

DUG-OUT

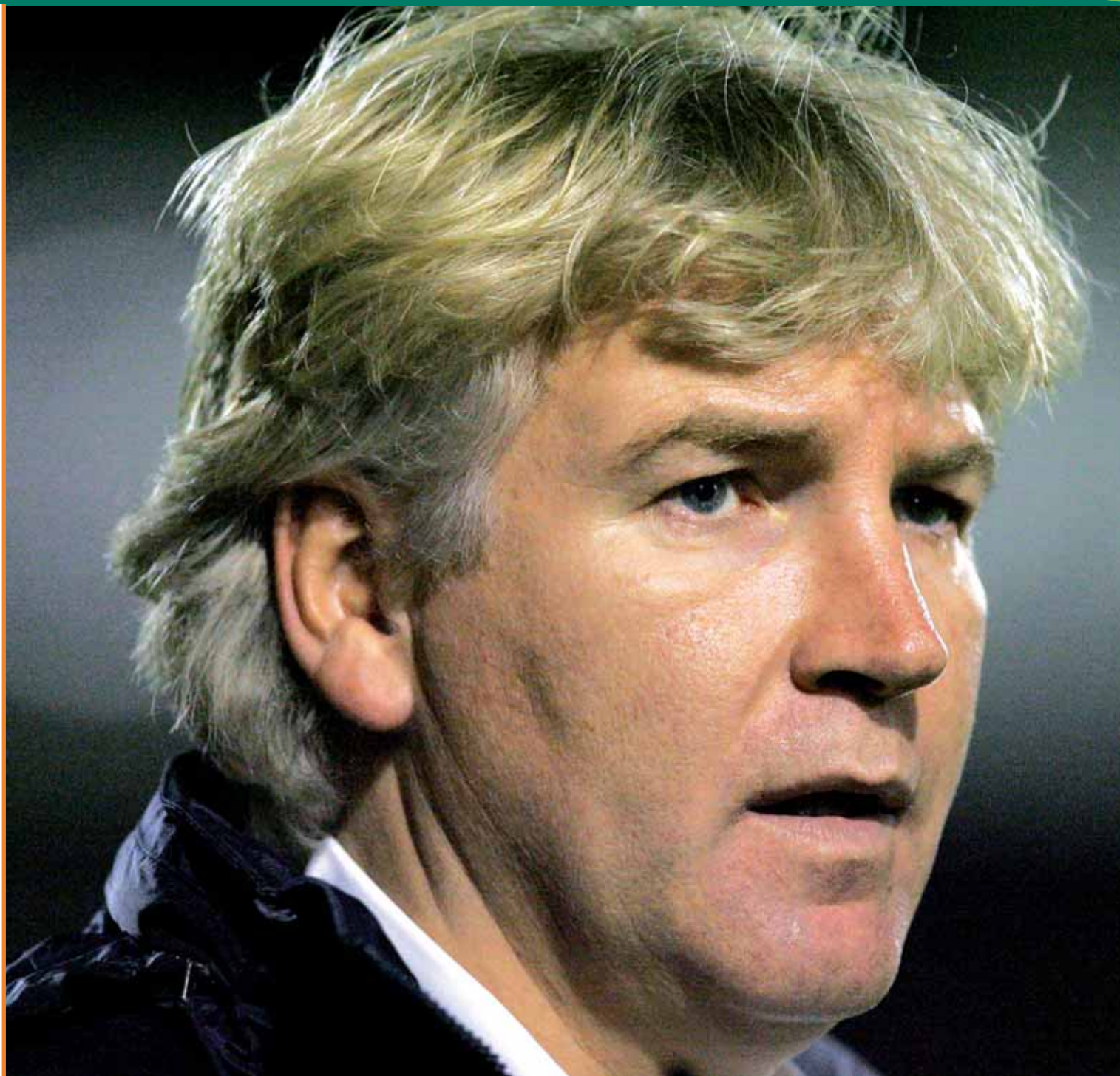
MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&B Partners
Partners in Sports



Nummer
47
december
2007

10e Jaargang



Marc Brys in het spoor van Georges Leekens.



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

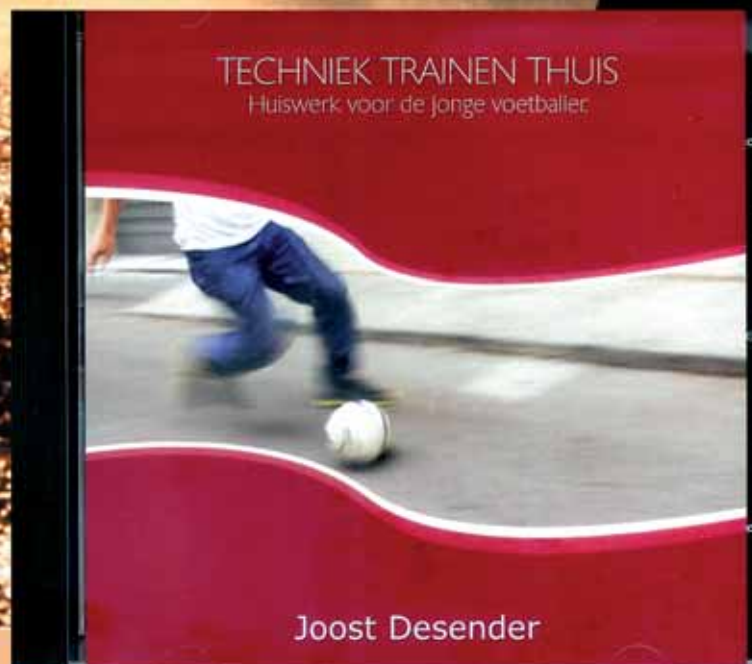
Deze cd-rom behandelt achtereenvolgens:

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, Laiebos 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** aan de stukprijs van €15 (incl. 21% btw, excl. verzendkosten). Ik wacht eerst op de factuur en na betaling, ontvang ik mijn bestelling.

*F&G Partners
Partners in Sports*

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum

Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersinSports.be

Privacywetgeving voorbehouden. Betaal pas na ontvangst van de factuur. De door u versnelde gegevens worden opgenomen in het bestand van F&G Partners, Laiebos 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 kostenloos rectificatie 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 veldje desgewenst aan.

DUG-OUT

NR. 47 – DECEMBER 2007

Dug-Out
Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

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

in samenwerking met



Hoofdredacteur
Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

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

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

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

Klantenservice
+32 (0)476/51.00.89

Prijs
Jaargang 2008: € 80
(inclusief BTW en verzendkosten).
Een abonnement loopt minstens voor een jaar
en wordt daarna automatisch verlengd met
een jaar tot uw schriftelijke wederopzegging.

Reclameregie
FG-Partners@telenet.be

Verantwoordelijke uitgever
Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen

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

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Standpunt

Marc Brys in het spoor van Georges Leekens.
De Antwerpenaar zet Excelsior in vuur en vlam! **4**

Oefenstof

Tactiek: balbezit bij inworp - Marc Brys **8**

Wetenschap

Hoe fysiek en mentaal de batterijen opladen
tijdens de winterstop? **10**

Standpunt

Rik Vande Velde: "Als je schrik hebt, zal je altijd
meer wedstrijden verliezen dan winnen!" **14**

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB **19**

Jeugdvoetbal

Joost Desender: "Prijs/kwaliteit is België top,
maar daar win je geen wedstrijden mee!" **32**

Langs de zijlijn

38

Standpunt

Fuat Capa: "Hou voetbal éénvoudig met
7 à 8 aanvalspatronen!" **39**

Oefenstof

Snelle omschakeling van BV-BB – Fuat Capa **43**

Oefenstof

V.W. Hamme - Rik Vande Velde **45**



Marc Brys in het spoor van Georges Leekens. De Antwerpenaar zet Excelsior in vuur en vlam!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Na drie maanden arbeid mag Marc Brys fier zijn op wat hij bij Excelsior Moeskroen heeft bereikt. Excel kende een uitstekende competitiestart en speelt zo ongeveer het aantrekkelijkste voetbal uit eerste klasse. Een gesprek met de succesvolle Antwerpse oefenmeester.

Na elf speeldagen had Excelsior 20 punten, de beste score sinds het eerste seizoen in eerste, toen het team indertijd onder leiding van Georges Leekens een 22 op 33 realiseerde om uiteindelijk, onder de leiding van Gil Vandenbroucke, derde te eindigen in het klassement. Marc Brys lijkt dus goed op weg om het huzarenstukje van Mac the Knife te herhalen. Georges Leekens was ei zo na naar Canonnier teruggekeerd bij de start van het seizoen 2007-2008. Maar het is bekend: de ex-bondscoach koos voor Lokeren, zodat de weg vrij kwam voor Marc Brys. Ter herinnering: de ex-politieman, 45 jaar oud, getrouwd en vader van twee kinderen, speelde van 1972 tot 1978 bij Beerschot en maakte vervolgens carrière bij een aan-

tal kleinere clubs uit de Antwerpse regio. Hij trainde de jeugd van Wilrijk en vervolgens de eerste elftallen van Delta Londerzeel (98-01), Berchem (01-03), Germinal Beerschot (03-05), Deinze (05-06) en opnieuw Germinal Beerschot, om (voorlopig) te eindigen bij Excel, 120 kilometer ver, aan de andere kant van het land.

Dug-Out: "Marc Brys, hoe verloopt Uw integratie bij Moeskroen"?

Marc Brys: "Deze nieuwe ervaring stemt me tot volle tevredenheid. Toen ik hier kwam, voelde ik meteen een grote warmte, veel respect, dat overigens wederzijds was. De werkom-

(Photonews)





standigheden zijn uitzonderlijk. Van Futurosports tot Canonnie, alles verloopt hier vlekkeloos. De velden zijn in perfecte staat, wij beschikken zelfs over een fitnesszaal en een zwembad. Het zou moeilijk zijn om als trainer een betere infrastructuur te vragen dan wat wij hier voorhanden hebben, en wat we uiteraard te danken hebben aan ex-voorzitter Detremmerie.

Excel heeft aan die man veel te danken, en uiteraard ook aan de huidige voorzitter, Philippe Dufermont, een bedrijfsleider die een nieuwe impuls aan de club heeft gegeven. Langs de ene kant geeft hij toe niet zoveel te kennen van voetbal, langs de andere kant stelt hij alles in het werk om ons werk te vergemakkelijken en ons de kans te geven om te groeien. Het klikte meteen met die man. Hij heeft me gevraagd wat ik van Excel vond en wat ik wilde doen. We hadden dezelfde visie over de toekomst van de club".

Dug-Out: "Welk objectief is vastgesteld?"

Marc Brys: "Heel éénvoudig: beter doen dan vorig seizoen, dat wil zeggen, eindigen in de linkerkolom. Met een gemiddelde van 1,7 punten zaten we na tien wedstrijden perfect op schema. En nu maar hopen dat het blijft duren!"

Dug-Out: "Toen U op Canonnie aankwam, had U dan het gevoel dat U terechtkwam in een gezonde ploeg, in een gezonde club?"

Marc Brys: "Ik denk dat ik op het ideale moment bij de club ben gekomen, toen de trein al vertrokken was. Gil Vandenbroucke had fantastisch werk geleverd en met zijn typische zin voor professionaliteit de overgang geregeld. Hij was daarenboven verantwoordelijk voor de transfers en heeft de bestaande kern ver-

volmaakt met enkele spelers die op technisch niveau werkelijk boven het gemiddelde uitsteken. Ik had bvb. meteen een héél goede indruk van het offensieve. Met Custovic, Ba –die ons ondertussen verlaten heeft- Tomou en Niçoise, beschikte Excel in mijn ogen over één van de meest kwaliteitsvolle aanvallende segmenten van het hele land. Ik heb me niet vergist. Onze aanvalskracht wordt gevreesd door iedereen".

Dug-Out: "U had geen keuzes te maken wat de zomer-voorbereiding betrof, aangezien die al was vastgelegd voor U tekende. Hoe bent U met die situatie omgegaan?"

Marc Brys: "Ik stond inderdaad voor een voldongen feit. Toen ik kennis nam van het voorbereidingschema, heb ik verbaasd opgekeken. Ik zag dat Excel de eerste club in de hoogste afdeling was die opnieuw begon te trainen, maar ik zag tegelijk dat de club ook een enorm cadeau deed aan haar spelers in het begin van juli, nl. een volle week vakantie. Kwestie van hen de gelegenheid te geven om zich in de vakantieperiode ook enkele dagen te kunnen ontspannen met het gezin.

Ik geef toe dat ik in het begin niet te spreken was over die opzet. Maar ik heb beslist om niets te veranderen, en uiteindelijk heb ik ook de voordelen van dit systeem ingezien. Het feit dat we zo snel zijn beginnen trainen, gaf bvb. ook het voordeel dat de spelers minder tijd hadden om een slechte conditie 'op te bouwen', als ik me zo mag uitdrukken.

De spelers hebben dus minder tijd gehad om hun fysieke conditie te verliezen. In de eerste vijftien dagen heb ik gewerkt op uithouding en explosiviteit. We hebben héél hard gewerkt en de rust die de spelers vervolgens gekregen hebben kwam op het juiste moment. Dan zijn we naar Spa gegaan waar we onze eerste automatismen hebben ingeoeffend. Ik had gemerkt dat Excel de vorige competitie uitstekend was geëindigd. De spelers die ik onder mijn hoede kreeg waren nog heel fris. We hebben dus een voorbereiding gehad die werkelijk in de best mogelijke omstandigheden heeft plaatsgevonden, wat ons in staat heeft gesteld om onze start niet te missen".

Dug-Out: "Wat is het verschil tussen Moeskroen en Antwerpen?"

Marc Brys: "De beleving hier is helemaal anders. In een grote stad zijn de media, de supporters enorm kritisch, sceptisch, wantrouwend en pessimistisch, terwijl de mensen hier in Moeskroen positief zijn ingesteld. Ze zijn enthousiast en kunnen al eens verdragen dat er links of rechts iets verkeerd loopt. Ik hou erg veel van die instelling, die veel beter bij mijn karakter past. Een heel verschil met het negativisme waarmee ik bij Germinal Beerschot voortdurend werd geconfronteerd. Hier is iedereen bereid om zich dubbel te plooiën om alles naar wens te laten verlopen. Excel is een héél menselijke club. De motivatie, het enthousiasme, de jovialiteit van de mensen hier: het is een element dat beter bekend zou moeten zijn bij de Vlamingen, die zich overigens zwaar vergissen wanneer ze denken dat Walen niet erg houden van werken of discipline.

Het was voor mij een grote ontdekking vast te kunnen stellen hoe men zich in het noorden van het land totaal kan vergissen over de ware aard van medeburgers in het zuiden. Overal zijn er bedriegers en profiteurs, in Vlaanderen zowel als in Wallonië. Hier op het voetbal geënt en meer bepaald naar de spelers toe zou ik zeggen dat het dan aan de trainer is om hen weer op het goede spoor te brengen".





Dug-Out: "Wat heeft U veranderd aan uw manier van werken?"

Marc Brys: "Elk jaar pas ik me aan aan de omstandigheden en aan de groep die ik voor me heb, maar als principe houd ik steeds aan dat de spelers zoveel mogelijk tijd met elkaar moeten doorbrengen. Ik bedoel daar niet mee dat ze 's morgens om acht uur op het stadion moeten arriveren en 's avonds pas om 17 uur weer weg mogen. Als het werk gedaan is, is iedereen vrij om te gaan en te staan waar hij wil. Ik vind dat twee trainingen per dag, drie dagen in de week, geen slavenarbeid is. Ik dring er ook op aan dat op trainingsdagen het ontbijt samen wordt genomen, voor de ochtendtraining. Bij Moeskroen en in andere clubs heb je menig speler die helemaal alleen op zijn appartement zit en dus ook alleen moet ontbijten. Die jongens hebben niet liever dan te ontbijten in groep, dat is voor hen ook veel gemakkelijker, ook al kan het soms vervelend zijn om wat vroeger uit je bed te kruipen."

Wanneer de spelers veel tijd met elkaar doorbrengen, wordt het groepsgevoel vanzelf sterker. Een simpel gesprek aan tafel kan wonderen verrichten. Wanneer een Afrikaanse speler praat met een Vlaamse ploegmaat, leren beiden elkaar

kennen en waarderen. Iedereen heeft goede en slechte punten. Dat moet je aanvaarden, van jezelf en van de anderen. Iedereen moet ook begrijpen dat je in het voetbal altijd de andere nodig hebt om te slagen. Hoe sterker een groep is, hoe meer kans de sterke individuen hebben om uit te blinken. Jongens zoals Hoefkens, Dedecker en Sterchele hebben dat goed begrepen bij Germinal Beerschot, waar ze zijn doorgebroken. Naast onze overwinning op Brugge in de finale van de beker van België vormde dat feit mijn grootste genoegdoening in Antwerpen".

Dug-Out: "Wat heeft U tactisch veranderd?"

Marc Brys: "Bij GB speelden we vaak in een 3 – 5 – 2. Dat systeem met drie centrale middenvelders had in mijn ogen het voordeel dat de balrecreatie en de snelle overschakeling op de aanval vlotter verliepen. Met twee centrale aanvallers staat de ploeg ook heel sterk in het vijandelijke doelgebied. Maar zoals elk tactisch systeem heeft ook dit zijn zwaktes. In een 3 – 5 – 2 moet je beschikken over twee buitenspelers, middenvelders eigenlijk, die werkelijk marathonlopers zijn. Maar ik ben er altijd voorstander van geweest om het systeem aan te passen aan de spelers, en niet omgekeerd. Bij Germinal Beerschot hebben we soms ook in een 4 – 2 – 2 gespeeld, of in een 4 – 4 – 2. Bij Moeskroen had ik snel door dat ik vooral gebruik moest maken van onze enorme aanvallende kwaliteiten. In vol akkoord met mijn spelers hebben we geopteerd voor een 4 – 3 – 3, een systeem waarin onze grootste troef het best tot uiting komt en waarin we maximaal profijt kunnen halen uit de zwaktes van de tegenstrever."

Ik heb het grootst mogelijke respect voor het werk van de scouts. Ons succes is ook dat van die mensen, zoals dat van de physical trainer, de keeperstrainer en de medische staf. Maar het zijn uiteraard vooral de spelers die de sleutel tot het succes in handen hebben. Eén van mijn voornaamste taken ligt in het overtuigen van de spelers van hun eigen mogelijkheden. Als één van de spelers onvoldoende vertrouwen heeft, zal hij ofwel bepaalde actie niet aandurven, of zullen sommige gemakkelijke acties mislukken. Elk van mijn spelers weet dat hij me voortdurend moet laten zien dat hij in staat is om de ploeg sterker te maken, om bij te dragen tot onze progressie. Ik zal een verdediger nooit verwijten dat hij naast de bal heeft getrapt, of een aanvaller dat hij een kans heeft gemist, op voorwaarde dat hij zich volledig geeft voor de ploeg. Door fouten te maken kan je groeien. Het essentiële is dan om de lessen te onthouden, om te corrigeren en om zichzelf ten volle te concentreren op de taak. Het feit dat men een bepaalde actie heeft gemist, bewijst dat men deze heeft aangedurfd. Daarom ziet men mij zo dikwijls applaudiseren in de neutrale zone, wanneer één van mijn spelers iets 'verkeerd' gedaan heeft. De jongen die dat voor heeft verdient mijn volle steun, en ook de steun van het publiek. Hoe meer we verdergaan in het seizoen, hoe meer ik constateer, en met plezier, dat moed loont. Wij staan niet toevallig op die mooie positie in het klassement".

Dug-Out: "Hoe komt het dat U zo snel geaccepteerd bent geweest door de spelersgroep?"

Marc Brys: "Het belangrijkste voor elke trainer zijn de resultaten. Als men wint, is alles wat men zegt het evangelie. Ik heb het geluk gehad dat de resultaten meteen gekomen zijn. Ik heb dus ook meteen mijn regels kunnen doordrukken, gebaseerd op wederzijds respect. Ik erken dat ik veeleisend

ben, maar ik kan me ook erg begripvol opstellen. Als de groep er fysiek een beetje doorzit, dan zal ik de trainingsarbeid automatisch verminderen. Ik heb niet de gewoonte om steeds weer het uiterste te vergen van mijn spelers, zodat ze opgebrand raken. En evenmin heb ik de reputatie om in de media kritiek te hebben op mijn spelers. Als ik iets te zeggen heb, zeg ik dat in het gezicht van de betrokken persoon. Ik hou van discipline, bij voorkeur een discipline waarin iedereen zich goed bij voelt. In het leven van een groep zijn er altijd regels die moeten gerespecteerd worden. Ik ben geen coach die de groep teistert met boetes. Bij Moeskroen zijn het de spelers zelf die de discipline in stand houden. Hun interne reglement sanctioneert elk misbruik. Natuurlijke leiders zoals Dugardein, Toyes, Teklak of Custovic zorgen zelf voor die sanctiëring. Dat is in zekere zin de interne keuken van de spelersgroep”.

Dug-Out: “Het probleem van de communicatie, is dat Uw grootste handicap”?

Marc Brys: “Ik geef toe dat ik moeilijkheden ondervind om me verstaanbaar te maken. Niet alleen ten overstaan van de groep, maar ook van de pers. Dat is de reden waarom ik besloten heb om intensieve cursussen Frans te volgen. De dialoog met de spelers is belangrijk, zelfs essentieel! Ik wil alle

nuances kunnen begrijpen en uitleggen, en dat kan alleen wanneer je de taal tot in de finesses beheerst. Ik wil dat de spelers exact begrijpen wat ik van hen verlang. Aan mij om de taal perfect te leren”.

Dug-Out: “Welke plannen heeft U voor de winterstop”?

Marc Brys: “Op 22 december spelen we onze laatste match van het jaar, op het Kiel! De dag nadien roep ik iedereen nog eens samen en daarna krijgen de spelers vakantie tot 2 januari, datum waarop we vertrekken naar de weekstage in Spanje. Voor ze op vakantie gaan, krijgen alle spelers een individueel programma om zelf hun conditie te onderhouden, dus ik denk niet dat dat problemen gaat geven.

Maar bij het begin van de vakantie moet iedereen verplicht drie à vier dagen complete rust in acht nemen, zodat elk de kans krijgt om de batterijen weer op te laden. Ik persoonlijk deel de mening niet van diegenen die menen dat er ook tijdens de eindejaarsfeesten voetbal zou moeten worden. Dat is misschien nog te doen voor de Belgische spelers, maar onmenselijk voor de buitenlanders, en dat is de meerderheid in onze competitie, die dan Kerstmis en Nieuwjaar vaak niet in familiekring kunnen vieren. Geld is belangrijk, maar er zijn grenzen”!

(Photonews)



Tactiek: balbezit bij inworp

Marc Brys



Categorie: seniors 1° Nat. Aantal: 18 + 2K
Materiaal: Chinese hoedjes, 2 kleine doeltjes, 2 grote verplaatsbare doelen, hesjes

Richtlijnen en coachingwoorden:

1. Bekleed basisposities goed
2. Start met de beweging en blijven bewegen
3. Neem oogcontact
4. Coördineer het te maken patroon
5. Met overtuiging doen
6. Onderlinge coaching!!

OPWARMING: 30'

Inlopen en opwarmingsoef.: 10'

Inoefenen inworp: aanvallende helft in 3 verdeeld

ZONE A tussen middenlijn en 1/3 helft

ZONE B vanaf 1/3 helft en grote backlijn

ZONE C tussen grote backlijn en doellijn

Vb. *Rechts*: zone A. FLA komt in de bal, draait kort en spurt diep langs lijn, S komt als tweede en blokt de man van FLA. FLA zet diagonaal achterwaarts voor, S legt af voor S2 die trapt

Vb. *Links*: zone B. FLA kruist naar binnen – CM loopt naar buiten en blokt man van FLA. FLA ontvangt inworp en speelt S in. Die legt af en FLA trapt

WEDSTRIJDVORM 1: 15'

Opstelling: 1/4 veld (Li + Re)

5 / 4 + K, zowel Li- als Re-zijde

Wanneer bal over de lijn gaat, wordt hij hernomen door inworp 5-tal. Verdedigende ploeg kan scoren in de twee kleine doelen

Coaching: beweeg + blijf bewegen! + blok goed af en stem loopacties op elkaar af

TUSSENVORM 1: INWORP – LIJN (15')

Opstelling: 1 helft Li- en Re-zijlijn

3 Koppels centraal om af te werken

A. Inwerper gooit langs lijn: FLA komt de bal vragen met man in de rug, hij draait kort en spurt diep langs lijn. S komt de man van FLA uitblokken

B. Inwerper gooit op spits: idem doch de bal wordt op de spits gegooid die zich sterk maakt. S kaatst de bal in 1 tijd op FLA die de bal meepikt. Voorzet en er wordt afgewerkt door 2 spelers

VAR.: één verdediger voor de 2 aanvallers.

Vervolgens 2 verdedigers

Coaching: inwerper roept tijdig codewoord + 2 aanvallers stemmen hun actie op elkaar af + FLA moet blijven lopen + OVERTUIGING!!!!



TUSSENVORM 2: INWORP – KRUIS (15')

Opstelling: 1 helft Li- en Re-zijlijn (6 man L en R)

3 Koppels centraal om af te werken

A. Inwerper gooit langs lijn: FLA komt de bal diagonaal vragen met man in de rug, S loopt vervolgens diep langs lijn. FLA blokt man S uit

B. Inwerper gooit centraal: idem doch de bal wordt op de FLA gegooit. S blokt man van FLA uit. FLA trapt als de mogelijkheid zich voordoet

VAR.: CM komt positie innemen centraal. FLA neemt de controle van de CM mee. Voorzet volgt en er wordt afgewerkt door 2 spelers

Coaching: inwerper roept tijdig codewoord + 2 aanvallers stemmen hun actie op elkaar af + blok moet efficiënt zijn + bij 3° man moet ontvanger kort op de controle volgen + OVERTUIGING!!!!

WEDSTRIJDVORM 2: 15' (2x7')

Opstelling: heel veld – 16m., mobiel doel op 16m., middellijn aanduiden

10 + K (4 – 4 – 2) / 8 + K (3 – 3 – 2)

K van tegenpartij start steeds bij bal buiten MET EEN INWORP

Coaching: idem wedstrijdvorm 1 + coach elkaar voortdurend + behoud de onderlinge afstanden

TUSSENVORM 3: INWORP – LATERAAL (15')

Opstelling: 1 helft Li- en Re-zijlijn (6 man L en R)

3 Koppels centraal om af te werken

A. Inwerper gooit lateraal: FLA komt naar de ingooier toegelopen en maakt ruimte voor de CM die van rand grote backlijn inkomt

B. VAR.: CM kaatst op FLA die na het aanbieden snel gedraaid is. FLA neemt bal aan.

Vervolgactie (A en B): deviatie en afwerken door 2 spelers

Coaching: ingooier roept tijdig codewoord + 2 aanvallers stemmen hun actie op elkaar af + CM speelt 'desinteresse' + bij kaats moet ontvanger kort op de aflegger volgen + OVERTUIGING!!!!

WEDSTRIJDVORM 3: EINDVORM 15' (2x7')

Opstelling: heel veld

9 + K / 9 + K

Bal buiten steeds met inworp starten. Doelpunt volgend na actie met inworp = 3 punten!!!

Coaching: zie richtlijnen wedstrijdvormen 1 en 2

COOLING DOWN: HET VERSTE GOOIEN

Opstelling: 1 ploeg met alle ballen op zijlijn

Inzet: taart

Materiaal opbergen

Coaching: FUN-aspect





Hoe fysiek en mentaal de batterijen opladen tijdens de winterstop?

Siegi Hendrickx, voetbaljournalist

Na het weekend van 22 december ligt onze vaderlandse competitie in eerste klasse een kleine maand stil. Een welgekomen rustpauze voor de spelers en het ideale moment voor de technische staf om de heenronde te evalueren. Naast de noodzakelijke break is het echter ook het moment om de spelers opnieuw klaar te stomen voor de terugronde. Belangrijk uiteraard, want in de terugronde worden traditioneel de prijzen verdeeld, dus is de zaak dat de spelers fris en op topniveau aan de slag kunnen.

(Photonews)



Dug-Out legde zijn oor te luisteren bij RSC Anderlecht. We spraken met Eric De Haeseleer, physical coach bij de landskampioen, met de vraag hoe spelers als Biglia, Hassan, Deschacht en anderen begeleid worden tijdens de winterstop. De 40-jarige Eric De Haeseleer beschikt naast een licenciaatsdiploma LO over een Europees diploma Fysische Voorbereiding. Zijn eerste sporten verdiende hij binnen de atletiek, daarna stapte hij over naar de jeugd van Sporting waar hij zich van meet af aan toeleegde op het fysieke aspect van voetbaltraining. Vijf jaar geleden werd hij gepromoveerd tot physical coach bij het fanionelftal.

Dug-Out: "De winterstop is dit jaar kort: tussen de laatste wedstrijd van 2007 en de eerste wedstrijd van 2008 liggen maar 3 weken, want op 12 januari spelen jullie al voor de 1/8 finale van de BvB. Krijgen de spelers in deze korte tijds-spanne effectief vrijaf? M.a.w.: hoe lang liggen ze echt stil?"

Eric De Haeseleer: "Absoluut! Na de wedstrijd tegen RAC Bergen (22 dec.) krijgen onze jongens vrijaf tot 2 januari. Dan hervatten we terug de trainingen. Die 10 dagen verlof zijn echt wel

noodzakelijk op mentaal vlak. Spelers moeten even weg zijn van de club en het voetbal helemaal vergeten. Mentaal vergt een heenronde immers ook heel wat energie, zeker wanneer je in ons geval op drie fronten strijdt en de spelers heel wat media-aandacht krijgen. Net als een kantoorbediende of een bouwvakker moeten ze dus voor een tijdje hun werk op nul kunnen zetten".

Dug-Out: "Is dit effectief 'platte rust' of krijgen ze in die periode toch nog een individueel programma?"

Eric De Haeseleer: "Sommige wel, anderen niet. Spelers die veel hebben gespeeld laten we 10 dagen echt met rust. Je mag niet vergeten dat sommige spelers op minder dan de helft van een jaar ca. 36 matches hebben gespeeld (competitie, Europacup, nationale ploeg en oefenwedstrijden). Logisch dat ze het voetbal dan even beu zijn. Anderzijds zijn er spelers die een achterstand hebben opgelopen (bvb. door blessure) of waarvan we vinden dat ze op bepaalde vlakken tekort komen. Die krijgen wel een individueel programma mee. Individueel mag je hier echt letterlijk interpreteren: het programma hangt



volledig af van hun profiel en uiteraard ook van de specifieke fysische factoren waar ze volgens ons aan moeten werken. Maar de meesten doen dus 10 dagen niets. Nu, niets doen is ook een vorm van een individueel programma hoor!"

Dug-Out: "OK, dus vanaf 2 januari start de effectieve voorbereiding op de terugronde? Hoe is die precies opgebouwd?"

Eric De Haeseleer: "In het algemeen wordt de manier van fysisch trainen in feite bepaald wordt door de kalender. Ik bedoel: in het hedendaagse voetbal is er steeds minder tijd. De kalender zit overvol, er is minder recuperatietijd tussen de wedstrijden en bovendien worden de fysische offers die gevraagd worden steeds groter. Als trainers moeten wij ons dan ook concentreren op 2 zaken:

- het verhogen van de rendabiliteit van de trainingen op korte termijn: vermits er zo weinig tijd is moeten we elke training aangrijpen om het rendement zo hoog mogelijk te krijgen
- de persoonlijke ontwikkeling van elke speler naar een zo hoog mogelijk niveau brengen: elke speler zo dicht mogelijk tegen zijn maximaal potentieel laten presteren".

Dug-Out: "Hoe doen jullie dat concreet?"

Eric De Haeseleer: "Ons antwoord ligt ten eerste bij de individualisering en ten tweede in de specificiteit van de trainingen. Elke speler wordt individueel begeleid of krijgt in de mate van het mogelijke een individueel schema. Deze trainingen zijn zoveel mogelijk gespecialiseerd waardoor de speler de gewenste ontwikkeling kan maken".

Dug-Out: "Hoe vertaal je dat naar trainingen?"

Eric De Haeseleer: "Goede vraag. In concreto zijn er 3 mogelijke vormen van fysische trainingen:

1. Afzonderlijke- of geïsoleerde trainingen: deze trainingen staan los van het voetbal op zich, bvb. krachtoefeningen in het krachthonk. Dergelijke trainingen situeren zich voornamelijk in de voorbereiding, wat niet wegneemt dat onze spelers soms tijdens de week eens specifiek een krachtoefening afwerken. Echter, dat is vaak op eigen initiatief of nadat wij vastgesteld hebben dat een speler ergens een tekort heeft.
2. Alternerende trainingen: dit zijn trainingen die bestaan uit bvb. een gedeelte specifieke conditie, afgelost door een technische- of tactische voetbaltraining. Deze trainingen zijn op conditioneel vlak te rangschikken onder 'het onderhouden van de fysieke conditie'.
3. Integrerende trainingen: dit zijn trainingen waarbij het conditionele aspect verweven zit in een pure voetbaltraining. Bvb. een afwerkingoefening waarbij een flankspeler eerst een afstand van 40m. moet spurten, de bal ontvangt en voorzet naar de spitsen welke eerst een spurtoefening doen vooraleer ze in de 16m. gaan afwerken. Dergelijke trainingen zijn ideaal om de spelers op scherp te zetten".

Dug-Out: "Welke van deze 3 trainingsvormen wordt gegeven in de winterstop?"

Eric De Haeseleer: "In feite alle drie. Vermits de winterstop kort is en onze spelers maar een 10-tal dagen echt niets doen, zal er zeer weinig verlies zijn aan kracht, snelheid of uithouding. Je kunt stellen dat de gewone gang van zaken qua trainingen zijn vervolg vindt".



De fysische testen bestaan uit twee delen: er worden conditionele factoren gemeten zoals de aërobe grens, anaërobe grens, uithouding, ... enz., en een tweede meting betreft spierfactoren zoals kracht, snelheid en explosiviteit.

Deze testen worden dan vergeleken met het profiel van de speler en geëvalueerd i.f.v. de specifieke eisen van de competitie. Het spelersprofiel halen we uit een labotest die we op het einde van de voorbereiding hebben gedaan in het UZ Gent. Daar kregen we per speler een indicatie over zijn VO2 Max en zijn maximale aërobe snelheid. De testen aan het begin van de winterstop worden vergeleken met dit profiel en hieruit stellen we een nieuw individueel programma op".

Dug-Out: "Waar tekent een speler gemiddeld het meeste verlies op na de slopende heenronde en de 10 dagen platte rust?"

Eric De Haeseleer: "Behoudens enkele uitzonderingen kun je stellen dat de gemiddelde speler in vergelijking met zijn 'topvermogen' (gemeten op het einde van de voorbereiding) nauwelijks veranderd is.

Er is zeker geen winst, maar ook heel weinig verlies. Spelers die nauwelijks wedstrijden hebben gespeeld behalen, in tegenstelling, meestal wel betere resultaten. Dat lijkt misschien onlogisch, maar is het niet. Spelers die weinig spelen trainen meer. Anders gezegd: vermist we bij hen weinig recuperatietrainingen moeten inlassen omdat ze minder spelen, hebben ze dus effectief meer tijd om te trainen. Ze gaan dan meer tijd hebben voor bvb. specifieke krachttrainingen, aërobe trainingen, ... enz. Daardoor liggen hun waarden op dat moment hoger dan voorheen".

Dug-Out: "Als er weinig verlies is, heeft het dan zin om een aangepast trainingsschema te volgen tijdens de winterstop?"

Eric De Haeseleer: "Ja, toch wel. Zoals gezegd, spelers verliezen weinig t.o.v. het niveau dat ze hadden aan het einde van de voorbereiding. Maar dat wil niet zeggen dat ze dit referentieniveau niet kunnen doen stijgen, dat dit hun maximum is of dat ze aan de top van hun potentieel zitten".

Dug-Out: "Uiteraard zijn de middelen waarover jullie beschikken niet te vergelijken met een club uit 3^e nationale, laat staan provinciale. Kan je enkele tips geven hoe je bij deze clubs de winterstop zou overbruggen, wetende dat er maar drie weken rust zijn en er wellicht niet meer dan twee keer per week getraind wordt. Zou je in die korte tijd een effectieve rustperiode van bvb. één week inlassen?"

Eric De Haeseleer: "Absoluut. Een speler in provinciale traint misschien maar twee keer per week, maar combineert dit meestal met een beroep of met school. Ook hij heeft nood aan een weekje 'platte rust'. Even weg zijn van het voetbal is zelfs aan te raden. Bovendien is het eventuele verlies aan conditie minder groot dan bij een profspeler, juist omwille van de lage trainingsintensiteit. Trouwens, veronderstel dat er toch een klein verlies zou zijn, dan wordt dit zeker gecompenseerd door de mentale beschikbaarheid van die speler. M.a.w.: na een weekje rust zijn de batterijen meer opgeladen en heeft die speler gemiddeld genomen meer zin om terug te voetballen".

Dug-Out: "Wat betreft de trainingsstof: hoe zou je conditioneel werken met deze spelers?"

Eric De Haeseleer: "Persoonlijk zou ik niet te veel veranderen aan de normale voetbaltrainingen. Ik zou zeker niet te veel tijd verspillen aan basisuithouding of aërobe duurlopen (bvb. een



Dug-Out: "Dus die fysische factoren worden dan per speler gemeten?"

Eric De Haeseleer: "Ja dat klopt. Wij testen onze spelers ca. elke 8 weken en vanuit die testen wordt er constant geëvalueerd. Zo ook aan het begin van de winterstop. Dan wordt elke speler enerzijds onderworpen aan medische tests (bloedwaarden, longinhoud) en anderzijds aan fysische testen. De medische testen geven de algemene gezondheid weer (vermoeidheid, ev. waarden die een vertekend beeld geven, ... enz.).

halfuur lopen zonder te verzuren aan een tempo van 11 of 12 Km/h.). De trainers hebben al niet zo veel tijd en dergelijke conditietrainingen nemen meteen heel wat trainingstijd weg. Bovendien, en dat kan je van de spelers eisen, kunnen ze perfect zelf een aërobe duurloop doen (tussen 2 trainingen). Versta me niet verkeerd: een aërobe duurloop is zeker niet slecht en zelfs aan te raden, kwestie van de 'fond' bij de speler terug wat op peil te brengen. Als je in de weken na de week rust een extra training inlast, kan je een training opofferen aan

pure uithouding. Persoonlijk zou ik dan gaan voor een duurloop waarbij er niet te diep wordt gegaan (een tempo van max. 12 Km/h. of aan 60-70% van de max. hartslag).

Verder lijkt het me aangeraden om in de eerste week van de hervatting de huidige conditie te onderhouden via alternerende trainingen en in de week voor de hervatting van de competitie de spelers d.m.v. integrerende trainingen opnieuw op scherp te zetten".

TRAININGSSCHEMA VAN ANDERLECHT TIJDENS DE WINTERSTOP

Dag 1 (2 jan.): op 2 januari houden we één veldtraining, en dat is puur een voetbaltechnische training. De bedoeling is om het leuk te houden, het balgevoel terug wat aan te scherpen. Diezelfde dag zijn er ook al testen op de loopband waar o.a. de aërobe snelheid en de VO2max gemeten en geëvalueerd worden.

Dag 2 (3 jan.): er zijn twee trainingen: de eerste is weer een voetbaltraining met Frank Vercauteren en Ariël Jacobs, de namiddagtraining is er een conditietraining met als thema basisuithouding. Concreet is dit nog niet ingevuld, maar wellicht wordt het een aërobe duurloop met voor elke speler een individuele target.

Dag 3 (4 jan.): vertrek naar La Manga (Spanje) waar we gedurende zes dagen blijven. Na inchecken enz. is er in de late namiddag nog een voetbaltraining gevolgd door een teambuildingactiviteit..

Dag 4 (5 jan.): de eerste volledige dag zijn er drie trainingen voorzien. We starten met een specifieke krachttraining waar gewerkt zal worden op de verschillende spiergroepen, o.a. buikspieren. In de namiddag staat er een intervaltraining op het programma, maar dan geïntegreerd in een voetbaltraining. In de late namiddag is er nog een voetbaltraining gepland, maar dan op een lage intensiteit.

Dag 5 (6 jan.): bij de voormiddagtraining wordt de groep in twee gesplitst. Terwijl de ene groep een specifieke snelheids- en weerstandstraining krijgt voorgeschoteld, werkt de andere een voetbaltraining af. Daarna worden de groepen gewisseld. In de namiddag is er een onderlinge wedstrijd voorzien, gevolgd door een kuur in een SPA-centrum.

Dag 6 (7 jan.): op deze dag vindt de tweede specifieke krachttraining plaats. Hier wordt weer gewerkt op de verschillende spiergroepen. In de namiddag is er een aërobe duurloop aan lage intensiteit voorzien, welke we ev. afwerken op het strand. We sluiten af met een voetbaltraining.

Dag 7 (8 jan.): wedstrijd dag. In de namiddag spelen we een oefenwedstrijd tegen Murcia dat in de middenmoot van de Primera Division speelt. Een stevige oefenpot dus! De voormiddag werken we nog een voetbaltraining af met snelheids- en reactieoefeningen.

Dag 8 (9 jan.): de voorlaatste dag staat al in het teken van overcompensatie. In de voormiddag zijn de spelers vrij, in de namiddag werken ze een lichte voetbaltraining af (recuperatie).

Dag 9 (10 jan.): afreis naar Brussel. Die dag blijft in het teken staan van recuperatie: we werken enkel een lichte voetbaltraining af gevolgd door de terugreis.

Dag 10 (11 jan.): dag voor de wedstrijd voor de beker van België. Zwaar wordt er dan niet getraind. Er staat slechts 1 training op het programma en dat zal naar alle waarschijnlijkheid een tactische training zijn.

Dag 11 (12 jan.): wedstrijd Beker van België.

Werkplan winterstop

	THEMA/CYCLUS		Voor ontbijt	TR. 1	TR. 2	NOTA
Zo 23.12	VRIJ VOOR ENKELEN - WERK --> GEKWETSTEN					
Wo 02.01	HERNEMING UURSCHEMA	1 TR			TR: herneming VOETBAL	TESTS Loopband
Do 03.01	TESTS 2 DAGEN	2 TR		TR: VOETBAL	BASISUITHOUDING	TESTS Loopband
Vr 04.01	VOORBEREIDING	1 TR	VERTREK STAGE		TR: VOETBAL	ACTIVITEIT?
Za 05.01	SPECIFIEKE STAGE		SPIERKRACHT BUIKSP./PROGR.	INTERVAL-AFWISSELEND VOETBAL SPECIFIEK	VOETBAL: LAGE INTENS.	
Zo 06.01	NIET-FYSIEKE ACTIVITEITEN			FYSIEK: SNELHEID tegen weerstand 2 GROEPEN ALT. VOETBAL	MATCH onder elkaar WELLNESS SPA	ACTIVITEIT?
Ma 07.01	FYSIEK SPECIFIEK		SPIERKRACHT BUIKSP./PROGR.	AEROBE UITHOUDING LAGE INTENSITEIT STRAND?	TR: VOETBAL	ACTIVITEIT?
Di 08.01	VOETBAL SPECIFIEK			TR: VOETB. + SCHERPTE (PLIOM-VERSNELLING.)	MATCH MURCIA	WELLNES SPA
Wo 09.01				VRIJ	TR: VOETBAL	EINDE PERIODE VAN BELASTING
Do 10.01	EINDE SUPERCOMPENSATIE		TERUGKEER STAGE	ETEN	RECUPERATIETRaining LAGE INTENSITEIT	
Za 12.01		M			MATCH	1/8° BEKERFINALE
Ma 14.01	COMPETITIE	2 TR		SPIERKR. - VOETBAL	BASISUITHOUDING	
Di 15.01		2 TR		VOETBAL	AFWISSELEND VOETBAL	
Wo 16.01		1 TR		SNELHEID - VOETBAL		
Do 17.01		1 TR			VOETBAL	
Vr 18.01		1 TR			SCHERPTE	
Za 19.01		M			MATCH	RSCA- KV MECHELEN





Rik Vande Velde: “Als je schrik hebt, zal je altijd meer wedstrijden verliezen dan winnen”!

Tom Boudeweel, sportjournalist

Na een jaar in de schaduw treedt Rik Vande Velde opnieuw op het voorplan. De West-Vlaming trok deze zomer naar tweedeklasser Vigor Wuitens Hamme als hoofdtrainer. Een terugkeer, want Vande Velde was er eerder al vijf jaar actief als speler. De Waaslanders kenden een prima start. Het doet ons denken aan de succesvolle periodes als coach van SK Ronse en Ingelmunster. Vande Velde maakte ruim een seizoen deel uit van de technische staf van SV Zulte Waregem. Hij zorgde er onder andere voor de wedstrijdvoorbereiding, maar de lokgroep van het gras was te sterk. Rik Vande Velde op jacht naar doelpunten bij VW Hamme!

(Photonews)



Rik Vande Velde: “De terugkeer naar het veld is me enorm bevallen. Pas als je weer op het gras staat, besef je dat je het mooiste beroep uitoefent: trainingen opstellen en in de praktijk toepassen, een groep voorbereiden op een wedstrijd. Je kunt je echt uitleven. Dat zullen de andere trainers ook wel voelen. Vorig jaar hield ik me bezig met de analyses en de scouting van de tegenstanders voor Francky Dury, de trainer van SV Zulte Waregem. Ik heb veel bijgeleerd, maar ik voelde me te beperkt: 16 tot 18u opgesloten in een kleine ruimte naar matches kijken, beelden compileren, presentaties maken. Je wordt een robot. Het was wel een positief jaar omdat in de UEFA-cup alles goed is verlopen. Ik heb de

voorbereiding telkens met veel enthousiasme gemaakt, maar je hebt geen houvast naar resultaat. Wat brengt het nu op? Je kunt niet wetenschappelijk bewijzen dat je daardoor een punt meer zal halen. En alles wordt in het voetbal bepaald door het resultaat. Al ben ik er wel van overtuigd dat het zijn waarde heeft. Maar het blijft een bureaujob. Zoiets moet je op latere leeftijd aanvaarden, als je het veldwerk en de wedstrijden een beetje beu bent, als je de druk en de stress kan missen als kiespijn.

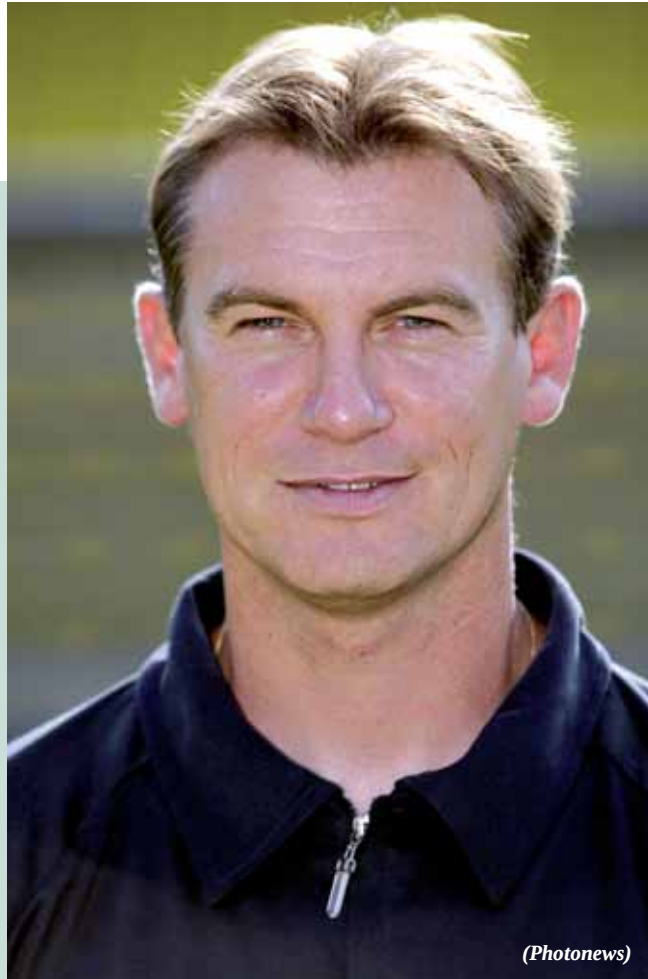
Ik ben begonnen bij Zulte Waregem net voor de finale van de beker van België. Het was meteen bingo. Ik zag wekelijks

twee of drie matches, soms vier. De compilaties deed ik volledig zelf, de presentaties ook. Via Emilio Ferrera heb ik dat geleerd, bij Lierse, ook de manier waarop je een wedstrijd kan analyseren. Ferrera was één van de eersten die daar heel intensief mee bezig was. Hij heeft een aparte, maar een héél goede kijk op het voetbal. In feite komt het er op neer dat je niet alles moet zien van een wedstrijd. Je kunt zo intensief scouten dat je je verliest in de allerkleinste details. Haal er liever een paar thema's uit. Bijvoorbeeld: drie bij balbezit en -verlies, de omschakeling en de stilstaande fases. Dan moet je wel de nagel op de kop slaan. Ik heb in die periode bij Ferrera geleerd om onmiddellijk te oordelen wat belangrijk is, terwijl je vroeger gewoon alles wou opschrijven. Een paar jaar geleden dacht ik dat ik alles moest meegeven aan mijn spelers. Ondertussen weet ik dat spelers slechts drie opdrachten kunnen onthouden. Je moet er dus geen zeven geven. Beter drie uitgebreider toelichten en hopen dat ze die onthouden".

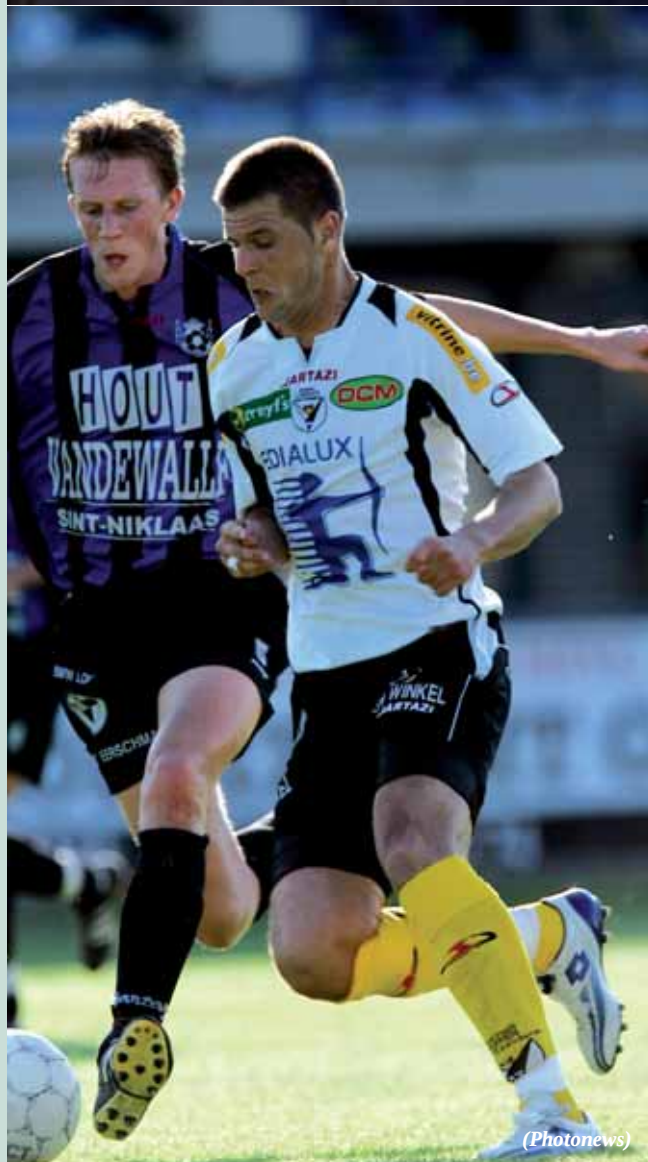
DOELPUNTEN

Rik Vande Velde: "Ik werk vaak op basis van doelpunten. Bij het analyseren van de goals vind ik bijna alles terug van een wedstrijd. In het begin van het seizoen is dat natuurlijk zo goed als onmogelijk, maar als je dat stelselmatig bijhoudt, dan kan je na tien wedstrijden een rode draad vinden, zowel doelpunten voor als tegen. Eén van de grote problemen bijvoorbeeld in het voetbal is het dubbel zicht, de split vision: je hebt een bal en een tegenstander. Naar wie of wat kijk je als verdediger bij een voorzet van op de flank. In RC Genk - Club Brugge lukt Barda de gelijkmaker, ook al staat Brugge met twee verdedigers tegen één aanvaller. Barda komt uit de rug van Simaëys, tussen de twee verdedigers en scoort met het hoofd. Simaëys was dus waarschijnlijk teveel geconcentreerd op de bal en niet op de positie van beide, van de bal en de tegenstander. Dit probleem is trainbaar door deze situatie te schetsen op het oefenveld. Ik plaats twee verdedigers tegenover één aanvaller, om het éénvoudig te houden, en dan bouw je op naar drie verdedigers tegen twee aanvallers. Je kunt ook je verdedigende middenvelder er bij betrekken, voor zover hij in de box mag komen of niet. De spelers moeten inzien dat niet alleen de bal belangrijk is. Het beïnvloedt de beslissing: vangen we de aanvallers op in zone of schakelen we in die situatie over naar individuele dekking? Laten we de speler los of lopen we mee? Dat moet de trainer duidelijk communiceren.

Onze doelpunten breng ik onder in zo'n 15 categorieën op basis van hoe de goal tot stand kwam. Bvb.: een aanvaller komt voor zijn tegenstander of een centrale verdediger die zijn zone verlaat om door te dekken en de spits profiteert van de ruimte. Met deze onderverdeling in mijn achterhoofd analyseer ik de volgende tegenstander. Ik probeer een rode draad te vinden. In de tweede klasse is dat natuurlijk veel moeilijker werken, want je hebt geen beelden, zoals in de eerste klasse. Je kunt dat wel toepassen op je eigen ploeg. In de voorbereiding op de bekerfinale van Zulte Waregem tegen Moeskroen was het me opgevallen dat Moeskroen het meest scoorde via de rechterkant, via de voorzet die vooral in de eerste zone werd afgemaakt door Custovic en Zewlakow. Ik heb dan een kleine compilatie gemaakt en zo



(Photonews)



(Photonews)



wisten de spelers wat er kon gebeuren wanneer de actie van op rechts kwam.

Op dit moment, eind oktober, incasseerden we amper negen doelpunten in elf wedstrijden, waarvan drie op stilstaande fasen, een strafschoot ook. Die fasen hebben we meteen op training geschetst en nagespeeld. Bij een actie op de rechterflank schoof de bal door en er kwam dreiging van de linkerflank. Mijn grootste verdediger probeerde druk te zetten, ook al kon hij de voorzet nooit meer afblokken. De bal wordt binnengekopt. Conclusie: de grootste verdediger moet in het centrum blijven en iemand anders zorgt voor druk op de buitenkant. Voorlopig zie ik nog geen rode draad. Gelukkig maar, want als ik iets zie, probeer ik het meteen bij te schaven. Het kan niet dat je op korte tijd meerdere dezelfde doelpunten binnen krijgt, want dan werk je niet goed.

Andere situatie: Tubeke trapt elke vrije trap -van waar ookblindelings in de 16, zoals Standard en Anderlecht. Mijn spelers wisten wie ze in de gaten moesten houden. En toch scoort hij. Ik heb de beelden verschillende keren bekeken. En op training hebben we bijgestuurd. We praten erover en uiteindelijk komen we samen tot een oplossing. Mijn visie is niet altijd de juiste. De spelers moeten het uitvoeren en zij staan op het veld. In de dug out zie je het misschien minder goed".

COMBINATIES

Rik Vande Velde: "Aanvallend scoren we vaak al combinerend, regelmatig door het centrum ook. Al is dat natuurlijk de moeilijkste weg. Toch stel ik vast dat we door combinaties, door de derde man, door het centrum een ploeg kunnen ontwrichten. Ik vind dat een enorme capaciteit die weinig teams hebben. Moet je daar op trainen? Ik denk dat je in iedere wedstrijdvorm de basisspelers bij elkaar zet. Je houdt zoveel mogelijk vast aan je veldbezetting omdat je op die manier automatismen kan kweken. In oefenvormen benadruk ik nochtans het flankenspel, want ik weet dat ze de kwaliteiten hebben om via het centrum door te dringen. We hebben geen echte flankspelers, daarom scoren we ook zo weinig uit dergelijke situaties. Ik speel bijna altijd in een 4 - 4 - 2 of een 4 - 3 - 3 waarbij de rechterkant regelmatig wordt vrijgelaten. In balverlies vraag ik aan de twee spitsen om de flanken af te zetten. Bij balbezit mogen ze heel veel bewegen, ze krijgen geen specifieke opdrachten. Ik ben zelf aanvaller geweest. Een spits moet je vrij laten, die voelt aan waar hij moet zijn. Looplijnen en zo, ik zeg niet dat zoiets slecht is, maar ik zou zo'n training op looplijnen wel eens willen zien. Natuurlijk zijn er vaste afspraken: wie gaat naar de eerste zone, wie naar de tweede, wie blijft in het centrum? Zijn dat dan looplijnen? Dat noem ik een automatisme.

Ik vind dat je een systeem moet bouwen in functie van je kwaliteiten. Bij KV Oostende hadden we het aanvallend moeilijk. Vleminckx was de enige aanvaller die een goal kon maken en hij kwam maar aan acht of negen. Dan weet je genoeg. Als je op dat moment kiest voor een 4 - 3 - 3, dan verlies je het evenwicht in de ploeg. In Hamme heb ik meer aanvallende kwaliteiten en die moet je dan ook gebruiken. Ik probeer altijd mijn vijf aanvallers op te stellen. Desnoods met drie spitsen en twee er kort achter. Dan heb je nog altijd vijf mensen achter de bal. Of vier, want ik vind dat ook de centrale verdediger moet inschuiven. Die geeft een meerwaarde. Dat zie je eigenlijk nog nauwelijks. Toen er in het begin in zone werd gespeeld, zag je dat wel. Het is zo jam-



(Photonews)

mer. Je wordt als ploeg zo voorspelbaar. Zet de flankspelers van je tegenstander vast en het is opgelost, want de centrale verdedigers komen toch niet meer. Elke offensieve inbreng ontbreekt. Wat deed Francky Dury tegen AA Gent? Gillet en Moia vastzetten. Je hebt als ploeg geen numerieke meerderheid meer. Je brengt de organisatie van de tegenstander niet meer in de war. Het is een risico inderdaad, maar je moet de pro's en de contra's tegenover elkaar zetten. Je zult misschien eens een doelpunt tegen krijgen, maar door het



inschuiven zal je er ook meer maken. En dan moet je voor het laatste kiezen. Daarom ben ik trainer. Ik wil doelpunten zien! In België wordt er teveel uitgegaan van 'geen doelpunten incasseren'.

Dat is het verschil met de Nederlandse mentaliteit. Is het voetbal daarom beter in Nederland? Ik weet het niet, want er zullen evenveel slechte matches zijn in Nederland als in ons land".

Rik Vande Velde: "Op het middenveld durf ik te variëren: twee verdedigende middenvelders naast elkaar of met één verdedigende en de tweede aan de rechterkant, maar een stuk hoger en daarbij een offensieve en een linkerflank aanvaller. De keuze hangt af van je eigen kwaliteiten en die van de tegenstander. Je moet altijd zorgen dat je sterk staat op het middenveld. Tegen drie spelers op het middenveld probeer ik een viertal te bouwen, op basis daarvan stuur ik het offensieve gedeelte bij. Als je op het middenveld de meerderheid hebt, zonder verdedigers als extra, ben je altijd baas. Dan kan je druk naar voor zetten, ook bij balverlies. De volgende opdracht is kansen afdwingen en ook afmaken. Bij ons moet de positie van Butera vooruit verdedigen als centrale middenvelder, als verdedigende middenvelder neemt hij meer een afwachthouding aan. Tom Van Hyfte kan ik aanraden om vandaag aan de buitenkant niet te breed te spelen, maar voor een vierkant of een ruit te zorgen op het middenveld. Dat hangt dus grotendeels af van de tegenstander.

Vroeger zei iedere trainer dat hij uitging van zijn eigen sterkte en kwaliteiten, maar iemand die dat doet verliest veel wedstrijden omdat hij geen rekening houdt met de kwaliteiten van de tegenstander. Tegen Tubize bijvoorbeeld werden we voortdurend overklast op het middenveld. Als je dan 90 minuten van je eigen kwaliteiten uitgaat, ga je ten onder. Als trainer is het toch je taak om zo snel mogelijk bij te sturen. Na een kwartier schakelden we om naar een ruit en in de tweede helft speelden we zelfs met twee verdedigende middenvelders plat. De oplossing was er. Wij hebben in de voorbereiding wedstrijden afgewerkt met drie verdedigers, met andere veldbezettingen, omdat het dan de periode is dat je het kan veroorloven, het is de aanleerperiode. Een wedstrijd wordt bovendien niet gewonnen door het systeem alleen. Dat is het grootste excuus in het voetbal. Het systeem is ook maar een veldbezetting in beweging. Met een 4 – 5 – 1 kan je heel offensief spelen en met een 4 – 3 – 3 heel defensief. De visie van de trainer is veel belangrijker en de spelers moeten die visie kunnen brengen op het veld. Als je over geen offensieve spelers beschikt en je laat veel mensen voor de bal lopen, dan ga je veel verliezen. Als je omgekeerd wel aanvallend ingestelde spelers hebt en je kiest voor een lage pressing en de tegenaanval, dan ga je wel wedstrijden winnen, maar je zal nooit in de top 5 eindigen.

Het is telkens weer een denkoefening en dat vind ik leuk. Op dat moment kan je je assistent ook eens laten meedenken. Ik maak soms vier opstellingen met dezelfde spelers en dan laat ik mijn assistent kiezen. Meteen na de match blik ik voor mezelf vooruit naar de volgende opdracht. Ik zet dan iets op papier en elke dag denk ik er verder over na. Zo groeit dat langzaam, ook op training. Vroeger ben je meer algemeen bezig, nu voornamelijk tactisch, alles in functie van je veldbezetting. Op een kwartier maak ik een training, terwijl je vroeger anderhalf uur moest wroeten, heel algemeen allemaal, niets tactisch. Dat was zeker niet slecht, maar te weinig doelgericht. Ik zie bij trainers op een lager niveau heel goede oefenvormen, maar ik mis de link naar het elftal. Elke visie heeft natuurlijk voor- en nadelen. Als je de kritiek op Anderlecht leest, dan zou Anderlecht 90 minuten lang moeten domineren, maar dat kan niet. Zelfs Brazilië en Argentinië kunnen dat niet. Je hebt altijd momenten in de wedstrijd waarop je het spel moet ondergaan. Door omstandigheden vaak. Bij een voorsprong bijvoorbeeld en in de slotfase komt de tegenstander opzetten. Op dat moment heb je als coach nog weinig invloed. Als je in het huidige voetbal



60 minuten kunt domineren, dan heb je een goede wedstrijd gespeeld. Wij hebben het moeilijk tegen ploegen die minder attractief voetbal brengen. Tegen ploegen uit de kelder van het klassement moet ik de hele week alert zijn, dan moet ik de groep extra prikkelen. We hebben het moeilijk met gevechtsvoetbal, met kracht en gestalte. We moeten het hebben van de korte combinaties, van het attractieve, niet van de duelkracht”.

SCOUTING

Rik Vande Velde: “Twee mensen scouten telkens de laatste twee matches van onze tegenstander. Beiden zien de ploeg één keer. Ik bekijk ook regelmatig een wedstrijd, ergens op een rustig plaatsje. Dat geeft me een goed gevoel. Ik let eerst op de veldbezetting. In de eerste klasse vorig jaar was dat niet zo moeilijk, je kent de meeste ploegen. In de tweede klasse duurt dat wat langer, want het is weer nieuw. Normaal duurt dat nu maximaal anderhalve minuut. Dat is routine. Daarna bekijk ik de individuele kwaliteiten per speler, alle stilstaande fasen, de grote lijnen bij balbezit, balverlies en de omschakeling.

Bij de rust is de scouting zo goed als af. Dan bekijk ik de andere ploeg en tussendoor zoek ik de bevestiging bij het team dat ik eigenlijk kwam scouten. Mijn ene scout werkt alles tot in details uit, de andere beperkt zich tot de grote lijnen, per linie. Ze zijn echt complementair. Bij een goede scouting kan je je ploeg voorbereiden op wat zal komen. Zo had ik de spelers een hele week opgenaaid voor het duel met Charleroi, een ploeg die vooraf een grote indruk had gemaakt. En we hebben gewonnen. Maar achteraf moet je datzelfde kunnen bereiken tegen een staartploeg en dat is vaak het moeilijkste. Daarom heb ik een lettercombinatie gemaakt: **‘SWIET’**. Dat betekent Smile, Work, Intelligence (use your brains), Emotion en Tactics.

Lachen is belangrijk, er heerst al zoveel miserie in de wereld. Je kunt niet alle 36 wedstrijden van de competitie winnen. En moet je de hele week met een lang gezicht rondlopen omdat je een match hebt verloren? Neen, want er is ook een tegenstander. ‘Work’ is duidelijk, elke club doet haar uiterste best om prestaties te leveren. Bij ‘Intelligence’ wil ik het belang van de psychologie onderstrepen. Dat is een onderschat onderwerp in ons vak. Als trainer moet je toch de intelligentie hebben om bepaalde problemen op te lossen. Hoe ouder je wordt, hoe meer bagage je hebt, hoe diplomatischer je je kan opstellen. Op bepaalde momenten moet je je principes even aan de kant schuiven. Dat is een vorm van intelligentie. Iedereen zegt dat voetbal emotie is, alleen mag je die niet gebruiken. Spelers die juichen bij een doelpunt provoceren, trainers mogen niet meer coachen voor hun dug out, de vierde scheidsrechter staat er bij als een waakhond.

Anderzijds is het blijkbaar ook een trend om als trainer stoïcijns kalm te blijven als je ploeg scoort. Waarom moet dat? Roep eens mee in de kleedkamer, je maakt toch deel uit van het geheel? Omgekeerd, bij een nederlaag, moet jij ook de emoties kanaliseren. Ik heb bepaalde motiverings-technieken. Als we winnen of op verplaatsing gelijk spelen, dan krijgt de groep een dag vrijaf. Nu komt de bekerwedstrijd tegen Anderlecht eraan. Als je dan niet gemotiveerd bent, dan kan je beter stoppen. De week voor Anderlecht en de week erna zal ik extra prikkels geven, niet voor dat duel op zich. Iedereen is bezig over Anderlecht, voor ons inderdaad een ongelooflijk moment, maar de matches voor en na Anderlecht vind ik veel belangrijker.

Het laatste trefwoord ‘Teamtactics’ zegt ook genoeg. Als trainer moet je tactisch goed onderlegd zijn, je moet een wedstrijd kunnen ombuigen. Soms lees ik dat je als trainer geen invloed meer hebt op je team op het moment dat de wedstrijd begint. Ik ben het daar niet mee eens. Ook al is het slechts 5%, net die 5% kan beslissend zijn. Een kleine verschuiving, een wissel. Dat is een sterk punt van Francky Dury. In Tubeke valt de thuisploeg met 10 man door een rode kaart. Ik heb meteen gereageerd door een verdediger te wisselen voor een aanvaller. Dat kan tegenvallen inderdaad, maar op zo’n momenten moet je toch iets proberen? Ik ga dan voor de overwinning. Iedereen heeft wel een bepaalde oplossing. Bij een nederlaag moet je het gevoel hebben dat je iets geprobeerd hebt om die match niet te verliezen. In het voetbal geldt: als je schrik hebt, zal je altijd meer wedstrijden verliezen dan winnen! Wie wil voetballen, zal wel eens het deksel op de neus krijgen, maar het is de kunst om te blijven geloven in wat je doet. Offensief voetbal, risico’s nemen, de balans zal op het einde van het seizoen in jouw voordeel overhellen. Ik heb SK Ronse van de vierde naar de tweede klasse gebracht, Ingelmunster zat bijna in eerste. Twee keer met ploegen die een rustig seizoen ambiëerden. Ik denk niet dat het toeval of geluk is. Ik ijver voor een bepaalde manier van spelen, op basis van een visie. Misschien omdat ik zelf altijd aanvaller ben geweest, omdat doelpunten maken belangrijker is dan incasseren.

Fysiek staat naast de SWIET. Fysiek is trainen. Elke week werken we 40 minuten specifiek aan de conditie, vaak zonder bal, meestal op woensdag. Een tijdje geleden was je bijna een moordenaar toen je een oefening gaf zonder bal. De rest van de conditie schaaft je bij via wedstrijdvormen en automatismen”.

(Photonews)




Naam auteur:

Rudy Hamerlinck, lesgever Federale Trainersschool

Thema: doelpoging van dichtbij

Aantal: 8 + 2K

Categorie/niveau: U8

Materiaal: set potjes, 4 duiveltjesdoelen, 2 hoepels, 4 stokken, 10 ballen, setje truitjes, klein doeltje

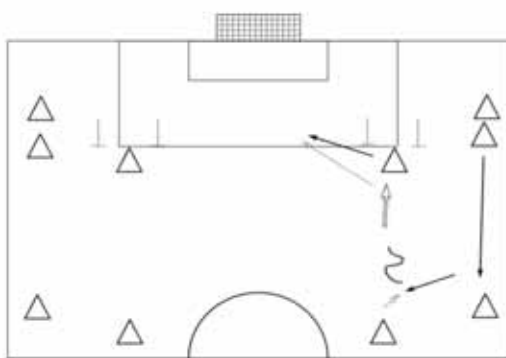
Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Trap naar doel (**TRAP**)
2. Gericht trappen (**PLAATS**)

3. Snel en nauwkeurig afwerken (**SNEL**)

4. Bal volgen na actie, actie na doelpoging (**VOLG**)

5. Individuele actie maken gevolgd door afwerking (**DRIBBEL**)

OPWARMING

Beschrijving:

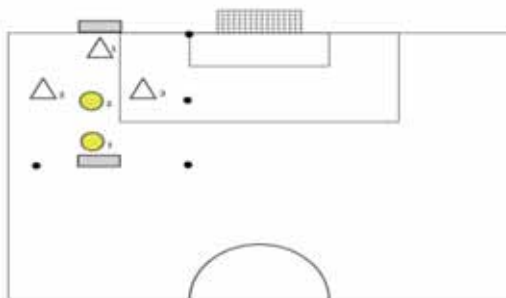
1. X1 speelt in op X2
2. X2 legt breed op X3
3. X3 trapt gericht op keeper.
4. X3 haalt bal op en sluit aan bij de andere groep.

Fase 2: X2 kaatst terug op X1, X1 legt breed voor X3.

Fase 3: X2 kaatst terug op X1, X1 legt breed voor X3, X3 doet 1-2 met X1.

Coaching:

- 1, 2, 4.

WEDSTRIJDVORM 1

K + 2 / K + 1
Beschrijving:

Tweetal start met bal en probeert meerderheidssituatie uit te buiten en SNEL af te werken.

BB: arbeid/rust verhouding 1/2.

BV: arbeid/rust verhouding 1/4.

Rustende spelers: oefenvorm korte passing.

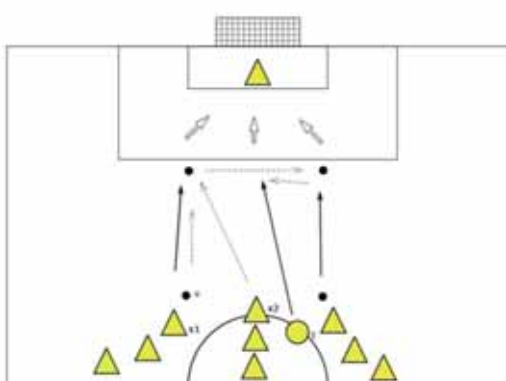
Beide ploegen wisselen na 5 min.

Afmetingen: 20-15m.

FUN: wie wint de wedstrijd?

Coaching:

- 1, 2, 3, 5, 4 -> bal volgen door de afwerker en medespeler.

TUSSENVORM 1

Beschrijving:

Drie drietallen.

X1 Passt rechtdoor. X2 Haalt bal op en legt die stil voor steunende X1 die trapt op doel. Na doeltrap X1 passt X3 rechtdoor, X2 haalt bal op en legt die stil voor steunende X3 die afwerkt op doel. X2 Krijgt bal toegespeeld van trainer (centraal) en werkt af.

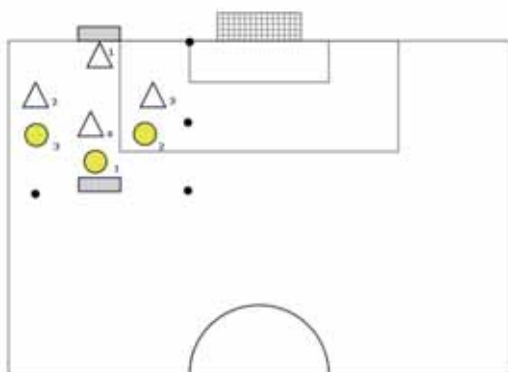
Doorschuijsysteem: X1-X2-X3-X1

FUN: wie scoort er meeste doelpunten (individueel/per drietal)?

Coaching:

- 1, 2, 3.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 2 / K + 3

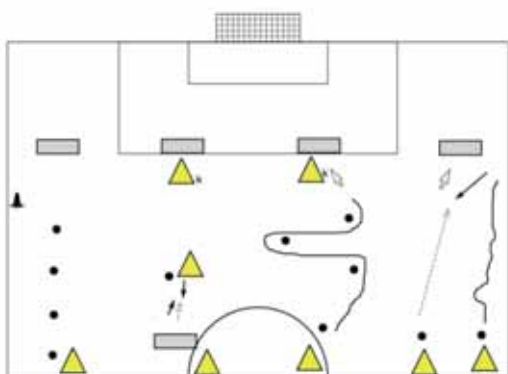
Beschrijving:

Drietal start met bal en probeert meerderheidssituatie zo SNEL MOGELIJK uit te buiten en beheerst af te werken.
Drietal: 1 rustende speler.
BV: arbeid/rust verhouding 1/2.
Rustende spelers: soccerpal.
Beide ploegen wisselen na 5 min.
FUN: wie wint de wedstrijd?
Afmetingen: 25-15m.

Coaching:

1, 2, 3, 5, 4 -> bal volgen door de afwerker en medespeler.

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

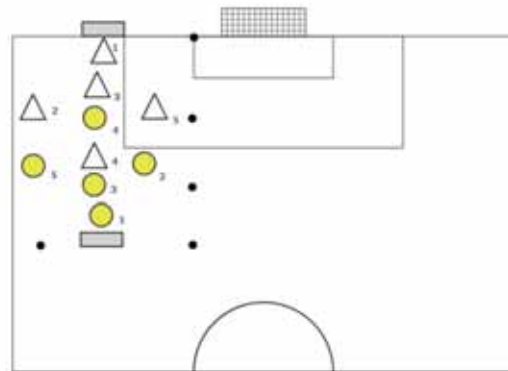
Circuit:

1. Rechte slalom dribbel + afwerken tussen kegel en paal
2 punten, tussen kegels – 1punt.
 2. 1-1 Na pass/kaats met omkeerbaarheid naar klein doel.
 3. Zigzagdribbel + afwerken.
 4. Speler leidt de bal en legt terug (45° - schuine pass achteruit).
Steungevende speler trapt op doel. In de hoepel scoren + 2 punten, gewoon in doel 1 punt.
- FUN: 2 punten na zuivere afwerking (zonder dat keeper de bal raakt). Anders 1 punt (oef. 2 en 3).

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5.

WEDSTRIJDVORM 3



K + 4 / K + 4

Beschrijving:

Beide ploegen spelen in ruitformatie en krijgen als opdracht zo snel en zuiver mogelijk te scoren.

Toepassing van alle wedstrijdreglementen.

Afmetingen: 30-20m.

Coaching:

1, 2, 3, 5, 4 -> bal volgen door de afwerker en medespeler.

COOLING DOWN

Beschrijving:

Paaltje trappen!
Gericht trappen naar paaltje. 2 Groepjes proberen zo snel mogelijk alle vijf de doelpaal te raken.
FUN: wie is het snelst?

Naam auteur:

Frans Meeuwens, lesgever FTS

Thema: interceptie of afweren halfvlank passing en/of doelpoging.

Aantal: 10 + 2 K

Categorie/niveau: U11

Materiaal: voldoende ballen, hesjes, hoedjes, 2 verplaatsbare preminiemendoelen. 1/2 Terrein.

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Op het juiste moment druk op de bal zetten: **NU, DRUK, BLOK, GA.**
2. De voorzet of de doelpoging intercepteren of afblokken: **BLOK, ONTZET.**
3. Niet opvliegen maar remmend verdedigen: **BLIJF, NIET OPVLIEGEN.**
4. Coaching spelers: **LINKS AF, RECHTS AF.**

OPWARMING

Beschrijving:

3 Ploegen van 4 spelers (met integratie van doelmannen): spelen op balbezit 8 tegen 4.
Jagende ploeg speelt bij interceptie mee met balbezittende ploeg. Ploeg die bal verliest wordt jagende ploeg.

Intensiteit: 3 reeksen van 3 min. met 1 min. rust.
Ruimte: 30x30m.

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4.

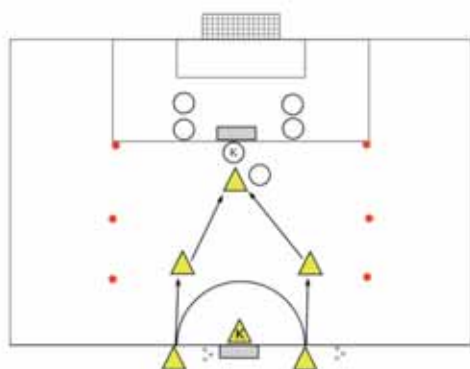
WEDSTRIJDVORM 1

3 + K / K+ 3
Beschrijving:

(terrein met een breedte van 30 m.)

Wedstrijd start met voorzet naar flankaanvaller (vooractie – tippen voeten – ingedraaid)
Flankaanvaller wordt 'opgevangen' door verdediger.
Inspelende speler en derde man lopen mee voor de voorzet, alsook 2 verdedigers die van achter de bal komen.
Wisselen flankaanvaller en verdediger op de flank na elke beurt.
4 Reeksen van 4 min. links en rechts. Aanvallers en verdedigers wisselen na 2 reeksen.

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4.

TUSSENVORM 1

Beschrijving:

Pas-en trapvorm waarbij afhakende spits ingespeeld wordt door bijsluitende middenvelder. Afhankelijk van de kant van de bal komt verdediger in om doelpoging af te blokken. Verdedigers kunnen scoren door interceptie of verhinderen doelpoging (=1 punt) en doelpunt bij tegenpartij (=2 punten).

Doorschuiven van positie bij elke poging.
Afwisselend L en R werken.
Wisselen aanvallers en verdedigers na reeks 1.

2 Reeksen van 7 min. met 1 min. rust.

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4.

WEDSTRIJDVORM 2



4 + K / K + 4 + 2N

Beschrijving:

(terrein met een breedte van 30 m.)

De witte ploeg speelt in een 1/1/2/1 opstelling, de gele ploeg in een 1/1/2/1, aan de neutrale spelers wordt gevraagd de flanken L en R te belopen. Doelpunt via flankvoorzet telt dubbel en ook doelpunt vanaf 15m. (zie zone).

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4.

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Partijvorm 5 tegen 3: gele ploeg kan pas scoren in laatste zone (16m.). Verdedigers moeten ook in B- niet in hun zone blijven: interceptie bij slechte passing tegenpartij. Scoren door ploeg in ondertal:

interceptie 1 punt – doelpunt 2 punten.

Scoren door aanvallers: 1 punt.

Tijdsdruk aanvallers: 1 min./actie (verdedigers wisselen).

2 x 7 Min. met 1 min. rust. Daarna wisselen ploegen van opdracht (aanvallers worden verdedigers en vice versa).

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4.

WEDSTRIJDVORM 3



5 + K / K + 5

Beschrijving:

(terrein met breedte van 30 m.)

Beide ploegen spelen in een asymmetrische opstelling. De gele ploeg speelt in een 1/3/1/1 opstelling zodat de flanken optimaal benut kunnen worden. De witte ploeg in een 1/1/2/2. Bedoeling is dat wit de voorzet of doelpoging van de flanken intercepteert. Na 7 minuten rusten we 1 min. en wisselen beide ploegen van opdracht en opstelling.

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4.

COOLING DOWN



Beschrijving:

Beide ploegen trappen vanaf 16m. naar doel: wie kan dichtst voor doellijn? Elke speler 3 beurten geven: 2x goede voet en 1x minder goede voet.

Naam auteur: P. Tshiala De Wouters,
lesgever FTS
Thema: korte passing. Openen in breedte,
openen in diepte

Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: 9-11 jaar: preminiemen

Materiaal: 2x7 hesjes, 6 kegels,
40 markeerhoedjes, 2 verplaatsbare doelen

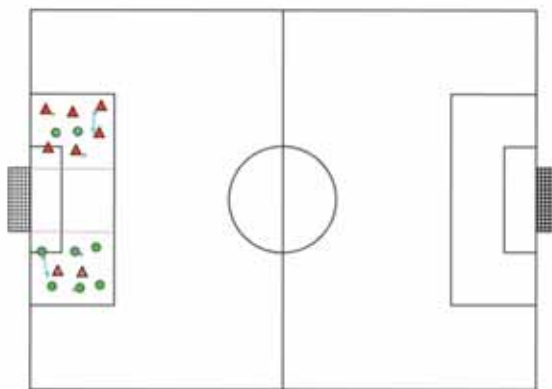
Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics:

- geef de pass met de juiste snelheid en op het goede moment zodat de ontvanger het spel kan verder zetten in de beste omstandigheden
- kijk naar je medespeler aan wie je de bal toespeelt
- geef een pass naar een speler die zich in gunstige omstandigheden bevindt om de bal te ontvangen (bij voorkeur diep spelen, vervolgens breed en tenslotte achteruit)

COACHINGSWOORDEN: 1. GEEF 2. KIJK 3. JUIST 4. DIEP 5. BREED 6. ACHTERUIT

OPWARMING



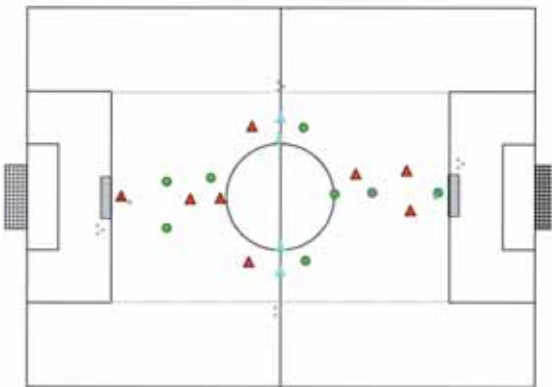
Beschrijving:

Duur: 10'.

- In elk vierkant van 16,15 x 20m., 6 hazen met 3 ballen en 2 jagers met elk een bal in de handen.
- Wisselen van jager om de 2'.
- De jagers met de b in Hdn proberen de spelers die geen bal hebben aan te tikken.
- De spelers met de b proberen te passen naar hun ploegmaats zodat ze niet kunnen getikt worden. Wie getikt is, stelt zich op buiten het vierkant en biedt er zich aan om een dubbelpas te spelen om zo weer in het vierkant mee te spelen. (De reserveballen liggen in het doel).

Coaching: 1 tot 6.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 3 / 4

Beschrijving:

Duur: 10'.

- Opstelling: 1 – 2 – 1 / 2 – 1
- 2 x 5' Continu spel (2 terreintjes van 30x40m.).
- Wisselen van rol (▲ wordt ○ en omgekeerd) na 5' (1▲ et 1○ wisselen niet).
- Indien er gescoord wordt na 5 opeenvolgende passes = 2 pts.
- De b wordt in het spel gebracht door K.
- Normale spelregels. (De reserveballen liggen in de doelen en naast de kleine doeltjes).

Coaching: 1 tot 6.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Duur: 10'.

- 3x3' Met wisselende verdedigers om de 3'.
- 1 Pt als er een rechtstreekse pass komt van Z₁ -> Z₂ of van Z₃ -> Z₁.
- 2 Ptn bij een pass naar medespeler in Z₂ die kan doorspelen naar de andere Z.
- Als de ○ de bal afnemen, proberen ze 4 opeenvolgende passes te geven = 1 pt.
- De K mogen de bal met de Hn of met de Vtn spelen maar zijn verplicht de bal langs de grond in te spelen.

OPMERKING: als bal in Z₁ of Z₂ of Z₃ is, mogen de spelers naar mekaar passen alvorens de oplossing te vinden. (De reserveballen rondom de Z).

Coaching: 1 tot 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 5 / 5 + K

Beschrijving:

Duur: 10'.

- Opstelling: de 2 ploegen spelen in een ruitformatie in 1 – 1 – 2 – 1.
- 2 x 5' Continu spel (terrein: 40x60m.).
- Wisselen van 2▲ en 2○ na 1' 30" of na een doelpunt of doeltrap (bal naast doel buiten).
- Scoren na openen op de flank of spelen in de diepte = 2 ptn.
- Normale spelregels.

(Reserveballen in de doelen).

Coaching: 1 tot 6.

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Duur: 10'.

- Continu spel gedurende 10'.
- 3 Zones van 20m.
- In de centrale zone 5/5 en in de andere zones 1▲/1○ en 1K in elk doel.
- In de centrale Z, minimum 3 passen na elkaar alvorens in te spelen op een medespeler van één van de 2 andere Z. Wie de pass geeft aan een medespeler uit de andere Z, speelt met hem een 2 tegen 1 om proberen te scoren, vervolgens, van zodra de actie voorbij is, neemt hij de plaats in van zijn medespeler die op zijn beurt in zijn plaats in de centrale Z komt.
- De K geeft de b aan de ploeg die verdedigde, de verdediger wisselt niet van rol.

(Reserveballen in de doelen).

Coaching: 1 tot 6.

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

Beschrijving:

Duur: 10'.

- 2 x 5' Continu spel (terrein: 40x60m.).
- De 2 ploegen spelen in een dubbele ruit: 1 – 1 – 2 – 1 – 2 – 1
- K geeft de b aan een speler die loshaakt.
- **Als ze scoren na 5 passes na mekaar of na het openen op de flank of na een dieptepass = 2 punten.**

– Gewone spelregels.

(Reserveballen in de doelen).

Eventueel toepassen van de **STOP – HELP methode.**

Samen wordt dan de oplossing gezocht.

Coaching: evaluatie van de coachingspunten.

COOLING DOWN

Beschrijving:

Duur: 5'.

Eén ploeg stelt zich op met een bal voor een markeerhoedje op de zijlijn, de andere ploeg stelt zich op tegenover hen en achter het markeerhoedje dat zich op 12m afstand bevindt.

Proberen om met een gerichte pass het hoedje te raken.

Eerst de ploeg van de ▲ en daarna de ○.

Vervolgens op een afstand van 24m.

De ploeg die verliest verzamelt het materiaal en bergt het op.

Elke ploeg heeft 2 pogingen.

Naam: Manshoven Gert, kandidaat FTS, Examen getuigschrift B (examen training Licentie B)
Thema: Basics B+: controle op halfhoge bal na inworp (doelman) + steunen.
 Teamtactics B+: infiltratie met of zonder bal

Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: U11-préminiemen

Materiaal: 1 verplaatsbaar doel, 16 ballen, markeerhoedjes, hesjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Zorg bij controle dat je lichaam achter de bal is – **ACHTER DE BAL**
2. Zorg dat je goed ingedraaid staat, in de richting waar je naar toe wil – **DRAAI OPEN**
3. Controleer met de juiste voet – **VERSTE VOET**
4. Doe de controle met de binnenkant van de voet – **BINNENKANT VOET**
5. Doe een gerichte controle zodat je SNEL de vrije ruimte kan benutten - **RUIMTE**

OPWARMING



Beschrijving:

- Parcoursvorm 10 min.
- K Werpt de bal naar 1 (halfhoge bal)
- 1 Doet controle en speelt naar 2
- 2 Doet controle en speelt op 3
- 3 Doet controle en infiltreert en trapt in de handen van K
- Doorschuiven: 1-2-3-aansluiten andere groep

Coaching:

- 1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 3 / 3 + K

Beschrijving:

- K + 3 / K + 3 in golven - 12 min.
- Wedstrijd start bij doelman die de bal inwerpt naar een medespeler
- Ploeg in meerderheid start
- 4 x 3 min. , na 6 min. wisselen van functie

Coaching:

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

- Estafettevorm – 10 min.
- Zelfde organisatie als in opwarming
- Welke ploeg scoort het meest?
- Doorschuiven 1-2-3-1
- Na 5 min. variante (zie witte ploeg)

Coaching:

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 4 + K + 2N

Beschrijving:

- K + 4 / K + 4 + 2N (10 min.)
- Wedstrijd start bij doelman die inwerpt
- De 2 neutrale spelers spelen mee met ploeg in B+
- Na doelpoging of signaal van trainer 2 nieuwe N spelers
- Na 5 min. wisselen van functie

Coaching:

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 2



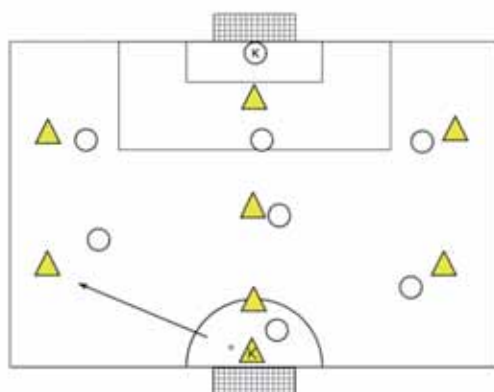
Beschrijving:

- Afwerkvorm (10 min.)
- 1 Speelt halfhoge bal naar 2
- 2 Doet controle en speelt naar 3
- 3 Doet controle en probeert om 4 uit te schakelen en te scoren. Welke speler scoort het meest?
- Speler 4 mag alleen op lijn verdedigen tussen kegels
- Na 5 min. variatie: na inspelen sluit 2 bij, 3 heeft 2 mogelijkheden, uitspelen met 2 of zelf actie maken

Coaching:

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

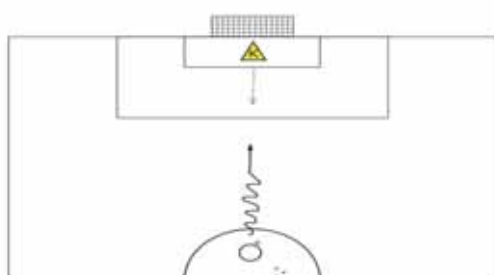
Beschrijving:

- K + 7 / K + 7 (20 min.)
- Wedstrijd start bij K die inwerpt naar speler
- Scoren na controle op halfhoge voorzet = 2P
- Scoren na infiltratie met bal = 2P
- (Kies freezing moment bij foute en juiste uitvoeringen)

Coaching:

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5

COOLING DOWN



Beschrijving:

- Shoot out
- Iedere speler start aan middellijn
- Infiltratie met bal
- Doelman proberen uit te schakelen

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

Aantal: 14 + 2
Categorie/niveau: U13

Materiaal: 1 verplaatsbaar doel, 16 ballen, 8 oranje vestjes, 8 gele vestjes, potjes en 6 kegels.

Richtlijnen en coaching: Basics

- als niemand beter geplaatst staat dan jou en je hebt ruimte: **"SCHIET"**
- als niemand beter geplaatst staat dan jou en je krijgt druk: **"DRIBBEL"**
- als iemand beter geplaatst staat dan jou en je krijgt druk: **"PASS, VOORZET"**

- er is ruimte en geen druk, leid met de bal: **"GA"**

TEAMTACTICS

- met de bal aan de voet niet kijken naar bal maar oplossingen zoeken: **"OVERZICHT"**
- zorg dat je beter staat dan speler met bal (lopen zonder bal): **"DOE MEE"**

OPWARMING



I.F.V. HET THEMA

Beschrijving: (15')

- Er is geen doelman, 4 tikers (o) en 6 koppels (▲) met 1 bal.
- Tikers proberen bal af te nemen (niet wegtrappen) van koppels = -3, nadien bal teruggeven.
- Gedurende 3' proberen koppels door samen te spelen te scoren in doelen (niet 2x in hetzelfde doel) door tikers uit te schakelen met actie, voorzet, korte pas.
- Tikers tellen aantal afgenomen ballen, koppels aantal gescoorde doelpunten.
- Bal buiten = inwerpen.
- Tikers na 3' wisselen + aantal ptn vragen.
- FUN: wie heeft meeste punten??? (koppels + tikers)

Coaching: 1 – 6

WEDSTRIJDVORM 1



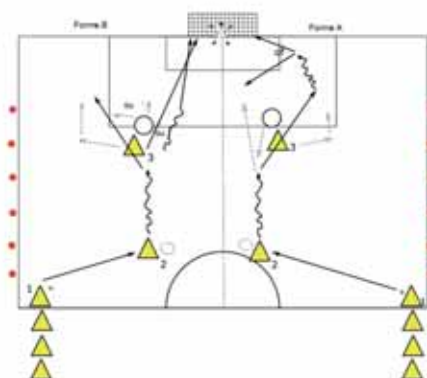
K + 3 / 3 + N

Beschrijving: (15')

- bal vertrekt telkens bij aanvallers na bal buiten, doelpoging of doelpunt.
- de verdedigers scoren in kleine doelen.
- trainer legt stil om keuzes uit te leggen of te corrigeren + voordien kort wat mogelijke situaties + keuzes KUNNEN zijn.
- FUN: wie creëert meeste kansen??
wie scoort het meest??
- na 5' wisselen van kant.

Coaching: 1 – 6

TUSSENVORM 1



Beschrijving: (15')

- > VORM A: verdediger gaat druk zetten op opkomende speler.
- ▲1 (aanvaller) speelt in op ▲2, draait, leiden met bal (GA), ▲2 krijgt druk van O terwijl ▲3 zich breed nadien diep vrijloopt (DOE MEE), ▲2 speelt dus ▲3 in die afwerkt of korte pass geeft op ▲2.
- FUN: wie scoort het meest??
wie creëert de meeste kansen??
- doorschuiven: ▲1 > ▲2 > ▲3 > ▲1

Coaching: 3, 4, 5, 6

- > VORM B: verdediger (o) sluit ▲3 af of loopt achteruit (wijkt).
- ▲1 speelt in op ▲2, draait, leiden met bal (GA), ▲3 loopt breed nadien diep terwijl O wijkt of speelhoek afsluit DUS ▲2 SCHIET of DRIBBEL.

FUN: wie scoort het meest??

doorschuiven: idem vorm A.

Coaching: 1, 2, 4, 5, 6

- verdedigers wisselen na 3', – na 7,5' wisselen van vorm!!!
- telkens lang zijkant terugkomen en bal leiden tss potjes.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 / K + 6 + 2N

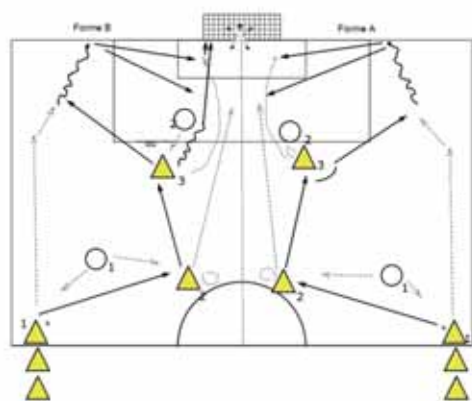
Beschrijving: (15')

- wedstrijd waarbij er 2N zijn waardoor keuze makkelijker is en er meer tijd is.
- trainer legt stil om keuzes uit te leggen of te corrigeren. 'STOP'
- voordien legt trainer héél kort wat mogelijkheden + keuzes uit.
- FUN: wie creëert de meeste kansen???

wie scoort het meest?

Coaching: 1 – 6

TUSSENVORM 2



Beschrijving: (15')

-> VORM A: O2 zet druk op ▲3 zodat die de bal moet spelen.

- ▲1 krijgt druk van O1 dus pass naar ▲2, ▲2 die druk krijgt O2 pass naar ▲3, die druk krijgt van O2 speelt de vrije man ▲1 in die meedoet (MEEDOEN). Halflange voorzet op ▲3 (1e paal) en ▲2 (penaltypunt).

Coaching: 3, 4, 5, 6

-> VORM B: O2 kiest tussen druk zetten of wijken!!!

- idem vorm A maar ▲3 moet kijken of gecoacht worden wat verdediger O2 doet en dan kiezen tussen

-> geen druk: DRIBBEL, SCHIET

-> druk: PASS ▲1

Coaching: 1 – 6

- doorschuiven: ▲1 -> ▲3 -> ▲2 -> ▲1

- verdedigers wisselen na 3'.

- na 7,5' wisselen van vorm.

WEDSTRIJDVORM 3



7 + K / 7 + K

Beschrijving:

- de spelers proberen juiste (eigen) keuzes te maken aan de hand van wat ze geleerd hebben.
- trainer legt stil om keuze uit te leggen of om andere keuze aan te geven.
- trainer legt eventueel vooral nog héél kort mogelijke situaties + mogelijke oplossingen uit.
- Fun: wie scoort het meest??

wie creëert de meeste kansen???

Coaching: 1 – 6

COOLING DOWN

Beschrijving:

- Bespreken van thema/training na opruimen van het materiaal.
- Ronde uitlopen met bal aan de voet.

Naam auteur: Dallemagne Philippe,
lesgever FTS
Thema: dekking geven, schuiven en de lijn houden in de verdediging na het uitschuiven van een flankverdediger

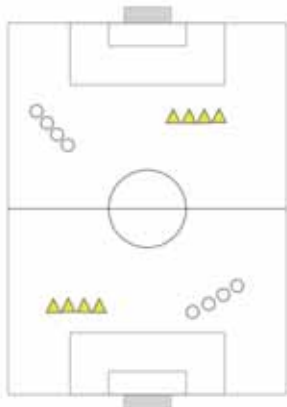
Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: U17

Materiaal: 16 ballen, 16 hesjes, 2 mini doeltjes, 1 groot verplaatsbaar doelen

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. FV dekking geven (**DEKKING**)
2. lateraal schuiven (**SCHUIVEN**)
3. juiste onderlinge afstanden houden in het blok (**AFSTANDEN**)
4. op gelijke hoogte staan van de medespeler (CV) die dekking geeft aan FV (**LIJN HOUDEN**)
5. coaching van de medespelers door CV (**COACHING**)

OPWARMING



Beschrijving: 10'

In groepjes van 4 spelers, afwisselende loopoefeningen (Kn. heffen, hielen, enz.) o.l.v. één speler -> niet vergeten van richting te veranderen: vooruit, achteruit, zijwaarts.

Elke minuut van 'gids' veranderen.

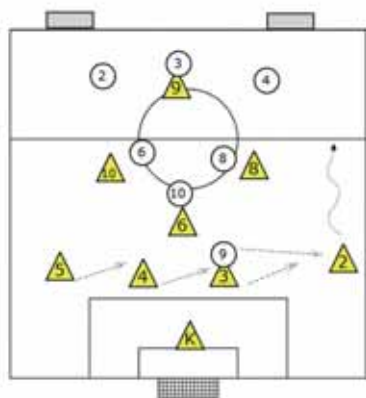
Met en zonder bal uit te voeren.

Dynamische stretching.

Coaching:

Op één lijn blijven.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 7

Beschrijving: 18'

3/4 Veld, 1 groot doel en 2 kleine.
K + 8 (1 - 4 - 3 - 1) tegen 7 (3 - 3 - 1).
Vrij spel, starten bij K.

Coaching:

Zoeken naar breedte- en diepte-spel vanuit een verzorgde opbouw van achteruit

De K aanmoedigen om de bal in te gooien.

+ 1 - 2 - 3 - 4 - 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving: 12'

K Geeft pass op LFV die leidt naar kegel (fictieve tegenstander), hij speelt de bal achteruit en via enkele passes naar RFV.
RFV Doet 1-2 RVM en speelt dan lang naar de andere K (1punt voor de ploeg als de bal op doel is).
Na 6' van kant wisselen.

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

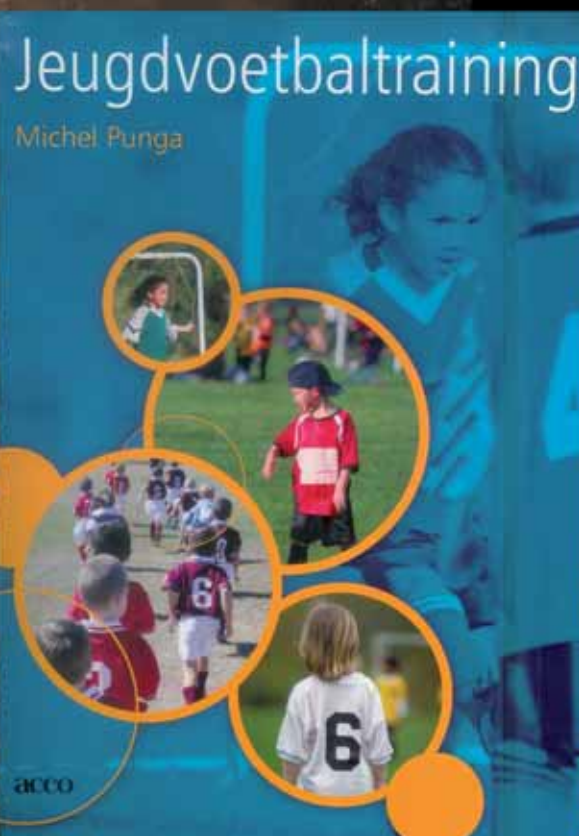


Michel Punga is voor voetbaltrainers zeker geen onbekende!
In dit splinternieuwe boek schrijft hij d.m.v. 55 trainingen een volledig jaarplan uit voor kinderen en jongeren - van de voorbereiding op de competitie, over de wedstrijdperiode tot de onderhoudsperiode. Elke jeugdtrainer kan hiermee zo meteen aan de slag!

Een must voor uw boekenkast!

Jeugdvoetbaltraining

Michel Punga



De opvolger van Michel Punga's bestseller "Trainen van jonge voetballers" is er eindelijk!

ANTWOORDKAART

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

☐ Ik bestel hierbij ... ex. van het boek "Jeugdvoetbaltraining" aan de stukprijs van €39,50 (incl. 6% btw, excl. verzendkosten - minimaal €4,84). Ik wacht eerst op de factuur en na betaling, ontvang ik mijn bestelling.

*F&G Partners
Partners in Sports*

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersinSports.be

Prijswijzigingen voorbehouden. Hetzelfde jaar 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 kostenloos 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 afzond van derden. Kruis het vakje desgewenst aan.



Joost Desender: “Prijs/kwaliteit is België top, maar daar win je geen wedstrijden mee”!

Tom Boudeweel, sportjournalist

In de reeks over de cursus Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding (TVJO) vaart Dug-Out deze keer de plas over. Laureaat Joost Desender, Long Term Play Development trainer van Club Brugge, destijds TVJO in KV Kortrijk (bronzen label op niveau 1) bezocht de jeugdacademie van Blackburn Rovers, een middenmotor in de Premier League. Net als in de voorbije verhalen over Rijsel, PSV Eindhoven en Inter Milaan vallen vooral de immense financiële verschillen op met de jeugdwerking in België. Reken daarbij de visie en strategie van de profclubs naar jeugdopleiding als weerspiegeling van een optimale sportcultuur.

Joost Desender: “Blackburn Rovers is op het eerste gezicht geen logische keuze, dat is waar. Maar Dwight Wille, een jongen van de Topsportschool, verbleef in die periode in de Football Academy Blackburn Rovers, een opleiding die een goede faam geniet in Engeland. Ik ben daar echt goed ontvangen, je voelde het respect voor buitenlandse voetbaltrainers.

Je ondervond ook in het gedrag en de beleving dat voetbal in Engeland een echte passie is. Voetbalopleiding behoort tot de hoogste prioriteiten. Blackburn werkt superprofessioneel. Het heeft de logistieke mogelijkheden, de financiële middelen, de werkomstandigheden ook. Een droom voor elke speler, voor elke trainer, zeker voor elke TVJO”.

(photonews)



KUIL

Joost Desender: "De jeugdacademie van Blackburn Rovers ligt in een groene, rustige omgeving. Het is een volledig afgesloten domein. Bij de ingang staat een groot bord met een gesloten rode roos. Op het oefencomplex van de beloften en de eerste ploeg staat ook zo'n roos, maar die staat in bloei. Ik vind dat een mooie weergave van hun idee over jeugdopleiding. Er liggen 7 velden, allemaal tapijtjes. Ik dacht eerst dat het synthetische velden waren, maar het is gewoon gras. Een soortgelijk complex -het Senior Training Center- met ook zeven velden is voorbehouden voor de beloften en de eerste ploeg. Maar omdat er altijd relatief veel wind stond, hebben ze een kuil gegraven ter grootte van een voetbalveld, met bomen rondom. En met het zand op overschot hebben ze een prachtig loopparcours gemaakt met hellingen. Er staat geen verlichting rondom de velden, maar in de winter, als het vroeger donker is, dan trainen ze op een overdekt synthetisch terrein van meer dan 100m. met ernaast een piste van drie banen en een uitgebreide fitnessruimte.

Alle technisch-fysieke-coördinatieve trainingen kan je dus binnen afwerken. De jeugd traint trouwens de hele winter indoor. Dus geen problemen wanneer het regent of vriest, terwijl we in België de training op het laatste moment vaak moeten aflassen of inkorten. De spelers van de jeugdacademie trainen altijd als 'de zon' schijnt, dus overdag, wat een groot pluspunt is voor een optimaal leerrendement.

Op het jeugdcomplex trainen zes ploegen en ze werken nooit twee dagen na elkaar op hetzelfde veld. De doelen staan via een simpel kliksysteem op wielen en ze verrollen die naar waar ze willen. Heel interessant. Vanaf 16 jaar verblijven de spelers op de Academy van Blackburn, voltijs, allemaal heel professioneel uitgewerkt.

Tijdens mijn bezoek bevatte de Academy 28 spelers met verschillende nationaliteiten: een Belg, een Canadees, een Welshman, zes Ieren, een Schot, twee Nigerianen, vier Duitsers en 12 Engelsen. Zij trainen daar, eten daar, leven daar".

LIFESTYLE

Joost Desender: "Belangrijk in Blackburn is de lifestyle. Wij spreken in onze opleiding over techniek, tactiek, fysiek en mentaliteit. We zetten die vier begrippen in een vierkant en we trainen die elementen afzonderlijk. Blackburn zet de lifestyle



centraal, dus in het midden van het vierkant, de motor van alles. Ik heb het woord 'attitude' wel honderd keer gehoord tijdens mijn bezoek. De opleiding impliceert een professionele attitude op en naast het veld. Weet je wie de ballenrapers waren tijdens de wedstrijd? De topspelers van de Academy. Bovendien moet iedereen verplicht aanwezig zijn bij de matches van het eerste elftal. Ik vind dat maar logisch.

Onder impuls van Henk Mariman werk ik nu aan het leerplan LTPD op Club Brugge. Lifestyle is een deel van de Long Term Play Development (LTPD). Het leerplan is uitgewerkt in speel, coördinatie-, training-, wedstrijd-, win- en de postformatiefase in overeenstemming met de gevoelige leermomenten per fase. Dat betekent dat we van jongs af 'voetbalatleetjes' moeten opleiden met de juiste 'sportattitude'. Techniek, tactiek, fysiek en mentaliteit kun je wel onderscheiden, maar nooit scheiden. Net zoals het geestelijke en het lichamelijke-motorische niet te scheiden valt".

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Voormiddag	Video + theorie Wedstrijd- bespreking Verzorging	1h Individueel 2h Training Techniek collectief (kleine ballen)	School 'Health and Care'	1h Individueel 2h Training	1h30 Training	WEDSTRIJD	Verplicht uitlopen, Individueel of collectief
						Evaluatie	
	Middagmaal	Middagmaal	Middagmaal	Middagmaal	Middagmaal	Middagmaal	Middagmaal
Namiddag	1h Individueel 1h30 Collectief	1h Individueel 2h Training	School 'Health and Care'	Matrix training 1h30 Training	Wedstrijd- bespreking Verzorging	VRIJ	1° PLOEG (verplicht) OF VRIJ
	Avondmaal	Avondmaal	Avondmaal	Avondmaal	Avondmaal	Avondmaal	Avondmaal
Avond	Krachttraining	Studie / les	Krachttraining	Studie / les		1° PLOEG (verplicht)	



33



PIJNPUNT

Joost Desender: "Een groot pijnpunt in ons voetbal vind ik nog altijd de debutantjes en de duiveltjes. Horen die wel thuis in een professionele voetbalopleiding? Moeten die kinderen niet het voetbalspelletje ontdekken in een regioclubje onder de kerktoeren? Door regionaal te spelen komen onze toekomstige talentjes uit tegen goede en mindere goede tegenstrevers, kunnen ze veel dribbelen en meer scoren. Selecteren we nationaal dan krijgen we meer nivellering en homogene ploegjes. Wordt het moeilijker om te dribbelen en te scoren. Minder dribbels, minder succesbeleving. Tenslotte is succesbeleving de grootste motivator en beste trainer.

Is het zinvol om met zesjarigen naar de andere kant van het land te rijden voor een 'matchke'? Moeten onze jongste speler-tjes niet eerst meer algemene bewegingsvaardigheden opdoen? Nu moeten ze nog leren lopen, vallen, opstaan en krijgen ze al tactische richtlijnen mee. Starten we niet te vroeg voetbalspecifiek. Meer sport op school, meer bewegings- en balvaardigheidsscholen kunnen een oplossing zijn. Sportclubs, scholen en de gemeente, die drie partijen moeten veel meer samenwerken om een sportcultuur te ontwikkelen met het actieve spelende jonge kind centraal in de opleiding. Blackburn Rovers heeft geen duiveltjes. Een gerichte opleiding begint pas bij de U10. Ze werken wel samen met 32 voetbalscholen, waarvan 8 centra op maximum 1 uur rijden. Dat zijn meer dan 1000 leerlingen in totaal. Zij krijgen een algemene opleiding

onder de kerktoeren en op regelmatige basis mogen jongens zes weken training volgen bij Blackburn, op maandag- of vrijdagavond. Ze leren de technisch-coördinatieve vaardigheden aan zoals kappen, draaien, basisbewegingen, schijnbewegingen... in combinatie met kleine partijtjes. Dezelfde modules keren trouwens later in elke training van de opleiding terug. Talentvolle kinderen, veelal spelers met het grootste coördinatief leervermogen, kunnen zich dan op 9 jaar aansluiten bij Blackburn. De kans op drop out is veel kleiner en het selecteren op latere leeftijd wordt ook eenvoudiger. Talenten springen er meer uit. Blackburn kiest bewust voor kwaliteit, onze nationale clubs kiezen volgens mij, nog teveel voor kwantiteit. Er staan hiervoor 15 half- en fulltime trainers klaar voor de jeugd. In vergelijking met België hebben zij bij de profclubs minder ploegen en meer trainers. De trainers staan telkens met twee op het terrein. Dit creëert dus een ideale werkomgeving".

COORDINATIE

Joost Desender: "Opvallend in Blackburn was zeker de intense scholing van 'speed-agility-quickness, moves en skills' in de trainingen die ik gezien heb. Elke opwarming opnieuw verplicht minimum 30 min. werken aan lichaam- en balbeheersing: snelvoetenwerk, lichtvoetigheid, souplesse en wendbaarheid. Voor mij persoonlijk een bevestiging van een thema wat hier bij ons nog teveel ter discussie staat (zie trainings-schema en oefenstof matrix ONDERBOUW)".

SCHOOL

Joost Desender: "In Engeland zijn kinderen vanaf 16 jaar niet meer schoolplichtig. De spelers in de Academy kiezen bewust voor een opleiding tot profvoetballer. Dat is dus een vak zoals timmerman of dokter. Alleen op woensdag hebben ze nog les, studies als sportanimator, 'health & care' heet dat. In België primeert de school. Niet ten onrechte gezien de onzekere toekomst als profvoetballer. De voetbalbegeleiding in Blackburn is dan ook navenant met onder andere een medisch centrum van de jeugd, alles met hartslagmeters, dokters en fysiotherapeuten, een fitnesszaal, een medische screening per speler, een verplichte pedicure om de 14 dagen en om de zes maanden wordt een afdruk van de voetzool genomen op de drukplaat. Sentiment is niet op zijn plaats in de Academy. Spelers mentaal sterker maken is een absolute noodzaak om in het Engels voetbal te overleven. De mentale begeleiding doet de trainer zelf. Ze zijn er zich wel van bewust dat ze op dit thema nog veel progressie kunnen maken. Ook de inbreng van de ouders is beperkt. Net als de evaluatiemomenten voor hen".

ECONOMISCH KAPITAAL

Joost Desender: "In Blackburn is een voetballer een economisch kapitaal. Elke speler heeft een bepaalde waarde, een 'return-on-investment' met hopelijk een potentiële hoge return. Hun belangrijkste doel is het opleiden van jonge spelers van topniveau voor de eigen club, klaar voor de Engelse Premier League, voor de Europese top. Lukt het niet op dat niveau dan kunnen ze die speler nog altijd verkopen, want zelfs bij de jeugd worden nog transferbedragen betaald. In België situeert het nationaal voetbal zich nog tussen het professionele enerzijds en het sociaal-maatschappelijke of het verenigingsleven anderzijds. Voor sommige Belgische bestuursleden is het jeugdvoetbal nog altijd een kost in plaats van een winst. De Engelse visie is winners en toppers opleiden. KV Kortrijk bijvoorbeeld heeft een opleiding met twee snelheden. Enerzijds vervult het voetbal een sociale functie, anderzijds kiest KVK voor kwaliteit, een zeer goede opleiding, met als doel het eerste elftal van een tweedeklasser te stofferen. Maar altijd met het risico natuurlijk dat talenten vroegtijdig vertrekken zonder vergoeding. Dus investeren met zero return. Mijn inziens werk aan de winkel voor de overheid of de KBVB om daar snel een oplossing voor te vinden".

VISIE

Joost Desender: "In Kortrijk hanteren we de visie van de KBVB, met de zonefilosofie als een rode draad doorheen de opleiding. Er zijn duidelijk omschreven doelstellingen en navolgende evaluaties. Je krijgt een concreet leerproces. De know-how is voldoende aanwezig om het op papier uit te werken, maar we missen de middelen en structuren om het om te zetten naar de praktijk. In tegenstelling met Blackburn. Een uitgeschreven theoretisch opleidingsplan op lange termijn vind je er niet meteen terug. Ze hanteren geen vast spelsysteem, noch voor de 11:11 noch voor de 8:8. Alle trainers werken vanuit hun eigen visie, inzicht en beleving. Meer nog, ze volgen hun voetbalhart. De wedstrijdvoorbereiding ginder is dan wel weer prima, met concrete taken en doelstellingen per speler en ze krijgen een evaluatie na de wedstrijd in functie van hun vooropgestelde doelen. Een combinatie van zelfevaluatie, door medespelers en trainers. Elke wedstrijd wordt trouwens gefilmd. Het winnen staat wel centraal, de nadruk ligt niet op academisch voetbal. En tot de 15-jarigen worden geen klasseringen opgemaakt. Opmerkelijk was ook dat meteen na de wedstrijd op zaterdagmorgen van de academy de bankzitters een pittige 'lactaat oefening' werden voorgeschoteld.

Redenering van de trainer: 'Je hebt niet moeten spelen. We maken je eerst nog even af'. Van 'attitude' gesproken. Criteria om spelers te evalueren en te scouten (er zijn 30 scouts) zijn: body/mentaliteit, duelkracht, snelheid, techniek en tactisch inzicht. In die volgorde, typerend voor het Engels voetbal. Persoonlijk heb ik hiervoor mijn twijfels. In de postformatie zien we spelers van 19-20 jaar die groot en sterk zijn, maar die verdorie ook kunnen voetballen. Ik vind de detectiecriteria eerder afhankelijk van de positie op het veld, van welk profiel je wilt en uiteraard van de clubvisie en speelwijze".

JEUGDBUDGET

Joost Desender: "Koken kost geld. Blackburn wil de beste spelers, met een professionele omkadering, met professionele trainers in een professionele structuur. Hun lange termijnvisie wordt in stand gehouden door een jeugdbudget van drie miljoen euro voor 120 spelers. KV Kortrijk beschikt over 250 000 euro voor bijna 500 spelers. Maak je zelf het reken-sommetje? Geld bepaalt grotendeels de kwaliteit op korte en lange termijn. De taken en bevoegdheden zijn bij KVK minder duidelijk omschreven, omdat die meestal op de schouders van dezelfde mensen vallen... Het Kortrijks enthousiasme, de enorme inzet en de positieve ingesteldheid van de bestuursmensen, trainers en vrijwillige medewerkers is natuurlijk niet meetbaar in geld. Maar hoe kunnen we in België nu concurreren met ploegen uit het buitenland die soms vijf uur per dag trainen, terwijl wij in het beste geval misschien vier of vijf uur per week op het veld kunnen staan? Pers en media hebben daar te weinig objectieve oren naar, vind ik. Dankzij dat grote budget beschikt Blackburn over een fulltime jeugdmanager. Hij zorgt dat de omkadering (de infrastructuur, ondersteuning, organisatie) optimaal is zodat de TVJO zijn taak op het terrein perfect kan uitvoeren. In België staat de jeugdvoorzitter vaak bovenaan het organigram, de man die meestal nog voor de vele centen moet zorgen, waardoor hij ook inspraak wenst in het sportieve kader en de sportieve ontwikkeling. De TVJO is in België teveel een ombudsman, verantwoordelijk voor het technische, het organisatorische, de infrastructuur. Het is de man die het eerst toekomt op de club en die het laatst weggaat. En de man ook die door een gebrek aan tijd meestal geen meerwaarde kan bieden voor het sportief-technisch kader en het veldwerk. Op termijn zou er een gediplomeerde voetbaltechnische jeugdcoördinator moeten komen per regio (supervisie meerdere clubs). En waarom zou die sporttechnische coördinator niet kunnen worden betaald door gemeente, stad of provincie? Op profniveau vind ik dat een fulltime gediplomeerde TVJO een verplichting zou moeten zijn om een licentie als profclub te krijgen..."

Conclusie van mijn stage in het buitenland:

"De voetbalopleiding in België huppelt achterop door een gebrek aan middelen en een duidelijke visie naar de jeugd om centen vrij te maken binnen de clubs. Er moeten ook meer strategische structuren op korte- en lange termijn worden uitgewerkt vanuit de overheid. En hierbij mogen onze huidige typische Belgische structuur, laat staan ev. tegenstrijdige belangen, absoluut geen hypothek leggen bij het concretiseren ervan. De knowhow, goodwill en het enorme vrijwilligerswerk binnen de jeugdopleidingen kunnen niet optornen tegen het professionele kader en de sportcultuur in het buitenland. Ik wil zeker eindigen met een positieve noot, nl. dat de prijs/kwaliteit of investering tegenover het rendement in België top is in Europa. Maar daarmee winnen we geen wedstrijd, en daarvoor worden ook geen prijzen uitgedeeld!"



Trainingschema Blackburn

'TRAIN TO DEVELOP – PLAY TO WIN'

Time	1° Session	2° Session
0 - 15 min.	Speed - Agility - Quickness	Skills (L & R foot)
	Matrix Half Pace	Matrix Decision Making
15 - 35 min. 35 - 45 min.	Matrix At Match Pace	Matrix At Match Pace
45 - 100 min.	Application / Decision Making 1 v 1 / 2 v 1 / 2 v 2 / 3 v 2 / 4 v 2 / 4 v 4	Coaching bases on weekend report comments Objective:
100 - 105 min.	Cooling down	Duelling / Bodies / Cooling down
	Evaluation	Evaluation

Extra info: www.matrixsocceracademy.com DVD: 'Matrix soccer coaching' – Andy Gray

"Attitude – Ability – Awareness – Agility – Attack – Achieve"



OEFENSTOF Matrix vb. 1 ONDERBOUW

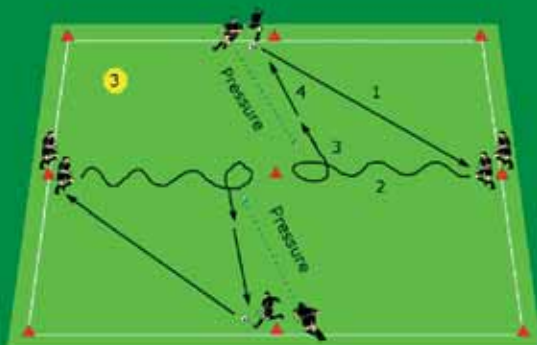
Technisch-coördinatief

KAPPEN en DRAAIEN: *initiatievorm*

Binnenkant voet / buitenkant voet / met de zool / opendraaien / indraaien / overstap-turn-binnenkant voet / overstap-turn buitenkant voet / scisser-buitenkant voet / achter het steunbeen / spin (zie CD rom techniek Trainen Thuis - Joost Desender)

Beschrijving: Bal leiden / kappen / Pass

1. Aansluiten zelfde groep
2. Aansluiten diagonaal – zelfde groep
3. Aansluiten hoek 90 °
4. Aansluiten hoek 180 °



OEFENSTOF Matrix vb. 2 ONDERBOUW

Technisch-coördinatief

WEGDRAAIEN TEGENSTREVER ZIJWAARTS

(half-actieve tegenstrever)

1. Pass / 2. Bal leiden / 3. Wegdraaien na druk tegenstrever / 4. Pass

Wegdraaien tegenstrever

(zie CD rom techniek Trainen Thuis - Joost Desender)

- Binnenkant rechter voet
- Buitenkant linker voet
- Achter het steunbeen
- Step over & turn
- Spin
- Opendraaien



OEFENSTOF Matrix vb. 3 ONDERBOUW

Technisch-coördinatief

WEGDRAAIEN TEGENSTREVER ZIJWAARTS

(half-actieve tegenstrever) + PASSEERBEWEGING

(zie CD rom techniek Trainen Thuis - Joost Desender)

1. Pass / 2. Bal leiden / 3. Wegdraaien na druk tegenstrever
4. Pass / 5. Balaanname + leiden van de bal. Centraal opgelegde passeerbeweging + pass



**"Blackburn werkt superprofessioneel.
Een droom voor elke speler, voor elke
trainer, zeker voor elke TVJO".**



**"Blackburn zet de lifestyle centraal,
het is de motor van alles"!**



**"Het winnen staat wel centraal, de nadruk
ligt niet op academisch voetbal".**



**"De trainers staan telkens met twee op het
terrein. Dit creëert dus een ideale
werkomgeving".**



**"Hun lange termijnvisie wordt in stand
gehouden door een jeugdbudget van drie
miljoen euro voor 120 spelers".**





Na vele jaren heeft **Marc Brys** – die bij de start van het seizoen zijn UEFA Pro licentie behaalde en momenteel dagelijks naar de Franse les gaat - de Antwerpse metropool gewisseld voor le Canonnier, samen met Futurosports, één van de best uitgeruste voetbalaccommodaties in eerste klasse. De ploeg speelt wekelijks goed voetbal, behaalt veel punten en het aanvallend segment van de club wordt door iedere tegenstander in België gevreesd. Moeskroen pakte de start van het seizoen op een hele andere wijze aan. Als eerste club werden de voetbalschoenen terug aangebonden, om de slechte conditie – lees detraining – niet te groot te laten worden. De trainingen werden gestart met een teambuilding, gevolgd door veertien dagen uithouding en explosiviteit, waarna de spelers een week vakantie gegund werd met vrouw en kinderen. Blijkbaar startte Excelsior zeer fris en nestelde zich in de top van het klassement. Hopelijk kunnen de spelers tijdens de winterstop de batterijen voldoende opladen, zodat het doel, eindigen in de linkerkolom, dit jaar bereikt kan worden.

Onze nieuw voetbaljournalist **Siegi Hendrickx** bezocht **Eric De Haeseleer**, physical coach van RSC Anderlecht. De Haeseleer startte zijn carrière in de atletiek en zette zijn eerste passen in het jeugdvoetbal van RSCA. Het zal speciaal plannen zijn dit jaar, niet alleen omdat de winterstop kort is. Anderlecht kent immers een zeer zware decembermaand, waar na de topper tegen Standaard, ook de topwedstrijden tegen Tottenham, Club Brugge en Getafe op het programma staan. De spelers zullen wel hunkeren naar mentale en fysieke ontspanning.

Hamme, in november nog tegenstander van Anderlecht in de beker van België, heeft met **Rik Vandeveld** een trainer die terug uit de schaduw treedt. Bij Zulte Waregem was hij een zeer gewaardeerd medewerker van **Franky Dury**. Uren monteren aan video's liet hem echter besluiten dat de geur van het gras veel fijner was en nam de uitdaging in Hamme met beide handen aan. De kennis die hij bij Zulte opdeed kan hij dagelijks gebruiken. Voor Dug-Out legt hij zijn lettercombinatie **SWIET** uit: Smile, Work, Intelligence (use your brains), Emotion en tactics.

Tom Boudeweel reist verder in het Europese jeugdvoetbal en neemt in dit nummer de jeugdopleiding van Blackburn Rovers onder de loep. **Joost Desender**, Long Term Play Development trainer van Club Brugge, bezocht de jeugdacademie van deze middenmotor in de Premier League. Een knap verhaal, niet alleen over het verschil in financiële en materiële mogelijkheden, maar ook het verschil in visie, niet alleen van de club, maar eveneens van de andere partijen, de ouders, de gemeenschap....

Turkije is een tegenstander van de Rode Duivels in de voorronde voor het Wereldkampioenschap in 2010. Niet alleen Eric Gerets kent alles van het Turks voetbal, ook Fuat Capa, opgegroeid in België, maar met Turkse roots. Vorig seizoen werd hij trainer van de Turkse eersteklasser Gencerbirligi. Het avontuur duurde niet lang, maar Stijn Joris blikt toch even terug.

Veel leesplezier!

Kristof Geeraerts



Fuat Capa: “Hou voetbal ééenvoudig met 7 à 8 aanvalspatronen”!

Stijn Joris, voetbaljournalist

Het verhaal over Fuat Capa is niet doordeweeks. Op 5-jarige leeftijd verhuisde de Turkse Belg naar ons land. Nadat hij bij Berchem als speler even kort mocht proeven van eerste nationale, zocht hij de lagere reeksen op. Daarna begon hij als jeugdtrainer bij Capellen en werd kort nadien aangesteld als assistent van Stephane Demol bij Turnhout. Die mocht hij een tijdje later vervangen en dat betekende het begin van een veelbelovende trainerscarrière. Deze leek in juni van dit jaar zijn hoogtepunt te kennen toen Capa voor vier jaar tekende bij de Turkse eersteklasser Gencerbirliği. Maar na enkele maanden kwam er een abrupt einde aan dat avontuur. Nu wil Capa het terug in België proberen.



Na vier wedstrijden stond de teller bij Gencerbirliği op evenveel punten. Geen al te positieve resultaten dus voor Capa. Geruchten van een ontslag doken dan ook op. Maar dat heeft de trainer uiteindelijk zelf aangeboden. “Ik wilde een nieuwe technische staf”, legt Capa uit.

“Ik werkte er met de assistenten van mijn voorganger. Die mensen bleken niet te vertrouwen. Ik gaf hen aanvankelijk héél veel verantwoordelijkheid en dat was een foute beslissing.

Ze praatten op alle spelers in. Tegen de bankzitters gingen ze zeggen dat ze niet begrepen waarom ze niet in het elftal stonden en tegen de basisspelers vertelden ze dat het dankzij hen was dat ze aan de aftrap kwamen. Dan is het vertrouwen natuurlijk ver zoek. Ik heb de clubleiding voor de keuze gesteld: of er kwam een nieuwe technische staf of ik vertrok. Uiteindelijk is het dat laatste geworden. Ik kon al meteen bij een andere Turkse club aan de slag, maar wil liever weer in België aan het werk”.

Dug-Out: “Je kent het Belgische voetbal al lang en maakte nu ook voor het eerst echt kennis met de voetbalcultuur in je geboorteland. Waar liggen de verschillen?”

Fuat Capa: “Het verschil tussen het Belgische en het Turkse voetbal is enorm. Het gaat om twee heel andere culturen. In Turkije is voetbal haast een individuele sport. In België gaat men uit van het collectief. Die confrontatie maakte het mij ginder ook een stuk moeilijker. In Europa probeert men te voetballen via zoveel mogelijk tussenstations. In Turkije zijn bij het merendeel van de acties maximaal drie spelers betrokken. Ze lopen veel te veel met de bal. Daardoor gaan ze ook hun posities verlaten, wat dan weer voor problemen in verdedigend opzicht zorgt.

Er is nog veel werk in Turkije. Ik heb mijn visie en persoonlijkheid ginder bewust niet willen aanpassen. Dat is uiteindelijk slecht uitgedraaid. Maar het zal me niet meer overkomen. Voor een volgend buitenlands avontuur wapen ik me met mijn eigen technische staf. Een andere conclusie is dat men in België niet moet wanhopen. Het Turkse voetbal heeft geen voorsprong meer op het Belgische.

Ook de Turken gaan er op het EK in 2008 meer dan waarschijnlijk niet bij zijn. België heeft nu een erg goede lichter klaarstaan en zal daar de vruchten van plukken. Elk land maakt wel eens een mindere periode mee. Daarvoor moet je niet eens ver over de grenzen kijken. Zelfs landen als Frankrijk, Nederland en Duitsland misten al eens een grote afspraak”.





(photonews)

MOTIVATOR

Dug-Out: "Je geeft aan dat je terug aan de slag wil in België. Wat voor een trainer haalt een club met Fuat Capa in huis? Wat zijn jouw sterkste eigenschappen?"

Fuat Capa: "Ik ben een fervente liefhebber van het collectieve voetbal. Ik hou van veel combinaties over de grond. Lange ballen zie ik liever niet. Die zijn te lang onderweg en daardoor te gemakkelijk te verdedigen. Passen over de grond zijn daarenboven makkelijker te controleren.

Ik hou dan weer wel van driehoekjes. Die komen in de 4 – 3 – 3 die ik prefereer veelvuldig aan bod. Ik sta er op dat er voor elke situatie meer dan één speler aanspeelbaar is. Ik ben ook een trainer die zijn groep erg goed aanvoelt. Ik merk meteen wanneer mijn spelers fysiek of mentaal vermoeid zijn en kan mijn trainingen hieraan aanpassen.

Ik heb in Nederland een cursus conditietraining gevolgd. Daardoor heb ik in feite geen physical coach nodig. Ik kan zelf de trainingsschema's opstellen voor de voorbereiding en test de fysieke conditie van mijn spelers via lactaattesten. Daarnaast kan ik mijn groep erg goed op scherp zetten.

Ik ben een goede motivator. Ik denk dat ik dat vorig seizoen bij Hamme bewezen heb. Toen ik daar arriveerde stond de ploeg voorlaatste met 17 punten. Twaalf wedstrijden later waren we met 39 punten in de veilige middenmoot beland. Ik liet de spelersgroep terug in zichzelf geloven met een mooi resultaat als gevolg".

Dug-Out: "Motiveren is erg belangrijk in het voetbal. Als je een team echt kan prikkelen of vertrouwen geven sta je al een heel eind. Maar hoe begin je daar aan? Wat is volgens jou de kunst van het motiveren?"

Fuat Capa: "Dat hangt natuurlijk van persoon tot persoon en van club tot club af. Bij Hamme hadden we een erg jonge groep met slechts enkele ervaren spelers. Elk individu wil anders aangepakt worden. Zo'n meer ervaren speler voelt zich graag belangrijk. Je moet hem dat gevoel geven. Bij Turnhout is me dat bijzonder goed gelukt met Bruno Versavel. Hij had de kwaliteiten en daar maakte ik hem attent op. En daarbij moet je ook af en toe eens iets door de vingers kunnen zien. Je kunt van iemand die al een eind in de 30 is niet verwachten dat hij constant even intensief traint als jonge knapen van 20. Zo'n oudere speler moet je op zijn waarde voor het team wijzen en de nodige verantwoordelijkheid geven. Zo maak je niet alleen hem maar ook de groep beter.

Bij jonge spelers is het net het tegenovergestelde. Hen moet je constant prikkelen. Ze tot het uiterste drijven. Het feit dat ik enkele jongens onder mijn hoede had die intussen naar eerste klasse doorstroombden spreekt ook in mijn voordeel. Ik maak bij jonge spelers graag de vergelijking met die spelers die nu op het hoogste niveau actief zijn. Voor die gastjes is het belangrijk dat ze een doel hebben en dat je hen duidelijk maakt dat ze hogerop kunnen als ze er hard genoeg voor werken. Dan haal je uit hen net dat tikkeltje extra".

VEEL LINIES

Dug-Out: "Laten we praten over het soort voetbal dat je wilt spelen. Je kiest meestal voor een 4 – 3 – 3. Hoe vul jij dit in en wat zijn daarbij je pijlers?"

Fuat Capa: "Mijn verdediging bestaat uit twee centrale- en twee flankverdedigers die op één lijn in zone spelen. Van mijn flankverdedigers verwacht ik dat ze regelmatig mee oprukken

om een man-meer-situatie te creëren. Weliswaar niet tegelijk zodat we altijd een restverdediging van minstens drie spelers behouden. Ook de centrale verdedigers mogen mee inschuiven afhankelijk van de kwaliteiten die ze hebben. Dan zakt de verdedigende middenvelder wel liefst iets terug. Hij moet er in de eerste plaats voor zorgen dat het evenwicht binnen de ploeg bewaard blijft.

Mijn verdedigend blok speelt bij balverlies zo compact mogelijk. De vier verdedigers mogen niet meer dan 10 meter tussen elkaar laten. Bij balbezit houden ze het veld zo breed mogelijk. Mijn middenveld posteer ik liefst in een driehoek met de punt naar achter. De meest verdedigende middenvelder is bij voorkeur iemand met een groot loopvermogen om zoveel mogelijk gaten te dichten en ook iemand met overzicht. Hij moet er voor zorgen dat de organisatie stand houdt. Hij moet garanderen dat het ideale evenwicht met 6 aanvallende spelers en 4 die de organisatie bewaren altijd aanwezig is.

De twee andere middenvelders zijn evenzeer belangrijk. Zij moeten de aanvallen op gang brengen en als het kan ook afronden. Liefst heb ik daar één creatieve speler en één die kan infiltreren. Ze spelen nooit op dezelfde hoogte. Ik wil zoveel mogelijk linies creëren om het de tegenstander zo moeilijk mogelijk te maken. Afhankelijk aan welke kant de bal zich bevindt gaat er één diep in steun van de diepe spits om af te haken en de bal te vragen.

Bij balbezit schuiven we vaak door naar een 4 – 2 – 4. De andere middenvelder moet op de tweede bal aanwezig zijn. Mijn twee flankaanvallers spelen wat lager dan de diepe spits en creëren zo een extra linie. Die diepe spits is een sterke speler die goed kan voetballen met de rug naar doel en op de gepaste momenten in de 16 opduikt”.

Dug-Out: “Hoe leer je dat aan op training”?

Fuat Capa: “Nagenoeg alle pass- en trapvormen die ik op training doe zijn vanuit de positie waarin de spelers in de wedstrijden voetballen. Dat vind ik erg belangrijk. Zo komen ze altijd in wedstrijd situaties terecht en geef je hen uitgebreid de kans om daar mee om te gaan. Zo leren ze ook het best hun looplijnen kennen. Je kunt op die manier honderden oefeningen uitstippelen met telkens een verschillende intensiteit. Zo creëer je ook de automatismen. Ik probeer daar bewust niet te veel variatie in te brengen. Ik werk op training maximaal aan 7 à 8 verschillende aanvallende acties. Daar komen we een heel seizoen mee toe! Je kunt voldoende afwisselen en iedereen weet perfect wat er wanneer gaat gebeuren. Je moet voetbal éénvoudig houden! Als je de spelers te veel looplijnen en acties laat uitvoeren, raken ze in de war en weten ze niet meer wanneer ze waar moeten lopen.

Die 7 à 8 automatismen kan je perfect aanleren zodat ze bij het minste oogcontact al weten wat er gaat gebeuren. Daarnaast werk je op training aan de gebruikelijke thema's, nl. organisatie bij balverlies, spelpatronen bij balbezit, en wat steeds belangrijker wordt: de omschakeling. Als je snel kan tegenprikken of een tegenaanval in de kiem kan smoren, kan je veel wedstrijden naar je hand zetten”.

Dug-Out: “Steeds meer ploegen nemen een egelstelling in en kruipen massaal naar achter. Veel topclubs lopen zich vaak te pletter op een verdedigende gordel. Weinig trainers hebben echt een manier om daar iets aan te

doen. Hoe ga jij te werk om een compact verdedigende ploeg te ontgrendelen”?

Fuat Capa: “Zo veel mogelijk over de grond voetballen is dan de boodschap. Zo ligt het tempo automatisch hoger en is de balcirculatie een stuk sneller. Driehoekjes vormen, één-twee-tjes opzetten en af en toe een doorsteekpass proberen. Op die manier geduldig op zoek gaan naar dat ene gaatje. Eén van de vaste methodes is snel en hoog druk zetten op de bal. Eerst de aanvallers, maar ook de middenvelders en verdedigers moeten snel bijsluiten. Zo verplicht je de tegenstrever om via hun zwakste schakel uit te verdedigen. Zo dwing je hen om in de fout te gaan zodat we kunnen toeslaan.

Met lange ballen spelen heeft ook hier weer weinig zin, want daar creëer je te weinig kansen mee. Dat snel en hoog druk zetten oefen ik op training via wedstrijdvormen. Meestal door eerst te laten zien hoe het niet moet en daarna de juiste methode aan te leren. Zo gaan de spelers beter beseffen wat ze niet mogen doen en wat wel de juiste manier is”.

Dug-Out: “Dus eerder hoog druk zetten op de bal dan kiezen voor de tegenaanval? Of een combinatie van beide”?

Fuat Capa: “Als je het spelersmateriaal hebt kun je best zo hoog mogelijk pressing spelen. Maar dat is allemaal afhankelijk van de kwaliteiten van de eigen spelers en de tegenstrever. Als mijn team bijvoorbeeld over snelle spitsen beschikt, dan wil ik hen ruimte geven om in te duiken. Dan ga ik geen druk laten zetten tot aan de rechthoek van de tegenpartij. Dan moet je trachten om zoveel mogelijk ruimte in de rug van hun verdediging vrij te maken. Wanneer de tegenstrever snelle spitsen heeft, dan zou het dom zijn om hoog druk te zetten en hun snelle spitsen de ideale ruimte aan te bieden”.

LACTAATTESTEN

Dug-Out: “Je vermeldt dat je ook conditietrainer bent. Hoe pak je dat aan en wat heb je precies opgestoken op die cursus”?

Fuat Capa: “Ik bepaal mijn voorbereiding aan de hand van de lactaattesten die ik twee weken voor de start van de trainingen afneem. Dat zijn testen die je op een piste of loopband uitvoert. Op een loopband verhoog je om de drie minuten de snelheid tot de speler aan zijn maximum zit. Om de drie minuten neem je dan een klein bloedstaaltje uit het oor. Daar kan je heel wat parameters uit afleiden. In de eerste plaats de fysieke paraatheid maar ook de weerstand en het recuperatievermogen. Aan de hand daarvan bepaal ik dan individuele loopschema's voor de spelers zodat ze bij de start van de competitie allemaal op hetzelfde niveau zitten”.

Dug-Out: “Tot slot: je bent de enige ‘Turkse’ trainer met een UEFA Pro Licence diploma. Wat heb je in die opleiding bijgeleerd”?

Fuat Capa: “Van elke cursus steek je wel iets op. Ik heb nu de kans gehad om met vele collega's over voetbal te praten en van al die verschillende visies pik je telkens weer iets mee. We gingen met de hele groep ook op bezoek bij Olympiakos en Lyon. Zelf ging ik ook een kijkje nemen bij Ajax en Galatasaray.

Het ontdekken van die voetbalculturen verruimt ook je beeld. Je hoort ook dingen waar je niet mee akkoord gaat en ook dat maakt je wijzer. Het heeft geen zin om zaken zonder meer te kopiëren. Je moet je eigen weg gaan”!



TURKISCH FOOTBALL 2007

(Photonews, Besiktas v Liverpool UEFA Champions League)

(Photonews, UEFA CUP - Girondins Bordeaux v Galatasaray)



(Photonews, Norway v Turkey UEFA Euro 2008)

(Photonews, UEFA CUP - Girondins Bordeaux v Galatasaray)

(Photonews, Inonu Stadium, Istanbul, Turkey)

(Photonews, UEFA Champions League - Olympique Marseille v Besiktas)

Naam auteur: Fuat Capa
Thema: snelle omschakeling van BV-BB

Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau:

Materiaal: 10 markeerpotjes,
 10 overgooiers, 30 ballen,
 2 verplaatsbare doelen, 4 kleine doelen

Richtlijnen en coachingwoorden:

1. In blok verdedigen
2. Snel omschakelen en bijsluiten
3. Verdedigende organisatie houden: T-vorm
4. Voorzet
5. Efficiënt voor het doel

OPWARMING

25'

Beschrijving:

10' Inlopen.
 15' Lichaamsoefeningen met in laatste gedeelte versnelling.

Coaching:

Concentratie.
 Nauwkeurig uitvoeren van de lichaamsoefeningen.

WEDSTRIJDVORM 1

9 + K / K + 9



Beschrijving:

10'.

De ploeg die we coachen speelt in een 1 – 4 – 2 – 3 veldbezetting (rood).

De andere ploeg speelt in een 1 – 4 – 1 – 3 – 1 veldbezetting (blauw).

Coaching:

Weinig coaching tot het probleem zich voordoet, spel stopzetten.

Probleem bespreken met de groep

TUSSENVORM 1

10'



Beschrijving:

Een afgebakend terrein met 3 kaatsers, posities idem veldbezetting.

Na omschakeling moet één van de verdedigers doorschuiven zodat er 6 / 4 wordt gespeeld.

Coaching:

Zo snel mogelijk een man-meer situatie creëren.
 Verdedigende organisatie niet uit het oog verliezen.
 Snelle balcirculatie.
 Zie coachingpunten.

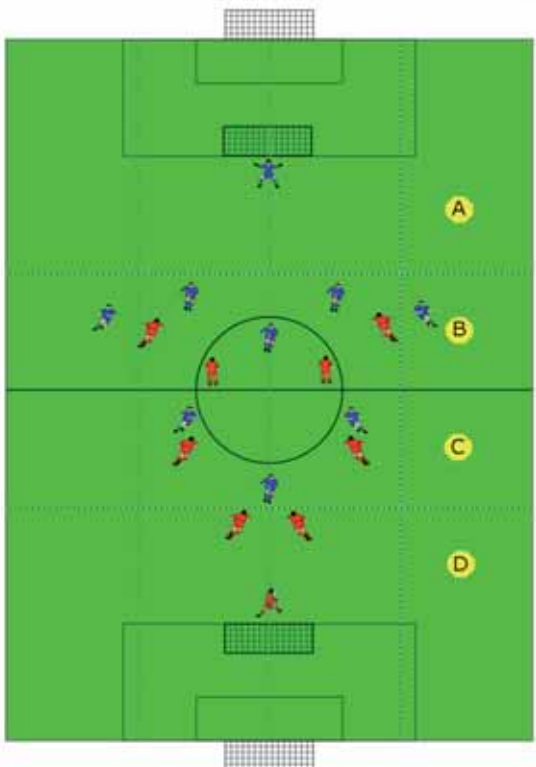
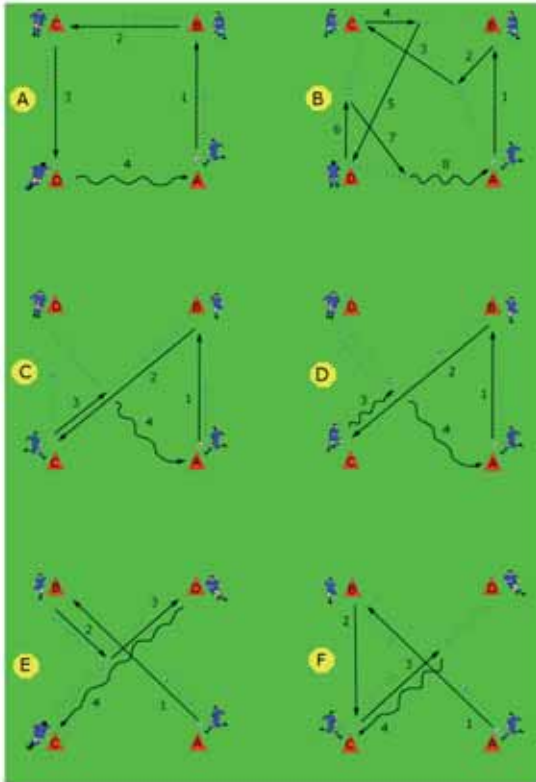


WEDSTRIJDVORM 2	10 + K / K + 8
	Beschrijving: Coaching: Zie coachingpunten.
TUSSENVORM 2	K + 9 / 9 + K
	Beschrijving: De bal vertrekt telkens met een uittrap van de doelman. Om de verdedigende organisatie te hebben: blokvorming. Hierna kan er gescoord worden, zowel in kleine- als grote doelen. Telkens als de bal buiten is, vertrekt de bal met een doeltrap. Coaching: Zie coachingpunten.
WEDSTRIJDVORM 3	K + 9 / 9 + K
	Beschrijving: Coaching: Zie coachingpunten.
COOLING DOWN	10'
	Beschrijving: Uitlopen + stretching

V.W. Hamme

Rik Vande Velde

COMBINATIE IN KORTE RUIMTE



Opwarming: 16 spelers, 4 vierkanten van 15x15m.

DOEL:

Korte combinatie op beperkte ruimte + zuiverheid in de passing + snelheid van uitvoering

2 Ronden inlopen

LENIGMAKEND GEDEELTE

Oef. A: 1, 2, 3 -> pass geven + volgen met lichaamsoef.

4 -> bal leiden tot aan startkegel + pass geven

Plaatswissel: A -> B -> C -> D -> A

Duur: 5' / Recuperatie: 1' stretching

Oef. B: 1, 2, 3, 4, 5 -> dubbelpass + aanspelen 3° speler

6, 7 -> dubbelpass D - C

8 -> D bal leiden naar startpositie

Plaatswissel: A -> B -> C -> D -> A

Duur: 2' / Recuperatie: 1' stretching

SNELHEID VAN UITVOERING = vlotte korte combinaties aan hoge intensiteit

Oef. C: 1 -> A pass op B, 2 -> B pass op C, 3 -> C pass in de loop van D, 4 -> D leidt bal naar startpositie

Plaatswissel: A -> B -> C -> D -> A

Duur: 2' / Recuperatie: 1' stretching

Oef. D: idem oef. C, maar C bal leiden + stoppen voor inkomende D

Oef. E: diagonale pass + volgen

D bal leiden tot kegel C + opnieuw starten

Plaatswissel: A -> B -> A, C -> D -> C

Duur: 2' / Recuperatie: 1' stretching

Oef. F: diagonaal - breed - diagonaal

Idem als oef. E

Wedstrijdvorm 1: afgeleide vorm -> 7'

SITUATIE: volgende tegenstrever verdedigt vaak

HOOG + VOORUIT -> veel spelers ter hoogte van middellijn op BEPERKTE RUIMTE -> kans op buitenspel

DOEL: via snelle, korte combinaties in de aanvalszone van de tegenstrever komen + doelkansen afdwingen + scoren

ORGANISATIE: 8 + K / 8 + K - werken in golven

Terrein: van 16m. tot 16m., 2 doelen

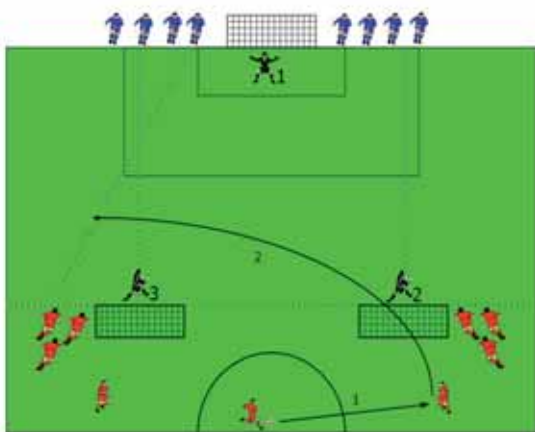
Blauwe ploeg: -> VERPLICHT in zone B + C in BALVERLIES (uitgezonderd spits: mag in zone D)

Rode ploeg: -> VERPLICHT in zone B + C in BALBEZIT (uitgezonderd 2 verdedigers: mogen in zone D)

Indien rode ploeg via individuele actie in zone A komt ->

vrij scoren. Na doelpoging of doelpunt bij K1 -> posities

innemen -> K2 start nieuwe actie. Buitenspelval telt.



Tussenvorm 1: duelvormen -> 10'

ORGANISATIE: 8 verdedigers + 8 aanvallers + 3 keepers

Terrein: van doellijn tot dubbel 16m.-lijn, 3 doelen

1 -> breedtepass (afwisselend L + R) vanuit het centrum (starten achter de 2 doelen)

2 -> diagonaal andere flank

3 -> duelvormen:

1 : 1, na 7" afwerken / 1 : 2, na 7" afwerken

2 : 3, na 30" afwerken / 4 : 6, na 45" afwerken

Omkeerbaarheid: rode ploeg afwerken K1, blauwe ploeg afwerken K2 of K3 bij balrecuperatie



Wedstrijdvorm 2: afgeleide vorm ? 5'

Recuperatie: 1' stretching

DOEL: kansen afdwingen + scoren tegen ploeg die vooruit verdedigt

-> gezien de korte ruimte is korte dekking noodzakelijk om de aanvallers het scoren te beletten

-> korte snelle combinaties, duelvormen op korte ruimte

ORGANISATIE: (buitenspelval telt)

6 + K / 6 + K -> blijven in zone B - vrij spel

4 Kaatsers -> blijven in zone A - spelen mee met beide ploegen - max. 2 tijden - scoren niet - kruispas kaatsers is OK - kaatsers worden NIET aangevallen

K1 + K2 actie starten via kaatsers

Terrein: van doellijn tot dubbel 16m.-lijn, 2 doelen



Tussenvorm 2: afgeleide vorm -> 5'

Recuperatie: 1' stretching

ORGANISATIE: idem wedstrijdvorm 2, maar in zone A -> 1 speler van elke ploeg

Bal inspelen van zone B naar zone A = plaatswissels spelers

M.a.w.: in elke zone A moet ALTIJD 1 speler van elke ploeg spelen!

Terrein: van doellijn tot dubbel 16m.-lijn, 2 doelen

Buitenspelval telt

Opmerking: de plaatswissels van zone A naar B en omgekeerd zorgen voor MEER beweging = grotere kans om op korte ruimte de defensieve organisatie van de tegenstrever te ontwrichten



Wedstrijdvorm 3: afgeleide vorm -> 10'

(2 Ronden uitlopen als cooling down)

DOEL: via snelle combinaties de defensieve organisatie van de tegenpartij ontwrichten + doelkansen afdwingen op korte ruimte.

Omkeerbaarheid: snelle organisatie

ORGANISATIE: 8 + K + K / 8 + K - 1/2 terrein - 3 doelen

Blauwe ploeg ? verdedigen buiten 16m.-zone, scoren bij

K2 of K3 = 1 punt, rode ploeg -> scoren bij K1 = 3 punten

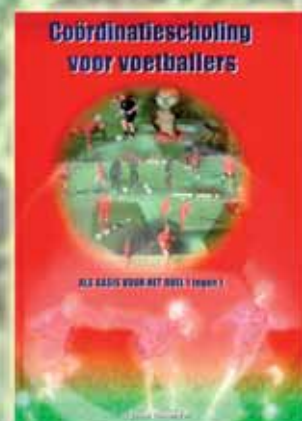
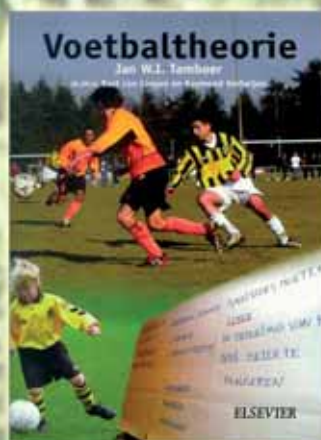
Als blauwe ploeg scoort bij K2 of K3 -> omkeerbaarheid, m.a.w.

dan scoren ze nu bij K1 en scoort rode ploeg bij K2 of K3. Scoort

rode ploeg bij K1 -> verder spelen (K1 start met bal buiten 16m.). Scoort blauwe ploeg bij K2 of K3 dan start K2 of K3 met bal.

Buitenspelval telt.

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



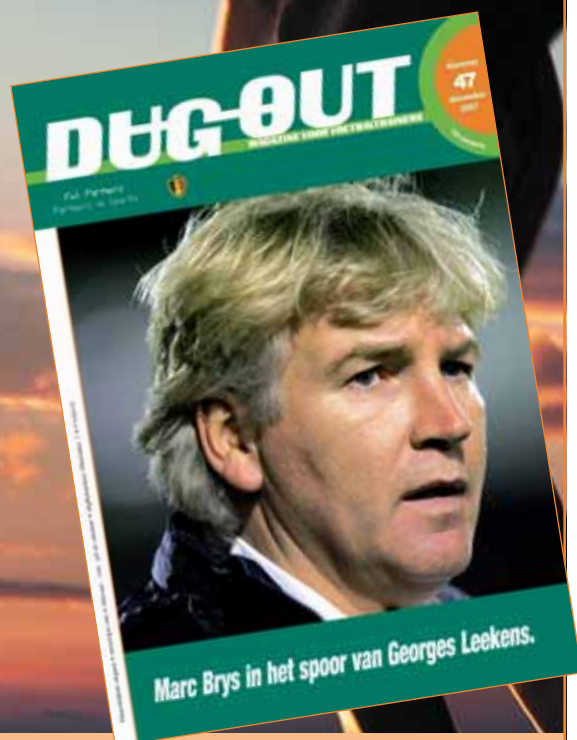
**www.PartnersInSports.be ...
dé website voor de echte sportfanaat!**

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 € 80 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.