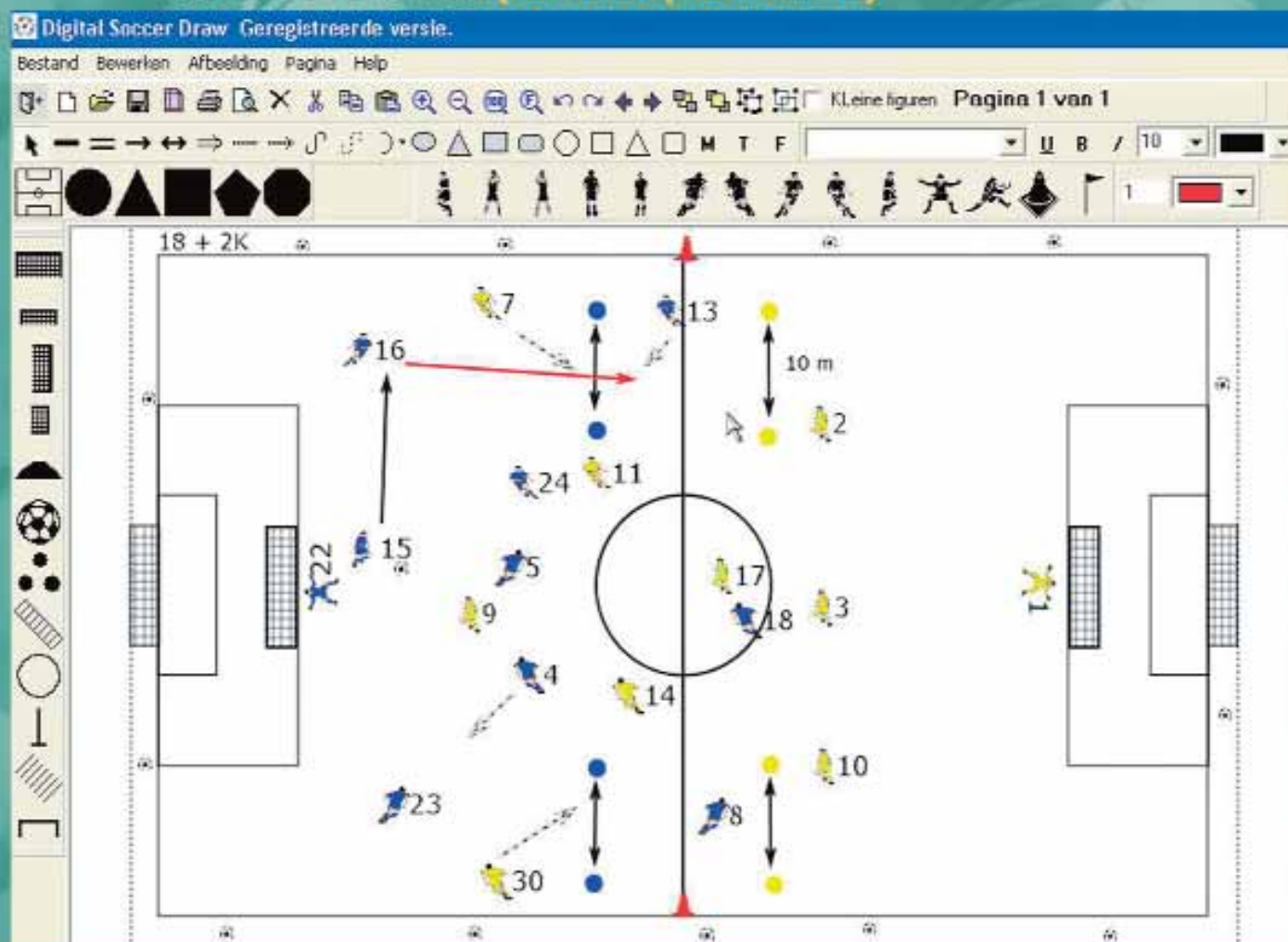
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen ... weg met de borden en flipovers ... hier is ...

Digital Soccer Draw...

het online-tekenpakket voor de moderne voetbaltrainer!

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

- installatie: eenvoudig en snel
- gebruik: handig met talloze tekenmogelijkheden
- drietalig: Nederlands - Frans - Engels
- ontworpen door voetbaltrainers - Ontwerp: Frank Claeys - Programmatie: Willy Deconinck
- met GRATIS oefenstof (70 stuks op dit moment)



Vanaf september 2006 is Digital Soccer Draw het officiële tekenpakket voor het aanmaken van oefenstof binnen alle opleidingen aan de Federale Trainersschool. Op deze wijze wil de KBVB zijn nieuwe opleidingsvisie uitdragen naar duizenden trainers en jeugdopleiders.



Luc Bormans: “In vergelijking met Inter Milaan zijn wij amateurs”!



Tom Boudeweel, sportjournalist

In het kader van de cursus Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding (TVJO) elite brachten alle kandidaat-verantwoordelijken een bezoek aan een buitenlandse topclub. Luc Bormans ging bij Inter Milaan kijken hoe de Italiaanse landskampioen zijn jeugd opleidt. De Limburger heeft ondertussen zijn diploma op zak, maar Bormans kijkt voorlopig toe van aan de zijlijn, want de samenwerking met St-Truiden stopte een paar maanden geleden. De derde aflevering van een minireeks in Dug-Out.

Luc Bormans: “Inter Milaan is een stabiele club, toch naar Italiaanse normen. Hoofdtrainer Roberto Mancini begon net aan zijn vierde seizoen bij Inter. Massimo Moratti is al sinds 1995 voorzitter. En die lijn trekken ze door bij de jeugd. Je komt bijna voortdurend dezelfde namen tegen. Er is weinig verloop. Op die manier kun je een visie uitwerken op lange termijn. De jeugd en het hoofdbestuur zijn twee aparte afdelingen. Vorig seizoen telde de jeugdopleiding 11 ploegen (van U9 tot beloften), goed voor 245 spelers, onder wie 26 doelmannen. Ik was zes jaar actief als jeugdverantwoorde-

lijke bij St-Truiden. In die tijd kan je iets opbouwen, maar nu worden een aantal zaken weer in vraag gesteld en hopelijk verbeterd door Thomas Caers, de nieuwe jeugdverantwoordelijke. In de nieuwe werking zou Thomas Caers de verantwoordelijkheid krijgen

(Photonews)



(Photonews)

over het sportieve, ikzelf over de organisatie van de jeugdwerking in het algemeen, maar daar had ik geen zin in".

UITGEBREIDE STAF

Luc Bormans: "De Technisch Directeur Jeugdopleiding is Giuseppe Baresi. Roberto Samaden verzorgt de coördinatie van de onderbouw en is verantwoordelijk voor de communicatie. De totale technische staf bij de jeugd bestaat uit 15 trainers, 2 keepertrainers, 4 looptrainers, 5 dokters en 9 kinesisten. Zestien begeleiders zorgen voor de goede werking van de jeugdelftallen. De logistieke ondersteuning telt 5 werknemers, meestal gepensioneerd en die altijd betrokken waren bij de club. De trainersstaf is uitgebreid, heeft daardoor veel mogelijkheden, maar is volgens mij niet efficiënt. Soms vroeg ik me af wat de toegevoegde waarde was van sommige ex-spelers die tussen de spelers wandelden. Gemiddeld beschikt ieder team over 2 of 3 trainers.

De hoofdcoach wordt telkens bijgestaan door een physical trainer en/of techniektrainer en soms een keepertrainer. Zowel de specifieke trainers als de assistenten kunnen bij verschillende categorieën werken. Dat verlicht de taak van de hoofdtrainers, omdat de groep verkleint. De hoofdtrainers vanaf de U13 werken fulltime voor Inter.

De assistenten zijn meestal leerkrachten lichamelijke opvoeding van de school.

Ook enkele ex-profs hebben een contract ter ondersteuning van de trainers.

De U9, U10 en U11 trainen twee keer per week twee uur op woensdag en vrijdag, wat behoorlijk lang is. Normaal ebt na een uur de concentratie weg. Misschien hebben ze dan het voordeel dat verschillende trainers de kern begeleiden en dat ze ook in verschillende groepjes kunnen werken. De variatie houdt de spelers scherp. De U12, U13 en U14 krijgen drie trainingen van twee uur op woensdag, donderdag en vrijdag.

De U15, U16 en U17 hebben vier sessies van twee uur, van dinsdag tot vrijdag. Op maandag is iedereen vrij, omdat de jeugdwedstrijden op zondag worden afgewerkt. De beloften en de UEFA's spelen op zaterdag. In België is het andersom. Waarom ze dat doen, weet ik niet. Bij STVV trainden we iets meer, de U10 en U11 al drie keer en de U14 vier keer. We beginnen dus een jaar vroeger met meer trainingen, maar de duur is iets minder.



(Photonews)

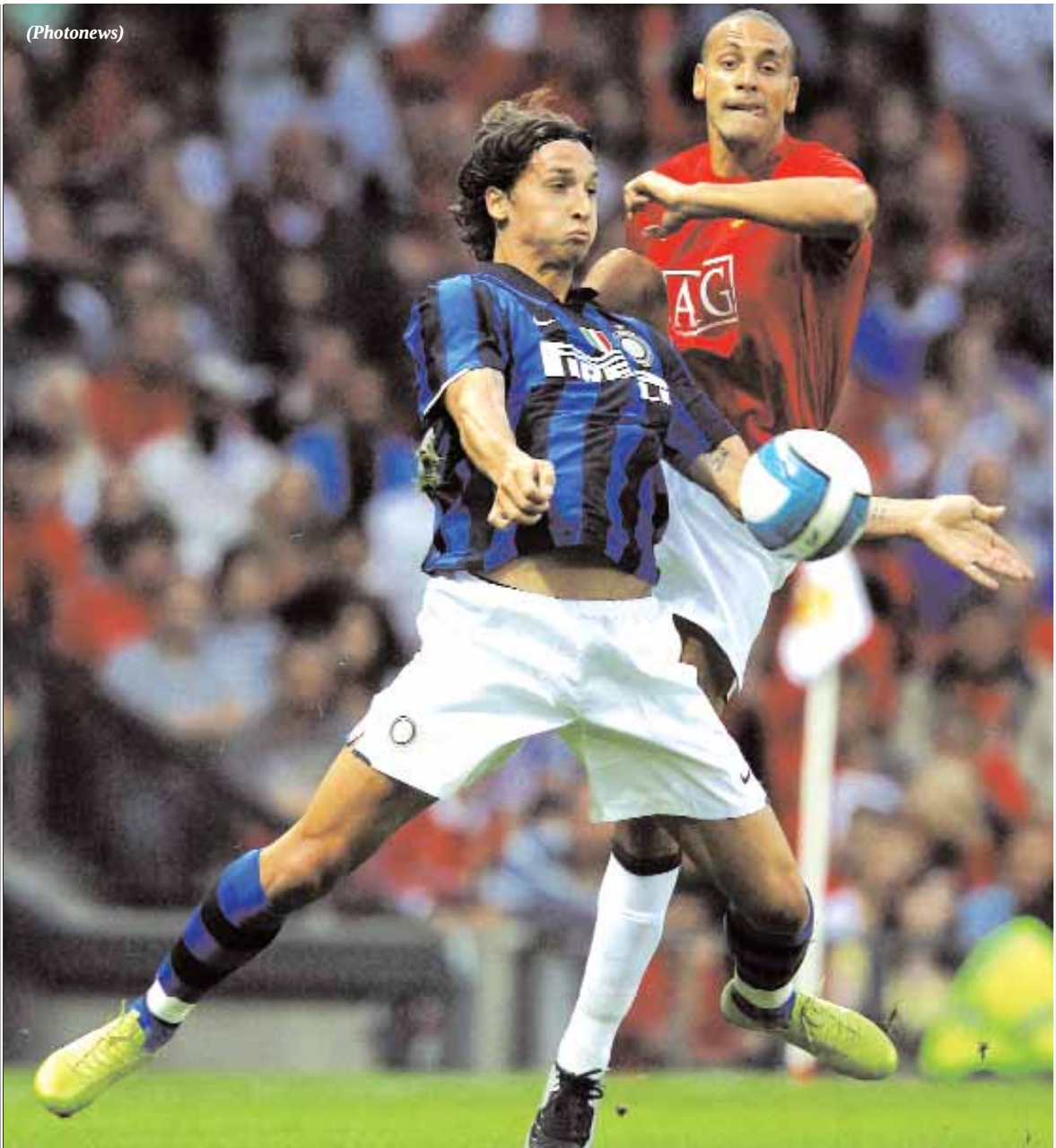
Ook de wedstrijdvormen verschillen met België: de U9 speelt 7 tegen 7 op een terrein van 40 x 60m met doelen van 5 op 2m. De U10 schakelt over naar 9 tegen 9 op een terrein tussen de grote rechthoeken met doelen van 6 op 2m. Net als de U11 trouwens, tot december, vanaf januari wordt het 11 tegen 11 op een volledig terrein. Bij ons is dat van 8 tegen 8 naar 11 tegen 11. Ik vind de werkwijze van Italië beter omdat je geleidelijk aan opbouwt. Wij maakten al akkoorden bij de U10 om na de winterpauze 11 tegen 11 te spelen. Vanaf de U12 speelt Italië dan 11 tegen 11, maar men overweegt om de U12 en de U13 ook met kleinere aantallen op kleinere velden te laten spelen. Onderzoeken van de Voetbalbond leverden voldoende redenen op om hierover na te denken: meer balcontacten, meer doelpogingen, Ik zou het zo laten omdat je op een bepaalde leeftijd toch moet beginnen met tactiek en je moet je loopvermogen ook optrekken. Zeker hier in België. In Italië ligt de nadruk op balbezit. Als jij de bal hebt, dan kan de tegenstander niets doen".

VOETBALOPLEIDING

Luc Bormans: "Tijdens ons driedaags bezoek miste ik een beetje de visie van de Milanese voetbalopleiding. De jeugdschool is op papier goed gestructureerd, maar in de praktijk vond ik de uitwerking pover. De enige eis van Technisch Directeur Jeugdopleiding Giuseppe Baresi was een verdediging met vier op een lijn. De rest bepaalt elke trainer zelf, dus ook het systeem en de veldbezetting. Tot de U14 gaat er veel aandacht naar het aanvallen. Vanaf de U15 is winnen belangrijk en vanaf dan wordt de defensieve organisatie belangrijker, ook al behouden de ploegen wel de drang naar voor. Vaak schuift de verdedigende lijn heel snel op naar de middellijn. Het is een andere manier van denken. Vorig jaar kroonden alle ploegen van Inter, op drie na, zich



(Photonews)



tot kampioen. En die andere drie eindigden als tweede. De teams werken eerst een regionale competitie af om nadien via een soort playoff-systeem tot een sterkere nacompetitie te komen.

Ook bij de trainingen keek ik wat raar op. Qua inhoud en beleving voldeden die zeker niet aan mijn verwachtingen. Ouderwetse oefeningen met bijvoorbeeld spelers aan de middencirkel die een pas geven naar de trainer aan de grote rechthoek en dan afwerken. Nooit vanuit de positie, geen pas- en trapvormen, geen coaching, oefeningen die ver afstonden van het voetbalgegeven. De trainingen vonden ook plaats op de helft van een terrein, met meer dan 20 spelers.

Een training van de U15 vormde hierop een uitzondering. Daar werd echt gewerkt in functie van de komende eindronde, uitgebalanceerd, met schaduwspelers. De spelers coachten elkaar ook voortdurend, dat was blijkbaar verplicht. Je ziet dat die ploeg telkens terugvalt op de juiste formatie. Ze lopen ook perfect tussen de lijnen, dat wordt hen aangeleerd, eerst vanuit stilstand, daarna in beweging en

met tegenstander. Hier wordt er te weinig aandacht aan besteed. Dat team was zich aan het voorbereiden op de eindronde en ik heb gezien dat ze die eindronde ook hebben gewonnen, in de finale tegen Juventus. Dat was een gedreven trainer. Ondanks de uitgebreide omkadering zagen we tijdens de trainingen nog regelmatig file-oefeningen. Zij leggen onder de U11 enorm de nadruk op techniek en snelheid, daarna natuurlijk ook, maar heel specifiek in die leeftijdscategorieën. Hoe sneller je een actie kan maken, hoe beter je nadenkt, hoe beter je het ook ziet, hoe sneller je het later kunt uitvoeren. Inter kan het zich natuurlijk veroorloven. Indien er twaalf niet voldoen, halen ze gewoon twaalf anderen".

MEDISCHE STAF

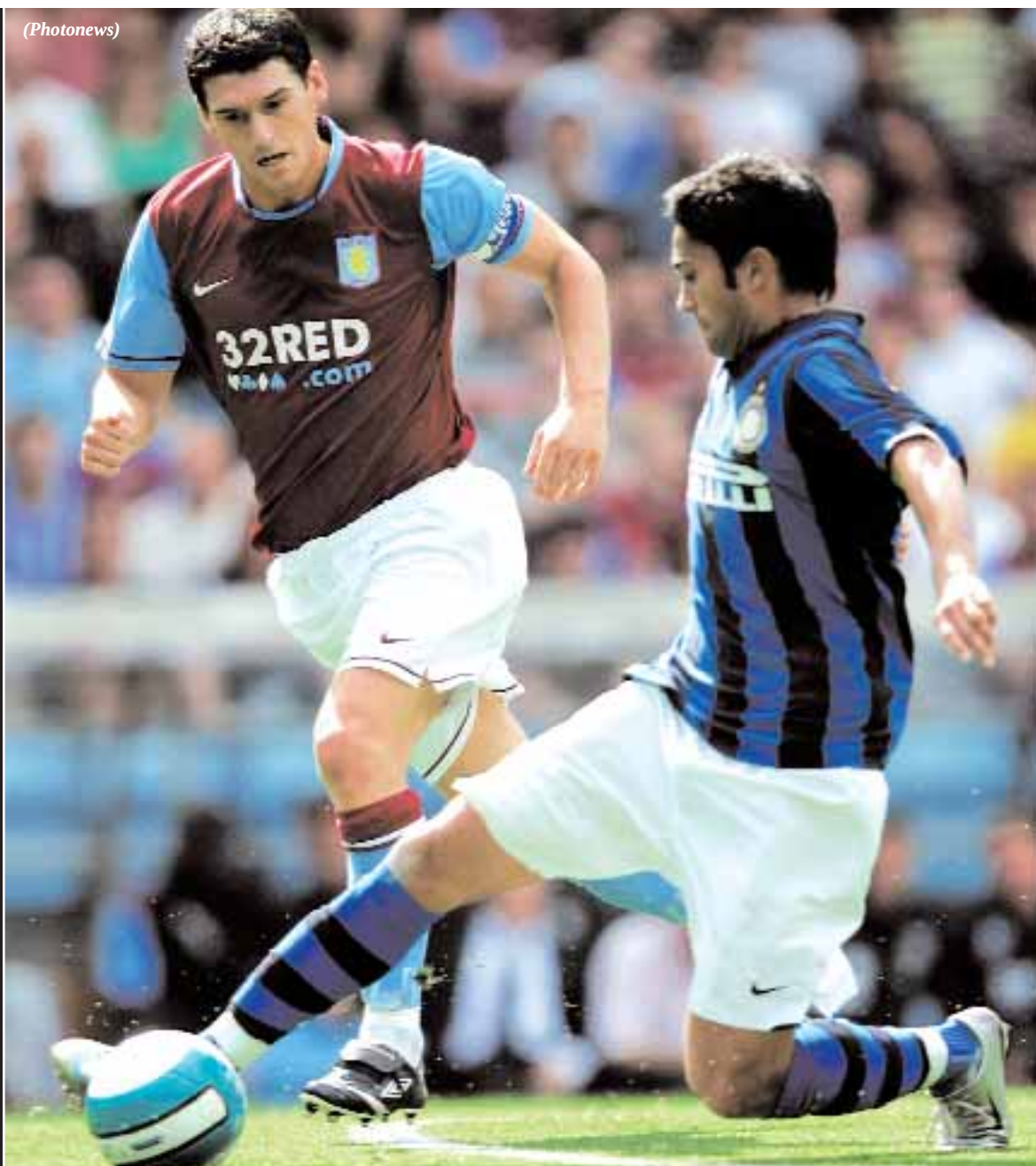
Luc Bormans: "Het hoofd van de medische staf coördineert de begeleiding bij de jeugd. De medische cel bestaat uit vijf dokters en negen kinesisten (1 kinesist voor elke categorie). Er is een permanentie op het complex om meteen in te springen bij blessures. Tijdens ons bezoek kwam ook de dokter op het terrein om de jongeren 20 minuten toe te spreken over voeding.



Inter beschikt over een uitgebreide sociaal-maatschappelijke begeleiding met één psychologe en vier sociaal-maatschappelijke assistenten. Die zijn drie dagen per week aanwezig en volgen de teams op de voet. Alles wat er tussen de speler en de begeleider wordt besproken, blijft intern. Ook de trainers krijgen niets over de inhoud te horen. Zo

wordt de vertrouwensrelatie tussen speler en begeleider niet geschaad. Volgens mij zijn de spelerskernen te omvangrijk. Elke team met een basis van 11 spelers telt een kern van 24. De trainers maken daar naar eigen zeggen geen probleem van. Speelgelegenheid is blijkbaar een onbelangrijk item bij Inter. Iedereen wil toch bij de jeugd van

(Photonews)



35

de kampioen spelen, want de trainers vinden deze opleiding de beste van het land. Navraag bij de sociaal-maatschappelijke begeleiders leerde ons dat de spelers zelf hier wel problemen mee hebben, maar dat ze nooit met hun ongenoegen naar buiten komen. Als er geen contact is tussen de trainer en de psycholoog, waarom heb je dan die mensen nodig? Hier proberen we iedereen te laten spelen, bij Inter spelen alleen de beste. En wie zijn kans krijgt, moet ze maar pakken.

De club vindt dat ze geen studiebegeleider nodig heeft. Die bevinden zich wel in het nabijgelegen internaat. Daar zitten 21 spelers vanaf U15 die uit de andere delen van Italië komen, dus van buiten Lombardije. De opleiding van deze spelers wordt volledig betaald door Inter. In Lombardije zelf rijden bussen rond. Het schoolsysteem met alleen les in de voormiddag (ook op zaterdag voor bepaalde leeftijdsgroepen) zorgt ervoor dat de spelers elke namiddag vanaf 15u30 kunnen trainen. Het mooie weer maakt het natuurlijk aangenaam om telkens bij daglicht te trainen”.

INTERELLO

Luc Bormans: “Bij Inter-Milaan traint het eerste elftal op het ‘Centro Sportivo Angelo Moratti’. Dit complex werd gebouwd voor het seizoen 1961/1962. Jeugdcomplex Interello werd later gebouwd en is alleen bestemd voor de jeugdopleiding (beide complexen bevinden zich op 40 km. van elkaar). Het complex van AC Milaan dateert van 1963. Het trainingscomplex is volledig afgesloten voor onbevoegden. Ook de ouders worden uit het complex geweerd. De rust voor de trainers klinkt onwaarschijnlijk. Er vinden geen evaluatiegesprekken plaats met de ouders.

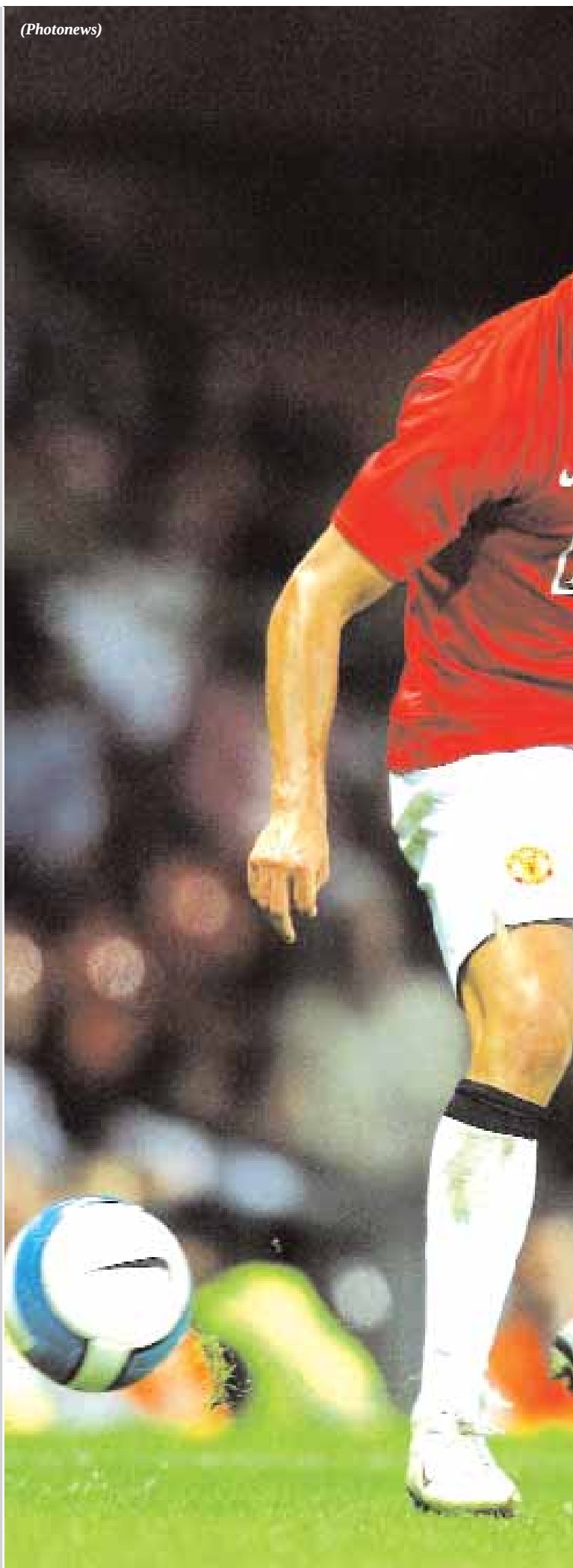
Alleen tot de U10 staan er jaarlijks twee gesprekken gepland. Niemand betaalt lidgeld en de kantine -zoals hier in België- bestaat niet. Aan financiële middelen blijkbaar geen tekort. Bij elke thuiswedstrijd van het eerste elftal worden 600 kinderen uitgenodigd om de wedstrijd gratis bij te wonen, 200 jeugdspelers en 400 andere.

Interello heeft een oppervlakte van 30.000 vierkante meter met een college, drie grasterreinen, een synthetisch veld, een grindterrein, een kleiner terrein, een gymlokaal waar de ouderen zich voor de training gedurende een kwartiertje opwarmen, twee medische kantoren, 10 kleedkamers, een clubhuis met restaurant en bar, bureaus, een shop en een wasserij. Sommige terreinen lagen er mooi bij, andere dan weer niet, hobbelig door de droogte misschien.

Inter beschikt over een uitgebreid en uitgeschreven scouting- en samenwerkingsplan. 20 Scouts opereren in de regio van Lombardije, met elk zijn specifieke ploegen. 10 Scouts werken in de rest van Italië, allemaal onder leiding van oud-prof Pierluigi Casiraghi.

De intercampus Italia is een project met twee toernooien in de periode oktober/november en februari/maart, inclusief demonstratietrainingen in de regio Lombardije. Intercampus del Mundo omvat 15 instituten in 15 landen, een totaal van 20.000 kinderen van 9 tot 14 jaar (Argentinië, Colombia, Mexico, Cuba, Brazilië, Kameroen, Malta, Slowakije, Bosnië, Polen, Bulgarije, Roemenië, Iran, Israël, Palestina en China). Er worden gedurende het hele seizoen activiteiten georganiseerd voor de eigen trainers,

(Photonews)





scouts, begeleiders en ook voor de regioploegen uit de samenwerking, zoals clinics, toernooien, thema-avonden, ...".

BUDGET

Luc Bormans: "Het verschil met Inter Milaan lag vooral in de grootte van het budget. Maar ook in de benadering van het idee voetbal, het aantal én de beschikbaarheid van de trainers. Twee uur trainen, altijd overdag, voortdurend met voetbal bezig. Het zijn ook specialisten die al jaren bij dezelfde categorie werken.

Wij kunnen communiceren met onze trainers vanaf 17u. In vergelijking met Inter Milaan zijn wij in België grote amateurs die er toch nog proberen het beste van te maken. Als je ziet dat jeugdspelers zich op eigen initiatief opwarmen in het gymlokaal, dat geblesseerde spelers zelf hun revalidatie afwerken op basis van hun individueel programma, dan kunnen we nog veel leren. Anderzijds mogen we ook onze sterke punten niet vergeten.

De accommodatie van St-Truiden onderging vorig jaar een grondige metamorfose. Een oppervlakte zo groot als twee voetbalvelden werd volledig aangelegd met synthetisch materiaal. Ook de verlichting rond alle terreinen werd vernieuwd.

De club heeft alvast de intentie om de infrastructuur van de jeugd nog te verbeteren: bouw van nieuwe bureaus, vergaderzaal, nieuwe ruimte voor de kinesisten met de nodige toestellen, enkele nieuwe kleedkamers en een nieuwe tribune. STVV wil ook de trainersstaf uitbreiden met op termijn alleen nog gediplomeerde trainers. Een pedagogisch diploma en de nodige ervaring als speler zijn dan pluspunten. De doelstelling was om op termijn twee trainers te voorzien per groep. Voltijds in dienst lijkt me op dit ogenblik onmogelijk.

De uitbreiding van de medische begeleiding op het vlak van personeel én infrastructuur is absoluut noodzakelijk. De plannen om meer gebruik te maken van kinesisten en dokters bestaan. In afwachting van de uitbreiding van het jeugdcomplex kunnen de geblesseerde spelers revalideren op Staaïen onder toezicht van de kinesisten van het eerste elftal en de clubdokter.

Voor de studiebegeleiding waren er verkennende gesprekken met het KCST om de beste jeugdspelers van STVV vanaf de U14 in St-Truiden naar school te sturen. Dit zou toelaten om in de voormiddag te trainen en de verloren lessen op andere momenten in te halen. De jeugd van STVV maakt nu al gebruik van de sporthal van de school voor trainingen. Het KCST stelt een studieruimte ter beschikking voor spelers die rechtstreeks van de school naar de training komen. Zij kunnen samen met een studiebegeleider hun taken afwerken.

De school ligt op 400m van het jeugdcomplex en beschikt over een internaat. De jeugdspelers kunnen nog geen beroep doen op de diensten van een sociaal-maatschappelijke begeleider. De ombudsman bemiddelt bij eventuele moeilijkheden. En de club beschikt ook niet over busjes om jeugdspelers op te halen. Ik had dus duidelijk nog werk, maar dat zal nu voor iemand anders zijn".





Je leest of hoort regelmatig spreken over het systeem Sollied. Ik som een paar dingen op waar ik spontaan aan denk:

- 1) aanvallen, want enkel als je aanvalt kan je scoren.
- 2) overal en altijd éénvoudig voetbal
- 3) flankverdedigers zijn de eerste aanvallers en rukken mee op
- 4) om te scoren heb je massaal veel mensen nodig in de box
- 5) in het moderne voetbal doet een keeper mee
- 6) bekom door handig positieospel een man meer situatie
- 7) laat de bal het werk doen
- 8) train dit alles in een vast en herkenbaar stramien
- 9) train van week tot week, kijk steeds vooruit.

Tom Boudeweel ging bij **Chris Van Puyvelde** checken of dit klopte. Toen ik enkele jaren aan het Vlekho een master sportmanagement volgde kwam Van Puyvelde (toen aan de slag bij Club Brugge) als gastspreker reeds met een boeiend verhaal naar de studenten. Een sterke monoloog met inhoud en diepgang. Ik stelde me zelfs de vraag hoe een voetbalkenner aan al deze wijsheid was geraakt. Tot op heden ken ik het antwoord nog niet. De extra jaren ervaring in het buitenland zullen het verhaal alleen maar sterker maken. Tot slot, graag bedanken we hierbij ook de mensen van BFC die ons de oefenstof, welke gedemonstreerd werd tijdens hun bezoek aan AA Gent, ter beschikking gaven voor publicatie.

Mario Notaro, huidig assistent trainer van Sporting Charleroi, staat al jaren in de schaduw. De Italiaan kan echter een schitterende lijst van (hoofd)trainers voorleggen waarmee hij samenwerkte: **Waseige, Peruzovic, Scifo, Khalid Karama, Dante Brogno, Boskamp, Thierry Siquet en Philippe Vande Walle**. In Charleroi, waar hij eerder actief was bij Olympic, voelt hij zich als Italiaan volledig thuis.

Luc Bormans staat momenteel eventjes langs de kant, hij stopte immers zijn samenwerking met STVV. Zou het komen omdat hij het geluk had om in het kader van zijn opleiding van Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding naar Inter Milaan te trekken? Je zou met deze luxueuze Italiaanse situatie wel helemaal ten aarde vallen. **Tom Boudeweel** legde in deze minireeks over internationale jeugdopleidingen de vragen voor.

In een paar recente wetenschappelijke onderzoeken trekt men het nut van stretching in twijfel. Een studie wijst op het nut, een andere vindt het tijdverlies. Veel voetballers vinden het echter plezierig om te stretchen en zijn het gewend. Maar misschien is dit wel correct: Good stretching is knowing your body. **Guido Steens** ging op zoek naar het antwoord. Met dank aan de **Topsportschool Antwerpen**, welke zorgde voor een mooie fotoreportage.

Veel leesplezier!

Kristof Geeraerts



Stretching

Guido Steens

Is stretching nu aangewezen voor voetballers? Wanneer mag/moet het, wanneer zeker niet en waarom is het dan aangewezen? Als je er de recente wetenschappelijke literatuur op naleest, wordt je niet meteen wijzer. Sinds 2000 verschenen er tientallen artikels over dit thema, waarbij de slotconclusies telkens neerkwamen op 'weinig evidentie'. Even klaarheid brengen over termen, methoden en richtlijnen, heeft daarom nog altijd bestaansrecht in een vakblad voor trainers.

Belang van lenigheid

Naast kracht, uithouding, snelheid en coördinatie is lenigheid een belangrijke parameter van de fysieke basisconditie. Lenigheid is de eigenschap die het mogelijk maakt om bewegingen met een zo groot mogelijke amplitudo uit te voeren. De lenigheid wordt niet enkel bepaald door de spierlengte op zich, maar ook door de soepelheid en rekbaarheid van de spieren, de pezen en de gewrichtsbanden. Een goede lenigheid zorgt ervoor dat bewegingen technisch correct kunnen uitgevoerd worden. Lenigheidstraining zorgt ervoor dat de spieren langer worden waardoor een grotere gewrichtsbewegelijkheid mogelijk is. Bovendien geeft lenigheidstraining meer krachtontwikkeling dankzij de grotere contractielengte van de

spier. Voetballers staan bekend als stijve harken en moeten vooral werken op de lenigheid van de kuiten, hamstrings, quadriceps en adductoren. Ook het enkel- en heupgewricht zijn aandachtspunten.

Methoden

Afhankelijk van het type training – verbetering van de lenigheid, onderhoud van de lenigheid – zijn er verschillende rekmethodes om deze doelstellingen te bereiken. De meest gekende en gemakkelijk uit te voeren is de statische methode. Dit is ook de methode die veréénzelvigd wordt met stretching. Daarnaast zijn er de dynamische methode en de contract-relax methode.



(Photonews)



(Photonews, Christine Arron)

Statische methode of stretching

Bij de statische methode wordt de spier- of spiergroep langzaam opgerekt tot aan de maximale lengte, en deze houding wordt dan vervolgens een aantal seconden aangehouden. Als deze houding een aantal seconden wordt aangehouden – minimaal 6 seconden volgens de literatuur, maar 10 à 15 seconden als richtinggevend – wordt de peesreflex uitgelokt die een ontspanning van de spier teweegbrengt. De statische methode kan op een actieve manier gebeuren, waarbij een deel van het lichaam in een bepaalde positie wordt gehouden door de spierkracht. Op deze manier worden de antagonisten gestretcht terwijl de agonisten actief werken. De stretching kan ook op een passieve manier gebeuren als er gestretcht wordt met behulp van een ander deel van je lichaam, een partner of een extern hulpmiddel. Passief stretchen met een partner geeft de mogelijkheid om verder te gaan in bewegingsamplitudo dan dat je zelf alleen kan bereiken.

Ballistische methode of verend rekken

Het zwaaiend of verend rekken is een erfstuk van de Zweedse gymnastiek. Het ontwikkelt de dynamische lenigheid. Vanwege deze verende bewegingen worden de spierspoeltjes (sensoren die in de spieren en pezen liggen en die elke lengteverandering registreren) herhaaldelijk gerekt, waardoor er een voortdurende weerstand van de spier tegen de rekking aanwezig is.

Deze veringen houden niet lang genoeg aan om de peesreflex op te wekken die zorgt voor een ontspanning van de spier. Deze vorm van stretching wordt momenteel als minder veilig beschouwd. Door het momentum van een bewegend lichaamsdeel kan de stretching immers verder gaan dan de normale amplitude. Hoewel deze methode als sportspecifieke vorm zijn troeven heeft, wordt ze afgeraden voor jonge voetballers.



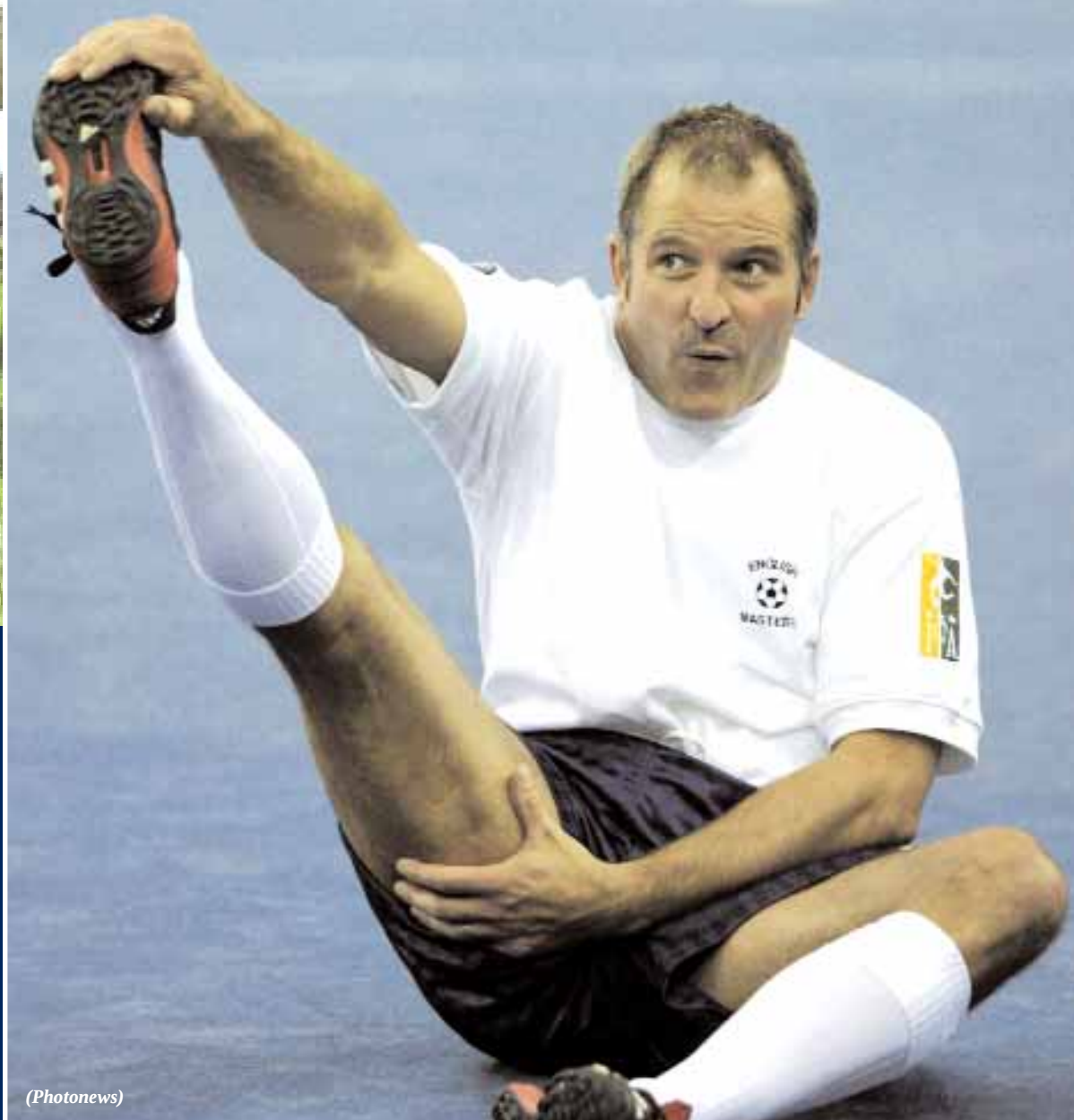
De Contract-Relax-methode

Deze methode gebruikt een afwisseling van aanspannen, ontspannen en uitrekken van de spier. Als voorbeeld kunnen we de oefening nemen waarbij de enkel vastgenomen wordt om vervolgens de hiel tot tegen het zitvlak op te trekken.

In de contractfase gaan we dan proberen het been te strekken terwijl je dit tegenhoudt, gevolgd door de relaxfase waarbij gedurende 3 seconden ontspannen wordt in deze houding. Vervolgens wordt de hiel volledig tegen het zitvlak getrokken en aanhouden.

De isometrische contractie die de rekking voorafgaat zorgt ervoor dat de spier minder rekgevoelig is waardoor ze beter kan uitrekken. Dit is een complexe methode die best onder deskundige begeleiding gebeurt, maar die ook goede resultaten genereert, nl. een betere lenigheid, spierkracht en spierevenwicht.

STRETCHING



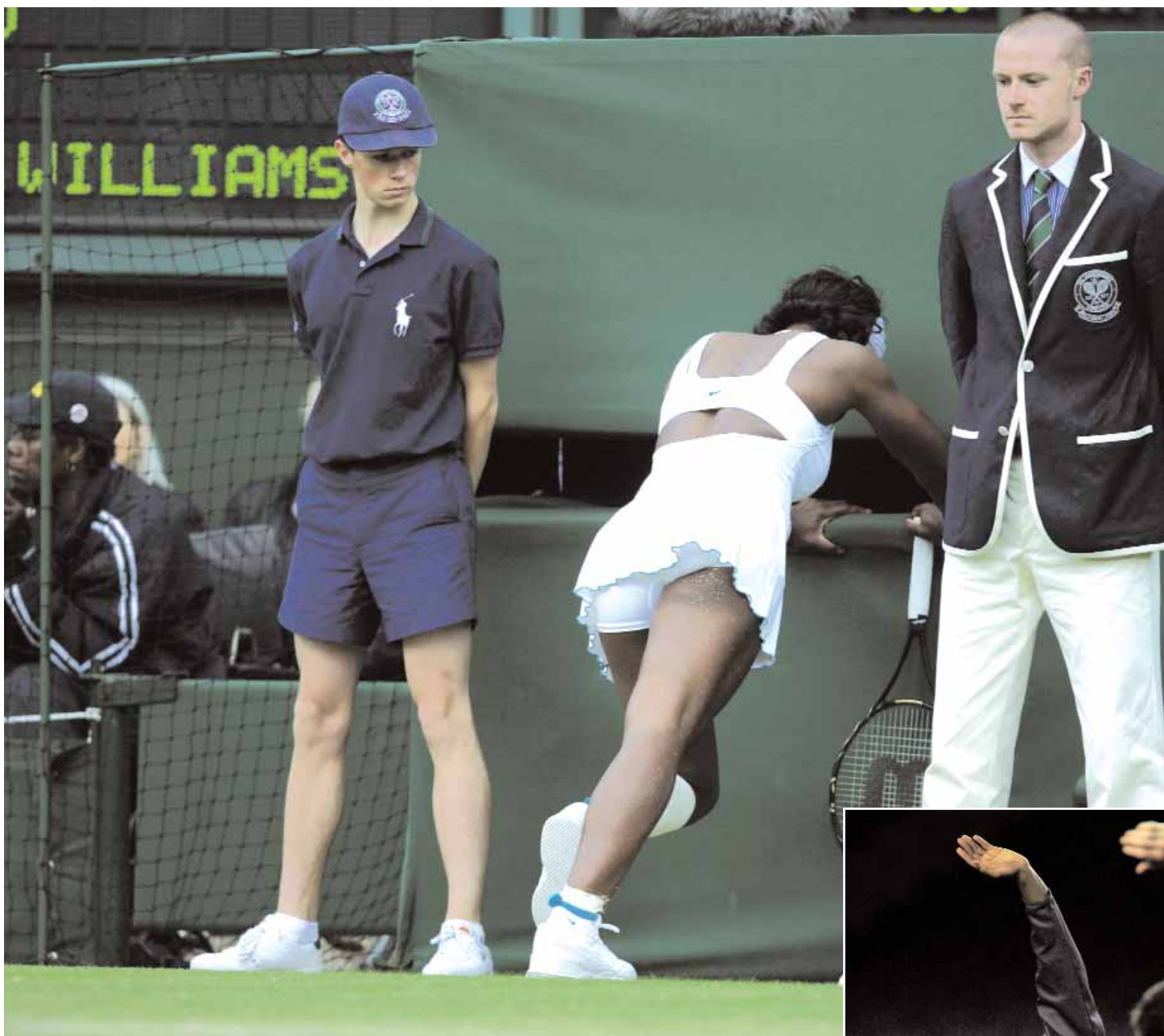
(Photonews)



41

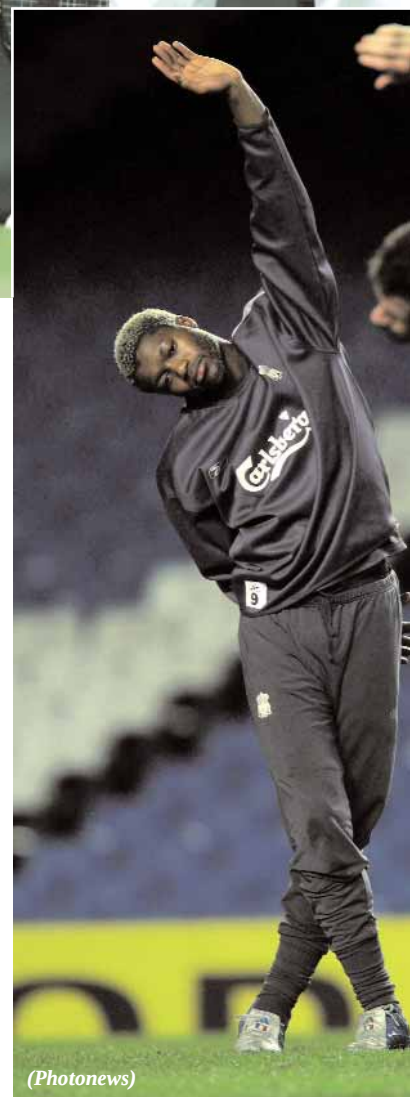


42



Algemene richtlijnen

- Stretch nooit zonder eerst op te warmen
- Zorg voor een correcte uitgangshouding en een correcte uitvoering
- Zorg voor een stabiele uitgangshouding: zoek zoveel mogelijk steunpunten, tracht niet alleen het te rekken ledemaat als steunpunt te hebben
- Rek de spier(groep) langzaam op
- Rek tot je een zekere spanning voelt in de spier (geen pijn)
- Houd deze positie 8 tot 15 seconden aan (10 tellen)
- Rustig en ritmisch ademhalen
- Concentreer je op de te rekken spier en ga de spanning na
- Keer langzaam terug uit de rekkingpositie
- Tracht zoveel mogelijk te ontspannen door de ledematen even los te schudden na het rekken
- Herhaal elke oefening 3 tot 5 keer
- Stretch in een voldoende warme ruimte, draag indien nodig losse warme kledij (trainingspak)



(Photonews)

Vraag en antwoord

Wat is aangewezen voor en na een training/wedstrijd?

Zoals al gesteld in de algemene richtlijnen kan er alleen gestretcht worden na een degelijke opwarming. Voor de training of wedstrijd kan men kiezen voor actieve stretching om een bepaalde spiertonus te creëren, of voor passieve stretching om overdreven spierspanning weg te nemen. Het is niet aangeraden om na een zware training of wedstrijd te stretchen. Ook spiervermoeidheid is een contra-indicatie voor stretching. Na een rustige training kan wel een stretching-sessie ingebouwd worden. Lenigheidstraining onder de vorm van licht statische rek oefeningen zijn heel geschikt in combinatie en afwisseling met kracht- en snelheidstraining.

Is verend rekken dus uit den boze?

Verend of ballistisch rekken wordt momenteel niet meer aangeraden. Het risico van letsels weegt niet op tegen eventuele gunstige aanpassingen van de lenigheid. Door te veren worden de spieren overigens reflexmatig samengetrokken waardoor er microbeschadigingen in het spierweefsel kunnen optreden.

Hoe vaak moet men aan de lenigheid werken?

Als leidraad kan lenigheidstraining in elke oefensessie aanbevolen worden, en zeker als vast onderdeel van de warming-up. Jonge voetballers kennen in hun puberteit een drastische terugval van hun lenigheid. Tijdens de groeispurt groeit hun beendergestel sneller dan hun spieren, wat van hen houderige pubers maakt. Extra aandacht voor lenigheid in deze gevoelige periode is aangewezen.

Kan stretching letsels helpen voorkomen?

Lenigheidstraining wordt vaak in verband gebracht met preventie van sportletsels. Artikels van wetenschappelijk onderzoek geven wel een trend aan dat dit zo is, maar kunnen geen glashelder verband aantonen. Dit heeft ook te maken met het feit dat het ontstaan van letsels altijd een multifactorieel gegeven is, waarbij persoonlijke constitutiekenmerken en lenigheid, maar ook de door-gemaakte letselgeschiedenis, een rol spelen. Toch is stretching vooral bij explosieve sporten aan te raden. Meer specifiek in voetbal worden de korte hamstrings vaak met spierletsels geassocieerd. Het idee dat stretching een spierkater kan voorkomen of verlichten, is helemaal fout. Een spierkater is het gevolg van kleine microscopische beschadigingen van het spierweefsel ten gevolge van intensieve en/of langdurige sportbeoefening. Stretching heeft hiertegen geen enkel preventief effect. Integendeel, stretching is in dat geval af te raden omdat het verdere spierbeschadiging in de hand kan werken. Enkel rust helpt in het geval van een spierkater.

Bevordert stretching de afvoer van afvalstoffen?

Dit is niet zo. Enkel actief spierwerk dat de bloedcirculatie stimuleert, kan de afvalstoffen verwijderen. Uitlopen of uitfietsen is dus de boodschap.

Kan je van stretchen slappen spieren krijgen?

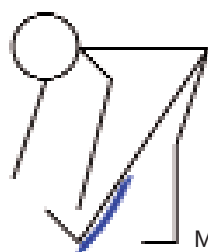
Hiervoor is geen enkele aanwijzing. Topturners en acrobaten zijn het beste bewijs dat extreme lenigheid en kracht perfect samengaan. Meer zelfs: het ene kan niet zonder het andere!

Wat te doen bij opkomende spierkramp tijdens het voetballen?

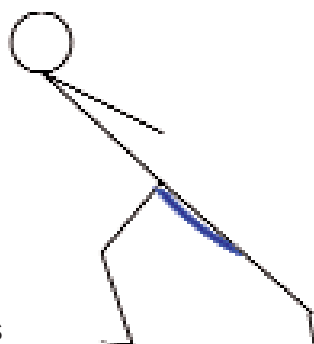
Bij opkomende spierkramp mag de getroffen spiergroep zeer rustig passief gerekt worden tot de kramp verdwijnt. Rustige massage brengt ook verlichting.



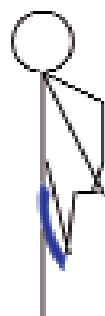
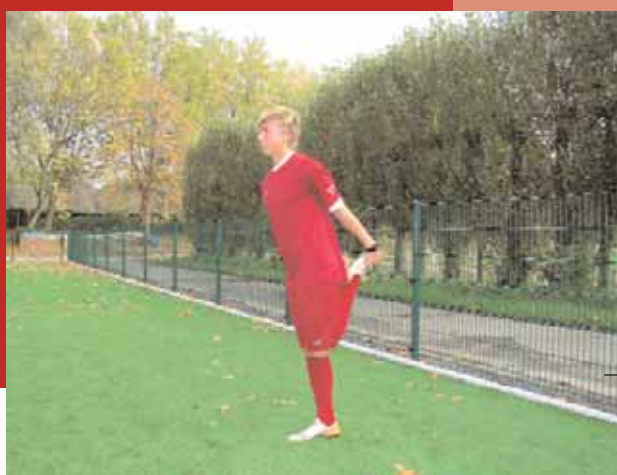
FOTOREPORTAGE STRETCHING



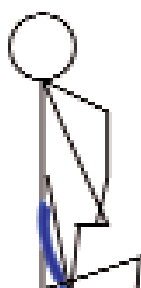
M. GASTROCNEMIUS



M. ADDUCTORES



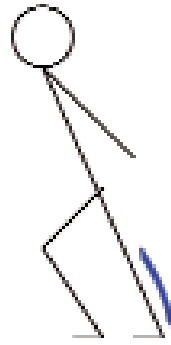
M. QUADRICEPS FEMORIS



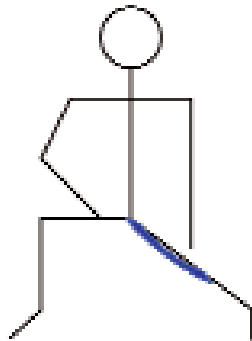
M. QUADRICEPS FEMORIS



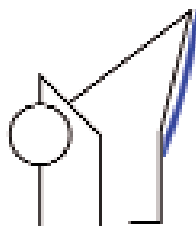
FOTOREPORTAGE STRETCHING



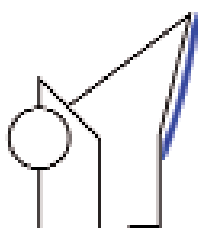
M. GASTROCNEMIUS



M. ADDUCTORES



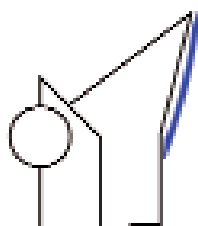
M. HAMSTRINGS



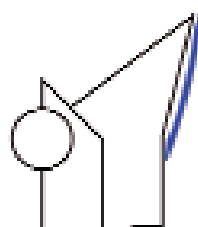
M. HAMSTRINGS



FOTOREPORTAGE STRETCHING



M. HAMSTRINGS



M. HAMSTRINGS



**Leonardo Lyceum
Topsport**
Campus 5 Elken
Stedelijk secundair onderwijs
Antwerpen



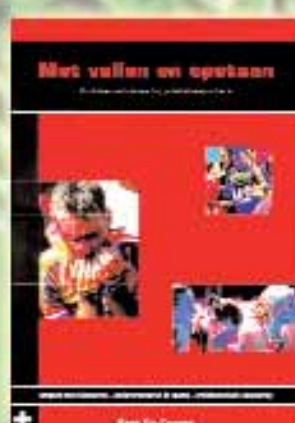
Deze fotoreportage over stretching kwam tot stand dankzij de medewerking van Topsportschool Antwerpen. Dug-Out wenst directeur Dhr. Frans Van den Wijngaert, docenten Dhr. Marc Noë en Dhr. Guy Hermans en hun studenten voetbal hartelijk te bedanken voor de prettige samenwerking.



(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.