

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

48

januari
2008

11e jaargang

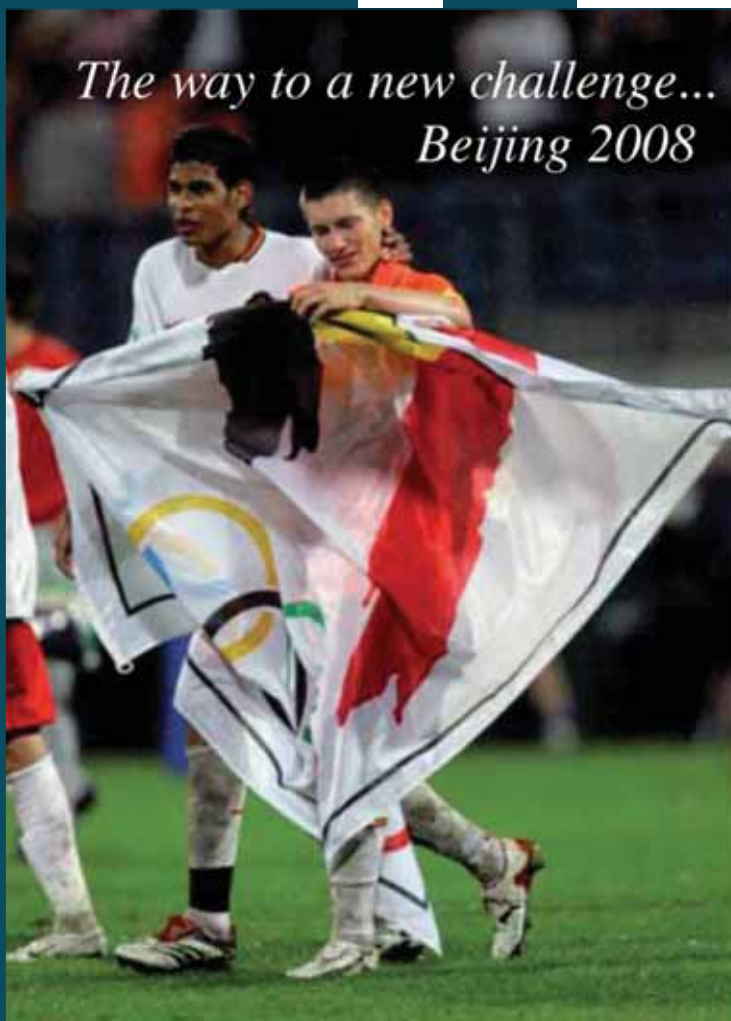
F&B Partners
Partners in Sports



Harm Van Veldhoven:

“Vooruitgang boeken door accenten te leggen”!

*The way to a new challenge...
Beijing 2008*



*De Koninklijke Belgische Voetbalbond wenst U
een gelukkig Nieuwjaar 2008*

*La Fédération Royale Belge de Football vous
souhaite une heureuse Année 2008*

*Der Königliche Belgische Fussballbund wünscht
Ihnen ein glückliches Neues Jahr 2008*

*The Royal Belgian Football Association wishes
you a happy New Year 2008*

DUG-OUT

NR. 48 – JANUARI 2008

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 vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

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

Vragen staat vrij:

U kan schriftelijk al uw vragen over 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

Harm Van Veldhoven: "Vooruitgang boeken door accenten te leggen!"

4

Standpunt

Sporting Charleroi laat niets aan het toeval over op het vlak van fysieke voorbereiding!

10

Oefenstof

Sporting Charleroi - Erik Roex

13

Wetenschap

Voeding en voetbal onlosmakelijk met elkaar verbonden!

14

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Standpunt

De 'GAG' methode: éénvoudig en perfect trainen en zich ook nog amuseren!

32

Oefenstof

GAG - Frans Mason

36

Langs de zijlijn

Jeugdopleiding begint bij de betrokkenheid van het hoofdbestuur!

38

Jeugdvoetbal

Jeugdopleiding begint bij de betrokkenheid van het hoofdbestuur!

39

Oefenstof

Partizan Belgrado jeugd - Zivica Kanacki

44

Wetenschap

Voetballen in weer en wind!

46



Harm Van Veldhoven: “Vooruitgang boeken door accenten te leggen”!

Danny Aerts, voetbaljournalist

Na zes competitiewedstrijden kwam GBA op kruissnelheid. Geen toeval volgens Harm Van Veldhoven. “Door de juiste accenten te leggen hebben we zowel de individuele kwaliteiten van de spelers als de automatismen binnen het team sterk kunnen verhogen. En dat zie je ook aan het voetbal wat we momenteel brengen: dit ligt ver boven ons basisniveau. Elke training werken we hard aan bewegingen en variaties die de spelers beter maken, maar altijd vertrekkend vanuit hun specifieke kwaliteiten. Dit vergt creativiteit, maar het loont”!

INSPEELVORMEN

Harm Van Veldhoven: “Snelheid van uitvoering is vandaag één van de belangrijkste factoren binnen het voetbal. Het gaat hierbij over waar en hoe de bal gespeeld wordt, maar ook hoe de spelers de bewegingen uitvoeren en hoe ze hun lichaam en techniek gebruiken om de bal perfect af te schermen en zo snel mogelijk door te spelen. Ik vind het belangrijk hoe je in je spelconcept en spelsysteem deze bewegingen kan combineren.

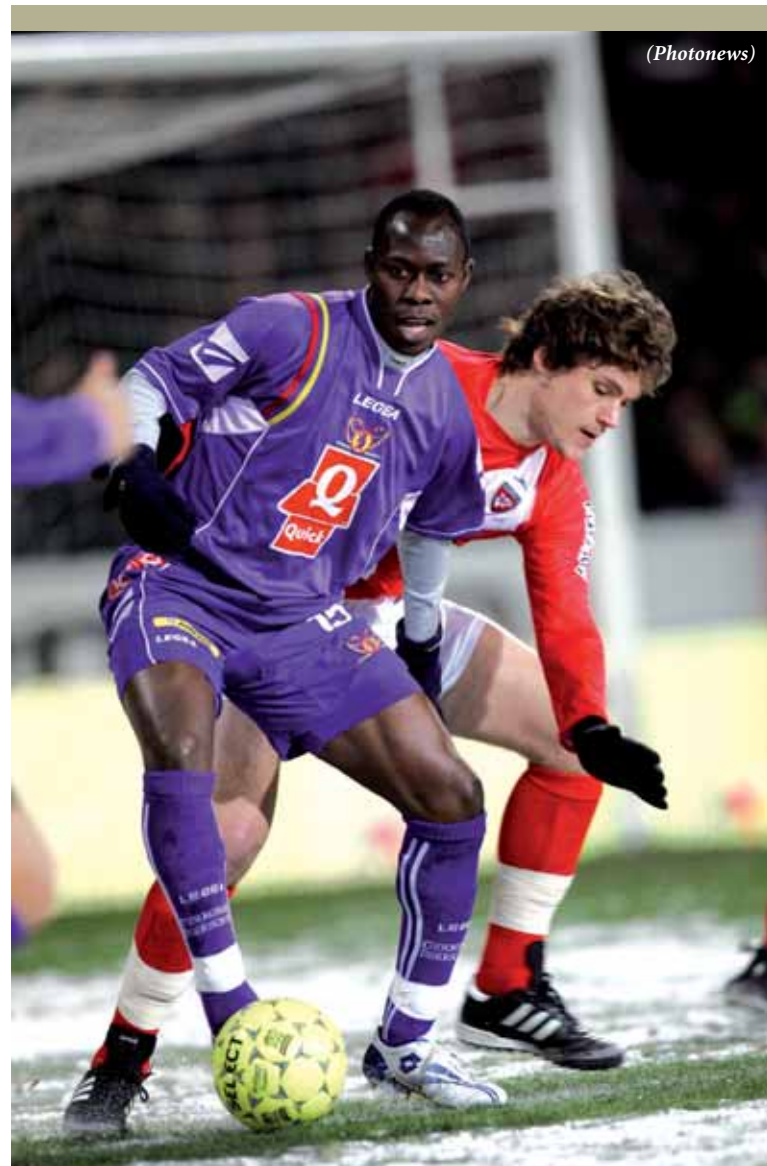
Daarom tracht ik in mijn inspeelvormen altijd heel veel variatie te brengen i.f.v. hoe we spelen. Ik denk hierbij aan looplijnen vanuit de wedstrijdposities, maar ook aan het verleggen van het spel, waar en met welke snelheid de bal moet worden ingespeeld of gekaatst, ... enz. Ik heb bvb. inspeelvormen waar de eerste pass naar de spitsen zeer kort is. We gaan op training dus niet zomaar bij een pion staan en de bal kaatsen. Nee, in de inspeelvormen gaan we al automatismen verweven!

Als opwarming gebruik ik vaak een basisinspeelvorm waarbinnen ik veel variatie en accenten kan inleggen: het aanspelbaar maken van de buitenste spelers, het inspelen van

de spits, de kaats op de 10, het inspelen in de loop van de tweede spits, het uitdraaien en terug inspelen naar de flank. Als variatie kan de bal ook in de diepte op de flank gespeeld worden, gevolgd door een voorzet met afwerken op doel (**zie Fig. 1**). Je kan ook voor een meer statische vorm kiezen (**zie Fig. 2**). Hier kan je veel variatie inbrengen, oa. door de spelers kort bij elkaar te plaatsen of meer diepgang voor de spitsen te creëren (rood).



copyright 2008 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)



(Photonews)



(Photonews)

Je moet constant zaken creëren en verschillende accenten leggen in dezelfde vorm, met steeds héél veel beweging. Ik hou niet van dingen die altijd exact hetzelfde terugkomen. Ik werk vrij veel op 1-tijd voetbal, maar soms moet een spits de bal ook kunnen afschermen. Dat leg ik dan op: aannemen, draaien en de actie maken. Ik start de vormen meestal zonder tegenstander. Nadien komt deze erbij om meer voorbewegingen te krijgen. De looplijnen moeten duidelijk aangegeven worden, want spelers moeten goed beseffen wat er rond hen zou moeten gebeuren!

GOED STAAN EN JE LICHAAM OPTIMAAL GEBRUIKEN. ZO KAN JE HET TEMPO HOOG HOUDEN!

Als die bal komt moeten de speler goed staan en hun lichaam goed gebruiken. Dat vind ik zéér belangrijk om de tegenstander te kunnen afhouden en het tempo te kunnen behouden. Daarom moet je als speler altijd oog hebben voor de tegenstander, zeker op die plaatsen op het veld waar het 'druk' is. Uiteraard heb je veel spelers die hun lichaam op verschillende manieren gebruiken. Daar moet je als trainer op inspelen. Hoe? Dan komen we weer terug op het leggen van accenten!"

KWALITEITEN ONTWIKKELEN

Harm Van Veldhoven: "Je tracht je spelers in eerste instantie algemeen te ontwikkelen. Iedereen moet in één tijd kunnen spelen en kunnen kaatsen. Er zijn spelers die dat bijna moeiteloos kunnen, maar je hebt ook spelers die daar héél veel moeite mee hebben en zich echt moeten concentreren.

Daarna tracht je ze positioneel verder te ontwikkelen, daar waar hun kwaliteiten liggen die ze ook in de wedstrijd tot uiting kunnen brengen. Bij een inspeelvorm start je in principe altijd met de basis die de spelers van nature moeten hebben. Nadien speel je ze uit op hun kwaliteiten. En dan zie je bvb. dat de nummer tien bij elke baltoets zijn snelheid en de juiste diepgang heeft en dat hij de bal kan versnellen en vertragen. Dan komt het erop neer om die specifieke kwaliteiten tot uiting te laten komen in de wedstrijd, en dit tracht je op training te creëren.

Maar het is belangrijk om de basis te blijven ontwikkelen. Dan merk je toch dat die eerste spelers progressie maken, terwijl het voor de anderen meer onderhouden is. Maar als je ze daarna allemaal uitspeelt op hun positie, dan kunnen de 'minderen' hun basiskwaliteiten gebruiken op hun beste positie en zich zo verder ontwikkelen. Ook de betere komen dan in andere situaties terecht waardoor ook zij hun prestatie gaan verhogen. Je staat soms verbaasd wat je kunt bereiken. Dat is het mooie bij het creëren van inspeelvormen!

JE MOET KIJKEN NAAR DE SPECIFIEKE KWALITEITEN VAN JE SPELERS EN VAN DE GROEP. DAN PAS KAN JE ZE OOK VERDER ONTWIKKELEN. DAAR MOET JE ALS TRAINER CREATIEF ZIJN!

We trainen acht à negen keer per week. In drie trainingen gaan we specifiek op deze inspeelautomatismen werken. Daarnaast hebben we nog één training waar de spelers



apart, dus weggetrokken uit het collectieve, op hun goede- en minder goede kwaliteiten getraind worden, bvb. de spitsen. Op donderdag leg ik veel tactische accenten in de vormen. Een volgende stap is dan om deze toe het passen in wedstrijdvormen zodat er een hoger tempo kan gespeeld worden en spelers beter uit 'situaties onder druk' kunnen komen.

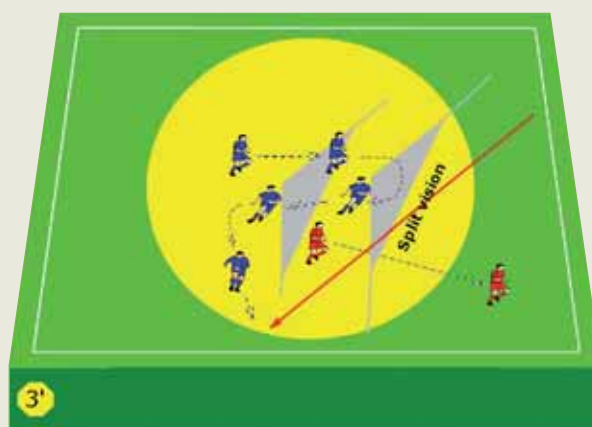
In een wedstrijd start je altijd met een bepaalde organisatie en discipline, zowel aanvallend als verdedigend. Dan heb je altijd vier à vijf spelers met creativiteit, en daar tracht je toch een stukje vrijheid in te geven. Maar ondertussen weten de anderen wel wat er verwacht wordt, want dat is belangrijk om een geheel te vormen!

Bij GBA hebben we twee spelers achter de spitsen staan: zij vragen de bal en laten het spel lopen. Onze flankverdedigers zoeken ook vaak diepgang. En dan is de beweeglijkheid van onze spitsen belangrijk: in de hoeken gaan waardoor we ruimte maken om spelers vanuit de tweede lijn te laten infiltreren, maar ook de looplijnen t.o.v. elkaar”.

STRAKKE PASS

Harm Van Veldhoven: “Het inspelen van een strakke pass is héél belangrijk, zowel naar de flank als in de diepte (zie Fig. 3). Hier verlang ik echt dat de bal als een ‘streep’ gespeeld wordt. Waar we veel op trainen is de breed-diepgang van de spitsen (geel).

De spits komt lateraal in de bal, hij doet alsof hij deze beweging doorzet en trekt zo zijn verdediger mee (welke ook naar het centrum loopt om dekking te geven aan zijn medeverdediger).



Dan maakt hij een halve draai en gaat terug breed, weg van de verdediger (zie Fig. 3'). Bij deze beweging dient de spits het zicht op de bal en zijn verdediger te behouden (split vision).

Dit kan hij doen door de draaibeweging (richtingsverandering) voorwaarts uit te voeren, dus niet door met zijn rug van de verdediger weg te draaien. Dit is de meest efficiënte uitvoering om via een kruispass een spits in de diepte vrij te spelen. Binnen ons spelconcept hebben we hiervoor met Dosunmu en Malki twee geschikte spelers. Op dit automatiseren we zeer veel. Maar ik merk dat het voor veel spelers nog enorm moeilijk is om ruimte te creëren voor zichzelf! Dit is een kwestie van herhalen en herhalen. Je kunt dit ook in een kortere vorm creëren: telkens de speler in de bal laten komen en hem dan breed laten gaan (zie Fig. 4). Dit is een wedstrijdssituatie die nog veel meer voorkomt.



copyright 2008 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Ik leg mijn spitsen op dat ze steeds naar de bal moeten blijven kijken. Ik merk dat er in de vooropleiding aan deze eenvoudige beweging weinig aandacht besteed wordt. Een speler doet er relatief lang over om deze beweging echt te gaan vertalen in de wedstrijd.

Want dan is het onder druk. Je ziet dat ze bij 8 / 8 dit niet meer uitvoeren: ze zijn dan te druk bezig met de bal en niet meer i.f.v. elkaar. Een oplossing is om de spitsen man tegen man te laten spelen, want dan zijn ze verplicht om voorbewegingen uit te voeren om los te komen.

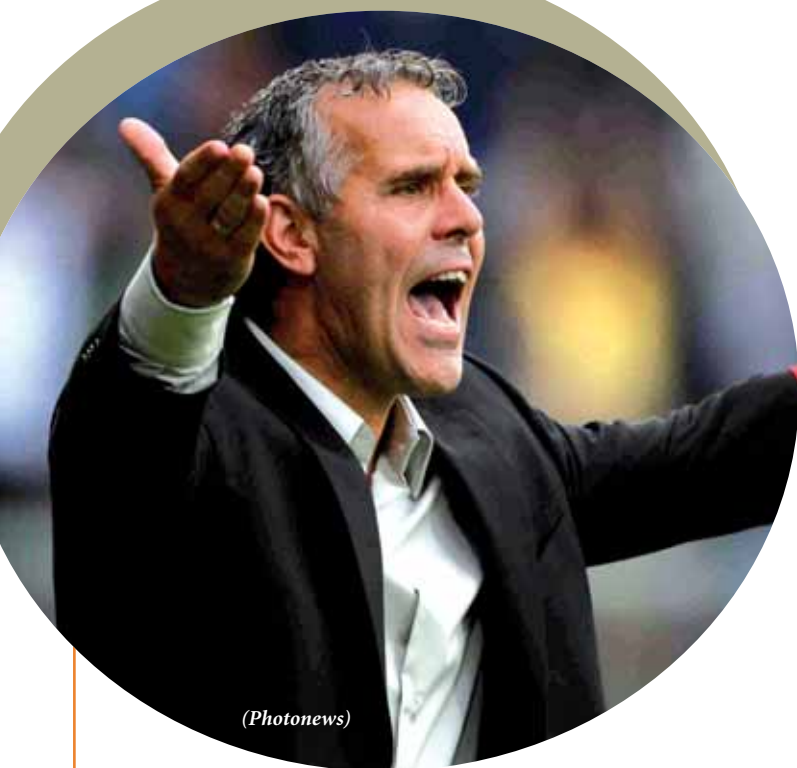
Het hangt natuurlijk ook af van de individuele kwaliteiten van je spelers. Ik zie collega's die 'één systeem en één manier van werken' hebben, altijd hetzelfde. Ik ben daar niet mee akkoord. Je moet kijken naar de specifieke kwaliteiten van je spelers en van de groep. Dan pas kan je ze ook verder ontwikkelen. Daar moet je als trainer creatief zijn!

PRESSING

Harm Van Veldhoven: "Eerst even iets vertellen wanneer we zelf onder druk komen te staan. Ik vind dat we onder druk nog altijd iets te veel met de lange bal werken. Als je onder druk staat zoek je meestal de oplossing naar buiten toe. Daar moeten we nog veel meer aan werken: het aanspelen, maar ook het aanspeelbaar maken van de buitenspelers. Die moeten daar niet staan, maar wel de bal komen vragen.

(Photonews)





(Photonews)

sing spelen, zowel hoog als laag. En dit de hele wedstrijd, elke keer opnieuw. Dat is de reden waarom ik iedere keer op training die druk wil opvoeren.

We hebben hiervoor een goede vorm die we elke week herhalen (**zie Fig. 6**): 4 handbaldoeltjes op de dubbele 16m-lijn, je kunt enkel scoren langs de achterkant, verdedigend speel je in 2-tijden (defensive zone), aanvallend speel je vrij (free zone), buitenspel telt en als je wil scoren moeten alle spelers aangesloten zijn over de middellijn. Je krijgt héél veel collectieve druk, veel bewegingen, veel mogelijkheden om het spel te verleggen en er wordt veel gelopen.

We beginnen met 6x6', dan 6x6'30" met telkens 2' recuperatie. Momenteel zitten we aan 6x8'. We spelen deze vorm 8 / 8 of 9 / 9. Wat ik ook prachtig vind aan deze oefening is dat je ze op conditioneel gebied gemakkelijk onder controle hebt m.b.t. de hartfrequentie: je ziet dat de spelers perfect in blokken werken, waarbij ze binnen elk blok net die prikkel krijgen die ze nodig hebben (overslagpols, 4mmol-grens). Je kunt ook je accenten van je pressing naar voor brengen. Je krijgt echt een collectief en elke speler doet zijn werk. Kortom: het is wedstrijdacht!"



Een goede vorm om pressing en balbezit te trainen vind ik 8 + K / K + 8 (**zie Fig. 5**). De doelmannen spelen mee met het team in balbezit. Indien het team wat pressing speelt de bal verovert, kan het scoren in de twee doelen. Je kunt het aantal balcontacten variëren m.b.t. het opvoeren van het balbezit. Je moet er ook voor zorgen dat de spelers een goede pressing kunnen zetten vanuit hun positie. Zelf trachten we zo hoog mogelijk te spelen. Daarom spelen we hoge pressing, welke je alleen maar kan uitvoeren als je conditioneel in orde bent in combinatie met een goede onderlinge coaching. En het verzorgt rondspelen van de bal. Ik ben van mening dat je als 'volledig team' altijd pressing speelt! Ik bedoel: op voorwaarde dat elke speler zijn omschakeling snel doet. Want, wanneer de tegenstander de bal recupereert, staat hij zelf nog niet goed! Dus op dat moment zijn ze ook weer het meest kwetsbaar. Wie het snelst kan omschakelen staat het sterkst! Daarom: als wij balverlies leiden moeten we altijd opnieuw pressing kunnen zetten. Bvb.: als mijn spitsen snel omschakelen staan ze altijd beter dan hun tegenstander.

WIE HET SNELST KAN OMSCHAKELEN STAAT HET STERKST!

Je bent in een wedstrijd conditioneel bezig, je moet ook kunnen groeien naar een pressing toe. In feite wil ik overal pres-



DE WEDSTRIJD

Harm Van Veldhoven: "Het uitgangspunt is dat ik de tegenstander wil verplichten om een lange bal te spelen die door onze vrije man achteraan kan worden opgevangen (Van Dooren of Dheedene). Om dit te bereiken zetten we druk naar de binnenkant (**zie Fig. 7**).

Vermits ik verlang dat mijn spitsen centraal blijven, wordt de druk op de balbezitter gezet door één van de twee spelers achter de spitsen. De spits aan dezelfde kant sluit de ruimte af naar de doelman. Het is héél belangrijk dat de tweede speler achter de spitsen de positie overneemt van de speler die druk zet.

Om deze automatismen vlot te kunnen uitvoeren is het belangrijk dat je regelmatig met dezelfde ploeg kunt spelen. Je moet het geheel zo vormen dat iedereen het gevoel krijgt dat deze automatismen groeien.

copyright 2008 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)



Het initiatief tot pressen gaat meestal uit van Van Dooren of Dheedene. Ik vind dat de spelers in het centrale gedeelte achter de spitsen (Colman, Losada, Ederson, Cruz) soms nog te weinig communiceren. Momenteel blijven we goed achter de bal zitten en kunnen we de pressing snel en goed uitvoeren. Maar wat we nog veel beter moeten kunnen is het zuiver uitspelen van de tegenstander. Dit is natuurlijk een collectief gebeuren. Bij het pressen trachten we goed het centraal gedeelte af te screenen zodat die lange bal er echt komt. Op zich kan je

die bal dan wel recupereren, maar dan begin je wel terug in de verdediging. Natuurlijk: als Van Dooren die lange bal via een voorwaartse beweging kan recupereren kan hij die direct terug inspelen omdat de tegenstander dan nog niet goed staat.

JE MAAKT TE WEINIG PROGRESSIE ALS JE ENKEL TERUGVALT OP JE BASIS!

Bij hoge balrecuperatie trachten we wel zo snel mogelijk diepgang te zoeken. Als we ruimte kunnen creëren of krijgen in de rug van de tegenstander, dan hebben we zowel de ploeg als de individuele kwaliteiten om dit uit te spelen. Vanaf de zesde competitiewedstrijd lukt ons dit. We zijn dit verder aan het uitwerken, we moeten die bewegingen er nog perfecter inkrijgen. En dan komt het weer terug bij het goed inspelen! Ik zie meer en meer zaken terug vanuit de training: het concept, herkenningpunten, looplijnen, ... enz. Als je ziet dat ze het oppikken, dat je het tempo kan verhogen, dat je elke keer weer iets meer uit een vorm kan halen, ..., dat geeft je het meeste plezier. Uiteraard helpen resultaten en vertrouwen erbij om variatie en accenten te kunnen gaan leggen. Nogmaals, als je elke keer enkel kan terugvallen op je basis, dan maak je te weinig progressie”!



(Photonews)





Sporting Charleroi laat niets aan het toeval over op het vlak van fysieke voorbereiding!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Het excellente rapport dat door Jacky Mathijssen bij Sporting werd achtergelaten bij zijn vertrek naar het Venetië van het Noorden, maakt slechts een klein stukje uit van het werk dat door zijn adjunct-trainers werd verricht, alsook door een duo dat ook dit seizoen bij de club uitstekend functioneert in de trainersstaf.

Sinds 2001 is het dokter Carl Willem die bij de Carolo's alle medische activiteiten coördineert. Erik Roex, die als twee druppels water lijkt op de beroemde Zweedse trainer Sven-Göran Eriksson, werkt perfect met hem samen en is verantwoordelijk voor het totale programma van de fysieke voorbereiding, waarvan de kwaliteit en de intensiteit unaniem geloofd worden door de technische staf. Het was trouwens Mathijssen himself die aan de clubleiding de diensten van deze gediplomeerde physical trainer heeft aanbevolen.

"Het is inderdaad Jacky die mij in 2004 naar Sporting heeft gebracht", bevestigt Roex. "We hebben samengewerkt bij Sint-Truiden. Wegens de afstand, ik woon in Lanaken, was de verplaatsing naar Charleroi een moeilijke stap. Maar uiteindelijk heeft het hart het gewonnen van de rede. Sport heeft me altijd aangetrokken. Zelf heb ik op bescheiden niveau gevoetbald, daarna heb ik bij Lanaken gedurende drie jaar de jeugd getraind. Ik was 31 toen ik bij Patro Eisden in tweede afdeling

belast werd met de revalidatie van de spelers. Tegelijk gaf ik er ook looptraining. Ik ben er vervolgens adjunct-trainer geworden en trainer van de Beloften. Racing Genk bevond zich nog in de wachtkamer van de elite toen de club me aantrok als physical trainer. Ik ben daar maar één seizoen gebleven, want toen werd ik door Guy Mangelschots naar Sint-Truiden gehaald. Ik had al langere tijd een uitstekende relatie met Guy.

Bij STVV kreeg ik de opdracht om me bezig te houden met de physical training van de scholieren tot seniores. Toen Jacky Mathijssen trainer van het eerste elftal werd, kreeg ik de taak om me uitsluitend te concentreren op het eerste elftal. Ik ben nu bezig aan mijn zevende seizoen als physical trainer in eerste klasse, wat niet wegneemt dat ik ook mijn baan in het onderwijs nog met hart en ziel vervul. Ik geef LO op de Katholieke Hogeschool van Hasselt, waar ik drie dagen per week actief ben. De rest van de tijd gaat naar Charleroi".



(Photonews, winter stage hiver Antalya Turkey 2005)

Dug-Out: "In welke context en omstandigheden"?

Erik Roex: "Dankzij nieuwe technologieën in het domein van de sport beschikken wij en de spelers over nieuwe troeven en evaluatietechnieken die ons in staat stellen om bepaalde types van blessures te voorkomen en om de prestaties op het veld te verbeteren. Meer concreet: we kunnen de evolutie van een blessure tijdens de behandeling beter volgen, of tijdens het seizoen aan de trainer specifieke informatie geven over de fysieke conditie van één of meerdere spelers. Sporting heeft trouwens al meer dan tien jaar een uitstekende samenwerking met de dienst sportgeneeskunde van het Universitair Ziekenhuis in Charleroi. De staf van dokters en physicals houdt zich in dat kader niet alleen bezig met de sportgeneeskunde, maar er is ook een dienst die de evaluatie van de prestaties onder handen neemt".

Dug-Out: "Hoe gaat zo'n evaluatie in zijn werk"?

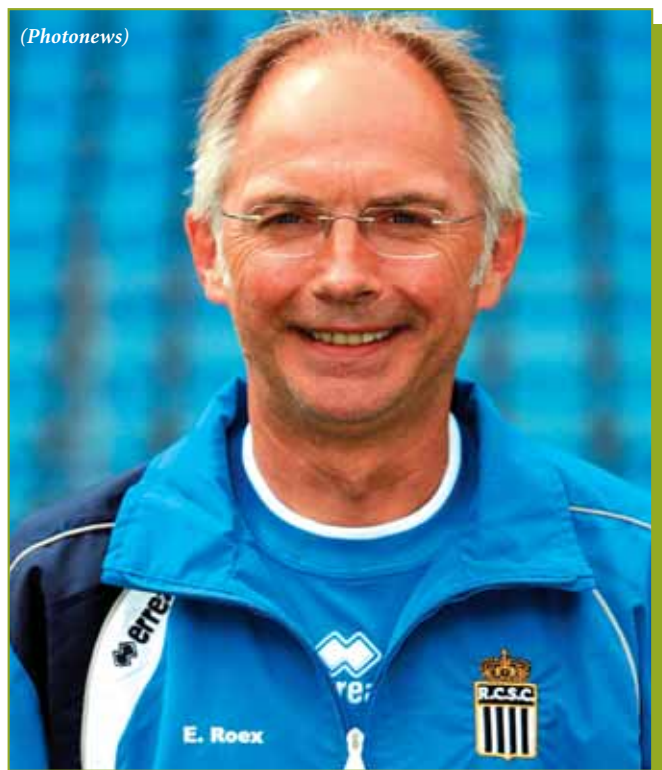
Erik Roex: "De fysieke conditie van de Zebra's kan op elk moment in het seizoen worden geëvalueerd. Een batterij van medico-sportieve tests wordt georganiseerd, in het begin en meestal ook in het midden van het seizoen. In die periodes zijn wij 24 uur op 24 beschikbaar. Elke speler wordt onderworpen aan tests zoals de meting van het vetgehalte, analyse van het bloed, een fietstest, test van de spierkracht, evaluatietest van de detente, een complete analyse van de loopgegevens op korte afstand en tests op de piste. Andere metingen van parameters maken het plaatje compleet: evaluatie van het evenwicht, een podologisch bilan en een video-evaluatie op basis van specifieke oefeningen".

Dug-Out: "Waar en hoe worden al deze gegevens geconcentreerd"?

Erik Roex: "In Monceau sur Sambre beschikt de club over een nieuw evaluatiecentrum waar de sportieve prestaties voortdurend onder de loupe worden gelegd. In dat 'Charleroi Sport Santé' werken alle dokters, kinesitherapeuten en physicals in nauwe samenwerking met elkaar. Dokter Carl Willem is al actief geweest in diverse sporten, zoals tennis, wielersport, atletiek, tafeltennis en basketbal, waar hij zelfs dokter was van het nationale team. Deze fantastische medicus is ook aan het werk in het zaalvoetbal. Zijn adviezen hebben een zwaar gewicht in Monceau, een centrum dat uitstekend geëquipeerd is. Er is net een elektronisch apparaat aangekocht waarmee de versnelling van het lichaam en van specifieke lichaamsbewegingen kunnen worden gemeten. Die gegevens kunnen overgeplaatst worden op een musculatiemachine, zodat het musculaire profiel van een speler exact kan worden bepaald".

Dug-Out: "Hoeveel geld is er door de club al geïnvesteerd op het domein van fysieke voorbereiding"?

Erik Roex: "We hebben de clubleiding kunnen overtuigen om evaluatiemateriaal aan te kopen dat op elk moment kan gebruikt worden op het oefenveld. Dit gaf de mogelijkheid om diverse tests uit te voeren tijdens de stages in Lanaken en Turkije. We nemen ter plekke ons eigen materiaal mee, zodat we voortdurend metingen kunnen verrichten van explosiviteit en snelheid. Ook tijdens de oefenwedstrijden doen we dat. Het belang van deze tests ligt in de vergelijking van de resultaten na een periode van specifieke training die erop gericht is om het prestatieniveau te verhogen. Ook videocassettes kunnen bijdragen tot een gedetailleerde analyse van de sterke en zwakke punten van een voetballer, alsook aan de verfijning van de biomechanische analyse van bepaalde bewegingen. Zo verkrijgen we informatie over de techniek en vaardigheden van onze voetballers, hun frequenties (balcontacten, passes,



dribbels, tackles, sprongen, enz.), de afstand die ze hebben afgelegd, de snelheid van de foulées, sprints met of zonder bal, lopen, type van bewegingen. Eén van de analyses heeft uitgewezen dat het gemiddelde aantal afgelegde kilometers in een wedstrijd 8,6 is en kan stijgen tot 14! Daaruit kan je concluderen dat een speler in een seizoen meer dan 3000 kilometer aflegt, onderverdeeld in meer dan 2,5 miljoen stappen".

Dug-Out: "Hoe organiseren jullie dit werk"?

Erik Roex: "Wat ons betreft begint het seizoen einde juni. Het is van primordiaal belang dat we voor de zomerstage in het bezit zijn van de resultaten van alle tests. Dan is het werkelijk een koers tegen de tijd. Het succes van een zomerstage hangt voor een groot deel af van de analyse van de voorafgaande testresultaten en de manier waarop we daarmee tijdens de stage omgaan. Ter plekke brengen we zoveel materiaal mee als maar enigszins kan, o.a. alles wat nodig is om de testgegevens op de juiste manier te relateren aan de hartslag van elke speler, zodat hij bvb. steeds binnen de juiste onder- en bovengrens traint. Die 'polars' vormen in zekere zin het fysieke geheugen van de speler, die zelf ook alles kan controleren op zijn polsuurwerk. Alle gegevens worden ook opgeslagen in mijn computer en vormen de waardevolste databank die een technische staf zich dromen kan. Midden december begint het hele parcours opnieuw. Die resultaten staan de technische staf dan toe om de tweede helft van het seizoen in optimale omstandigheden voor te bereiden".

Dug-Out: "Wat gaan de spelers doen tijdens de winterstop"?

Erik Roex: "Om de waarheid te vertellen: weinig! Mag ik eraan herinneren dat we op 23 december nog een wedstrijd spelen tegen Cercle Brugge, en dat we op 2 januari op stage vertrekken naar Turkije, om op zaterdag 12 januari al opnieuw te spelen voor de beker van België. Van 24 t.e.m. 30 december krijgen de spelers complete rust voorgeschreven, behalve diegenen die aan een revalidatie bezig zijn. Op 29 en 31 december worden alle spelers uitgenodigd voor een extensieve uithoudingsloop. In principe kan er op deze manier niets ernstig mislopen, aangezien de spelers op vijf dagen tijd





(Photonews, winter stage hiver Antalya Turkey 2005)

moeilijk een groot gedeelte van hun fysieke conditie kunnen verliezen. Op 1 januari begint opnieuw de ernstige trainingsarbeid, de dag voor het vertrek naar Turkije”.

Dug-Out: “Wat vindt u van de hervormingsplannen in het kampioenschap, waardoor vanaf volgend seizoen mogelijk tussen Kerstmis en Nieuwjaar zal gevoetbald worden?”

Erik Roex: “Als physical bekijk ik dat met groot scepticisme. Indien het zo zou zijn dat men komaf wil maken met elke vorm van winterstop, dan ben ik er zelfs volledig tegen. Voetballers zijn geen robots. OK, ze verdienen veel geld en ze lijken een gemakkelijk leventje te hebben, maar het voetbal onderscheidt zich van andere sporten in die zin dat het om een collectieve sport gaat en tevens een sport met hevige contacten. Tijdens het seizoen heeft in feite niemand de tijd om te recuperen. Die winterstop lijkt me dus broodnodig en niemand zal me op dat vlak van gedachte doen veranderen. Het volstaat om te kijken wat er rondom ons gebeurt, bvb. in Duitsland, om te beseffen dat zo’n winterstop werkelijk nooit zou mogen afgeschaft worden”.

Dug-Out: “Wordt er voldoende getraind in België?”

Erik Roex: “Ik denk van wel. In Charleroi in elk geval. Drie keer trainen per dag heeft geen enkele zin. Sessies van tweeënehalf uur moet men ook niet te vaak inlassen. Er zijn momenten in de loop van het seizoen waarop de spelers werkelijk heel moe zijn. De ‘polars’ liegen niet. Als in zulke periodes de spelers teveel worden gepusht, is het risico op ernstige blessures veel groter. Men moet daar voorzichtig mee omgaan en veel aandacht schenken aan de intensiteit en het volume van inspanningen die in de week van de spelers worden gevraagd”.

Dug-Out: “Zijn onze spelers in hun gedrag echte profs?”

Erik Roex: “Ze moeten in elk geval het vertrouwen krijgen. Vroeg of laat vallen toch die spelers af die de kantjes eraf lopen. We kunnen terugvallen op parameters die, wanneer ze regelmatig worden gecontroleerd, ons veel zeggen over de manier waarop de spelers zich voeden, of ze genoeg rustperiodes inlassen, enz. We meten het gewicht, de vetmassa, de

weerstand. Hun bloed wordt ook diverse keren in het seizoen geanalyseerd. We gaan ons niet bezighouden met hen ’s avonds te bespioneren, om te kijken of ze misschien tot in het holst van de nacht in de disco rondhangen. Tussen de spelers en de club moet een minimum aan vertrouwen zijn. In de meerderheid van de gevallen hebben we te maken met echte profs. De anderen worden in ons systeem van intensieve controles snel ontmaskerd”.

Dug-Out: “Waar situeert België zich op het vlak van sportbegeleiding?”

Erik Roex: “Bij ons zijn er, net zoals in het buitenland, enkele grote specialisten op dat vlak actief. Ik denk bvb. aan Jan Olbrecht, die Georges Leekens nuttige raad gaf toen die trainer was van de nationale ploeg, of aan Peter Hespel die ik zeer goed heb leren kennen. Dat soort specialisten heeft uit het buitenland niet veel meer te leren. Het grote verschil met dat buitenland ligt eerder op een ander niveau, nl. het gebrek aan politieke visie in het sportdomein. Het is werkelijk schandalig dat de sport in het onderwijs zo wordt verwaarloosd, zoals bij ons nu al dertig jaar lang gebeurt. Eén uur lichamelijke opvoeding per week, daar spring je natuurlijk niet ver mee. Ook op het vlak van sportinfrastructuur situeert België zich helemaal onderaan de ladder. Als Limburger kan ik perfect de vergelijking trekken met wat in Nederland voorhanden is. Bij ons, in Charleroi en elders, mag je op dat vlak rustig spreken van de vierde wereld! De schuld voor dit alles ligt in eerste instantie bij de Staat, maar ook de bond en de clubs dragen hun deel van de verantwoordelijkheid. Genk en Standard waren de eerste clubs die zich voluit geëngageerd hebben voor een professioneel opleidingsbeleid. Het blijft te hopen dat hun succes de andere clubs zal overtuigen om hetzelfde pad in te slaan. In afwachting vraag ik me af waarom de clubs niet de zo noodzakelijke stap zetten om iemand in dienst te nemen die werkelijk gespecialiseerd is in de fysieke voorbereiding. Dit geeft het Belgisch voetbal een nieuwe achterstand op de meeste Europese landen. Naast de trainerschool zou er ook een cursus moeten georganiseerd worden voor fysicaal trainers. Ik heb alles zelf moeten leren, op eigen kosten, zuiver op de golven van mijn passie voor deze sport”.

Sporting Charleroi - Erik Roex



Extensieve duurtraining

- 5 / 5 (3 / 3, 6 / 6, ...)
- elk team verdedigt 5 kegels (+/- 1m. afstand) op een half veld
- verschillende variaties spelregels:
 - aantal baltoetsen
 - omver getrapte kegels
 - ...
- min. 3 x 5' (1' rust)



Extensieve duurtraining

- +/- aërobe drempel
- +/- 60 à 70% Hfmax (= 220 – leeftijd – 50)
- vb. 3 x 4 ronden (3 x ca. 12')
- organisatie:
 - 1 bal per 2 spelers
 - 3 doelmannen
 - na elke ronde: reeks van preventieoef.
 - na 4 ronden: 2' pauze
- 1: inworp
- 2: lage pas
- 3: versnelling
- 4: coördinatie
- 5: sprint
- 6: 1 speler richtingverandering + bal oppikken
- 7: hoge pas
- 8: sprongkracht, ritme, ...
- 9: duel
- 10: preventieoef.: buikspieren, rugspieren, ...

copyright 2008 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware
(www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)



13



(Photonews, 2006 – 2007 / Eric Roex, Dante Brogno, Jacky Mathijssen, Thierry Siquet, Philippe Vandewalle)



Voeding en voetbal onlosmakelijk met elkaar verbonden!

Siegi Hendrickx, voetbaljournalist

Sinds enkele jaren wordt er op topniveau meer en meer aandacht geschonken aan voeding. Is het allemaal zo belangrijk als men laat uitschijnen of is het effect van een weloverwogen voeding op de sportprestaties niet wat overdreven? Wij vroegen het aan Patrick Mullie, voedingexpert en auteur van heel wat wetenschappelijke publicaties rond voeding.

(Photonews)



Dug-Out: “We vallen meteen met de deur in huis: hoe ziet een gezonde sportvoeding voor een voetballer er uit?”

Patrick Mullie: “Uiteraard is een gezonde voeding zeer belangrijk voor voetballers. Net zoals het voor alle mensen, sporters of niet, van groot belang is. Soms denkt men echter – wanneer het over sport of topsport gaat – aan innoverende spitstechnologische speciaal uitgewerkte diëten. Dit is verkeerd, zo ver moet het zeker niet gezocht worden. Indien een voetballer zich houdt aan de grote algemene regels van gezonde voeding is hij al een héél eind op weg. Uiteraard kan je dan wat wijzigingen aanbrengen op wedstrijddagen of voor een training”.

Dug-Out: “Worden topvoetballers dan niet anders begeleidt op het gebied van voeding?”

Patrick Mullie: “Dat heb ik niet gezegd. Een voetbalclub die professioneel bezig wil zijn is verplicht aandacht te beste-

den aan de voedingsgewoonten van hun spelers. Maar men hoeft dat zeker niet te overroepen. Het grote verschil is dat men op topniveau meer tijd heeft om spelers te begeleiden, en dan voornamelijk op individueel vlak. Zo zal een speler eerst gescreend worden om nadien een individueel schema op te stellen à la carte van de speler. Per Zetterberg bvb. zal omwille van zijn diabetes een aangepast voedingsschema hebben gekregen. Een andere speler verteert bepaalde voedingsproducten misschien niet goed en die zullen dan vermeden worden.

Veel hangt ook af van het metabolisme van een speler: iemand met een snelle verbranding zal tussen de laatste maaltijd en de wedstrijd nog wat extra moeten eten. Nochtans betwijfel ik dat elke Belgische eersteklasser een wetenschappelijk uitgewerkt voedingsprogramma heeft. Zo heb ik in mijn praktijk spelers ontmoet met voedingsgewoon-



ten die echt te wensen overlieten. Zo behandelde ik een speler die elke dag fast food binnenspeelde. Onbegrijpelijk! Dus ongetwijfeld is er op topniveau nog werk aan de winkel. De conclusie is dus dat je al een hele vooruitgang kunt realiseren wanneer je alle spelers kunt overtuigen de normale algemene gezonde voedingsgewoonten te respecteren”.

Dug-Out: “Wat zijn dan de belangrijke regels van een evenwichtige gezonde voeding”?

Patrick Mullie: “Wel, we kunnen eigenlijk alles herleiden tot drie belangrijke regels. Ten eerste: **eet voldoende groenten en fruit.** Groenten en fruit zijn van kapitaal belang! Wetenschappelijk is dit meermaals bewezen m.b.t. ziektepreventie en het optimaal functioneren van de lichaamsfuncties. **Per dag zou je 3 porties fruit en 2 porties groenten moeten eten.** Van de 3 porties fruit mag er 1 glas fruitsap zijn en een tas soep telt als 1 portie groenten. 1 Glas fruitsap, 1 appel, 1 mandarijntje, 1 tas soep en bvb. 1 portie spinazie zijn dus voldoende. En mijn inziens ook perfect haalbaar. Voorwaarde is wel dat je dit elke dag volgt”.

Dug-Out: “Je spreekt over een tas soep. Bestaat het gevaar niet dat de meeste voedingsstoffen en vitaminen verdwijnen bij het koken”?

Patrick Mullie: “Ja en neen. Uiteraard zijn er wat voedings-elementen verloren gegaan, maar heel wat elementen zijn

nog aanwezig. Bovendien is een tas soep of een portie gestoofde groenten beter verteerbaar dan rauwe groenten. Rauwe groenten zijn zeer goed, maar voor een wedstrijd zou ik ze zeker niet aanraden omdat ze moeilijker verteren. Een voetballer mag, maar hoeft zijn porties groenten en fruit absoluut niet te verhogen. Als hij de voorgeschreven porties volhoudt is dat al héél goed. De meesten houden zelfs dit niet vol. Weet dat slechts 10% van onze bevolking voldoende fruit eet! Trouwens, bij mijn weten zijn er geen wetenschappelijke studies die zeggen dat nog meer fruit eten een sportprestatie verbetert”.

Dug-Out: “Wat is de tweede basisregel”?

Patrick Mullie: “Een tweede belangrijke regel gaat over de vetten. Zoals algemeen geweten zijn er 2 soorten vetten, nl. de verzadigde- en onverzadigde vetten:

Verzadigde vetten: zij zijn de grote boosdoeners. Deze zijn zéér slecht voor de cholesterol. Volle melkproducten, vette vleeswaren zoals spek, hamburgers en gehakt, vallen hieronder. Het is geen verrassing als ik zeg dat je die best beperkt.

Onverzadigde vetten: deze zijn niet schadelijk. We kunnen de onverzadigde vetten onderverdelen in mono-onverzadigde vetzuren zoals olijfolie, en in poly-onverzadigde vetzuren

zoals vette vissoorten (haring, makreel). Zij bevatten de essentiële vetzuren Omega 3 (houdt het bloed vloeibaar) en Omega 6 (doet het bloed stollen). Deze stoffen worden niet voldoende door het lichaam aangemaakt en dienen via voeding te worden opgenomen. Voedingswaren die veel Omega 3 vetzuren bevatten zijn naast vette vis o.a. groene groenten, bepaalde noten, sojabonen en schelpdieren”.

Dug-Out: “Dus een voetballer mag niet te veel vlees eten? Als hij dan toch graag een stukje eet, wat kan je dan als tip meegeven?”

Patrick Mullie: “Let op, ik zeg niet dat een voetballer geen vlees mag consumeren. Zolang hij niet overdrijft is er geen probleem. Als tip geef ik mee om **meer mager vlees te eten** zoals paardenvlees, kip en kalkoen. Deze bevatten niet alleen minder vet, maar zijn ook lichter verteerbaar. Bovendien hebben ze de voordelen van gewoon vlees, namelijk rijk aan eiwitten en ijzer.

Een bijkomende motivatie om niet te veel vetten te eten is dat er wetenschappelijk is aangetoond dat mediterrane voeding het hart beschermt waardoor mensen langer leven. Mediterrane voeding steunt op veel fruit, groenten, noten, olijfolie, weinig vlees en veel vis”.

Dug-Out: “En regel drie?”

Patrick Mullie: “De derde regel gaat over vezels. Ons lichaam heeft veel vezels nodig. Vezels zorgen voor het volume van de stoelgang en vermijden constipatie. Bovendien zouden vezels, maar dat zeg ik met enige voorzichtigheid, preventief werken tegen darmkanker. Vezels zouden ook cholesterolverlagend werken. Een ander groot voordeel van vezels is dat ze de maag vullen met nul calorieën, wat tot gevolg heeft dat je in feite minder gaat eten. Voedingsproducten die vezels bevatten zijn o.a. volle granen, donker brood, muesli en mueslikoeken, havermout en niet gesuikerde cornflakes”.

Dug-Out: “Dus donker brood i.p.v. van wit?”

Patrick Mullie: “Ja, bij voorkeur donker brood. **Je zou per dag toch ca. 20 gram vezels moeten eten**, en met alleen wit brood haal je dat niet. Tegenwoordig bevat wit brood geen vezels meer. Die 20 gram bereik je wel wanneer je 200 gram donker brood, 3 porties fruit, 2 porties groenten en 1 portie aardappelen tot u neemt. Haalbaar lijkt me”.

Dug-Out: “Terug naar de algemene gezonde voedingsgewoonten. Waar dient een voetballer nog extra aandacht voor te hebben?”

Patrick Mullie: “Nogmaals, als een voetballer bovenstaande richtlijnen respecteert zit hij qua voeding op een goed niveau. Ik zeg niet dat dergelijke voedingsgewoonten de prestatie sterk bevorderen, maar te veel vet en te weinig fruit en groenten gaan op lange termijn nefast zijn voor de goede werking van het lichaam en leiden uiteindelijk tot een lagere prestatiecurve. **Gemiddeld zou de voeding van een voetballer uit volgende percentages moeten bestaan: 30% VETTEN, 20% EIWITTEN en 50% KOOLHYDRATEN.** Wie bovenstaande regels respecteert komt aan deze percentages”.

Dug-Out: “Wat eet een voetballer best op de dag van de wedstrijd of de training?”

Patrick Mullie: “Voor de wedstrijd of de training is het belangrijk de toename van koolhydraten te verhogen. Ten eerste omdat ze licht verteerbaar zijn en ten tweede omdat





(Photonews)

ze voor rechtstreekse energie zorgen. M.a.w.: koolhydraten zijn de gemakkelijkste leverancier van energie. Anders gezegd: ons organisme zet koolhydraten gemakkelijk om tot bruikbare energie (ATP). Voorbeelden van een koolhydraatrijke voeding zijn: boterhammen met weinig beleg, deegwaren, aardappelen(puree). Deze bevatten allemaal 'trage' koolhydraten. Trage koolhydraten komen langzaam in het bloed, maar blijven er ook langer en zetten zich geleidelijk om in energie. **Een speler moet dus opletten dat hij zijn toevlucht niet zoekt tot snelle koolhydraten** zoals witte suiker. In dat geval krijg je snel een impuls of energiestoot, maar val je ook snel in een soort dip waardoor je weer moet aanvullen, ... enz.”.

Dug-Out: “Dus veel trage koolhydraten voor de wedstrijd. Maar hoelang voor de wedstrijd”?

Patrick Mullie: “Dat hangt af van speler tot speler. Anders gezegd: van zijn metabolisme. Iemand met een snel metabolisme kan het zich veroorloven wat later te eten. De regel is dat de belangrijkste vertering gedaan moet zijn voor de wedstrijd”.

Dug-Out: “Waarom”?

Patrick Mullie: “Wel, tijdens het sporten dient er veel bloed naar onze spieren te gaan omdat bloed het transportmiddel voor de voedingsstoffen is. Het bloed gaat dus naar de spieren, maar tegelijkertijd wordt het onttrokken aan onze maag en darmen. Hierdoor kan de normale spijsvertering niet op gang komen waardoor het eten dat nog niet verteerd is, niet of trager verteert. Het is dan dat men het gevoel krijgt dat er iets op de maag blijft liggen. Vandaar het belang om op tijd te eten en er voor te zorgen dat de belangrijkste vertering achter de rug is, zodat het bloed volledig ‘gebruikt’ kan worden voor het aanleveren van energie aan onze spieren. **Als je een lichte sportmaaltijd eet (koolhydraten, gekookte groenten, puree en een stukje mager vlees), dan lijkt me 3 tot 4 uur voor de wedstrijd ideaal.**

Tip: spelers die meer willen eten raad ik aan de hoofdmaaltijd lang genoeg voor de wedstrijd te nemen, bvb. 4 uur, met daartussen af en toe wat kleine, licht verteerbare eetwaren zoals een mueslikoek of wat fruit (sinaasappel, banaan). Bvb. een donkere boterham met confituur is een goede maaltijd voor de wedstrijd wegens de combinatie van snelle- en trage koolhydraten.

Absoluut te vermijden zijn sterke pikante voedingswaren zoals tabasco, sambal, mosterd, ... enz. Die zijn moeilijk verteerbaar en blijven lang op de maag liggen. Een bezoek aan een Thais restaurant voor de wedstrijd is dus geen aanrader! Ook koolsoorten, witte bonen en linzen verban je best van het menu de dag van de wedstrijd. Ook zij zijn zwaar verteerbaar en geven bovendien aanleiding tot winderigheid. Toch ook niet ideaal! Tenslotte, maar daar hebben we het al over gehad, **zijn vetten non grata op de dag van de wedstrijd”.**

Dug-Out: “Een wedstrijd kost veel energie. Hoe breng je het best het lichaam weer op peil na de wedstrijd”?

Patrick Mullie: “Ten eerste is het belangrijk om **na de wedstrijd voldoende vocht** tot u te nemen vermits het lichaam tijdens het sporten veel vocht heeft verloren. **Liefst**



17

geen bier, cola of koffie, want zij zorgen weer voor dehydratatie. Een goede drank **na een sportactiviteit is fruitsap** omwille van de rijkdom aan mineralen en vitaminen. Wat betreft de maaltijd is het ideaal om **na de wedstrijd terug een koolhydraatrijke maaltijd te nemen** (bvb. spaghetti).

Tot slot nog het volgende: ik wil hier absoluut geen pleidooi houden voor een geheelonthouding! Het moet 'plezierig' blijven en je moet het kunnen volhouden. Een voetballer hoeft dus niet op een zeer streng dieet te gaan. Enkele pintjes bier of een steak friet met mayonaise kan gerust. Alleen mag je er niet mee overdrijven en doe je dat best niet voor een wedstrijd.

Vervolgens wil ik nog enkele misverstanden uit de wereld helpen waar sporters (dus ook voetballers) ten onrechte van uit gaan: **het is niet omdat je mager bent dat je ook gezond bent!** Gewicht is uiteraard belangrijk voor een sporter, maar het is slechts één aspect van zijn gezondheid. Iemand die zeer ongezond eet (veel verzadigde vetten, veel zout, ... enz) kan wegens het hoge calorieverbruik bij het sporten op zijn of haar ideale gewicht zitten, maar hypothekeert de gezondheid op langere termijn. Een slanke sporter kan ook een hoge bloeddruk hebben! Trouwens, de ervaring leert me dat iemand die ongezond eet tijdens zijn sportcarrière ook later die 'slechte' gewoonten blijft houden. Mijn advies is dan ook: **hou er al tijdens je sportcarrière een gezonde evenwichtige voeding op na en wacht niet tot je 50!**".

(Photonews)



Dug-Out legde aan Patrick Mullie enkele praktijksituaties voor en vroegen hem zijn advies.

1) Mijn zoon vertrekt zondagmorgen om 7h00 met de bus naar een wedstrijd die om 10h30 begint. Wat kan hij best eten en hoe laat? Eet hij best iets op de bus?

"Een normaal evenwichtig ontbijt van brood, cornflakes, en een stukje fruit. Te vermijden zijn bvb. spek, zwaar beleg en niet te veel choco. Op de bus nog wat fruitsap en een droge koek (beschuit, mueslikoek) en hij is klaar voor de match".

2) Tijdens de rust krijgen knapen soms een sinaasappel. Is dit OK, of is cola en bruiswater een beter idee? Of thee tijdens de wintermaanden?

"Een sinaasappel vind ik een héél goed idee. Hij vult de maag op een intelligente wijze, bevat vitamines, koolhydraten, vezels, vocht en is licht verteerbaar. Cola zou ik vermijden, want die bevat veel snelle suikers en kan na een energie-opstoot een dip veroorzaken. Bruiswater en thee bevatten vocht, dus wat dat betreft hebben ze hun nut, maar veel meer zit er niet in. Hou het dus maar op een appelsientje!"

3) Ons 1° elftal in tweede provinciale speelt op zondag thuis om 15h00. Wat mogen de spelers eten?

"Een warme maaltijd rond 11 à 12uur, rijk aan koolhydraten: veel aardappelpuree (200 à 300 gr.), gekookte groenten (200 gr.) en weinig vlees (100 gr.)".

4) Het 2° elftal speelt op vrijdagavond 19h00. De meeste spelers komen dan net van hun werk. Wat eten ze dan best en tot hoeveel tijd voor de wedstrijd?

"Zie vraag 3. Tijd is afhankelijk van de macronutriënten: hoe meer vetten en/of vezels, hoe langer de vertering. Twee uren voordien lijkt mij wel het minimum".

5) De miniemen trainen op dinsdag en donderdag om 18h00. Wanneer eten ze best? Voor de training, na de training, net voor het slapen gaan?

"Je kunt ze natuurlijk niet met een lege maag naar de training sturen, en je kunt natuurlijk ook niet verwachten dat ze een volledige maaltijd nemen. We moeten dus een compromis zoeken. Een lichtverteerbare maaltijd 'savonds (vetarm, op basis van deegwaren of rijst en gekookte groenten) en nadien een paar gezonde snacks lijken aangewezen (fruit, droge koek)".

6) Veel kinderen krijgen van opa voor de wedstrijd nog snel een druivensuikertje, is dat gezond? Geeft dat geen dipje?...

"Gezond is relatief. Persoonlijk vind ik dit niet optimaal, m.a.w. er zijn betere alternatieven. Druivensuiker zal natuurlijk een psychologisch effect hebben van 'we krijgen iets speciaals om te presteren', maar uiteindelijk is een mandarijntje of sinaasappel beter (combinatie van vezels, vitamines, fructose en vocht). Opa wil natuurlijk iets speciaals doen, maar waarom dan geen droog koekje? Het is een feit dat men met druivensuiker hoopt op een prestatieverbeterend effect, wat natuurlijk de deur opent naar ev. latere misbruiken. Dat spelertje heeft dus geen druivensuiker nodig om optimaal te functioneren, een evenwichtige voeding is al voldoende".

Patrick Mullie is 49j., diëtist en momenteel verbonden aan de KUL waar hij een doctoraatsstudie maakt over voedingsonderzoek. Hij bezit tevens diploma epidemiologie en statistiek. In zijn praktijk begeleidde hij diverse topsporters op het gebied van voeding. Hij publiceerde vele wetenschappelijke artikels rond voeding.



Naam auteur: Bruwier, kandidaat centrum Blegny

Thema: Basic B+: afwerken na hoge voorzet
Teamtactic B+: zo snel mogelijk afwerken

Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: U14

Materiaal: 2 grote draagbare doelen, ballen en overgooiers

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Maak de goede keuze door in één tijd af te werken:
"Werk af"

2. Tracht te koppen: "Hoofd"
3. Buig je lichaam naar voor: "Je lichaam"
4. Neem de bal in volley: "Trap"

OPWARMING



Beschrijving:

Terrein van 50x32m., 2 grote doelen
K + 7 tegen K + 7

Met de hand (niet lopen met de bal in de hand, als de bal valt krijgt de andere ploeg de bal)

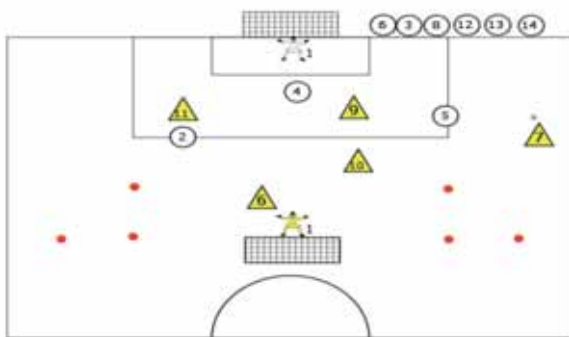
Scoren met het hoofd na een pass = 1 punt

Progressie: na enkele minuten wordt de bal gepast na trappen vanuit de hand

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / 3 + K

Beschrijving:

K+ 5 tegen K+ 3
+ 2 golven van 3 spelers (verdedigers)
50x32m.

Start: de bal vertrekt van K + 5

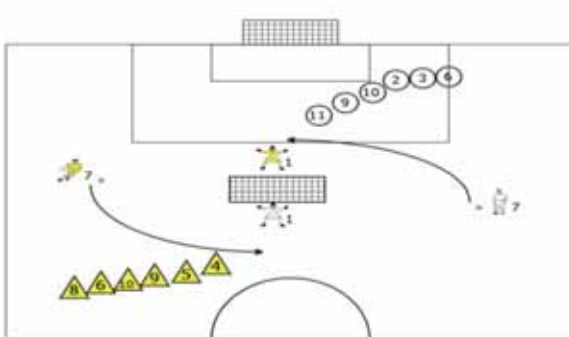
De ploeg met drie wordt gewisseld indien er gescoord wordt of na elke twee minuten

Een bonuspunt (doelpunt telt dubbel) wordt toegekend indien er op een lange voorzet in één tijd gescoord wordt

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Twee grote doelen, rug tegen rug

1 Volledige ploeg speelt tegen de K van de tegenstrever

De spelers wachten ter hoogte van de 2e paal (positie 11).

Nr 7 trapt hoge voorzetten naar de 2e paal van op zijn flank

(op 10 meter van de lijn). De spelers trachten in één tijd af te werken = 1 punt. Indien het doel gemist wordt, komt de bal in het andere kamp

Om te straten: 5 ballen per ploeg

Welke ploeg scoort het meest in 5 minuten? (3x)

Om te straten: 5 ballen per ploeg

Welke ploeg scoort het meest in 5 minuten? (3x)

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 / 6 + K + 2N

Beschrijving:

K+ 6 tegen K+ 6 + 2 neutrale spelers

Oppervlakte: 50x50m. (1/2 terrein)

De 2 neutrale spelers (7 en 11) spelen mee in balbezit

Een bonuspunt (doelpunt telt dubbel) wordt toegekend indien er op een lange voorzet in één tijd gescoord wordt

Opstelling: 1 – 4 – 1 – 1 met de 2 neutrale spelers op posities 7 en 11

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

K + 7 tegen K + 7 op een 1/2 terrein

Oppervlakte: 50x50m., 2 afgebakende flanken in het verlengde van de grote rechthoek

Numerieke meerderheid op de flanken (1/0 of 2/1 of 3/2 ...)

Continu spel

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

Beschrijving:

K + 7 tegen K + 7

Continu spel gedurende 15 minuten

1/2 Terrein op 50x50m.

Opstelling X: 3 – 1 – 3

11 9 7

10

6 8 2

Opstelling O: 4 – 2 – 1

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

COOLING DOWN

Beschrijving:

Jongleerwedstrijdje per 2 met het hoofd

Welke ploeg kopt het meest?

Welke ploeg kan het langst blijven koppen zonder dat de bal valt?

Naam auteur: Guido De Jaegher, lesgever
Federale Trainersschool
Thema: lange pas en linie diagonaal
overslaan vanuit elftalspositie 2 en 5

Aantal: 16 + 2 K
Categorie/niveau: U14

Materiaal: 1 verplaatsbaar doel,
16 overtrekjes, ballen, potjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

Verdedigers 2 en 5:

1. **kijk diep** diagonaal wanneer je de bal aangespeeld krijgt op de flank
2. **speel** op het juiste moment de lange bal richting de aanvallende middenvelder of de centrumspits

Aanvallende middenvelder 10 en centrumspits 9:

3. loop je gepast vrij waarbij één speler naar de bal toe beweegt en de andere wegtrekt (diagonale wisselbeweging) ⇒ 'kom'
4. neem de bal aan weg van je direkte tegenspeler of kaats op derde speler ⇒ 'hou bij' 'kaats'

OPWARMING



Beschrijving:

- opbouwbeweging via flankverdediger naar centrumspits
- 2 vaste spelers op elftalsposities 5 en 9, 7 spelers op post 1 (elftalspositie 4), 1 spelers op post 2 (elftalspositie 8), 2 spelers op post 3 (elftalspositie 11), 2 spelers op post 4 (speler die bal terugkrijgt van keeper)
- doorschuiven: post 1 ⇒ post 2 ⇒ post 3 ⇒ post 4. Van post 1 ⇒ post 2 worden progressief opwarmings-, coördinatie- en snelheidsoefeningen uitgevoerd
- 2 fasen met lenigheidsoefeningen tussendoor, wisselen van flank en vaste spelers
- variatie voor speler op positie 9: kaats op 8 of balaanname en inspelen op 11

Coaching:

- elftalspositie 3: speel de lange bal strak in op de juiste voet
- elftalspositie 9: vooractie
- timing tussen 5 en 9

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / K + 8

Beschrijving:

- 10' continu spel over 3/4 terrein
- beide ploegen spelen symmetrisch 1 – 4 – 3 – 1
- Herkenningsfase: overslaan linie van 2/5 naar 10/9
- de beide keepers en de centrale verdedigers worden aangemoedigd om de flankverdedigers aan te spelen in de opbouw. De flankverdedigers van de andere ploeg zet zo snel mogelijk druk
- spel bevroren wanneer bal bij 2/5 is en de kans zich voordoet om een linie over te slaan naar 9/10, maar het gebeurt niet doordat 9/10 zich niet gepast vrijlopen of 2/5 de verkeerde keuze maken

Coaching:

- eerst geen coaching, daarna 1 to 4

TUSSENVORM 1



COLLECTIEVE SPELVORM

Beschrijving:

- duur: 10'
- de opdracht bestaat er in dat één ploeg de elftalsposities 2, 3, 4, 5 en 9 bezet houdt en de bal in de ploeg kan houden
- wanneer de andere ploeg de bal recupereert moeten ze zo snel mogelijk die elftalsposities bezetten. Wanneer dat lukt en ze in balbezit blijven scoren ze een punt

Coaching:

- schakel snel, neem snel positie in en sta ingedraaid
- speel snel wanneer je onder druk staat
- speel de lange bal naar de posities die minder onder druk staan (van 3 naar 5, van 4 naar 2 en van 2/5 naar 9)

WEDSTRIJDVORM 2



K + 5 / K + 5

Beschrijving:

- duur: 15'
- in golven over 40m – ? terrein
- symmetrische veldbezetting: 1 – 3 – 1 – 1
- wisselen na 2 golven (heen en terug)

Coaching:

- 1 tot 4

TUSSENVORM 2



COLLECTIEVE SPELVORM

Beschrijving:

- 2x5' met vliegende wissels
- 2 rechthoeken van 25m-35m
- één groep van 8 spelers en één van 10 spelers waarbij 2 neutrale spelers op de korte zijden als neutrale spelers fungeren die steeds meespelen met de ploeg in balbezit
- de ploeg scoort een punt wanneer ze de bal van de ene naar de andere neutrale speler kunnen brengen en in balbezit blijven. De neutrale spelers mogen ook naar mekaar spelen, maar dan wordt er niet gescoord
- de spelbedoeling is dat de neutrale speler links en rechts breed kan spelen en er dan diep kan gespeeld worden

Coaching:

- veldspelers in balbezit: geef links en rechts keuze aan neutrale speler als die in balbezit is
- sta ingedraaid om de bal onmiddellijk diep te kunnen spelen

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / K + 8

Beschrijving:

- 2x7' continu spel over 3/4 terrein
- de beide ploegen spelen terug symmetrisch 1 – 4 – 3 – 1
- het openspelen naar de flankverdedigers en de juiste timing met de aanvallende middenvelder en de centrumspits moet nu correct uitgevoerd worden

Coaching:

- 1 tot 4 en evaluatie van de coachingspunten, eventueel STOP-HELP methode gebruiken

COOLING DOWN

Beschrijving:

- bespreking van thema en uitvoering
- opbergen materiaal

Naam auteur: Corens Ronny
Thema: diepte induiken (opletten voor buitenspel), subtiele eindpas in de diepte trappen.

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U14 en U15

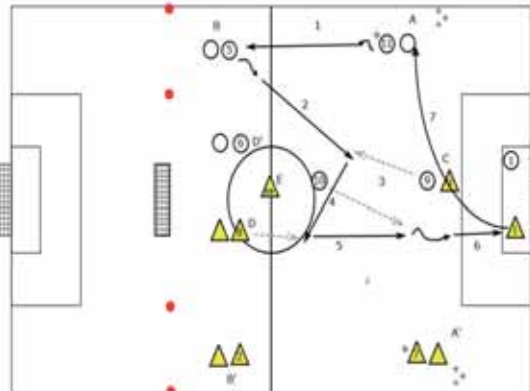
Materiaal: verplaatsbaar groot doel, hesjes, ballen, China-heads



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Maak op het juiste moment een afhaakbeweging waardoor je ruimte vrijmaakt in je rug. (SP). **Haak af.**
2. Infilteer op het juiste moment in de vrijgekomen ruimte, let op buitenspel. (AM, LFA, RFA). **Ga.**
3. Speel de bal juist en nauwkeurig in de ruimte waarin je medespeler infiltreert. (RVM en LVM). **Juiste pas.**
4. Vraag de bal op het juiste moment. (AM, LFA, RFA). **Diep.**
5. Geef steun aan je doorgebroken medespeler (LFA, SP, RFA, AM). **In steun.**

OPWARMING



Beschrijving:

5' Loslopen rond terrein.
 Carrousel waar pas- en looplijnen ingeoeft worden.
 Eerste reeks trage intensiteit en lage pas naar de keeper.
 Tweede reeks tempo en hoge pas naar de keeper.
 Doorschuiven naar de positie waar je de pas naartoe speelt, pos.
 E schuift naar de kant waar de eerste pas is vertrokken.
 Duur: 15'.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen: 1 en 3.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 6 / 3 + K

Beschrijving:

Terrein: 3/4 terrein.
 Duur: 1'.
 Herhaling: 15.
 Totale duur: 15'.
 Veldbezetting: K + 2 + 1 + 3 / 3 + K.
 Na 1' wisselen met wachtende spelers.
 Funelement: als de verdediging de bal afpakt en drie opeenvolgende passen kan geven scoren ze een punt, kunnen ze scoren telt het doelpunt dubbel.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen: 1, 2 en 3.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Duur: 10'.
 Totale duur: 10'.
 Na 5' wisselen keepers van functie.
 Speler 5 speelt op afhakende speler 9 die teruglegt op speler 6.
 Speler 6 speelt diep op speler 10 die geïnfilteerd is in de gemaakte ruimte en afwerkt op doel. De verdediger tracht te onderscheppen op speler 9.
 A en B, A' en B' wisselen na elke actie van positie, andere spelers werken om beurt en komen terug naar hun oorspronkelijke positie.
 Eventueel na 5' spelers van positie wisselen. Bal vertrekt afwisselend op rechter en linker flank.
 Funelement: wanneer de verdediger de bal onderschept krijgt hij een punt. Wie wint?

Coaching:

Coachingsrichtlijnen: 2, 3 en 5.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 / 5 + K

Beschrijving:

Terrein: 3/4 terrein.

Duur: 1'.

Herhaling: 15.

Totale duur: 15'.

Veldbezetting: K + 2 + 1 + 3 / 1 + 4 + K.

Na 1' wisselen met wachtende spelers.

Funement: als de verdediging een voorspeler buitenspel kan zetten door vooruit te verdedigen scoren ze een punt (niet zomaar op signaal blindelings vooruitlopen), kunnen ze scoren in het doel telt het doelpunt dubbel.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen: 1, 2, 3 en 5.

Geef de verdedigende middenvelders mee, indien de centrale verdedigers anticiperen op de centrale infiltratie, nog een mogelijkheid is om diep tussendoor te spelen op de flanken.

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Duur: 10'.

Totale duur: 10'.

Na 5' wisselen keepers van functie.

Speler 5 speelt op afhakende speler 9 die teruglegt op speler 6. Speler 6 speelt diep op speler 10 (7 of 11, al naargelang de tweede centrale verdediger anticipeert op de centrale infiltratie of niet) die geïnfiltrerd is in de gemaakte ruimte en afwerkt op doel. De verdediger tracht te onderscheppen op speler 9. A en B, A' en B' wisselen na elke actie van positie, andere spelers werken om beurt en komen terug naar hun oorspronkelijke positie. Eventueel na 5' spelers van positie wisselen.

Bal vertrekt afwisselend op rechter en linker flank.

Funement: wanneer de verdedigers de bal onderscheppen krijgen ze een punt. Wie wint?

Coaching:

Coachingsrichtlijnen: 3, 4 en 5.

WEDSTRIJDVORM 3



K + 9 / 7 + K

Beschrijving:

Duur: 15'.

Toepassingsfase.

Veldbezetting: K + 3 + 3 + 3 / 1 + 2 + 4 + K.

Funement: als de verdediging een voorspeler buitenspel kan zetten door vooruit te verdedigen scoren ze een punt (niet zomaar op signaal blindelings vooruitlopen), kunnen ze scoren in het doel telt het doelpunt dubbel.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen: 1, 2, 3, 4 en 5.

Geef de verdedigende middenvelders mee, indien de centrale verdedigers anticiperen op de centrale infiltratie, nog een mogelijkheid is om diep tussendoor te spelen op de flanken.

COOLING DOWN

Beschrijving:

Duur: 5'.

Jongleren met bal over breedte terrein, wie geraakt het verste? (2X)

Terrein opruimen.

2 Rondjes uitlopen.

Naam: Kruchten Isabelle, kandidaat centrum Arlon
Thema: lange bal + controle van een lange bal, vrij aanspelbaar zijn door de vrije ruimte op te zoeken, een lijn overslaan

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: knapen

Materiaal: 2 doelen, 10 potjes, 9 overgooiers, ballen

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Nauwkeurigheid in de passing
2. De controle zo efficiënt mogelijk zodat zo snel mogelijk gepast of getrapt kan worden
3. Vrijlopen: actief en op het juiste moment om aanspelbaar te zijn
4. Concentratie

OPWARMING



PASS EN VOLG

DUUR: 10 MIN.

Materiaal: 10 potjes, 8 ballen, 2 doelen, 3/4 terrein

Beschrijving:

Inspelen en volgen in carroussel

- 1) ▲3 speelt naar ▲2
- 2) ▲2 speelt naar ▲6
- 3) ▲6 speelt naar ▲7
- 4) ▲7 speelt naar ▲2 die vraagt
- 5) ▲2 speelt lang naar ▲9
- 6) ▲9 doet een georiënteerde controle en trapt op doel (eerst in de handen van de K)

Doorschuiven: ▲3 -> ▲2 -> ▲6 -> ▲7 -> ▲9 -> rij van O

Coaching:

1 - 2 - 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 6 / 6 + K

DUUR: 2 X 7 MIN.

Materiaal: 2 doelen, 9 overgooiers, ballen, 1/2 terrein

Beschrijving:

Werken in golven

Duur: 2x7 min. met golven van max 1 min.

De ▲ spelen in 1 - 2 - 1 - 3 en de O spelen in 1 - 3 - 1 - 2

Na doelpunt of bal buiten: starten met een pass van ▲1 naar ▲2
 ▲9 Maakt zich aanspelbaar

Doorschuiven: de 2 wisselers komen na 2 min in

Coaching:

We vragen aan ▲2 om in te spelen op ▲9 -> het probleem zal zich stellen

1 - 2 - 3 - 4

TUSSENVORM 1



DUUR: 15 MIN.

Materiaal: 1 doel, 7 potjes, 6 ballen, 3/4 terrein

Beschrijving:

- 1) ▲1 speelt naar ▲2
- 2) ▲2 speelt naar ▲9 die afhaakt en vraagt
- 3) ▲9 devieert naar ▲7 die vertrekt
- 4) ▲7 geeft voor naar ▲9 die zich opnieuw aanbiedt
- 5) ▲9 trapt op doel

Doorschuiven: ▲1 -> ▲2 -> ▲7 -> ▲9 -> ▲ reserve -> O4

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 7 / 5 + K

DUUR: 2 X 7 MIN.

Materiaal: 2 doelen, 9 overgooiers, ballen, 3/4 terrein

Beschrijving:

Werken in golven

Duur: 2x7 min. met golven van max 2 minuten

De ▲ spelen in 1 – 2 – 2 – 3 en de O spelen in 1 – 3 – 1 – 1

Na doelpunt of bal buiten: starten met een pass van ▲1 naar ▲2 of ▲5
▲9 Maakt zich aanspelbaar

Doorschuiven: de 4 wisselers komen na 2 min. in

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 2



DUUR: 15 MIN.

Materiaal: 1 doel, 7 potjes, 8 ballen, 3/4 terrein

Beschrijving:

1) ▲1 speelt naar ▲2

2) ▲2 speelt naar ▲9 die afhaakt en vraagt

3) ▲9 speelt naar ▲6

4) ▲6 speelt in de loop van ▲9

5) ▲9 gaat op doel en trapt.

Doorschuiven: ▲1 -> ▲2 -> ▲6 -> ▲9 -> ▲reserve-> O4

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

DUUR: 2 X 7 MIN.

Materiaal: 2 doelen, 9 overgooiers, ballen, 3/4 terrein

Beschrijving:

Wedstrijd van 2 helften van 7 min.

De ▲ spelen in 1 – 3 – 2 – 3 en de O in 1 – 4 – 2 – 2

Vrij spel met toepassing van de gewone spelregels

Regelmatig wisselen van de spelers en gebruik van de stop-help methode

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

COOLING DOWN

DUUR: 5 MIN.

Stretching en materiaal verzamelen

Naam auteur: Geerts Benni
Thema: B- : efficiënte bezetting 1^{ste}, 2^{de} paal en 11m

Aantal: 16 + 2
Categorie/niveau: U16 en U17

Materiaal: 1 verplaatsbaar doel, 1 vast doel, 16 ballen, ± 8 China Heads, 8 hesjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

- Pos 2, 3, 6, (4 en/of 5 afh. van de positie van de bal, voorzet):
- 1. Als de tegenstander een voorzet trapt, dienen de zones 1^{ste}, 2^{de} paal en 11m ingenomen te worden om doelpunt te vermijden (**NEEM POSITIE**)
- 2. Hoe korter bij het doel hoe strikter de dekking (**DEK KORT**)

- Pos 4/5 afh. van de positie van de bal, voorzet:
- 3. Zet druk op de flankaanvaller en blok een voorzet af (**BLOK AF**) (**GEEF DRUK**)
- 4. Weer de bal af wanneer je geen balcontrole kunt uitvoeren (**WEER AF**)
- Alle spelers:
- 5. Speel de bal stevig in op de juiste voet (**SPEEL**)

OPWARMING



Beschrijving:

3/4 veld
 5' Opwarm-ABC in de breedte van het veld
 Oef1: pas- en trapvorm (opbouw via de flank)
 1. pos 3 pas op pos 6 die vooractie maakt en afhaakt.
 2. pos 6 speelt op pos 7 die vooractie maakt en afhaakt.
 3. pos 7 dribbel langs lijn + voorzet + aansluiten bij andere groep met bal
 Oef2: idem maar nu steeds met kaatsen en pos 9 werkt af
 Duur: 15'
 Lateralisatie na 7' (andere oriëntatierichting)
 Doorschuiven: 3 -> 6 -> 7 -> (9) -> andere groep

Coaching:

coachingrichtlijn 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / 7 + K

Beschrijving: K + 4 + 2 + 3 / 2 + 1 + 4 + K
 Terrein: 3/4 veld
 Tot. duur: 15'

Herkenningsfase

Wedstrijd begint steeds bij de K van de ploeg in meerderheid

Fun: scoren na flankvoorzet = dubbel
 Kan de ploeg in minderheid scoren = dubbel

Coaching:

Coachingrichtlijnen 1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

afwerken op doel (2 variaties)
 Terrein: 3/4 veld
 Duur: 7'. Rust: 1' K's + verdedigers wisselen
 Herhaling: 2
 Tot Duur: 15'
 A 1. K pas op pos 2 die vooractie maakt
 2. Pos 2 pas op pos 7 die afhaakt + flank vrijmaakt voor 2
 3. Pos 7 pas op pos 3 die inschuift
 4. Pos 3 pas op pos 2 die flank afloopt + voorzet
 Verdedigers: pos 5 voorzet afweren
 Pos 4: 1^{ste} paal, pos 3: 2^{de} paal, pos 6: 11m
 B Idem maar opbouw nu ook via pos 10 (zie tekening)
 Verdedigers: pos 2 voorzet afweren
 Pos 3: 1^{ste} paal, pos 4: 2^{de} paal, pos 6: 11m
 Doorschuiven: enkel de aanvallende spelers schuiven continu door
 Pos 2 <-> 7, 5 <-> 11, 3 <-> 10 <-> 9
 Na 7' wisselen de K's en 5 verdedigers

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

WEDSTRIJDVORM 2



K + 5 / 4 + K

Beschrijving: wedstrijd K + 2 + 3 / 1 + 3 + K

Terrein: 40-50m

Duur: 1'30

Herhalingen: 10

Tot.duur: 15'

K ploeg in meerderheid begint steeds de wedstrijd.
Flankvoorzetten stimuleren door dubbele puntentelling

Fun: scoren na flankvoorzet = dubbel
scoort ploeg in minderheid = dubbel

Coaching:

Coachingrichtlijnen: 1, 2, 3, 4, 5

Flankverdedigers zullen afh. van waar de bal zich bevindt voorzet moeten afblokken of positie moeten kiezen 2^{de} paal

TUSSENVORM 2



Beschrijving: afgeleide wedstrijdvorm

K + 3 + 1 + 2 / 2 Fl / 2 + 1 + 3 + K

Terrein: 40-40m

Duur: 5'

Herhalingen: 3

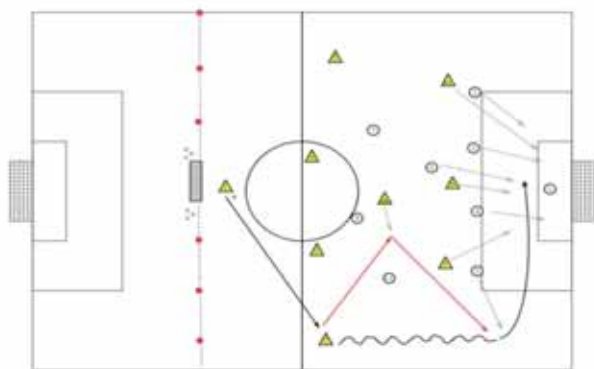
Tot.duur: 15'

Als de bal buiten is wordt er steeds gestart bij de K's.
Eigen flankspelers mogen ten alle tijden aangespeeld worden.
In de flankzone mag er niet verdedigd worden door de tegenpartij!
Flankspelers trappen de voorzet steeds zonder druk!
Fun-element: scoren na flankvoorzet = dubbel

Coaching

Coachingrichtlijnen: 1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

Beschrijving: K + 4 + 1 + 3 / 3 + 1 + 4 + K

Terrein: 3/4 veld

Herhalingen: 2

Duur: 7'

Rust: 1' wisselen van kant

Tot. duur: 15'

Evaluatiefase
Continue wedstrijd

Fun: scoren na flankvoorzet = dubbel

Coaching:

Coachingrichtlijnen 1, 2, 3, 4, 5

COOLING DOWN

Beschrijving: koppenalty

2 Ploegen A en B: 1 speler (werper) van elke ploeg staat links of rechts naast het doel met de ballen. Andere spelers maken 2 rijen (A en B) ter hoogte van het penaltypunt.

Werpers gooien 1 voor 1 een bal naar hun speler bij het penaltypunt. Deze probeert met het hoofd te scoren

Fun: wie scoort het meest?

Duur: 10'

Naam: Guido De Jaegher, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: een hoge compacte T-vorm
 (4 sp's + K)

Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: U17

Materiaal: 2x10 overtrekjes, 20 ballen,
 potjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

Verdedigers 2, 3, 4 en 5:

1. infiltreer met de bal wanneer er geen kans is op onmiddellijk en/of gevaarlijk balverlies

CO -> 'infiltreren' 'durf'

2. blijf de aanval ondersteunen na inschuiven

CO -> 'speel en ga'

Overblijvende verdedigers en één controlerende middenvelder:

3. vorm zo snel mogelijk een zo hoog mogelijke T-vorm en kies positie i.f.v. richting aanval

CO -> 'blijf' 'knijp' 'centraal' 'opschuiven'
SP (keeper -> restverdediging) 'blijf' 'knijp' 'centraal' 'opschuiven'

4. pas remmend wijken toe wanneer je bij een tegenaanval niet in numerieke meerderheid bent en je niet individueel kunt interceperen op een pas naar je rechtstreekse tegenspeler

CO -> 'wijk' 'niet opvliegen'

SP (keeper -> restverdediging) 'wijk' 'niet opvliegen'

OPWARMING



Beschrijving:

- Carrousel met infiltratiebeweging van verdediger en give&go met flankspeler
- 3 Spelers op post 1 (elftalspositie 4), 4 spelers op post 2 (elftalspositie 3) en 2 spelers op post 3 (elftalspositie 7)
- Doorschuiven: post 1 -> post 2 -> post 3. Van post 1 -> post 2 worden progressief opwarmings-, coördinatie- en snelheids-oefeningen uitgevoerd
- 2 Fasen met lenigheidsoefeningen tussendoor

Coaching:

- Post 2 (elftalspositie 3): balaanname in beweging en leiden zonder tijdsverlies
- Timing tussen 3 en 7

WEDSTRIJDVORM 1



K + 9 / K + 9

Beschrijving:

- 10' Continu spel over volledig terrein
- Beide ploegen spelen symmetrisch 1 - 4 - 2 - 3

Herkenningsfase restverdediging:

- De beide ploegen worden aangemoedigd te infiltreren vanuit de verdediging i.f.v. van de ruimte op het middenveld en de posities van de aanvallers van de tegenpartij
- Spel bevroren wanneer andere verdedigers en/of de controlerende middenvelder ook inschuiven. Vraaggesprek met de spelers

Coaching:

- Eerste enkel 1 en 2, naar einde toe ook 3 en 4

TUSSENVORM 1



SHADOW GAME

Beschrijving:

- De 2 ploegen voeren een aantal mogelijke aanvalsbewegingen uit met steeds één van de verdedigers

Coaching:

- Nauwkeurige uitvoering van de passing (kort en lang)
- Timing tussen de verschillende spelers in de beweging
- Vorming van de restverdediging

WEDSTRIJDVORM 2



K + 10 / K + 8

Beschrijving:

- 2x7' Continu spel over volledig terrein
- Beide ploegen spelen 1 helft in numerieke meerderheid
- Van de ploeg van wedstrijdvorm 1 wordt de nummer 4 de nummer 8 van de ploeg in meerderheid

Coaching:

- 1 Tot 4

TUSSENVORM 2



COLLECTIEVE SPELVORM

Beschrijving:

- 2x5' Continu spel
- Het veld is verticaal in 3 vakken verdeeld met initieel de volgende opstelling: in vakken A en C 4 verdedigers tegen 3 aanvallers, in vak B 2 middenvelders tegen 2 andere middenvelders
- De keeper is verplicht kort op te bouwen en er mag steeds één speler inschuiven naar het volgende vak
- Indien de voorgaande regel fout toegepast wordt (2 spelers schuiven in) wordt een punt toegekend aan de tegenpartij en begint balbezit bij de keeper van de tegenpartij

Coaching:

- 1 En 2. De richtlijnen voor de restverdediging zijn vervangen door de spelregel dat er maar één speler mag inschuiven

WEDSTRIJDVORM 3



K + 9 / K + 9

Beschrijving:

- 2x7' Continu spel over volledig terrein
- De beide ploegen spelen terug symmetrisch 1 – 4 – 2 – 3
- De verdedigers moeten nu gepast inschuiven en de restverdediging moet zo snel mogelijk gevormd worden

Coaching:

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

COOLING DOWN

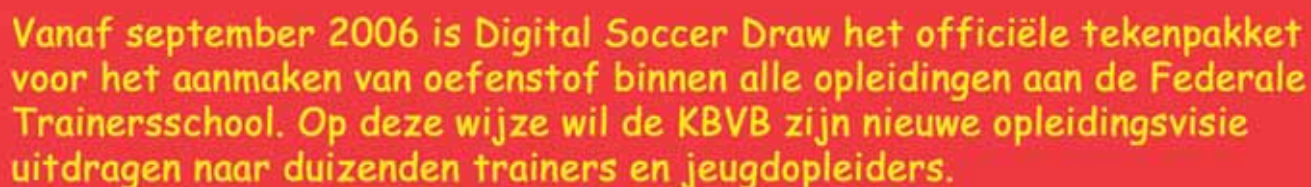
Beschrijving:

Bespreking belangrijkste coachingspunten
FUN spelletje
Opruimen materiaal

Digital Soccer Draw...

het online-tekenpakket voor de moderne voetbaltrainer!

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





De 'GAG' methode: éénvoudig en perfect trainen en zich ook nog amuseren!

Frans Masson, FIFA-instructeur en verantwoordelijk voor de scouting en rekrutering in België voor Feyenoord Rotterdam

MOTIVATIE

Wie ophoudt te leren houdt op aan te leren!

Voetbal en het aanleren ervan: het houdt nooit op! Denk niet dat wat men ooit deed nu nog altijd de enige juiste weg is. Het zou een onvergeeflijke fout zijn om niet mee te evolueren. Voor een trainer, die ook 'leraar' is, is het een noodzaak om voortdurend te kijken naar wat anderen doen. Open blijven staan voor vernieuwing is niet alleen een grote kwaliteit, het is ook een conditio sine qua non binnen dit prachtige beroep, zeker wanneer men gedreven is door de eeuwige passie om zich steeds verder te ontwikkelen en te perfectioneren.

Keep it simple and fun!

Eén van de grootste uitdagingen voor een voetbaltrainer is om de zaken zo éénvoudig mogelijk aan te pakken. Dit is op zich al héél moeilijk. En het wordt nog moeilijker wanneer je dit op een perfecte en amusante manier wilt doen. Voor mij zijn dit dan ook drie belangrijke sleutelwoorden binnen een aanleermethode: **éénvoud, perfectie en amusement!** De intense globalisering binnen het voetbal dwingt ons ertoe om onze trainingen niet alleen efficiënt, maar ook doeltreffend te maken voor spelers uit verschillende culturen. De manier waarop wij voetbal aanleren mag dan ook nooit nors of hard overkomen. Anderzijds moet men opletten dat spelers niet laks worden of gaan twifelen, eender of het nu om een jongere of oudere speler gaat.

De GAG-methode die wij u gaan uitleggen in dit artikel is inderdaad éénvoudig, zowel voor diegene die traint en zich aldus vormt, als voor diegene die de uitéénzetting geeft en aldus moet voorbereiden.

De trainer kan zich 100% concentreren op de voetbalspecifieke aspecten van de oefeningen, vermits de trainingsorganisatie en opéénvolgende pedagogische stappen steeds heel éénvoudig blijven. Deze methode geeft aan de trainer de mogelijkheid om de perfectie na te streven. De GAG-aanpak komt ook het spel ten goede en staat in grote mate garant voor trainingsplezier.

Bemerking: ik zou willen onderlijnen dat deze methode op geen enkele manier 'concurrentie' is met de methode van wedstrijdvormen die ontwikkeld is door de Federale Trainersschool van de KBVB. Integendeel: de twee filosofieën zijn complementair omdat ze beide een groot belang hechten aan het spel zelf! De GAG-methode hecht veel

belang aan het spelelement om te komen tot een perfectie van één van de onderdelen ervan, terwijl de wedstrijdvormen meer gericht zijn op de relatief strikte toepassingen van alle regels. Het is, éénvoudig gezegd, een kwestie van gevoeligheid. En daar ligt mogelijk, in het bijzonder voor de technici werkzaam in België, de belangstelling: een beetje meer weten van de 'verderzetting van de pedagogische ontwikkeling', zoals ze in Zwitserland sedert enkele jaren wordt toegepast.

PRINCIPE

Men speelt niet om te leren, men leert omdat men speelt!

Een training dient in de eerste plaats vooral plezierig te zijn! Er moeten dus zoveel mogelijk spelelementen in zitten, maar ook uitdagingen, afwisselingen en opwinding. Naast het zuivere plezier zal de speler slechts écht tenvolle kunnen genieten van de trainingen indien deze hem in één of meerdere aspecten beter heeft gemaakt en/of geperfectioneerd. Meer nog: indien de speler in één of meerdere aspecten één van de beste van de groep is (geworden). M.a.w.: de training moet er ook op gericht zijn om elke speler beter te maken.

Daarom wordt een training het best opgebouwd uit een mix van oefeningen: globale groepsoefeningen afgewisseld met meer analytische oefeningen die de speler toelaten om bepaalde aspecten te verbeteren zodat hij beter en efficiënter wordt in zijn spel. Zo zal ook de groep er automatisch beter van worden.

Een 'Trainingseenheid' kent volgend verloop (zie FIG. 1)

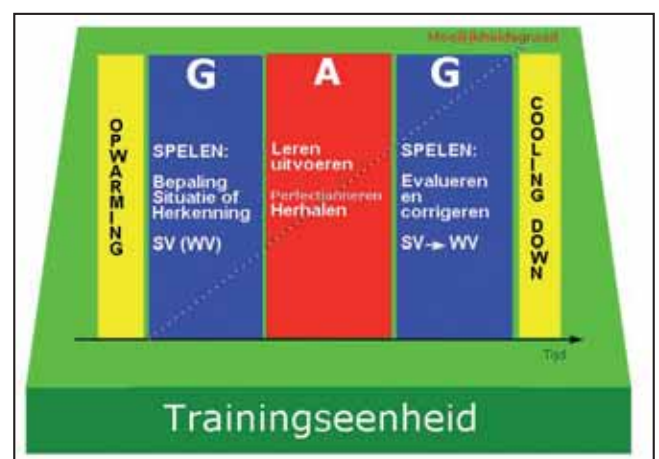


FIG. 1: Globaal verloop van de 'GAG' methode

A. Opwarming.

B. De kern van de training met:

- een **globale** vorm (**G**) in spelvorm (SV) met als doel een **situatiebepaling** van het thema van de training. Het kan ook gaan om een kleine wedstrijdvorm (WV) die de spelers in staat stelt om **kennis te nemen** van het (op te lossen) probleem. Dit gedeelte kan ook herleid worden tot zijn éénvoudigste vorm, want de trainingseenheid kan bvb. voorafgegaan worden door een videosessie
- een **analytische** aanpak (**A**) in de vorm van één of meerdere analytische oefeningen, met elk als doel het **verbeteren** van een voetbalspecifiek aspect. Dit aspect kan in een meer perfecte vorm de efficiëntie van de meerderheid van de spelers verbeteren in de globale vormen. Dit gedeelte kan ook gebruikt worden om iets nieuws **aan te leren**
- een nieuwe **globale** vorm (**G**), vergelijkbaar met de eerste, in spelvorm (SV), die de spelers toelaat om vast te houden wat ze voorheen hebben geleerd. Het gaat hier in feite om een 'reïntegratie' van het analytische gedeelte in een globale vorm, teneinde dit toe te passen i.f.v. reële wedstrijdsituaties, want daar ligt absoluut de focus bij de meeste trainers. Voor de practici die het in België toepassen, spreekt het vanzelf dat ze op zijn minst een echte wedstrijdvorm kiezen, zodat de transfer van de aangeleerde- of geperfectioneerde zaken een kans maakt tot slagen in de echte wedstrijd! Het is uiteraard de ideale fase om de progressie van de spelers in verhouding met het opgegeven thema te evalueren.

De naam GAG is ontstaan uit de opéénvolging van deze drie gedeelten: **GLOBAAL -> ANALYTISCH -> GLOBAAL**.

C. Tot rust komen.

We merken op dat één trainingseenheid meestal ook één praktische trainingssessie zal zijn, maar dat ze ook kan gespreid worden over verschillende sessies waarbij de progressie afhangt van de moeilijkheidsgraad.



Een goede opwarming met bal en gericht op het thema van de training

GLOBALE ACTIVITEITEN EN ANALYTISCHE OEFENINGEN

Laat ons een 'globale activiteit' en een 'analytische oefening' definiëren binnen een specifiek voetbalkader. Voetbal is een complexe sport en elke voetbalsituatie is uniek. Dit betekent dat geen enkele voetbalsituatie exact kan gereproduceerd worden op training. Dit geeft de voetbalsport een bepaalde moeilijkheidsgraad, maar tegelijk ook een charme. Om het voetbal 'trainbaar' te maken, moeten de zaken dus veréenvoudigd worden. Er moeten schema's en modelsituaties worden opgesteld die lijken op echte wedstrijdsituaties. Deze zullen een maximum aan gemeenschappelijke punten hebben met de realiteit van de wedstrijd, maar ze zullen nooit volledig identiek zijn.



Ploegen opstellen om te spelen (wedstrijdvorm of spelvorm)

Door reële spelsituaties te veréenvoudigen komt men tot vijf niveaus van complexiteit (zie FIG. 2):

1. De reële situatie: dit kan een wedstrijd zijn van 11 tegen 11, maar ook éénvoudiger zoals aanval tegen verdediging, waarbij elk team ondersteund wordt door enkele middenvelders op 2/3^{de} van het veld. Dit is duidelijk een activiteit die tot het globale type hoort. Zolang er minstens een echt doel is, het normale spelreglement van toepassing is, twee ploegen tegenover elkaar staan met slechts één bal, dan spreken wij over 'voetbal' en een **wedstrijdvorm (WV)**.

2. Zodra men beperkende regels en/of voorwaarden stelt, zoals het spelen in maximum twee tijden, of spelers buiten het speeloppervlak plaatsen die de bal opnieuw in het spel brengen (kaatsers), of het afschaffen van de buitenspelregel, dan spreken we niet meer over voetbal of over een wedstrijdvorm, maar over een **spelvorm (SV)**. Bij spelvormen catalogeren we uiteraard ook elke vorm van competitie tussen twee of meerdere ploegen, met één of meerdere ballen en met of zonder doelen. Het woord 'spel' dient hier echt geïnterpreteerd te worden in de ruimste zin van het woord. We spreken over de 4^e dimensie van het voetbal.

3. We veréenvoudigen vervolgens het collectieve naar het individuele, tot het man-tegen-man duel. Indien er bij dit duel lichamelijke contacten plaatsvinden, dan is het duidelijk dat de twee belangrijke parameters hierbij kracht en snelheid zijn. Het product van deze twee kwaliteiten noemen we '**snelkracht**'. Deze 'snelkracht' is een kwaliteit die absoluut noodzakelijk is voor elke voetballer op hoog niveau. Het is de 3^e dimensie.



4. De 2° dimensie is het héél snel achter elkaar laten volgen van verschillende bewegingen, bvb. lopen plus een controle en een pas of een schot. Immers, de tegenstrever kan zeer snel het duel aangaan of is bezig zich te verplaatsen. Het gaat hierbij dus om de **snelheid van uitvoering**.

5. Het 1° niveau betreft de **nauwkeurigheid (precisie)** op het vlak van beweging, **ruimte en tijd** (de fameuze 'timing').

De perfectiegraad binnen elk van deze 5 niveaus bepaalt uiteindelijk de kwaliteit van de geleverde voetbalprestatie. Het volstaat soms om op één niveau te werken om de uiteindelijke kwaliteit van het geheel te verbeteren. Het is vanzelfsprekend veel gemakkelijker om te werken op individueel niveau, zowel naar realisatie als evaluatie van de progressie. We definiëren dus de eerste drie dimensies als analytisch. Zodra de tegenstand meer collectiever wordt, m.a.w. bij spel- en wedstrijdvormen (4° en 5° dimensie), spreken we van globale vormen.



FIG. 2: De 5 dimensies binnen de complexiteit van het voetbalspel

Opm.: in FIG. 2 staat ook 'afgeleide vorm' vermeld. Dit betekent een globale wedstrijdvorm, waarbij er op een gedeelte van het veld 'normaal' voetbal wordt gespeeld, terwijl op een ander gedeelte bepaalde spelregels niet van toepassing zijn teneinde de frequentie van het betreffende thema te vergemakkelijken of te verhogen. Bvb. een aanvalsvorm waarbij de flankspelers worden beschermd.



Samen de kwaliteit van de prestatie evalueren is fundamenteel

METHODISCHE VOORUITGANG

Aan het GAG-concept is het woord 'methode' verbonden. M.a.w.: om tot een methodische vooruitgang te komen moet men altijd evolueren van het meest éénvoudige naar het meest ingewikkelde. Er mag op geen enkel moment 'ontmoediging' optreden: geen enkele training of oefening mag door de spelers bestempeld worden als 'niet te doen' of 'te éénvoudig'.

Men moet ook altijd uitdagingen nastreven. Tevens dient men parameters te definiëren om de progressie te evalueren. Hiervoor dient men het spel van het team zeker op technisch-, tactisch-, fysisch- en mentaal vlak in detail te analyseren.

Door te zoeken naar prioritaire doelstellingen in één of meerdere van deze componenten kan men een specifiek accent leggen op een oefening of spelvorm. Als bvb. het aantal potentiële tegenstanders vermindert voor een speler die de bal aanneemt, zal hij meer tijd hebben voor de aanname.

Men stelt hem zo in de mogelijkheid om zijn technische beweging te vervolmaken. Men kan dan ook gemakkelijker corrigeren. Dit wordt nagestreefd in het analytische gedeelte. Daarna kan de moeilijkheidsgraad gradueel verhoogd worden om zo te evolueren tot een globale vorm en bvb. te eindigen met een wedstrijdvorm.

Dat is ook de reden waarom elke training moet voorafgegaan worden door een bepaling van de technische-, tactische-, fysische- en mentale objectieven, gerelateerd aan het gestelde probleem of aan de algemene voetbalspecifieke situatie van het team. Deze vormen dan de accenten van de trainingseenheid. Aan elke analytische oefening wordt een specifiek accent toegevoegd. Het is dus telkens belangrijk om deze te bepalen.

LEERPLAN EN INHOUD

Elke nationale voetbalfederatie heeft zijn eigen leerplan opgesteld voor de opleiding van jonge voetballers. Al deze leerplannen zijn met elkaar te vergelijken, maar elk heeft zijn topics.

Dit is te verdedigen voor zover de leerplannen gebaseerd zijn op wetenschappelijke gegevens en rekening houden met alle elementen die te maken hebben met het groeiprocess van jongere tot volwassene. In België hebben we het leerplan van de KBVB en haar Technisch Departement.



34



Een globale vorm bevat 'collectieve tegenstand'



Onderstaand verwijzen we naar een globaler schema dat 'gemeenschappelijker' is over de hele wereld en waarbij we vier etappes onderscheiden in de jeugdopleiding:

- De 1^{ste} etappe, **van 7 tot 11 jaar**, betreft de **OPVOEDING** tot het voetbalspel: basistraining voor kinderen die de ideale leeftijd (de gouden leeftijd) hebben voor het aanleren van de essentiële psychomotorische vaardigheden.
- De 2^{de} etappe, **van 11 tot 15 jaar**, betreft de **VOORVORMING**: een fase van fixatie en assimilatie die vooral bestaat uit **opbouwtrainingen** die essentieel gericht zijn op de fundamentele technische vaardigheden met een geleidelijke verhoging van de druk, op de cognitieve kwaliteiten m.b.t. individuele- en collectieve tactics, alsook de basishouding op mentaal vlak en het nemen van verantwoordelijkheid.
- De 3^{de} etappe, **van 15 tot 19 jaar**, betreft de **VORMING**: een fase van stabilisatie en automatisatie die bestaat uit **prestatiegerichte trainingen** die vooral gericht zijn op de

atletische- en fysieke vorming van de spelers, op de individuele techniek onder hoge druk, op techniek gerelateerd aan de positie in het elftal, op specifieke tactische vaardigheden, op de defensieve- en offensieve tactiek i.f.v. het spelconcept, en tenslotte op de mentale vaardigheden.

- De 4^{de} en laatste etappe, **van 19 tot 21 jaar**, absoluut niet te verwaarlozen, maar toch vaak vergeten in België, betreft de **NAVORMING**: hier gaat het vooral om **specifieke individuele trainingen** die tot doel hebben om de verschillende acties/prestaties te perfectioneren die nodig zijn om een jongere in de kern van het 1ste elftal te integreren. Dit omvat aspecten die louter op collectief niveau in de schoot van de A-kern kunnen getraind worden.

Inhoudelijk zal het bij seniores of jonge volwassen spelers dikwijls gaan over problemen van technisch-tactische aard, waarvan de trainer meent dat een snelle ingreep nodig is om de efficiëntie van zijn team te verhogen. De trainer dient deze problemen goed te omschrijven en te verwoorden.

Daarvoor kan hij gebruik maken van een referentietabel. Hij zal ook een voortdurende spelanalyse moeten maken. Het is duidelijk dat een regelmatige evaluatie van de doelpunten voor en tegen een nuttig hulpmiddel kan zijn. Wil hij echter tot een rode draad komen, dan zal het essentieel zijn om al die gegevens te ordenen en ze daarna te relateren aan de referentietabel.

CONCLUSIE

De GAG-methode is een methode zoals een andere. Ze is slechts een middel om een voetbalspecifiek doel te bereiken. De GAG-methode biedt niettemin enkele interessante voordelen, zoals het feit dat ze éénvoudig uitvoerbaar is, maar ook het feit dat ze vooral een beroep doet op het amusement en op benaderingen die de vorming vergemakkelijken.

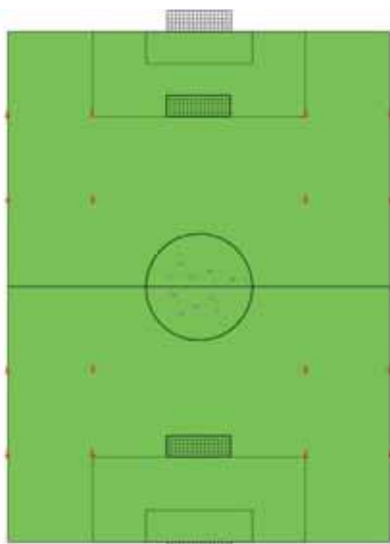
Zonder twijfel een benadering die het leerproces positief kan beïnvloeden. De methode staat toe om bewegingen en uitvoeringen te perfectioneren. Ze is daarenboven universeel, want ze laat zich gemakkelijk aanpassen aan diverse culturen zonder daarbij aan efficiëntie in te boeten. Eens je de GAG-methode geprobeerd hebt zal je ze zeker toepassen!

BIBLIOGRAFIE

- (1) FIFA Coaching Zürich
- (2) Zwitserse Voetbalfederatie. Talloze ontmoetingen met de Technische Directie van de Nationale Elftallen, in het bijzonder Hansruedi Hasler en Dani Ryser
- (3) De GAG methode ontdekken. EFSM Macolin, Jeunesse + Sport 30.26.042/1998
- (4) Voetbal bij de junioren. GAG 'Global 1 – Analytique – Global 2'. Een methode en een filosofie van training. A Matni, trainer van de juniors CS Interstar Genève



GAG - Frans Mason



copyright 2008 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

PROBLEEM EN THEMA VAN DE TRAINING

De ploeg zoekt onvoldoende de diepte op in de wedstrijden!

Accenten: techniek TE, tactiek TA, fysiek PH, op het mentale vlak ME

1. Het spel verruimen in de breedte:

- TE: *explosieve demarrages, lange ren, roepen + terugroepen*
- TA: *de diepte zien en uitbuiten, goede ppositie op zoek naar een pass in de diepte*
- PH: *herhaling en opéénvolgving van lange inspanningen, van richtingenvariatiés en ritmes*
- ME: *niet bang zijn voor grote inspanningen (veel lopen en roepen)*

2. Lange passing:

- TE: *lange pass (binnenkant voet: lange lob)*
- TA: *steeds blijven kijken / potentiële ruimte 'aanvoelen'*
- PH: *aandacht voor souplesse in de heupen*
- ME: *concentratie in de uitvoering van een precieze beweging*

ORGANISATIE

2 x 8 Spelers + 2 doelmannen + 16 dopjes + 2 x 8 hesjes + 2 grote beweegbare doelen + 10 ballen

A. OPWARMING (20 min.)

1 Bal/2 sp. De B met elk 1 bal verspreiden zich en jongleren ter plaatse. De R lopen naar B, vragen bal en kaatsen terug. Tijdens de loop naar een andere B voert elke R dynamische soepelheidsoefeningen uit.

Werken op technische basics: volley binnenkant voet, volley wreef, borstcontrole + volley binnenkant voet, drop bovenkant dij, enz. Controle + lange pass naar een andere B in de lengte (opgelet: moet B zonder bal zijn die de bal vraagt)

Controles en lange ballen variëren

Stretching

B.1. SPELVORM (15 min.): Situatie: diepte zoeken

Organisatie:

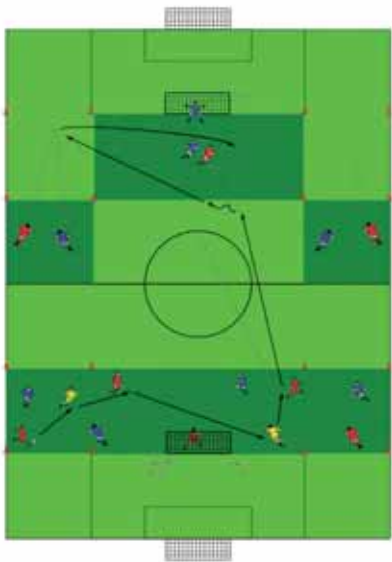
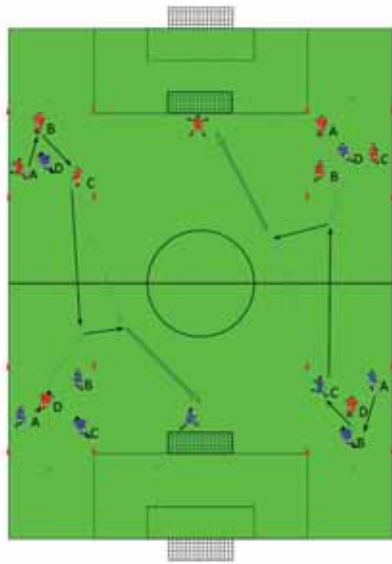
8R / 8B, op een rechthoekig speelveld tussen de middellijn en het beweegbare doel. De doelman aan die kant is neutraal en speelt mee met de ploeg in balbezit

Beschrijving:

Eerst moet men 5 opeenvolgende passes geven alvorens men de doelman van de tegenpartij opzoekt met een lange bal (diepte zoeken), indien gelukt = 1 punt

Coaching:

Letten op de deelname aan het spel van de doelman (goede passinghoek is nodig). Diep denken is goed ... maar men moet niet altijd het risico nemen



B.2 ANALYTISCHE VORM (15 min.): Het bewegen in de diepte stimuleren via vrijlopen. Lange pass over de grond goed verzorgen. De twee bewegingen synchroniseren

Organisatie:

In elke laterale vierhoek: 3/1 met 1 bal. De spelers v.d. 2 vierkanten op dezelfde flank spelen samen.
1 Neutrale doelman in elk doel

Beschrijving:

ABC spelen balbezit tegen D. De groep tegenover is héél aandachtig, vooral D. Na 5 opéénvolgende passes haakt D zich los (decrocheert) om dieptepass te vragen. Speler C die de dieptepass gaf, komt uit zijn groep om de kaats aan te nemen en af te werken. De speler die zich vrijliep gaat naar de tegenoverliggende groep, idem voor de speler die afwerkte. Elke doelman brengt een bal in het spel in de groep aan zijn doel

Coaching:

het roepen van de speler die vrijloopt moet op het juiste moment gebeuren, hij moet er ook op letten dat hij gezien en gehoord wordt! De lange pass moet hard en zuiver genoeg zijn

Varianten:

men kan evolueren naar tegenstand na de dieptepass en kaats: 2/1 -> 3/1 -> 3/2 -> 3/3 -> enz.

B.3 SPELVORM (20 min.): Er kan in de diepte gespeeld worden na het vrijlopen van een aanvaller op het goede moment en de goede plaats

Organisatie:

vier zones in het begin: een opbouwzone met 4/4 + 2 spelers + neutrale doelman, een aanvalzone met 1/1 en twee zones aan de zijkanten van het veld met telkens 1/1

Beschrijving:

aanvalsgolven, elke keer starten vanaf de doelman in de opbouwzone: daar speelt men 4/4 + 2N + neutrale doelman.

Als de opening 'interessant' is, loopt de aanvaller vrij om diepe pass te vragen: na balcontrole opent hij naar één v.d. twee hoeken voor de ploegmaat die vrijloopt (die kan slechts worden aangevallen na aanname v.d. bal). Afwerking met 3/3

Coaching:

roepen en terugroepen is cruciaal: goede plaats eisen, goede timing, luide en vastberaden stem. Geen compromissen sluiten m.b.t. kwaliteit v.d. dieptepass (moet onberispelijk zijn)

Varianten:

-> hij die dieptepass speelde kan eruit komen (4/3 in zone van de afwerking), -> evolueren naar 9/7 op het hele veld tussen de twee beweegbare doelen, zodra de dieptepass gelukt is. Bij elke afwerking op het doel, opnieuw vertrekken in de andere richting met dezelfde organisatie in 4 zones als in het begin

B.4 WEDSTRIJDVORM (15 min.): Toepassing van de principes van het zoeken naar diepte in een echte wedstrijd

Organisatie:

8R + K / 8B + K

Beschrijving:

vrij spel tussen de twee rechthoeken. Er is nog een half uur te spelen, het is 0-0. De R willen bal houden, zij zijn tevreden met 0-0... Maar als ze opeens diep kunnen spelen om te scoren, dan zal dat gebeuren. Voor de B is één punt thuis niet genoeg. Zij vallen aan, maar nemen een minimum aan risico's. Toch aanvallen, want er moet gewonnen worden

Coaching:

aanvaller R coachen, roepen en terugroepen op goede moment! Flankspelers van R coachen: in diepte duiken! R: geen risico's, vooral spelen op balbezit, maar kans niet laten liggen wanneer diep kan gespeeld worden in een voordelige situatie

Varianten:

terrein vergroten door te spelen op een vast doel en tot aan de echte doellijn

C. COOLING DOWN (5 min.)

Jongleren per 2, korte passen, evaluatie i.f.v. hoe de training verlopen is en wat er zou kunnen gebeuren in een echte wedstrijd



Harm Van Veldhoven straalt op onze cover. Na een iets mindere start – deze blijkt min of meer ingecalculeerd – draait zijn team vlot en speelt aardig voetbal. Volgens Van Veldhoven het gevolg van de aandacht en accenten op de training: steeds vertrekkend vanuit de specifieke kwaliteiten van de spelers. Aan de basis wordt er algemeen ontwikkeld: het gebruik van het lichaam, het in één tijd kunnen spelen, goed kunnen kaatsen. Hierna kan een speler positioneel getraind worden. Steeds op zoek naar progressie.

Jean-Louis Donnay, onze trouwe huisjournalist, ontmoette eind december Eric Roex, een kopie van de Zweedse toptrainer Sven-Göran Eriksson. Roex, bezig aan zijn zevende seizoen in eerste klasse, is van opleiding licentiaat lichamelijke opvoeding. Dat merk je ook in zijn relaas, waarin hij ondermeer hamert op meer sport op school. Niet het gebrek aan kennis doet het Belgisch voetbal – en niet alleen het voetbal – stilstaan, of moeten we zeggen achteruit hinken. Roex stelt dat België op het vlak van bewegingscultuur een ontwikkelingsland is. Als hoofdredacteur en licentiaat lichamelijke opvoeding kan ik me volledig vinden in zijn discours. Eén uur lichamelijke opvoeding, laat staan twee uur, is in de huidige maatschappij veel te weinig. Het straatvoetbal, het spel op het plein, het fietsen, allemaal ingeruild voor computer en gameboy. De bewegingsarmoede in België zal zich in de toekomst trouwens niet alleen weerspiegelen op het vlak van sport, ook de gezondheidszorg zal er voor moeten opdraaien. Hopelijk blijft het niet langer een spel van Don Quichote, maar verandert er snel iets structureel zodat de jeugd niet langer blootgesteld moet worden aan bewegingsarmoede.

Maar niet alleen beweging is een belangrijk onderdeel in de opleiding van een gezonde jonge voetballer, ook een gezonde uitgebalanceerde voeding is een noodzaak. Fast food, het gaat snel en vlot door de keel, maar de energetische waarde is onvoldoende. Er is nog veel werk aan de winkel, vooral de groenten- en fruitwinkel. Volgende regels zijn belangrijk: 1) eet voldoende groeten en fruit. 2) vermijdt verzadigde vetten. 3) zorg voor een voldoende grote inname van vezels. Als uitsmijter enkele belangrijke tips in verband met voetbal. Smakelijk!

Frans Masson, voormalig directeur van de Federale Trainersschool en momenteel FIFA-instructeur en verantwoordelijk voor de scouting en rekrutering in België voor Feynoord Rotterdam, heeft zijn passie met betrekking tot het opleiden van trainers niet verloren. Niet als concurrentie met de opleidingsfilosofie van de KBVB, maar als complementaire visie, stelt hij de 'GAG' methode voor. Pijler: men speelt niet om te leren, men leert omdat men speelt. Eenvoudig uitvoerbaar, met nadruk op amusement.

Zivica Kanacki, geboren in het voormalige Joegoslavië, trok in het kader van zijn opleiding naar Partizan Belgrado, in Servië. Als een rode draad doorheen alle verhalen van de opleiders die we tot nu publiceerden, is het opmerkelijk welke mogelijkheden buitenlandse topclubs hebben om tot een goede opleiding en vorming te komen. Maar niet alleen de accommodatie is top, er is ook een bepaalde visie en zin om jongeren op te leiden en te koesteren.

Voetbal, een echte winterstop. Maar hoe houd je als speler de koude buiten? Guido Steens duffelt ons warm in, in een poging om ons lichaam warm en droog te houden, ver van koude wind en regen, op naar het andere doel, om daar te scoren. GOAL!

Veel leesplezier.

Kristof Geeraerts



Jeugdopleiding begint bij de betrokkenheid van het hoofdbestuur!

Tom Boudeweel, sportjournalist

In onze reeks over de cursus Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding (TVJO) vergezelt Dug-Out Zivica Kanacki tijdens de trip naar zijn geboortestreek. Deze keer geen verhaal over het jeugdvoetbal in één van onze buurlanden. Kanacki, technisch directeur jeugdacademie KV Mechelen, maakt een werk over Partizan Belgrado, in Servië. Of hoe opnieuw een topclub bewust kiest voor de jeugd.



(Photonews, 2003, KV Mechelen / Alex Czerniatynski & Zivica Kanacki)

Zivica Kanacki: “Ik vond het een zéér interessante opdracht. Ik ben afkomstig uit het voormalige Joegoslavië, ik ben daar ook opgegroeid, maar ondertussen was het toch al een tijdje geleden dat ik het land bezocht. De opleiding van voetballers bleef de hele tijd overeind. Dat merk je aan het aantal Serviërs, Kroaten en Bosniërs bij de topploegen in Europa de laatste 15 jaar.

Voor mij was deze observatiestage een openbaring, want ondanks de oorlog in de jaren 90 beschikt Partizan Belgrado over een schitterend jeugdcomplex”.

TOPCLUB

Zivica Kanacki: “Partizan Belgrado is één van de topclubs uit het voormalige Joegoslavië. Partizan behaalde 19 nationale titels, won 9 keer het bekertornooi in eigen land en nam meermaals deel aan de Europese competities. Het *moment de gloire* van de club vond plaats in 1966. Toen bereikte Partizan de finale van Europacup I, die het verloor van Real Madrid.

De jeugdopleiding van Partizan geniet een uitstekende reputatie. De club levert jaarlijks tal van voetballers aan het



nationaal elftal en de nationale jeugdselecties. Verschillende jeugdspelers van Partizan maakten later de overstap naar Europese topclubs. In 2004 riep de UEFA de jeugdopleiding van Partizan uit tot de beste van Europa, samen met die van Ajax Amsterdam.

Die mooie resultaten komen niet uit de lucht gevallen. De clubleiding besteedt veel aandacht aan de jeugd en hamert voortdurend op het belang ervan. Hun visie is éénvoudig: zoveel mogelijk eigen spelers laten doorstromen naar het eerste elftal, hen daar een paar jaar laten doorgroeien en dan verkopen voor veel geld. Zo draait de carrousel. Tijdens mijn bezoek hoorde ik mensen Nederlands praten tijdens de raining van de 14- en 15 jarigen. Dat waren scouts van Ajax. Zij verbleven twee dagen bij Partizan, dan gingen ze op zoek naar talent bij Rode Ster Belgrado en zo naar Roemenië en Bulgarije. Ajax schuimt de hele markt af. Niet enkel tijdens de wedstrijden, maar nu ook al op de trainingen.

Maar het begint natuurlijk allemaal met voldoende middelen en de dagelijkse betrokkenheid van het hoofdbestuur bij de jeugdwerking. Partizan Belgrado is op een logische manier gestructureerd. Het hoofdbestuur bestaat uit een directiecomité (met daarin voorzitter Ivan Curkovic) en algemeen directeur Zarko Zecevic. Algemeen sportief directeur is Nenad Bjekovic. Hij heeft de eindverantwoordelijkheid over zowel het A-elftal als de jeugd. Nedeljko Kostic is de technisch directeur van de jeugdacademie. Opvallend is de afwezigheid van een autonoom jeugdbestuur. De jeugdacademie van Partizan Belgrado werkt dus volledig onder het hoofdbestuur van de club. Er bestaat wel een jeugdsecretaris en een directeur infrastructuur”.

ZVONKO VARGA

Zivica Kanacki: “KV Mechelen kan alleen maar dromen van zo’n mogelijkheden, maar de essentie van de zaak is natuurlijk dat het hoofdbestuur, de sportieve leiding van de club, interesse toont in de jeugd en ook geld investeert. De clubleiding van Partizan ambieert een zo professioneel mogelijke jeugdwerking. De jeugdtrainers uit de bovenbouw bijvoorbeeld zijn voltijds in dienst. Zij verblijven dus dagelijks op de club. Bovendien zijn ze allemaal ex-speler van Partizan, met 200 à 300 wedstrijden in de eerste klasse als bagage, vaak ook ex-jeugd- en A-internationals. Zvonko Varga zal je zeker nog kennen, de ex-speler van Club Luik is er ook trainer. Ik heb nog met zijn vader gevoetbald. Alle trainers hebben dus ook een affectieve band met de club. Om daarenboven de betrokkenheid bij de A-kern nog te verhogen, ontvangen de jeugdtrainers 25% van de premies van het eerste elftal, zowel bij competitie-, beker- als Europese wedstrijden.

Om te vermijden dat eigen jeugdspelers te vroeg naar buitenlandse clubs vertrekken, biedt Partizan haar beste 15- en 16-jarigen een stagecontract aan. Vanaf hun 17de komen spelers in aanmerking voor een profcontract. Jeugdspelers uit het binnenland wonen - alleen of per twee - in studio’s van de club. Jaarlijks kost dit Partizan zo’n 200.000 euro.

Partizan Belgrado werkt nauw samen met Teleoptik FC. Eigenlijk heeft het de tweedeklasser overgenomen. De oudere jeugd (spelers van 17 tot 20 jaar) kan dus competitieritme en -ervaring opdoen bij Teleoptik dat als een soort talentenbank fungeert waar Partizan uit kan putten. Heel wat talent volgde deze weg naar de basis van Partizan. Let wel: wie meer dan 15 keer voor het eerste elftal van Partizan



(Photonews, Rangers v Partizan Belgrado, UEFA Cup 2006: Thomas Buffel & Nebojsa Markinovic)

heeft gespeeld, kan niet meer terecht bij Teleoptik. Hier in België spreken de ploegen al lang van satellietclubs of de reserven in de derde klasse, maar door een overtal aan commissies, cellen, provincies wordt het op den duur belachelijk. Dat gaat allemaal ten koste van de opleiding. De zondvloed aan buitenlanders maakt ons voetbal kapot. Kijk naar Beveren, kijk naar Lokeren en zoveel andere club in de eerste klasse, zelfs in de tweede klasse ondertussen. De kernen bevatten meer buitenlanders dan Belgen. De Bond





moet toch eindelijk ingrijpen? Iedereen wilt toch dat de nationale ploeg resultaten behaalt?

Bijkomende troef van de jeugdacademie van Partizan is de accommodatie. Dankzij de samenwerking met Teleoptik beschikt de club naast haar eigen stadion ook over een prachtig complex aan de rand van de stad, voor het eerste elftal, de jeugd ploegen én tweedeklasser Teleoptik. Momenteel liggen er twee kunstgras- en zeven natuurgas-

velden. Het hoofdgebouw van zo'n 4000m² bevat alles wat je kunt wensen: slaapkamers, ontspanning- en receptieruimtes, burelen van de trainers, medische zalen en nog zoveel meer. Echt schitterend. De fijne werkomstandigheden zorgen voor een bijkomende impuls. RC Genk bezit een mooi complex, Standaard zit ook in het nieuw. KV Mechelen worstelde met de vereffening en met andere problemen, dit complex is een beetje verouderd. We hebben onder andere te weinig velden. Op zaterdag staan om half elf, half één en drie uur telkens drie wedstrijden gepland. Ook op zondagvoormiddag zijn de drie velden voortdurend bezet".

VOETBALOPLEIDING

Zivica Kanacki: "Trainers werken vooral op basis van hun ervaring uit de praktijk. Je ziet er weinig zaken uit de theorie, weinig uit boeken. De voetbalopleiding van het kind staat centraal, ondanks de nieuwe evoluties in het voetbal met de nadruk op kracht, gestalte en snelheid. Een training begint met wat pingelen en de inspanningen worden telkens intensiever. Op het einde van de training werkt iedereen heel scherp, heel geconcentreerd. In Mechelen wil ik het voetbalvermogen van de jongens ontwikkelen, waarschijnlijk door mijn achtergronden. We hebben de laatste jaren regelmatig aan de Voetbalbond gevraagd om een jongen een jaar langer in een bepaalde categorie te houden, omdat hij wel prima kan voetballen, maar hij is nog niet volgroeid voor zijn leeftijd.

'De trainer staat *achter* de groep en *duwt* de spelers individueel en collectief naar boven'. Zo kan je de basisfilosofie van de jeugdopleiding van Partizan beknopt omschrijven. Bij een andere visie staat de trainer voor de groep en hij *trekt* de spelers individueel en collectief naar boven. Tot 15 jaar krijgt iedereen veel vrijheid op de training, ze moeten zelf op zoek gaan naar oplossingen. De coaches werken stimulerend met lichaamstaal en stem. Ze onderbreken de oefeningen niet of nauwelijks, er wordt weinig gecorrigeerd. De trainers benadrukken wat de spelers goed uitvoeren, creativiteit en individuele acties worden gestimuleerd, ze geven enkel kort aan wat verkeerd loopt. In België hebben de trainers de neiging om voortdurend te zeggen wat hun jongens moeten doen tijdens de training en de wedstrijd. In Belgrado heerst een andere mentaliteit, andere opvattingen ook. Daar mogen kinderen zichzelf zijn in een heel ontspannen sfeer. Vooral bij de jongere categorieën (van 10 tot en met 13 jaar) komt deze filosofie duidelijk tot uiting.

De klemtoon binnen de jeugdopleiding van Partizan Belgrado ligt op techniek. Typisch voor de voetballanden uit het gewezen Joegoslavië. Daarna volgen snelheid en kracht. Collectieve vaardigheden worden aangeleerd in de wedstrijden. De jonge voetballers krijgen één advies: meer doelpunten maken dan de tegenstander. Trainers benadrukken het offensieve, verdedigen is voor later. Pas vanaf 16 jaar wordt specifiek getraind op een goede organisatie bij balverlies. Hoe ouder de speler, hoe specifiek de opleiding. Voetballers uit de hogere leeftijdscategorieën bezitten normaal de basis (techniek, snelheid en kracht) en krijgen dan trainingen die hen laten uitgroeien tot complete voetballers: de snelheid van uitvoering, het engagement in de duels, de veldbezetting, de organisatie in balbezit en balverlies, de omschakeling, druk zetten naar voren en de automatismen. Maar die vrijheid van beweging, de creativiteit domineert nog altijd. De individuele flits om een wedstrijd open te breken is spellbepalend.



Vanaf 13 jaar trainen ze vier keer per week, plus een wedstrijd. De dag na een match krijgen de jeugdspelers vrij. De continuïteit van de trainingen en de dosering van de inspanningen komt wel regelmatig in het gedrang, want competitie- en bekerwedstrijden vallen vaak op woensdag. Bovendien worden veel spelers van Partizan opgeroepen voor de nationale jeugdploegen. Opvallend is ook dat Partizan met zeer ruime kernen werkt. In elke categorie speelt een aantal jongens minder, ook al mogen er 18 namen op het scheidsrechtersblad staan en mogen de zeven bankzitters ook effectief invallen. De club, de spelers in kwestie en hun ouders maken hier naar verluidt geen probleem van".

MEDISCHE BEGELEIDING

Zivica Kanacki: "Partizan Belgrado begeleidt haar jeugdspelers medisch op een professionele manier. Tijdens de trainingen staan twee kinesisten en een dokter ter beschikking, er is een afzonderlijke medische ruimte en een fitnesszaal. Bij de oudere leeftijdscategorieën (van 17 tot en met 20 jaar) en bij de elitegroep zit de kinesist in de staf. Hij leidt de opwarming en de recuperatie. Partizan beschikt verder over alle faciliteiten voor een optimale revalidatie van de geblesseerden. Alle jeugdspelers ondergaan ook twee keer per jaar een medische test door een universiteit. De club heeft geen psycholoog. De mentale ondersteuning is in handen van technisch directeur Kostic en de jeugdtrainers.

Bij de elitegroep horen ook drie trainers. Die geven voortdurend tips, werken collectief en ook in kleinere groepen: schijnbewegingen, kappen-draaien, aannemen-inspelen, voortdurend herhalen. Spelers jonger dan 16 jaar lopen normaal school. Om de drie maanden volgt een evaluatie met de schooldirectie. In geval van minder presteren op school wordt de club sneller gecontacteerd. Vanaf 16 jaar kunnen jeugdspelers via een speciaal statuut enkele lessen missen. Examens afleggen blijft wel verplicht. Spelers die voor zo'n statuut opteren krijgen individuele begeleiding voor een aantal vakken. Club en school werken zeer nauw samen en communiceren voortdurend over de prestaties van de voetballers met zo'n speciaal statuut. Ze kunnen dus alle dagen trainen. En zo heb je ook meer tijd om individueel te werken, echt gedetailleerd. Op dat vlak lopen wij hier in België voortdurend achterstand op. Hoe kunnen we concurreren met onze buurlanden wanneer het onderwijssysteem zo verschilt, in ons nadeel?"

DIALOOG

Zivica Kanacki: "Elke maandag organiseert technisch directeur Kostic een evaluatiegesprek met de jeugdtrainers. Daarin bespreken ze de voorbije wedstrijden en de prestaties van de spelers. Kostic neemt de nodige nota's tijdens deze gesprekken. Een vergelijkbare dialoog bestaat er met de verantwoordelijken van het eerste elftal. Via dagelijkse bijeenkomsten en informele contacten communiceert Kostic alle relevante informatie aan algemeen sportief directeur Bjekovic.

De administratie van de jeugdafdeling en die van het eerste elftal blijven strikt gescheiden. Partizan beschikt over een eigen jeugdsecretaris, Dragan Susnjar, en zijn secretaresse. Susnjar onderhoudt de communicatie met de voetbalbond en is verantwoordelijk voor de organisatie van alle wedstrijden, voor het beheer van de spelersgegevens en de administratie van de trainers. Week-, maand- en jaarprogramma's

(Photonews, voorzitter président Partizan Belgrado
Yvan Curkovic & Michel Platini)



heb ik niet gezien. Die waren volgens technisch directeur Kostic net in de maak. Toch duiken veel eigen spelers op in het eerste elftal. Ook al is de hoofdtrainer een voorbijganger en wordt hij beoordeeld op de resultaten. Daarom treffen we hier in België zoveel buitenlanders aan. Waarom moet KV Mechelen 26 profs in de A-kern hebben? Ik heb altijd gepleit voor 20, de rest moet van de jeugd komen.

Je kunt 18 spelers oproepen. De trainer weet altijd wie hij gaat vervangen, nummer 17 en 18 tijdens een match komen er nooit in. Waarom kan je dan geen jonge gast van de club meenemen? Ken je een betere motivatie? In plaats van een misnoegde prof heb je een gemotiveerde jeugdspeler.

Technisch directeur Kostic en jeugdsecretaris Susnjar verzorgen de externe communicatie van de jeugdafdeling. Zij overleggen wekelijks met tweedeklasser Teleoptik en onderhouden de contacten met pers en sponsors. Af en toe worden trainers aangeduid om de club te promoten. De jeugdacademie beschikt niet over een eigen website. Op de officiële website van de club staat wel een basistekst over de jeugdwerking.

Op het vlak van scouting levert Partizan Belgrado doorgevoerd werk. Tien tipgevers speuren voortdurend naar jong





talent in de lagere reeksen. Vijf scouts bekijken hun tips op trainingen en wedstrijden, soms twee maanden lang.

Daarna krijgt de speler een uitnodiging om enkele weken stage te lopen en een aantal wedstrijden af te werken. Pas daarna valt de beslissing. Jeugdspelers van andere eerste-klassers of jeugdinternationals mogen de testperiode meestal overslaan”.

VERGELIJKING

Zivica Kanacki: “KV Mechelen moet roeien met de riemen die het heeft. Sinds 2003 is de club gezond, maar de middelen zijn beperkt en een voorzichtig financieel beleid blijft noodzakelijk. Ook voor de jeugdacademie. Partizan Belgrado beschikt over meer dan voldoende financiële middelen en investeert krachtig in de jeugdwerking.

Dat verschil in budget uit zich ook in de infrastructuur en in trainingsmogelijkheden. Coördinatoren en jeugdtrainers moeten rekening houden met het kleine aantal velden en het beperkte trainingsmateriaal.

De jeugdacademie van KV Mechelen werkt vanuit een duidelijke visie op papier met concrete doelstellingen. Partizan hecht veel minder belang aan papierwerk: wat op het veld

gebeurt, primeert. Er is meer zelfdiscipline. Hoe meer regels je maakt, hoe gevaarlijker het is om in je eigen spinnenweb verstrikt te geraken. Zij werken op basis van een aantal kernpunten. Voor de rest genieten de trainers veel vrijheid zodat iedereen zijn eigen inbreng heeft per categorie. Dat is ook bij KV Mechelen zo. Ik heb de voetbalmethode niet uitgevonden. En om de trainers te beoordelen, moet je hen toelaten om creatief te zijn. Daarom moeten niet alle ploegen met dezelfde veldbezetting spelen, ook niet volgens het eerste elftal. Vanaf 11:11 tot het eerste elftal moeten ze twee of drie systemen onder de knie krijgen. Bij de middenbouw U11 tot U14 maken we het niet te ingewikkeld. Bij de U11 spelen ze voor het eerst 11:11.

We leggen hen dat dus uit: welke posities, welke opdrachten in balbezit en -verlies, de omschakeling, de onderlinge dekking, allemaal basisprincipes. De eerste stap naar het tactische gedeelte van het voetbalspel. We leren hen het verschil tussen 4 – 3 – 3 en 4 – 4 – 2. Vanaf U15 werken we verder in die richting. Trainers zijn opleiders bij jongens tot 10 jaar.

Op een speelse manier maken ze kennis met het voetbalspel. Van U11 tot U15 noem ik dat jeugdtrainers omdat de spelers op die leeftijd het meest rijp zijn om te observeren en te leren met de bal om te gaan en met de medespelers.

In de middenbouw ligt de nadruk op snelheid van uitvoering, het tactische, want het veld is groter, besef van ruimtes en de conditionele prikkels. Vanaf U15 moet de trainer een coach zijn. Vanaf U16 trainen en spelen we zoals eerste elftal. Ze moeten leren leven met concurrentie. Of een wedstrijd leren controleren in bepaalde situaties. Hoe reageert een trainer bij bepaalde situaties?

We missen de stabiliteit van een club die al jaren op het hoogste niveau acteert, ook bij de jeugd. Zo’n 60 spelers zijn vertrokken bij de vereffening. Destijds in de derde klasse hadden we prima jeugdspelers, maar nu moeten ook zij het opnemen tegen eersteklassers. Met drie of vier goede spelers kon je toen winnen. Nu moet je als ploeg super zijn om te winnen. We maken nu een leerproces door. En we kunnen alleen maar hopen dat het eerste elftal in eerste blijft voor de jeugdwerking.

De grootste handicap is de afhankelijkheid van het resultaat van het eerste elftal. Je kunt met de jeugd goed werken, maar als de eerste ploeg zakt, dan ga je ook mee. Vertel maar eens aan een buitenlander dat wij in een land leven waar je transfergeld moet betalen voor een jeugdvoetballer in het Brussels- en Waals Gewest en een Vlaams jongetje kan je gratis komen halen.

Bij de vereffening heeft PSV zeven talenten gepikt. En als ze willen terugkeren, dan moeten wij een opleidingsvergoeding betalen. Probeer dan je hoofdbestuur te motiveren om te blijven investeren in de jeugd.

De jeugdtrainers van Mechelen ontvangen een kleine vergoeding voor hun werk. Partizan beschikt over fulltime trainers, met het vereiste diploma én een succesvolle carrière als voetballer. Bij Malinwa ontbreekt de ervaring als speler op het hoogste niveau. Partizan heeft zich volledig geïntegreerd in de maatschappij door de samenwerking met de scholen, met de stad en met de provincie. KV Mechelen is op dat gebied nog teveel een eiland”.



Partizan Belgrado jeugd

Zivica Kanacki

Aantal trainers: 1 / Aantal spelers: 20 / Kunstgrasveld / Ruimte: 50x40m., twee handbaldoelen / Aantal ballen: 25 / Duur: 65 min. / Type: kort en zeer intensief / Leeftijd: 13j.



Opwarming: 10'

- elke speler met bal aan de voet
- bal leiden / schijnbeweging / kappen en draaien / ritme- en richtingverandering / lenigheidsoef.
- tempo wordt progressief opgedreven

Afwerkingvormen: 20'

- inspelen / kaatsen / bal krachtig plaatsen in doel
- inspelen / kaatsen / bal richting opkomende flankspeler versturen / voorzet / afwerking
- doelmannen zeer actief / in 2 doelen afwerken

Wedstrijdvorm: (zie tek.)

- veel balcontacten met accent op snel denken en snel handelen
- vrije spelvorm met veel duels, schijnbewegingen, dribbels, maar ook balverlies
- snelle en harde inspeelpasses, met veel beweging voor de bal gepaard aan positiewissels
- Tr nadrukkelijk aanwezig, vooral richtlijnen aan ploeg in BB
- individuele actie wordt gestimuleerd: alles in beweging, recht op tegenstander en doel afgaan

Cooling down: 15'

- 5' uitlopen in groep (lengte veld) + 3' stretching + 5' ontspannen jongleren + 2' stretching

copyright 2008 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

Aantal trainers: 3 + 1 kinesist / Aantal spelers: 24 / Grasveld / Ruimte: volledig veld / Aantal ballen: 25 / Duur: 75 min. / Type: in functie van wedstrijd volgende dag / Leeftijd: beloften



Opwarming: 10'

- in groep inlopen rond het veld

Positiespel: 10' (zie tek.)

- in groepen van 8 spelers
- 6 / 2 in twee tijden

Pass- en trapvormen: 15'

- per 3, met positiewissel en afwerken op doel
- werken in golven van doel naar doel

Wedstrijdvorm: 20'

- basisploeg tegen invallers en niet-geselecteerden
- basisploeg: automatisen, snelle balcirculatie, aanvallen via flanken, bij BV onmiddellijk druk zetten op balbezitter tegenstander
- onderbrekingen en correcties door hoofdtrainer

Ontspannen balbehandeling: 10'

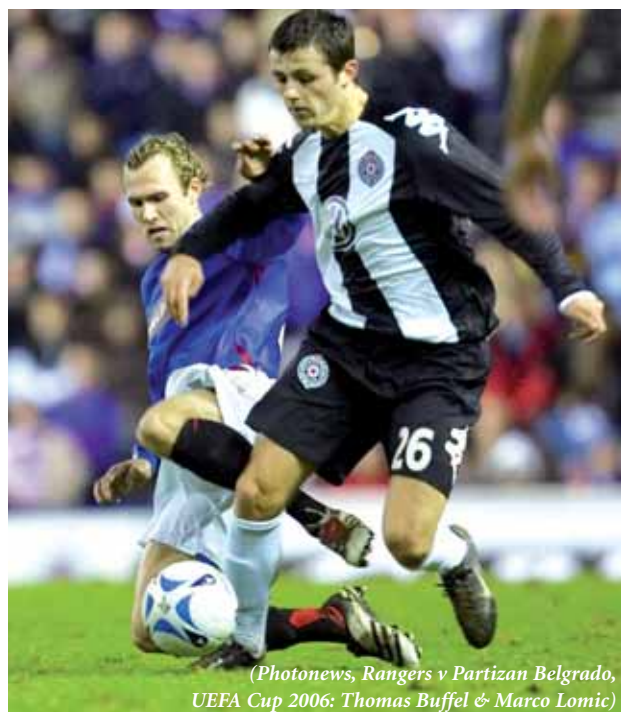
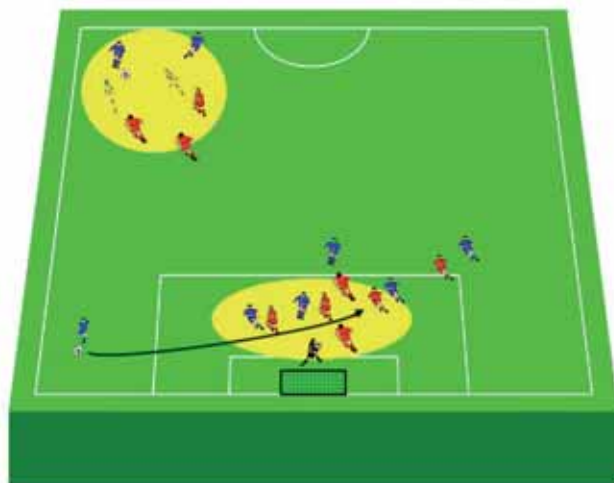
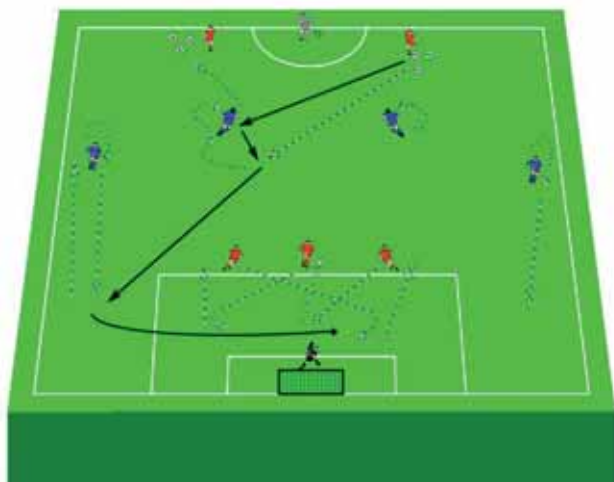
- per 3, vrij over heel het veld, korte- en lange
- passing in rustig en ontspannen tempo

Cooling down: 10'

- uitlopen met kinesist + 2 pauzes voor stretching

copyright 2008 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)

**Aantal trainers: 1 / Aantal spelers: 24 / Grasveld / Ruimte: volledig veld /
Aantal ballen: 25 / Duur: 95 min. / Type: lange, volledige training / Leeftijd: 17j.**



(Photonews, Rangers v Partizan Belgrado,
UEFA Cup 2006: Thomas Buffel & Marco Lomic)

Opwarming: 10'

- inlopen rond het veld samen met de Tr

Buikspieren: 10'

- per 2
- klassieke oef.

Positiespel: 15'

- 6 / 2 in één en twee tijden
- kleine ruimte: 10x10m.

Pass- en trapvormen: 25' (zie tek.)

- volledig veld
- in 2 groepen
- met afwerking
- accent op 3 zaken:
 - automatiseren in de looplijnen
 - hard inspelen – kaatsen – pass over de grond naar flankspeler
 - goede voorzet in de zone rond het penaltypunt, inlopen van de spitsen na positiewissel
- Tr in het midden van het veld, coacht op deze 3 punten

Wedstrijdvorm: 25' (zie tek.)

- 2 ploegen spelen de volledige wedstrijd
- aandachtspunt eerste 10': scoren op voorzet
- aandachtspunt tweede 10': bij BV onmiddellijk druk zetten op tegenstander in BB
- laatste 5': volledig vrij

Cooling down: 10'

- uitlopen + stretching



Voetballen in weer en wind!

Guido Steens

Tot nader order is voetbal in Europa een wintersport, wat zijn consequenties heeft in 'vestimentair' opzicht. Slechts in extreme omstandigheden – meestal onbespeelbare velden – zoekt men naar een indooroplossing. Voor de rest moet een voetballer in de lage landen gedurende het merendeel van het seizoen regen, wind en koude trotseren. De juiste sportkledij moet hem dan ook vooral warm en droog houden. In tegenstelling tot wat vele denken, gebeurt dit niet langer door ons 'dik en zwaar' aan te kleden.

Principes

De winteroutfit van een voetballer moet aan heel wat eisen voldoen. Voetballen (wedstrijd of training) is een intensieve sport. Tijdens de wedstrijd is deze inspanning vrij continu, terwijl tijdens de training intensieve perioden worden afgewisseld met rustpauzes. Intensieve inspanningen betekenen dat het lichaam zelf warmte produceert. Zelfs meer: ca. 80% van de geleverde energie gaat verloren in warmte. Ook in de winter moet dus lichaamswarmte en zweet afgegeven kunnen worden. Tegelijk moeten wind, koude en regen afgeweerd worden. Winterkledij moet dus zowel isolerend, vochtabsorberend en ventilerend zijn. Dit lijkt in schril contrast te staan met elkaar, maar de huidige synthetische materialen laten toe om voor elke sporttak een combinatie te vinden die 'water en vuur' verzoenen.

Verschillende kledijlagen

Om de verschillende principes van isolatie, vochtabsorptie en ventilatie toe te passen, ontwerpt men sportkledij met verschillende lagen:

Ondergoed: dit vormt de basislaag en draagt men onmiddellijk op de huid. De belangrijkste functie van het ondergoed is het verdampend vermogen van de stof. M.a.w.: het ondergoed moet de huid droog houden. Ondergoed in kunstvezel is in staat om transpiratievocht op te nemen en het zeer snel te laten verdampen. Ondergoed hoeft dus niet dik te zijn, maar dun en nauwaansluitend. Pas de volgende laag moet voor de warmte-isolatie zorgen. Een losse boxershort en een katoenen T-shirt als ondergoed zijn absoluut uit den boze. Katoen zuigt snel water op en houdt het vervolgens vast. Dit natte katoen kleeft dan tegen de huid, vormt zo een koudebrug en zuigt de warmte weg uit je lichaam.

Tweede laag: goed ondergoed zorgt voor een comfortabel gevoel, maar zorgt niet voor isolatie tegen de koude. De warmte creëren we met de tweede laag. Hiervoor zijn de fleeces uit polyestervezel aangewezen. Fleece in polyester kunnen het transpiratievocht doorgeven en kunnen – naargelang de omstandigheden (koude) - in meerdere lagen opgebouwd worden.

Buitenste laag: de buitenste kledijlaag tenslotte moet de voetballer beschermen tegen regen en wind. Hiervoor moet een trainingsjack of -vest aan vier kwaliteitseisen voldoen.

Ze moet **wind- en waterdicht** zijn en beschikken over **afparelend én ademend vermogen**. Hier begeven we ons wel op glad ijs. Als men spreekt over 'absolute' waterdichtheid van een sportvest of -broek, dan hebben we te maken met een kle-

dingstuk wat amper ademend vermogen heeft. Voor een voetballer moet een regenvest of -broek de warmteproductie kunnen ventileren en moet er een evenwicht zijn tussen waterdichtheid en ademend vermogen. Idem voor de winddichtheid: een winddichte buitenste laag stabiliseert het luchtkussen wat het lichaam isoleert tegen koude. Er moet echter voldoende mogelijkheid zijn om zweet en warmte af te voeren. Een windbreker of windstopper die de wind gedeeltelijk doorlaat is dus aangewezen. Beide eigenschappen tesamen aanwezig is ook hier niet mogelijk, wat de promotiepraatjes ook beweren. Het afparelende vermogen van kledij is eveneens een belangrijke functionaliteit, maar dit is een kwaliteit die aan slijtage onderhevig is. Het vermogen neemt af met het gebruik. Er bestaan echter producten om de kledij op dit vlak te onderhouden.

Hoofd, handen en voeten

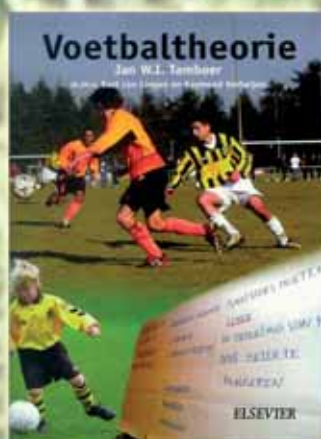
Als we zoveel moeite nemen om ons lichaam warm en droog te houden, mogen we zeker ons hoofd, handen en voeten niet uit het oog verliezen. In koude omstandigheden geven onze hersenen de boodschap om het warme bloed te concentreren rond onze vitale organen. Delen aan het einde van ons lichaam – handen en voeten – moeten het dan ongetuigd. Voor de bescherming van de voeten zijn extra dikke zolen (eerst uittesten!) en sokken essentieel. De schoenen moeten ruim genoeg zijn om een isolerende luchtlaag te vormen. Te nauwe schoenen of te strak aangespannen veters kunnen de bloedtoevoer hinderen. Handschoenen, en zeker ook een muts, zijn aangewezen. Een onbedekt hoofd geeft immers veel warmte af.

(Ref.: Bodytalk - dec. 2006)



(Photonews)

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



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

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

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

DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

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

Ik betaal nu slechts € 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.