

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&B Partners
Partners in Sports



Nummer

50

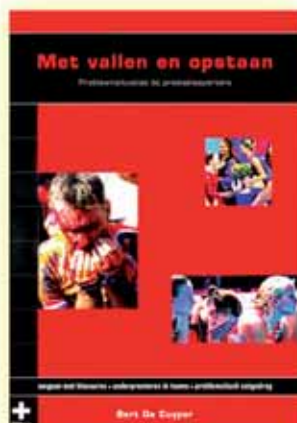
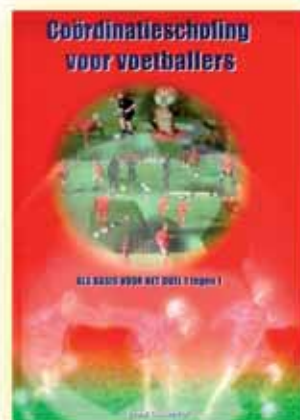
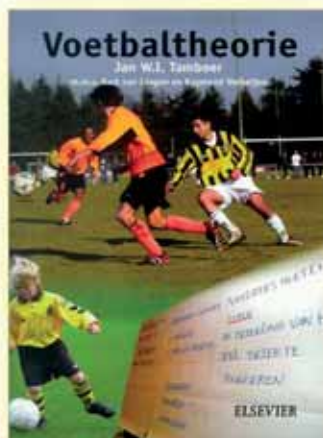
april
2008

11e jaargang



Michel Preud'homme: "Nooit de aandacht laten verslappen, dat is ons devies"!

**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

NR. 50 – APRIL 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. Browaers, Prof. M. Cloes,
Prof. R. Philippaerts, Prof. W. Helsen,
Prof. T. Marique, Pr. J. Duchâteau,
J.-L. Donnay, G. Steens, K. Geeraerts,
F. De Keersmaecker, Marc Marchal

Redactiecomité

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

Uitgever

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

Klantenservice

+32 (0)476/51.00.89

Prijs

Jaargang 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

© 2008 F&G Partners

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

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Standpunt

Michel Preud'homme: "Nooit de aandacht laten verslapen, dat is ons devies!"

4

Wetenschap

Omgaan met vroeg- en laatrijpe voetballers

11

Jeugdvoetbal

Sef Vergoossen: "Er gaat veel talent verloren omdat clubs geen beleid hebben!"

14

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Jeugdvoetbal

Lens, hét voorbeeld om te volgen!

32

Langs de zijlijn

Blessurevrij is niet hetzelfde als wedstrijdfit!

38

Wetenschap

Blessurevrij is niet hetzelfde als wedstrijdfit!

39

Oefenstof

Wilfried Schiemsky
STVV: trainingsvormen na blessure

43

Trainerscorner

Losse oefeningen

45



Michel Preud'homme: “Nooit de aandacht laten verslappen, dat is ons devies”!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

De Vurige Stede en, met haar, heel de rode planeet houden de adem in: nog enkele weken geduld en Standard zou voor het eerst sinds een kwarteeuw opnieuw de titel van Belgisch landskampioen moeten vieren. De club met stamnummer 16 wordt al een hele tijd beschouwd als de sterkste ploeg van het land en als dé te kloppen ploeg, maar ze is er met bravoure in geslaagd om alle obstakels te overwinnen op weg naar de hoogste bekroning. Standard is, niet meer of niet minder dan de andere ploegen trouwens, niet gespaard gebleven van blessures, twijfelachtige beslissingen van de scheidsrechter of de speling van het lot. Maar méér dan de andere ploegen zijn de Rouches erin geslaagd om alle tegenslagen te overwinnen en de aandacht te richten op dat ene, grote doel: het kampioenschap van België.

Op uitzondering van Cercle Brugge, dat Standard in de heenwedstrijd van de beker van België kon verrassen maar in de terugwedstrijd werd overrompeld, is geen enkele ploeg er sinds augustus 2007 in geslaagd om de Rouches te overklassen. Standard was dan ook einde maart de fiere koploper in het kampioenschap, en was tevens de jongste ploeg in de halve finale van de beker van België. In Westerlo bijvoorbeeld was Milan Jovanovic met zijn 26 jaar de oudste speler in een Luikse ploeg die door Tomislav Ivic, directeur van de

Academie Robert Louis-Dreyfus, als een onoverwinnelijke armada wordt gezien.

Dug-Out: “Michel Preud'homme, wat is het geheim van uw succes”?

Michel Preud'homme: “Het is niet omdat men zijn doel nadert dat men het ook heeft bereikt! Maar het is waar dat we tot nu toe een mooi parcours hebben afgelegd. In het begin van het seizoen waren er nochtans velen die eraan twijfelden



(Photonews)





of wij een hoofdrol in de competitie konden vertolken. Nochtans wist ik dat er kwaliteit in mijn groep zat, een conditio sine qua non om tot resultaten te komen. Het werk, het geduld, het doorzettingsvermogen, dit alles heeft er toe bijgedragen dat we tot een spel zijn gekomen dat langs de ene kant onze beste troeven goed laat uitkomen, en langs de andere kant de tegenstander maximaal stoort in zijn beste troeven. Het is geen toeval dat in de overgrote meerderheid van de gevallen de tegenstander zijn spelstijl aan die van ons heeft aangepast. We hebben steeds gesteund op onze eigen kwaliteiten en hebben in de voorbereiding harde arbeid geleverd om in de best mogelijke conditie aan de start van het kampioenschap te verschijnen. Ik geloof dat Standard nooit zo hard heeft gewerkt als in de aanloop naar de huidige competitie. Ik heb er met opzet op aangedrongen om goede ploegen te bekampen in die voorbereiding, want ik had er geen enkele zin in om oefenwedstrijden te winnen met monsterscores die niets zegden over onze reële sterkte.

Heel snel hebben we het scepticisme een halt kunnen toeroepen, maar toen de meningen draaiden hebben we niet de fout gemaakt ons in slaap te laten wiegen. We wisten dat we van ver kwamen en waar we naartoe wilden, d.w.z. zo hoog en zo ver mogelijk. Ondertussen deden we er alles aan om onze fouten te corrigeren. Terwijl het einde van het seizoen nadert durf ik terug te denken aan die memorabele wedstrijd die we in de heenwedstrijd van de beker van België hebben gespeeld op het veld van Cercle Brugge. Die zware nederlaag is niet nutteloos geweest, omdat ze ons heeft geholpen onszelf elke

keer weer in vraag te stellen. Het nieuwe Standard is opgebouwd uit een permanente zoektocht naar verbeteringen en innovaties. Als we zo ver zijn gekomen, om op uw eerste vraag te antwoorden, dan is het omdat de spelers, alle spelers, zonder uitzondering, bereid zijn om elke dag weer te leren. Die jonge gasten met zoveel talent zijn allemaal bereid om zonder morren te luisteren naar alles wat ik hen te zeggen heb en te doen wat ik van hen vraag. Het is echt heel motiverend voor me om aan het hoofd te staan van zo'n groep".

Dug-Out: "In het begin dacht iedereen dat uw groep te klein was. Dat was gerekend zonder de kracht van uw bank"?

Michel Preud'homme: "Ik wil daar niet te veel over uitwijden, maar als men nagaat dat we recentelijk op Germinal Beerschot hebben gewonnen met Goreux en Mulemo in het basiselftal, dan moet men toch toegeven dat sommige spelers die onbekend waren bij het grote publiek een vrij hoog niveau hebben bereikt. De volledige verdienste daarvoor ligt bij die jongens zelf, die heel hard hebben gewerkt om zich op het niveau van de titularissen te hijsen. Toch moeten we durven toegeven dat onze kern niet de allersterkste is. Weet u, ik vind het niet zo belangrijk om bij de start van een wedstrijd de 11 sterkste spelers te kunnen opstellen. Defour heeft vorig jaar ook enkele wedstrijden op de bank gezeten, net zoals Jovanovic, De Camargo en Mbokani dit seizoen. Maar het is wel héél belangrijk dat een bankzitter zich een integraal deel van het elftal voelt en dat hij in staat is om als invaller met zijn dynamiek, enthousiasme en doorzettingsvermogen het elftal een nieuw elan te geven en op die manier voor Standard



(Photonews)

wedstrijden te winnen. Als ik in Antwerpen had kunnen beschikken over Defour en Dufer, dan zouden we zeker in het laatste gedeelte van de wedstrijd niet op die manier in moeilijkheden zijn gekomen zoals nu het geval was, met het risico om een zeer dure nederlaag op te lopen”.

Dug-Out: “Bent u aangenaam verrast door de manier waarop uw jonge spelers kennelijk kunnen omgaan met de stress die de koppositie met zich meebrengt”?

Michel Preud'homme: “Het is nog te vroeg om die vraag te stellen in die zin dat de koers verre van gelopen is op het moment dat ik dit interview geef. Ik heb het met de jongens maar heel zelden over de titel gehad. In het begin van het seizoen sprak niemand daarover, niet bij Standard en niet in de media. Toen de wind begon te draaien met onze 15 op 15, heb ik er een punt van gemaakt om dezelfde houding aan te nemen als in het begin van het seizoen: jongens, het dient tot niets om het vel van de beer te verkopen voor hij geschoten is. Ik neem match per match, en elke match wil ik winnen. Vaak hebben we dat doel bereikt, soms hebben we genoeg moeten nemen met een gelijkspel, maar steeds hebben mijn jongens het uiterste van zichzelf gegeven. Ik heb nooit gezegd dat we kampioen wilden worden, ik heb er wel op gehamerd dat we elke wedstrijd wilden winnen. Op het einde van de rit gaan we de rekening maken, niet ervoor”!

Dug-Out: “Zo jong zijn, is dat een voordeel op het vlak van recuperatie”?

Michel Preud'homme: “Het is natuurlijk gemakkelijker om snel te herstellen als men op het toppunt van zijn kunnen zit. Maar in vergelijking met de andere ploegen is dat geen domein waarin Standard beter voorzien is dan de andere ploegen. Ik zie geen verschil, op het vlak van capaciteit van recuperatie, tussen een ploeg die gemiddeld 22 jaar is, of een ploeg die gemiddeld 27-28 jaar is. Ik zou er anders over denken indien één van de tegenstanders van Standard een ploeg van dertigers op de been zou brengen”.

Dug-Out: “Waarop legt u tijdens de trainingen de nadruk in de slotfase van de competitie”?

Michel Preud'homme: “We werken nog steeds even hard als tijdens de zomer van 2007, maar we doen het op een andere manier. In de zomer hebben we keihard gewerkt. 's Morgens hadden we dikwijls trainingen van 2h30 en in de namiddag volgde dan een nieuwe van 90 minuten. Sinds enkele weken duren de trainingen nooit langer dan 1h30 en leggen we het accent vooral op snelheid en explosiviteit. Het werkritme is aangepast. De collectieve oefeningen op balbezit bijvoorbeeld, met negen tegen negen, zijn drie minuten korter geworden. Die duren nu twee keer zeven minuten. Maar we blijven intensief trainen, zoveel is zeker.

In werkelijkheid hebben we enorm veel te danken aan de diensten en de kennis van Guy Namurois. Dat is nu eens een physical die zich aan het voetbal heeft aangepast, in plaats van het omgekeerde. Zoals Manu Ferrera trouwens, mijn eerste adjunct heeft in dat domein ook een grote kennis dankzij zijn studies lichamelijke opvoeding. Ik kan dus steunen op assistenten van topkwaliteit, met wie ik maand per maand, week per week, de voorbereidingsprogramma's opstel. Alles wordt minutieus gedoseerd: de frequentie en het ritme van de trainingen varieert naargelang de omstandigheden. Wij hebben een schaal vastgesteld die gaat van

1 tot 5 op het vlak van intensiteit van inspanning. Twee dagen voor en twee dagen na een match leggen we de lat op 3. De zwaarste inspanningen wat betreft intensiteit en lengte worden geprogrammeerd in het begin van het seizoen. In die periode gaan de spelers echt voluit, maar dat is natuurlijk maar een beperkte periode”.

Dug-Out: “In hoeverre is uw spelersverleden een voordeel voor die jongens die voor het overgrote deel geen enkele echte internationale ervaring hebben”?

Michel Preud'homme: “Het zal niet in me opkomen om die jongens voortdurend mijn visitekaartje te laten zien, maar ik kan regelmatig naar hen toe mijn ervaring gebruiken die ik in de loop van mijn spelersloopbaan heb opgebouwd. Ik heb het geluk gehad te mogen spelen en trainen onder enkele zeer grote namen. Van elk van mijn trainers heb ik het beste onthouden. Maar alles is altijd in beweging en ik heb er de voorkeur aan gegeven om mijn eigen stijl te ontwikkelen, gebaseerd op mijn eigen persoonlijkheid, in plaats van mij te baseren op de stijl van één van mijn ex-trainers”.

Dug-Out: “Standard is in staat om de lange bal te spelen, door een regen van bommen op het vijandelijke doelgebied te droppen, maar is ook uitstekend in staat om via combinaties in de zone van de waarheid te komen. Welke stijl prefereert u”?

Michel Preud'homme: “De legende van de lange ballen behoort tot het verleden van Standard. In de loop der jaren heb ik vaak horen zeggen, en ik ben daar heel blij mee, dat Standard het mooiste voetbal speelt in eerste klasse. In

werkelijkheid ben ik maar in één ding geïnteresseerd: in de overwinning. Om een tegenstander af te maken moet je hem soms een hele wedstrijd lang belegeren. In die optiek is het uiteraard mooi meegenomen dat je kunt beschikken over een gezonde dosis van fysieke macht. We zouden wel gek zijn indien we dat wapen niet zouden gebruiken, temeer daar wij in eigen huis geconfronteerd worden met een grasmat die erg stroef is en die eigenlijk die naam niet waardig is. Maar het is juist: we hebben de wapens voor de lange bal, maar we kunnen ook excelleren in de combinaties. Ook op die manier kunnen we de tegenstander pijn doen. Het is een mooie situatie voor ons: als het ene systeem niet werkt, kunnen we het altijd over een andere boeg gooien”.

Dug-Out: “Standard zou niet staan waar het nu staat zonder de voorbeeldige mentaliteit van haar spelers. Hebt u dit seizoen al sancties moeten opleggen in bepaalde omstandigheden”?

Michel Preud'homme: “Alle disciplinaire regels zijn in het begin van het seizoen duidelijk meegedeeld en iedereen moet ze respecteren. We hebben daarin al wat meningsverschillen gehad, soms levendige discussies, maar dat is altijd intern gebleven, tussen de vier muren van de kleedkamer. Als men binnenskamers het recht heeft om alles te zeggen, dan heeft niemand het recht om zijn mening naar buiten te brengen. Een hevige discussie is gevolgd na de rode kaart voor Renard in de wedstrijd op Bergen. De spelers hebben de kans gehad om daar hun mening over te geven en daar is het bij gebleven. De spelers die zich niet aan de vastgestelde regels houden, weten wat hen te wachten staat. Het tarief is hetzelfde voor

(Photonews)



7

iedereen. Hier heb ik wel het voordeel dat ik op hoog niveau gespeeld heb: ik word gerespecteerd en dat is maar goed ook”.

Dug-Out: “In de heenronde was Standard thuis onklopbaar, maar kwetsbaar op verplaatsing. Sinds januari maken we zo’n beetje het omgekeerde mee. Waarom?”

Michel Preud’homme: “Dat heeft voor een groot deel te maken met... de toevalligheden van de kalender. In het begin van het seizoen dachten enkele ploegen dat ze ons het best konden bekampen door ons met open vizier tegemoet te treden. We hebben dan enkele grote overwinningen behaald en sommige ploegen zijn beginnen nadenken. We hebben dus logischerwijze thuis steeds meer moeite ondervonden, vanwege de tegenstanders die defensiever speelden en vanwege de staat van ons veld. Maar als we op verplaatsing spelen, kunnen onze tegenstanders het niet maken om voor hun doel te gaan liggen. Zij moeten ook iets proberen, uit respect voor hun publiek. Op verplaatsing hebben we meer ruimte en een aantal keren hebben onze aanvallers daar mooi van kunnen profiteren. Vandaar onze betere resultaten. Onze eerste helft op Germinal Beerschot benaderde de perfectie”.

Dug-Out: “Heeft uw beslissing om in de beker van België voluit te gaan uw ploeg niet blootgesteld aan bovenmatige risico’s?”

Michel Preud’homme: “Ik zou tegen mijn eigen filosofie en die van Standard gehandeld hebben door de beker op te offeren voor het kampioenschap. Ik vertrek van het principe dat we elke wedstrijd starten om te winnen. Toen Cercle bij ons kwam, was Milan Jovanovic verbaasd over mijn ijzeren wil om koste wat kost de halve finale te halen. We moesten winnen met minstens 3-0, we hebben het gedaan. We spelen voluit, zoals we ook voluit trainen. Soms met succes, soms niet. Maar in elk geval hoeven we nergens spijt over te hebben, we zijn altijd honderd procent voor het beste resultaat gegaan”.

Dug-Out: “We kunnen niet echt zeggen dat u de noodzaak heeft ondervonden om te gaan roteren. Is het eigenlijk voor een trainer niet gemakkelijker om slechts te beschikken over een kern van vijftien spelers? Al bij al heeft Standard haar laatste titels allemaal gewonnen met 14 of 15 spelers, niet?”

Michel Preud’homme: “Ik heb werkelijk niet de minste angst om een ruimere kern onder mijn hoede te hebben. Iedereen weet dat dezelfde regels toepasbaar zijn voor alle spelers en dat de groep belangrijker is dan het individu. Zoals in het gewone leven moet men in het voetbal zijn plaats en zijn salaris verdienen. Een kampioenschap wordt niet gewonnen met het basiselftal maar met de inzet, volledig en zonder enige rem, van elk element uit de groep. Indien een trainer over een rijk gestoffeerde kern beschikt, heeft hij ook het voordeel dat de betere spelers af en toe kunnen rusten, zoals ik vaak heb gedaan met het trio De Camargo, Jovanovic en Mbokani. Jammer dat ik dat niet heb kunnen doen in de andere sectoren van het elftal”.

Dug-Out: “Als een speler zoals Defour afwezig is, geeft Standard niet echt de indruk verzwakt te zijn. Is dat een kwestie van organisatie of een mentale zaak?”

Michel Preud’homme: “Toen Defour er niet was, voor zijn schouderblessure, waren er velen die dachten dat ons niveau omlaag zou gaan. Het is waar dat het heel waardevol is om een speler van zijn kaliber in huis te hebben, die in staat is om





(Photonews)

zich te bewegen in zeer kleine ruimtes en die gemakkelijk het gaatje vindt voor de laatste pass. Maar Steven is volgens mij even belangrijk op de bank als op het veld, want als ik hem inbreng is hij in staat om in enkele minuten de fysionomie van een wedstrijd volledig te doen omkantelen. Op het veld van Germinal Beerschot heb ik hem enorm gemist. Met Steven erbij waren we in staat geweest om de Antwerpenaars met een derde doelpunt 'af te maken'".

Dug-Out: "Speelt u eerst in functie van de tegenstander of gaat u uit van uw eigen kwaliteiten?"

Michel Preud'homme: "Ik probeer om ons normale spelsysteem niet teveel te veranderen door me aan te passen aan de tegenstander. Het is eerder mijn bekommernis om in te spelen op de zwakke punten van de ploeg die we bekampen. Ik was in het bijzonder gecharmeerd door de manier waarop mijn ploeg heeft gereageerd op het spel van Germinal Beerschot, recent op het Kiel. Dit gezegd zijnde, ik kies mijn ploeg eerder op basis van de spelers die fit zijn en die tot mijn beschikking staan, dan in functie van de tegenstrever".

Dug-Out: "Is tactiek even belangrijk als techniek en fysiek?"

Michel Preud'homme: "Alles heeft te maken met alles... en speelt een rol in het evenwicht van elke parameter. Welke zin heeft het om goed te zijn op technisch vlak, als men niet in staat is om het een hele wedstrijd vol te houden op fysisch vlak? Wat tactiek betreft, die kan alleen werken indien elke individuele speler ook de technische en fysieke kwaliteiten heeft om zijn taken naar behoren te vervullen".

Dug-Out: "Pleegt u overleg met uw adjuncten en/of enkele van uw beste spelers op het moment dat u moet beslissen over de tactiek?"

Michel Preud'homme: "Uiteraard doe ik dat! Ik heb een adjunct nooit beschouwd als iemand die simpelweg de kegels op de juiste plaats moet zetten. Ik overleg voortdurend met mijn assistenten, maar als puntje bij paaltje komt ben ik diegene die de finale beslissing neemt. Trouwens, over het algemeen zijn we het eens over de tactiek die moet gevolgd worden. Ook de spelers hebben het recht om hun mening te geven, maar ik suggereer dan meestal dat ze dat op training doen, wanneer we bijvoorbeeld de één of andere nieuwigheid uittesten. Wanneer de spelers zich niet goed voelen bij wat ik voorstel, dan verkies ik dat ze me dat zeggen, want ik wil dat ze aan de aftrap komen in de volle overtuiging dat de gekozen tactiek de best mogelijke is".

Dug-Out: "Wat is het belang van scouting?"

Michel Preud'homme: "Aangezien het onmogelijk is om alles op televisie te zien, stuur ik systematisch Stan Vandenbuys om de tegenstanders te gaan bekijken. Zoals Ferrera bekijk ik meestal twee of drie wedstrijden van die ploeg op video. Stan, Manu en ikzelf leggen dan onze analyses naast elkaar. Over het algemeen gesproken komen wij tot dezelfde conclusies als het gaat over de sterke en de zwakke punten van de tegenpartij".

Dug-Out: "Een vraag nu over drie zeer talentrijke spelers op cruciale posities, nl. Fellaini, Defour en Witsel. U die hun trainer bent, wat is volgens u de beste positie voor elk van de drie?"

Michel Preud'homme: "Marouane is uitstekend als buffer voor de verdediging, maar is ook een kraan in steun van de





(Photonews)

aanval. Defour en Witsel kunnen beiden voor de verdediging spelen, achter de aanvallers en op de flanken. Die laatste twee kunnen eventueel ook als tweede aanvaller opgesteld worden, vanwege hun beweeglijkheid en passerend vermogen. Hun polyvalentie is kostbaar in een systeem en een competitie die zo veeleisend zijn als het systeem van Standard en de Belgische competitie. In het geval één van deze spelers onbeschikbaar is, probeer ik in elk geval het systeem niet om te gooien, maar een speler op een bepaalde positie te vervangen door een andere op dezelfde positie”.

Dug-Out: “Wat is uw lievelingssysteem op tactisch vlak?”

Michel Preud'homme: “Iedereen weet dat we meestal in 4 – 4 – 2 spelen. Maar de omstandigheden hebben ons soms verplicht om om te schakelen naar 4 – 3 – 3 of in 4 – 3 – 1 – 2. Ik heb ook de formule met drie achterspelers uitgetest, om in bepaalde omstandigheden op alle mogelijke tactische systemen te kunnen terugvallen. Maar met het risico dat ik mezelf ga herhalen: ik vind dat elk tactisch systeem moet vertrekken van de spelers die je tot je beschikking hebt. Ik zie mezelf moeilijk als trainer van Mechelen, Benfica of de nationale ploeg in de opzet die ik hier bij Standard heb. En niets zegt dat Standard ergens in de loop van de rit het geweer niet van schouders gaat veranderen, wanneer ik bijvoorbeeld door allerhande transfers opeens geconfronteerd zou worden met een totaal verschillende kern”.

Dug-Out: “Wat is het sterkste compartiment van Standard?”

Michel Preud'homme: “Het collectief! Ik zou ten onrechte afbreuk doen aan één of ander gedeelte van de ploeg, als ik een bepaald stuk ervan in de picture zou plaatsen. Bij ons trekt iedereen aan hetzelfde zeel, van de achterspelers tot de aanvallers, in de recuperatie zowel als in balbezit. Dat is onze grote kracht vandaag”.

Dug-Out: “Wat is de progressiemarge van deze ploeg?”

Michel Preud'homme: “We kunnen nog beter worden, dat is zeker. Als men kijkt naar de gemiddelde leeftijd van deze ploeg, dan gaat men uiteraard dromen deze jongens nog twee of drie jaar te kunnen samen houden, samen groeien naar de top. Maar is dat wel denkbaar in een competitie die zo kwetsbaar is voor de financiële macht van de buitenlandse clubs,

zoals de onze? Helaas, de vraag stellen staat mogelijk al gelijk met het antwoord...”

Dug-Out: “Wat kan een landstitel van Standard nog tegenhouden?”

Michel Preud'homme: “Zeg me vooral niet: Standard zelf! Dat is het antwoord dat dan gewoonlijk wordt gegeven. De enige tegenstander is de ploeg tegen wie we onze volgende wedstrijd spelen. Als we op de mooie positie zijn terechtgekomen waarop we nu staan, dan is dat precies omdat we respect hebben gehad voor elke tegenstander. Als we dat volhouden tot het einde van het seizoen, dan zijn we onvermijdelijk kampioen”!

Dug-Out: “U bent schijnbaar rustiger dan ooit tevoren. Hoe valt die metamorfose te verklaren in vergelijking met uw eerste periode als trainer van de Rouches?”

Michel Preud'homme: “Toen ik in 2001 terugkeerde bij Standard heb ik de post van trainer aanvaard omdat vrienden me dat hadden gevraagd, dus om hen een plezier te doen. Ik was net teruggekeerd uit Portugal, na zeven jaren ‘ballingschap’, en ik wist dus heel weinig af van de Belgische competitie, de sterkte van de spelers, het niveau van het kampioenschap. Het was ook de allereerste keer dat ik het trainersberoep uitoefende. Ik heb er het beste van gemaakt, steunend op de ervaring die ik had opgebouwd in mijn spelerscarrière, waarin ik uiteraard aandachtig had bekeken hoe mijn verschillende trainers te werk gingen. Na een break ben ik teruggekeerd met meer overtuiging. Deze tweede keer ben ik eraan begonnen in de volle overtuiging dat ik in staat was om Standard naar de top te brengen. Ik denk dat ik een grote vooruitgang heb geboekt in mijn dagelijkse omgang met de spelersgroep. Ik ben meer ontspannen en dat heeft ongetwijfeld een positief effect op het rendement van de groep. We evolueren samen in de juiste richting. De angst om iets verkeerd te doen is verdwenen; daarvoor is een ijzeren wil in de plaats gekomen om dingen te ondernemen, om te durven. Het is die durf die ons vooruitstuwt”.



(Photonews)



Omgaan met vroeg- en laatrijpe voetballers!

Guido Steens

Groot en sterk zijn is niet onbelangrijk in de meeste sporttakken, niet in het minst in het voetbal. In de jeugdreeksen zijn het vooral de vroegrijpe voetballers die daar hun voordeel uithalen. Op de schouders van de jeugdtrainer rust dan de moeilijke taak om een correcte inschatting van deze problematiek tijdens de puberteit te maken. En hij doet dat best niet met de natte vinger, maar systematisch op basis van kalenderleeftijd en groeicurve.



(Photonews)

Er zijn twee verschillende effecten die spelen in de puberteit: de kalenderleeftijd en de maturiteit. Deze factoren zijn weliswaar onafhankelijk van elkaar waardoor ze elkaar kunnen compenseren zodat het verschil wat vermindert, of elkaar kunnen versterken zodat het verschil groter wordt. Dat laatste is het verhaal van de jonge voetballer die in december geboren is en daar bovenop laat matuur is.

Relatief leeftijdseffect

Professor Renaat Philippaerts, verbonden aan de vakgroep Sport- en Bewegingswetenschappen van UGent, onderzocht zowel het effect van de kalenderleeftijd in het voetbal als het verband tussen maturiteit en fysieke prestatie.

Prof. Philippaerts: "Het is inderdaad zo dat elk kind een uniek groeipatroon heeft en dat er binnen deze groei en

ontwikkeling een enorme variatie bestaat tussen jongeren. Vroeg mature jongeren zijn groter, sterker en hebben meer uithouding en snelheid. In de sport – en zeker in het voetbal – zijn ze dus duidelijk bevoordeeld tegenover hun leeftijdsgenoten die laat matuur zijn. Hetzelfde geldt voor de oudsten in een bepaalde leeftijdscategorie, waar we spreken van een relatief leeftijdseffect.

Onderzoek bij ploegsporten heeft aangetoond dat kinderen geboren in de eerste drie maanden van het selectiejaar oververtegenwoordigd zijn in de jeugd ploegen. Toen de Koninklijke Belgische Voetbalbond in 1997 de peildatum – dat is de overgangdatum voor een hogere categorie – van 1 augustus naar 1 januari verschoof, werd vastgesteld dat de oververtegenwoordiging mee verschoof naar de maanden januari, februari





12

en maart. Ook andere binnen- en buitenlandse studies in tennis en hockey stelden een dergelijk leeftijdseffect vast.

Dit leeftijdseffect is een mogelijke oorzaak van drop-out bij jongeren in het voetbal, maar is ook een valkuil voor iedereen die met talentdetectie bezig is. Onderzoek heeft immers aangetoond dat de oudsten en dus grootsten meer speelgelegenheid krijgen, vaker worden opgemerkt door scouts en gemakkelijker in aanmerking komen voor transfers naar eersteklassers. Daar krijgen ze dan een betere opleiding en maken ze meer kans door te groeien. Nochtans is talent gelijkmatig verdeeld over de verschillende geboortemaanden. Uit eigen onderzoek op meer dan 2000 senior voetballers stelden we immers de facto vast dat spelers uit alle geboortemaanden evenveel aan bod kwamen. De conclusie is dan ook dat talent op jonge leeftijd nogal eens miskend wordt, maar op volwassen leeftijd toch komt bovendrijven. Volhouden is dus de boodschap”.

Groeispurt

Prof. Philippaerts: “Het is niet alleen belangrijk om de impact van het leeftijdseffect correct in te schatten bij sportende jongeren, maar ook letterlijk een vinger aan de pols te houden. Elke ouder of trainer kan vrij éénvoudig opvolgen wanneer zoon, dochter of voetballer zijn of haar groeispurt doormaakt en in de puberteit stapt. Het volstaat om driemaal de lengte en het gewicht te meten en deze uit te zetten op een curve. Op de X-as wordt het groeiverschil tussen de twee meetpunten in cm en kilo's uitgezet. Op de Y-as komen de driemaal de meetpunten te staan. Tussen ca. 10 en

16 jaar zal er zich dan duidelijk een piek in de curve voordoen. Dat is het moment van de groeispurt die gemiddeld zo'n 6 maanden in beslag neemt. Deze periode is een belangrijk gegeven in de sport omdat het gekoppeld is aan het fysieke prestatievermogen.

Zo weten we bvb. uit ons eigen onderzoek bij jonge voetballers dat in de periode van de groeispurt de meeste basiscomponenten van het fysieke prestatievermogen enorm vooruitgaan. De maximale toename van de explosieve kracht wordt bereikt op hetzelfde tijdstip als de groeispurt en vormt dan een plateau gedurende 12 maanden waarna de toename afneemt. Dit betekent dat training van explosieve kracht veel effect zal sorteren op het moment van de groeispurt en het jaar daaropvolgend. Daarna zal er een verminderde toename kunnen gerealiseerd worden. De lenigheid echter neemt pas één jaar na de groeispurt gevoelig toe. Dit stemt overeen met de bevindingen in de ontwikkelingsleer waarin gesteld wordt dat eerst de botlengte toeneemt en dan pas de lengte van pezen en spieren. Een mank lopende coördinatie is dan ook typisch voor die leeftijd. De loopsnelheid heeft dan weer een symmetrisch verloop, maar dan wel eentje met een duidelijke versnelling voor de groeispurt, maar met een blijvend plateau na de groeispurt. De uithouding verloopt gelijk aan de groeisnelheid van de lichaamslengte. De anaërobie uithouding volgt de groeispurt maar kent nog gevoelige verbetering in de periode daarna.

Het spreekt vanzelf dat deze bevindingen van belang zijn voor iedereen die met voetballende pubers bezig is. Jeugdtrainers

– op welk niveau ook – staan in ieder geval voor een heterogene groep betreffende maturiteit en relatief leeftijdseffect en moeten in hun belasting, duur en frequentie zoveel mogelijk rekening houden met de individuele groei van hun voetballers. Alleen op die manier kan drop-out bij de recreatiesporters, maar ook bij beloftevolle jongeren een halt toegeroepen worden en kan het bestaande talent beter gekoesterd worden”.

De lat gelijk leggen

In de competitieve sport doet men er alles aan om iedereen gelijke kansen te geven. Het is het enige mogelijke fundament en tegelijk de bestaansreden van sport. Maar we jagen natuurlijk een illusie na. Ongelijkheid is inherent aan de sport, ondanks een nultolerantie in de dopingcontrole of de gewichtsklassen in het judo of het spelen met handicaps in de golfsport. Bij onze jeugd ligt het zowaar nog moeilijker. Zelfs met leeftijdscategorieën laten we elk weekend David tegen Goliath uitkomen. Hoewel aan deze problematiek niet onmiddellijk iets structureel kan verholpen worden, is dit wel een uitnodiging tot reflectie over deze problematiek. Hoe gaan we als jeugdcoach hiermee om in onze aanpak, zowel naar training als naar wedstrijd? Alleen de jeugdcoach kan de ongelijkheid in de puberteit enigszins compenseren door iedereen gelijke kansen te geven. De problematiek is uiteraard ruimer dan de voetbalsport alleen maar heeft zowel consequenties voor de breedtesport onder de vorm van drop-out als voor de topsport waar de talentdetectie mank loopt.

Praktische richtlijnen

Het is dus aanbevolen dat de jeugdcoach de individuele groeicurve bijhoudt van zijn spelers. Op die manier zal hij op de hoogte zijn van de individuele groeisprint van zijn spelers (Fig. 1). Uit het Ghent Youth Soccer Project (GYSP) bleek dat de gemiddelde groeisprint zich rond 13 jaar en 8 maanden situeerde en goed was voor een groei van net geen 10 cm per jaar en een toename van 8 kg lichaamsgewicht per jaar.

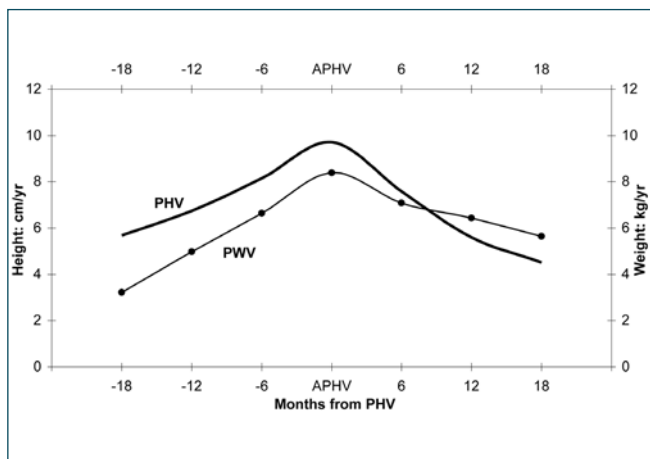


Fig. 1 (ref.: boek van Philippaerts, R., Vaeyens, R., Cauwelier, D., Bourgois, J., & Vrijens, J. (2004). *De jeugdvoetballer beter begeleiden!* Ghent Youth Soccer Project. Gent: PVLO, 208 p.).

Van zodra de jeugdcoach over deze gegevens beschikt, kan hij met de volgende praktische richtlijnen aan de slag:

– de aanvang, duur en intensiteit van de groeisprint binnen je team zal zeer verschillend zijn

– de lenigheid neemt af tijdens de periode van de groeisprint, actief werken aan de lenigheid is daarna aangewezen

– krachttraining voor de puberteit heeft geen negatief effect op de groei indien correct toegepast, tijdens de groeisprint dient toch rekening gehouden te worden met de verminderde belasting van de wervelzuil

– de puberteit vormt de periode bij uitstek om het aërobe uithoudingsvermogen te ontwikkelen

– doorgedreven anaërobe training (weerstand) heeft pas duidelijke effecten na de groeisprint

– tijdens de groeisprint kan de coördinatie – tijdelijk – wat verstoord zijn

– op mentaal vlak is het vooral belangrijk om laat mature spelers aan te moedigen en gelijke kansen te geven

Philippaerts R, ea, 2006, The relationship between peak height velocity and physical performance in youth soccer players, *Journal of Sports Sciences* 24 (3), 221-230.

Vaeyens R, ea, 2005, The relative age effect in soccer: a match-related perspective, *Journal of Sports Sciences*, 23(7), 747-756.



(Photonews)



13



Sef Vergoossen: “Er gaat veel talent verloren omdat clubs geen beleid hebben”!

Danny Aerts, voetbaljournalist

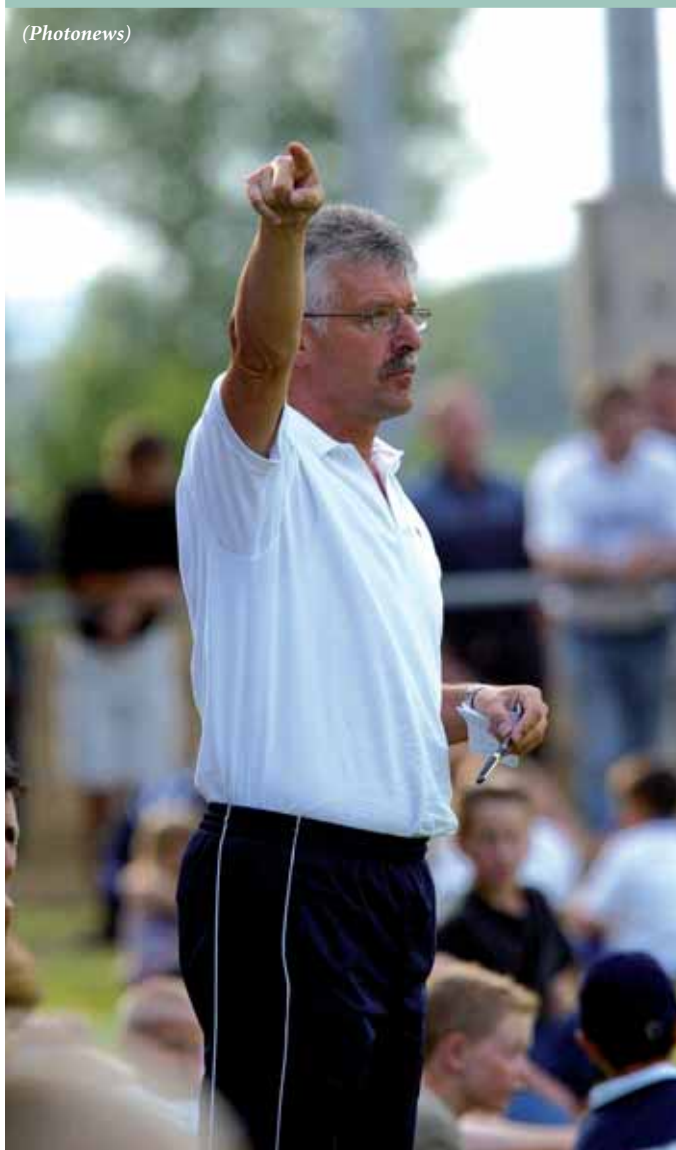
Onze verwelcoming door Sef Vergoossen op het trainingscomplex De Herdgang van PSV was uitermate hartelijk. En als het thema ‘doorontwikkelen van talentvolle spelers’ op de agenda staat, dan ben je er de volgende uren nog niet weg. Want met Sef heb je een toptrainer die altijd enorm geboeid is geweest om met jeugd te werken en die nooit bang was om jonge spelers in te passen in zijn eerste elftal. Talenten in hun eindfase extra specifieke aandacht geven, zuiver in functie van hun doorontwikkeling. Veel kenners vinden dat zo’n functie hem op het lijf geschreven is. Eén zaak werd wel héél erg duidelijk tijdens zijn betoog: Sef is nog lang niet uitgekeken op het spelletje! De hamvraag stelde hij zelf: “Hoe komt het dat er zo weinig doorstroming is van talentvolle voetballers? Want laten we wel wezen: talent is er genoeg”!, aldus Sef. Een ode aan de jeugd, maar bovenal: een ode aan Sef!

Omkadering doorontwikkeling talenten

Sef Vergoossen: “Wij als kleine voetballanden, Nederland, België, Denemarken, ..., hebben als enige overlevingskansen dat we maximaal aandacht blijven schenken aan de jeugd! En als je dit zegt, dan moet je ook de verantwoordelijkheid

opnemen om dit te doen. Gelukkig gaan we in Nederland steeds meer kansen scheppen om de combinatie van voetbal en studie mogelijk te maken. Want daar begint het bij: het gaat om kinderen die zwaar belast gaan worden omdat je tot een bepaalde leeftijd het voetbal nooit los kunt koppelen van de studie. Je praat over een beroepsopleiding. Er is geen enkele





beroepsopleiding waar je zo specifiek zou kunnen werken als het voetbal. Het voetbal heeft zijn tactische- en technische kanten. Maar het gaat zeker binnen het huidige voetbal ook om het fysieke gedeelte, of je dit nu leuk vindt of niet. Het wordt steeds meer een contactsport. Je praat over de steeds groter wordende druk op spelers om te presteren, het houdt verband met media-aandacht, de omgeving van de speler, geld. Het gaat dan bijna niet meer over de speler zelf, maar enkel over het contract en het geld. Kinderen van 13-14-15 jaar verhuizen met het gezin naar Manchester of Chelsea om te gaan voetballen. Dan gaan we volgens mij de verkeerde kant op, hoewel ik niets tegen de keuze heb om op jonge leeftijd te willen voetballen. Het is een echte beroepsopleiding, dus je moet ook zaken meenemen zoals mentale begeleiding en voeding. Je bereidt de spelers toch op iets voor. Ik vind dat je voor al deze thema's absoluut specialisten moet nemen".

Talentontwikkeling is specialistenwerk

Sef Vergoossen: "Het is onmogelijk om al deze thema's in de hand van één persoon te leggen. De coach moet zich bezig houden met voetbal. Er moet een verantwoordelijke, gedragen door de visie van de club, uitvoering geven aan al die andere aspecten. Hij moet zorgen dat er specialisten worden ingehuurd. Bvb. voor voeding. Je moet niet enkel met de speler over voeding praten. Nee, je moet hierbij ook met de ouders aan tafel gaan zitten, die moet je bewust maken van het voedingsproces. Kijk, ik vind dat je voetbal héél veel kunt vergelijken met studieopleiding. In een school heb je gewoon

te maken met een lesprogramma, met een leerrooster. Welke vakken, welke eisen op het einde bij het examen, wat in het volgende schooljaar, ... enz. In de 'voetbalschoolopleiding' moet je dat verhaal doortrekken. Wat is allemaal belangrijk om dat talentvolle kind maximale kansen te geven om die eindmeet te halen? Het percentage dat het haalt is niet zo hoog. Alleen, hoe hoger wij het niveau van een jeugdopleiding krijgen, hoe meer wij er in het betaald voetbal krijgen. Maar, het niveau is wel hoger! Daar zijn we allemaal mee gebaat.

We kunnen best volstaan met een voetbalcoach die enkel het technische- en tactische voetbalverhaal brengt. Je kunt een groep van 18 à 20 spelers enkel maximale aandacht geven als je er twee van deze 'voetbalcoaches' op zet. Ook in het onderwijs gaat het steeds meer om specifieke aandacht. Daarnaast heb je het fysieke gedeelte. In de groeispurt moet je gebruik maken van specifieke kennis en kwaliteiten. Je moet trainen om te kunnen blijven trainen, twee keer per dag! Je moet voorwaarden creëren om die 4, 5, 6, 7 trainingen per week te kunnen blijven uitvoeren. In het begin is het voor een kind heel vreemd om twee keer per dag te trainen. Waar leg je dan de krachttraining bij deze kinderen? Dan wordt het fysieke gedeelte heel specialistisch. Je zou dus binnen de club minstens één fysioloog moeten hebben. Deze instrueert de coaches en doet zelf bepaalde trainingen.

Ook het mentale is ontzettend belangrijk. Er is geen enkele atleet meer die naar de Olympische Spelen gaat zonder mental coach. We hebben daar lang moeilijk over gedaan! In de voetbalwereld worden de belangen steeds groter, het wordt steeds harder, steeds meer media-aandacht. Daar moet je spelers wel op voorbereiden! Dus mentale begeleiding voor talenten is een absolute voorwaarde!

Ik kom even terug op voeding. Je energie haal je niet uit de lucht! Voeding bepaalt hoe je arbeid kunt verrichten. Je kunt best een voedingsdeskundige binnenhalen om spelers bewust te maken. Ik geef een voorbeeld. Neem dat je twee keer per dag traint. Als je het ontbijt niet (goed) neemt en je moet de eerste ochtendtraining zware arbeid verrichten, dan ben je na de training zo moe dat je geen honger hebt. Je eet s'middags bijna niets en je krijgt daarna weer een fysieke belasting. Dus na die tweede training heb je helemaal geen honger. Dan krijg je laat op de avond honger en ga je eten, meestal dan nog verkeerd, met het gevolg dat je de volgende morgen geen honger hebt voor het ontbijt. Dus de tweede trainingsdag is het weer hetzelfde verhaal. Wat heb je dan gedurende die vier trainingen gedaan? Niets. Je bent hartstikke kapot, maar je hebt niets gedaan! Die zaken moet je naar jeugd gaan overbrengen!

Ook presentatie vind ik héél belangrijk. Bij het ontwikkelen van talenten naar de top toe moet je jezelf als speler (voor de camera) presenteren. Communicatievaardigheden zijn absoluut nodig, want journalisten trachten jonge spelers zaken te laten zeggen die ze zelf willen. Ook dit facet is in het kader van een leerplan zeker en vast nodig. Je vertegenwoordigt de club, de sponsors, jezelf. Al deze zaken die voor een profvoetballer belangrijk zijn, moet je aanreiken".

Kwaliteiten verder ontwikkelen of eerst gebreken wegwerken?

Sef Vergoossen: "Ik denk dat beiden moeten kunnen. Je moet in ieder geval aandacht blijven besteden aan de sterke punten van een speler, want ik ga er altijd van uit: waar is de





speler sterk in en hoe kan hij dat in de wedstrijd benutten? Niet teveel praten over zaken waar hij minder sterk in is. Ik leg steeds als basis: hoe kunnen we de kwaliteiten van de groep maximaal benutten? Maar als je de laatste stap wil zetten in je doorontwikkeling naar het 1ste elftal, dan moet je ook oog hebben voor zogenaamde struikelpunten, welke in dat kader best wel eens de overhand kunnen krijgen. Ik zou niet weten waarom je maar aan één facet aandacht zou kunnen geven.

Als je een goede kijk hebt op een speler dan zie je bepaalde zaken doorgroeien terwijl andere stoppen. Dat kun je per speler heel goed inschatten. Op een bepaald moment ga je een speler ontwikkelen naar zijn beste positie. Je moet bij jongere spelers van 15-16 jaar zeer consequent zijn: als zo'n speler heel specifieke kwaliteiten heeft vind ik dat je die absoluut moet gebruiken. Maar de ene trainer denkt links en de andere rechts. Dus het kan zijn dat deze kwaliteiten bij die ene trainer niet tot uiting komen en bij de andere wel. En dit is jammer".

De club moet absoluut het beleid voeren!

Sef Vergoossen: "Ik vind absoluut dat de club het beleid moet voeren! Ik heb dat al héél vaak gezegd, maar het blijkt in de praktijk nog altijd moeilijk te zijn. De club moet aangeven waar ze met hun voetbal naartoe willen, met hun jeugd en hoe ze de doorstroming naar het 1ste elftal wensen. En de club moet de nieuwe hoofdcoach aangeven wat hun voetbalvisie is. Op basis daarvan ga je een nieuwe coach aanwerven. De club is verantwoordelijk! Je mag best, moet, als hoofdcoach een eigen visie hebben, maar de club geeft het raamwerk aan waar zij naar streeft bij het 1ste elftal. De club moet de coach ook aangeven: dit is de groep waarmee je hebt te doen! Misschien kan je nog één investering doen, maar dit is het. Als je als club deze keuze niet maakt ben je geld aan het

weggooien. Er worden trainers aangehouden die dat niet tot uitvoering kunnen brengen, die laten meteen spelers vallen. Dus als je de verkeerde coach aantrekt begint al onmiddellijk de kapitaalvernietiging. En dit omdat je als club geen beleid hebt, daar komt het op neer!

Zo'n clubbeleid kan je gewoon in een éénvoudige rapportage vastleggen: welke aandacht krijgt de jeugd? Wat zijn de doorstromingsplannen? Hoe vinden we dat er bij het 1ste elftal moet gevoetbald worden? Als je die eigen visie niet hebt dan smijt je met geld, want dan worden er naar spelers toe verkeerde keuzes gemaakt. De coach blijft na enkele maanden niet in de structuur en sfeer van de club te passen. Maar de club heeft de trainer wel aangesteld! De club moet meer druk op de tafel leggen: dat is de visie! Dat is één van de voornaamste redenen dat er zoveel talent verloren gaat! Daar ben ik absoluut van overtuigd. Als je een beleid hebt gaat de doorstroming beter omdat je daar dan een coach op zet die bij je visie past. Vaak is het de emotie die de boventoon haalt en dan worden er beslissingen genomen die niet gebaseerd zijn op de visie. Dan loop je risico's en kan het alle kanten uitgaan. Het verbaast mij nog steeds dat veel clubs op zo'n hapsnap beleid teren.

Wat men bij Nederlandse topclubs ook niet accepteert is dat men na een aantal succesvolle jaren een terugval krijgt. Men accepteert dat gewoon niet. Het gevolg is dat geforceerde aankopen worden gedaan om toch maar hangend en wurgend bij die top te blijven. In 99 van de 100 gevallen gaat dit

toch niet door. Dan heb je de verkeerde dingen gedaan en moet je weer één of twee jaar werken om die miskopen weg te saneren. Dit is één en al ellende. Dus de basis is, ook op lager niveau, dat je binnen het management van de club een sportief voetbalkader opstelt en dat je hierover héél intens communiceert met de volledige technische staf, dus ook de jeugdtrainers. Dit is zo belangrijk! Iemand die binnen de club daaraan leiding geeft, die evalueert, die aanstuurt. Dat is immens belangrijk. En dit valt met visie”!

Kijk, het gaat toch altijd om kwaliteit. In het voetbal is het net zoals in een bedrijf: zorg dat je goede mensen hebt. Het gaat om leiding geven, mensen met inzicht. De mentale begeleiding en de mentale sfeer naar de coaches toe is belangrijk. Laat je jeugdcoaches door een mental coach begeleiden. Want, hoe ga je om met jeugd? Hoe ga je om met allochtone jeugd? Hoe haal je het maximum uit mensen? Dan praat je over cultuurmanagement. Zeker in onze multiculturele samenleving is dat niet onbelangrijk”.



Doorschuiven

Sef Vergoossen: “Doorschuiven van jeugdspelers naar een hogere categorie is individu gebonden.

De eerste stap die we een jeugdspeler geven in zijn verdere ontwikkeling is dat we hem in zijn eigen groep op een andere positie laten spelen. Ik vind, wanneer het voor een speler te gemakkelijk wordt, wanneer hij niet meer ‘getest’ wordt, dat je hem moet doorschuiven. Het kan ook te maken hebben met fysiek. Hij kan voetbaltechnisch en –tactisch zijn elftal ontgroeid zijn, maar als fysiek de stap te groot is laat je hem best bij zijn eigen elftal spelen. Het gaat altijd om prikkels, om uitdagingen. Zoals gezegd, dit moet je per individu bekijken. Soms is het ook wat club gebonden, bvb. hoe groot is de stap



(Photonews)

van de 16- naar de 18-jarigen in je club? Deze inschatting moet je maken. En dan kom ik weer terug op de kwaliteit van de mensen binnen de club die deze inschatting moeten maken en onderkennen. Je moet opletten dat je daar geen grote fouten in maakt. Maar langs de andere kant moet je je daar geen al te grote zorgen om maken. Die zaken komen altijd wel aan het licht.

Uitgangspunt in de jeugdopleiding blijft voor mij het individu. Het individu is belangrijker dan het team. Dat moet in een jeugdopleiding altijd het uitgangspunt zijn. Je moet wel functioneren in een team. M.a.w.: als de speler zeer belangrijk is voor het elftal en hij dit elftal naar een hoger niveau kan brengen, is dat iets wat je kunt gebruiken in zijn mentale belasting. Dus steeds eisen aan hem stellen. Vaak krijg je spelers die in zo’n situatie gemakzuchtig worden. Als die speler zijn verhaal heeft gehad schuif je hem best door, ook al maak je daardoor het elftal waar hij vandaan komt wat zwakker en maakt hij het volgende elftal nog niet direct sterker”.

De laatste stap is cruciaal

Sef Vergoossen: “Binnen een jeugdopleiding zitten de jeugdspelers heel lang binnen een afgebakend familiair gebeuren.





Het is allemaal heel vertrouwd: de eigen spelersgroep, de coach. Maar dan komt die laatste stap naar de beloften (2° elftal). Na de A-jeugd komen spelers in een totaal andere en vreemde wereld terecht nadat ze zes tot acht jaar beschermd zijn geweest. Een jeugdopleiding eindigt niet bij 18 jaar! Die eindigt op het moment dat een speler de overstap maakt naar het eerste elftal. Er zit alleen een groep tussen die wat anders is. Daar moet je hem wel op voorbereiden. Want als het toevallig ook nog een talent is en hij het ene moment in het eerste elftal speelt en drie weken later bij de beloften op de bank zit, dan ... Dus de jeugdopleiding eindigt zeker niet bij de A-jeugd, daar eindigt alleen maar een bepaalde fase van de jeugdopleiding!

Daarna komt een fase die voor spelers totaal onbegrijpelijk is en die ze ook niet kunnen plaatsen. In deze laatste fase moet de trainer en de club deze jongens voorbereiden op de nieuwe omgeving. Door hem al eens mee te laten trainen of spelen. Bereid hem ook mentaal voor op deze stap, want in de opleiding is deze laatste fase een totaal andere fase dan wat hij tot hiertoe gehad heeft. Spelen in het eerste elftal en nadien op de bank bij de beloften: hoe moet hij dat verhaal plaatsen? Leg hem uit waarom. Dan ben je bezig met de eindafronding van de opleiding. De meeste clubs laten dat gewoon liggen. En als je dan een trainer hebt die goed met jeugd kan omgaan en dingen goed kan verklaren, valt het wel mee. Je moet hiervoor een heel specifieke coach hebben. Hij is zo belangrijk, daar moet je als club heel alert op zijn. Zo'n coach moet soms hard, duidelijk, corrigerend en verklarend zijn. Maar als een coach er helemaal geen zicht op heeft vallen de spelers en talenten vaak in een gat. Het gekke is dat clubs heel veel geld investeren in een jeugdspeler en de meest kritieke fase laten ze los, dan is er geen begeleiding meer.

Dus het tweede elftal mag niet tussen wal en schip vallen. Het is een kritieke fase. Zorg ervoor dat je return on investment van de jeugdopleiding niet nul wordt! De hoofdcoach en belofcoach moeten een éénheid vormen. De hoofdcoach moet daar ook zijn aanwezigheid laten zien. Er moet een heel goede communicatie zijn, ze mogen geen concurrenten van elkaar zijn. Dat is dodelijk, dat is het begin van het einde".

Belangrijke aspecten bij de benadering van een speler

- begin in je totale gedrag om eisen te stellen aan jezelf
- praat over wezenlijke zaken en niet, zeker niet achteraf, over bijzaken. Bvb. als je 1 – 0 verliest en iemand heeft in de laatste minuut een penalty gemist waardoor het 1 – 1 had kunnen worden, dan is het die penalty die de meeste aandacht krijgt. Dat vind ik een bijzaak. Dat is een technische fout of een tijdelijk gebrek aan concentratiefout. Maar bekijk eens hoe het komt dat we 90 minuten geen doelpunt hebben kunnen maken! Dat is wezenlijk, niet die penalty!
- ik vind dat we de jeugd heel duidelijk moeten maken dat fouten maken mag, als de intentie maar goed is. Als je praat over bepaalde posities en een speelwijze, en je gaat daarvan uit, dan mag je fouten maken. Niet in de formatie, maar wel in de uitvoering. Als je de intentie hebt om het spel te willen verleggen, maar de pas komt niet aan, dan is dat gewoon een technische fout.
- wie het meest investeert, wie er het meeste energie instopt, die bereid is om wat extra te doen, krijgt er altijd iets extra voor terug
- stop energie in zaken die je zelf kan beïnvloeden
- begin altijd te praten over de sterke punten van een speler of het team. Ook in de nabespreking van een wedstrijd: geef eerst aan wat goed was en nadien wat minder goed ging. M.a.w.: hoe benader je dingen?
- neem als speler je verantwoordelijkheid, want anders speel je met tien! Fouten maken mag, maar als je geen verantwoordelijkheid neemt wordt het moeilijk!
- vooral naar jeugd toe: speel om te winnen en niet om te verliezen. Dit lijkt hetzelfde, maar is een wereld van verschil. Denk naar voor toe, aanvallend. Daar is het voetbal voor gemaakt: meer doelpunten scoren dan de tegenstander. Als ik speel om niet te verliezen dan is dat meestal terugdenken, teruglopen, terugzakken. Dit hoort er ook bij, maar de intentie moet zijn: ik wil winnen. Coachen om te willen winnen is bij balbezit eerst naar voor kijken, eerst diepte, in de lengte van het veld. En niet: ik ben bang dat ik hem ga verliezen. Niet de intentie hebben om diep te spelen maar dan toch niet mee doorschuiven, met als argument 'als we de bal verliezen, dan sta ik tenminste goed'. Nee, wij hebben de bal, daar gaan we iets mee doen. Dat moet je als coach ondersteunen. Zo moet je naar jeugd stappen.



Naam: Haynes James, Lesgever FTS
Thema: de waarheidszone beheersen:
zo snel mogelijk afwerken (demotraining).

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U14/U15 (knapen)

Materiaal: 18 ballen, 16 hesjes
(2 kleuren), 6 kegels, 14 hoedjes,
1 groot verplaatsbaar doel

Richtlijnen en coachingswoorden:
BASICS

1. Haak je los (N°9) of maak het spel breed – Creëer jezelf ruimte (N°7 – N°11) EN ga vervolgens diep richting doel en in de ruimte: **haak los, breed, ruimte.**
2. Verander van ritme en van richting met of zonder bal: **versnel, ga door.**
3. Visualiseer de positie van de doelman ten opzichte van het doel net voor je kans te wagen om zo de beste techniek te kiezen om hem te verslaan: **kijk, hoofd omhoog.**
4. Plaats binnenkant voet, trap, doe een korte of lange lob: **plaats, trap, lob.**
5. De medespelers helpen de afwerker door de bal te vragen om zo de verdediging van de tegenstander in verwarring te brengen: vraag.

TEAMTACTICS

6. TT+ 21 zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans

OPWARMING



Beschrijving:

FASEN 1 & 2:

- K Gooit de bal naar 1 die een controle doet en doorspeelt naar 2
- 2 Doet een vooractie en vraagt dan de bal in de diepte. Als hij de bal krijgt speelt hij direct door naar de K
- Bij het doorschuiven: opwarmingsoefeningen doen. En tussen fase 1 en fase 2: stretchingsoefeningen uitvoeren
- Duur: 20' (2 x 7' + 6' tussen de fasen)

Coaching:

- 1 – 2 – 3

Opmerkingen:

- Belang van de timing bij de vooractie EN bij het passen

WEDSTRIJDVORM 1



K + 4 / 3 + K

Beschrijving:

- De gele ploeg speelt in 1 – 1 – 3 en de witte in 1 – 2 – 1
- De wedstrijd begint bij K van geel (vierkantje : tekening)
- De 7 en/of 11 haakt los om de K te laten opstarten
- De middenvelder van wit probeert de opbouw en een beslissende dieptepass te verhinderen
- Wedstrijdvorm in golven
- Duur: 2 x 7' (max. golf = 1')

Coaching:

- 1 tot 6

Opmerkingen:

- De trainer kan deze vorm ook op 2 terreinen laten spelen. De samenstelling der ploegen wordt dan 4 > 3 + K (+ 1R), (1 groot doel + 2 kleine doeltjes)

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

- 4 Groepen van 4 spelers die afwisselend spelen en op elke post komen.
- 1 Haakt los en K gooit hem de bal toe
- 1 Legt terug op 2 die in steun is 3 haakt los
- 1 En 3 vragen de bal in de diepte
- 2 Geeft pass in de loop van 1 of 3 volgens de positie van 4
- Als 4 de bal recupereert, probeert hij op zijn K te spelen die de bal moet ontzetten op de flank en over de 3 tegenstanders
- Duur: 2 x 6' (Li et Re)

Coaching:

- 1 tot 6

Opmerking:

- Belang van de timing (vragen-passen)

WEDSTRIJDVORM 2



K + 5 / 4 + K

Beschrijving:

- De gele ploeg (vierkant) speelt in 1 – 2 – 3 en de witte in 1 – 3 – 1
- Wedstrijd start bij gele K die op 6 of 8 speelt
- De aanvallers 7, 9 en 11 maken een vooractie en haken los
- De middenvelder in balbezit infiltreert en zoekt de meest gunstige medespeler voor een dribbel (als pivot)
- Indien dit niet mogelijk is, infiltreert hij verder om een verdediger te verplichten uit de dekking te komen en zo een medespeler vrij te krijgen die hij dan aanspeelt. Deze werkt dan af
- Duur: 2 x 7' (max. golf =1')

Coaching:

- 1 tot 6

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- 4 Groepen van 4 spelers die afwisselend spelen en op elke post komen
- Ze spelen afwisselen Li., centraal en Re
- 1 Geeft pass achteruit op 2 en 3 creëert ruimte voor zichzelf
- 1 Creëert ook ruimte voor 3, 2 speelt 3 aan die in de draai een georiënteerde controle doet en afwerkt
- Keuze van de manier van afwerken volgens de situatie (trap, plaatsbal, lob)
- Als O1 de bal recupereert, probeert hij te spelen op zijn K die opbouwt en het spel verlegt
- Duur: 12'

Coaching:

- 1 tot 6

Opmerkingen:

- Belang van timing (vragen – passen)
- Belang van de explosiviteit van de diepe spits
- Belang van de juiste keuze bij het afwerken

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

- De 2 ploegen spelen symmetrisch in 1 – 4 – 1 – 3
- Alle keuzes die we in de training gezien hebben, kunnen nu toegepast worden. De trainer zal aandringen om deze keuzes bij voorkeur toe te passen

Coaching:

- 1 tot 6

COOLING DOWN

Beschrijving:

- Wedstrijdje lange lob met K die uit hun doel staan
- Analyse en evaluatie < > gestelde doelstelling

Thema: de aanvallers zetten druk op de verdedigers in de opbouwfase (centrum Waregem)

Aantal: 14 + 2K
Categorie: U14-U15

Materiaal: 16 ballen, hesjes, 1 groot verplaatsbaar doel



Richtlijnen en coachingswoorden:
(Speler dichtst bij bal)

1. Zet onmiddellijk druk op de speler in balbezit. **DRUK**
2. Geef druk (op de buitenste voet) zodat de dieptepas niet kan gespeeld worden. **NIET DIEP**
3. Vlieg er niet op en laat je niet uitschakelen door de balbezitter. **NIET VLIEGEN**
4. (Speler dichtst bij bal) Dwing hem naar binnen. **DUW NAAR BINNEN**
5. (BASICS) Let op je verdedigende houding (voorvoeten, door de knieën, op 2m tegenstander, breed maken)
6. (Andere aanvallers) Knijp schuin naar binnen in de richting van de bal. **KNIJP**
7. (Andere spelers) Sluit goed schuin aan in de richting van de bal. **SCHUIF SCHUIN VOORUIT**
8. (centrale MV) Geef het signaal om te pressen. **NU**

OPWARMING



Beschrijving: 20'

Pass- en trapvorm links en rechts uitgevoerd
CV Opent op FV die diep speelt op DS 9 die opent op FA.
Deze speelt K aan die de bal meegeeft aan 9 die terug leidt naar start
Variatie (zie linkse deel tekening): we voegen nu 2 extra posities toe (6 en 8): DS 9 kaatst op VMV die opent op FA
Laatste fase: we zetten nu 3 A's tegen de ploeg in opbouw en vragen hen om druk te geven zodat deze opbouw verhinderd kan worden
Doorschrijven: diagonaal: 3-2-(6)-7-9-3-5
Bezetting: 2 spelers bij 9, 1 speler op post 2,6 en 7 en de rest aan de start

Coaching: in laatste fase (met A's erbij)

Geen, maar observeren hoe er druk gegeven wordt
+ Vraagstelling: welke pass kunnen we moeilijk verhinderen? Waarom?

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / 7

Beschrijving: 15'

1/2 Veld + 16m, 1 vast doel en 1 verplaatsbaar doel
K + 7 (1 - 4 - 2 - 1) tegen 7 + K (1 - 1 - 3 - 3)
Vrij spel, starten bij K van O-ploeg die een V aanspeelt

Coaching:

Van 1 t.e.m. 8

TUSSENVORM 1



Beschrijving: 12'

Afgeleide WV: K geeft pass op CV die opbouwt via FV, de 3 A's van O-ploeg proberen de opbouw te verhinderen. (zie tekening: ze proberen de pass-mogelijkheden van 2 te beperken)

STOP-HELP methode: hoe geeft FA druk? (van buiten naar binnen)
Welke pass kunnen we niet eruit halen? Waarom niet?
Welke spelers missen? Bedoeling: leerproces: de CMV's moeten mee schuiven om collectief druk te zetten.

Na 6' van ploeg wisselen

Coaching:

Van 1 t.e.m. 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 8 / 6 + K

Beschrijving: 15'

1/2 Veld + 16m, 1 vast doel en 1 verplaatsbaar doel

K + 8 (1 – 4 – 3 – 1) tegen 6 + K (1 – 1 – 2 – 3)

Vrij spel, starten bij K van O-ploeg die een V aanspeelt

Coaching:

Van 1 t.e.m. 8

TUSSENVORM 2



Beschrijving: 15'

K Brengt bal in spel: de ▲-ploeg speelt in ruitformatie met N speler in midden v d ruit. De O-ploeg speelt ook in ruitformatie ▲ Probeert de overkant te bereiken (9) en de O-ploeg moet dit verhinderen door goed druk te zetten op bal

Als ▲ de bal op 9 speelt, sluiten alle spelers bij en spelen ze in zone B verder (in 6 tegen 4, want K speelt mee)

Als O-ploeg bal recupereert, mogen ze scoren in beide doelen (5 tg 5: N speler!)

O-ploeg Probeert lange bal te verhinderen en de paslijnen af te snijden door goed druk te zetten

O Scoort = 2 punten, ▲ scoort door spel te verleggen EN balbezit te houden

De 5 overblijvende spelers spelen 4 tegen 1 in vierkant met accent op druk zetten.

Wisselen om de 3': 5 spelers van ▲ ploeg gaan eruit, de 4 spelers van O worden nu ▲, samen met één nieuwe speler

Coaching:

O-ploeg: 1 t.e.m. 6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

Beschrijving: 15'

1/2 Veld + 16m, 1 vast doel en 1 verplaatsbaar doel

K + 7 (1 – 4 – 2 – 1) tegen 7 + K (1 – 1 – 3 – 3)

Vrij spel, starten bij K van O-ploeg die een V aanspeelt

Coaching:

Van 1 t.e.m. 8

COOLING DOWN

Beschrijving: 8'

2 Rondjes rond het veld in groep loslopen + evaluatie richtlijnen: wat is belangrijk om collectief bal te kunnen recupereren?

Naam: Kandidaten UEFA B – centrum Varsenare
Thema: afsluiten speelhoeken naar rechtstreekse tegenstander zodat deze niet in de rug kan aangespeeld worden. Eindpass in de diepte beletten door afsluiten centrum

Aantal: 16 + 2
Categorie/niveau: knapen

Materiaal: potjes, 8 minidoeltjes, 1 groot verplaatsbaar doel, overgooiers (2 kleuren), 20 ballen

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. "BLOK": vorm een blok 4 + 2 en blijf voldoende dicht bij elkaar
2. "NEEM OVER": tegenstrever overnemen en wel zo dat er niet gekruist wordt
3. "SLUITEN": kom dicht bij elkaar
4. "DRUK": zet druk op de speler in balbezit
5. "KEEPER": positie voor/achter/links/rechts – keeper moet meespelen
6. "DEKKING": zorg voor een correcte onderlinge dekking

OPWARMING



Beschrijving:

- Loslopen onder leiding van kapitein
 - Dribbel en passing-vorm, verdedigers zetten druk en nemen positie
1. Speler 1 vertrekt met de bal aan de voet en probeert verdediger 1 te dribbelen
 2. Lukt dit, dan gaat hij verder en zoekt hij verdediger 2 op. Dan 3 en dan past hij in op de K, die hem teruggeeft in de loop. Slaagt de speler er niet in de verdediger te dribbelen dan wordt hij verdediger. De verdediger zet dan onmiddellijk de actie verder

Variaties:

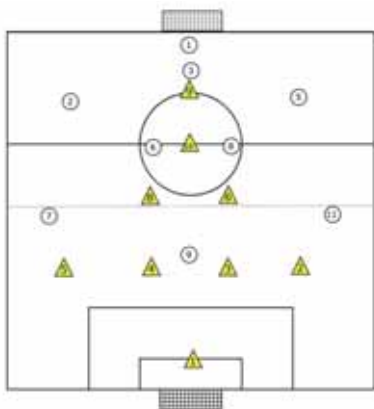
- Wisselen van richting
- Per post 2 verdedigers plaatsen, en met 2 aanvallers opkomen

Duur: 3 x 5 min.
Afstand: 3/4 terrein

Coaching:

3, 4, 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

Geel speelt in: 1 – 4 – 3 – 1 (te coachen ploeg)
 Wit speelt in: 1 – 3 – 2 – 3

De ballen starten steeds bij de witte ploeg die opbouwt en probeert te scoren. Een doelpunt na een pass in de diepte telt dubbel

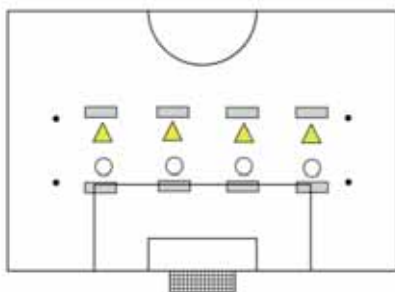
Herkenningfase

Duur: 3 x 5 min.
Afstand: 3/4 terrein
Stippellijn = buitenspellijn

Coaching:

1° Herkenningfase
 2° Coachingsfase: 1, 2, 3, 4, 5, 6

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

We spelen 4 - 4 op kleine doeltjes met als doel de speelhoeken af te sluiten

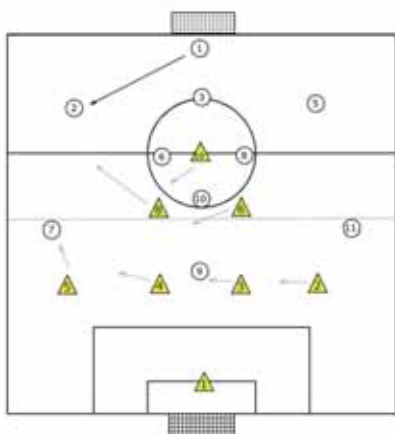
De andere spelers spelen op de andere zijde van het veld 4 + K / 4 + K, waarbij elke ploeg zoveel mogelijk keer probeert zijn eigen keeper aan te spelen, nadat ze de bal eerst 3 maal hebben laten rondgaan (veld van 20 op 20m)

Duur: 2 x 4 min. en dan wisselen van groep
Afmetingen: 50 op 20m.

Coaching:

2, 3, 4, 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 7 / 9 + K

Beschrijving:

Geel speelt in: 1 – 4 – 3 (te coachen ploeg)

Wit speelt in: 1 – 3 – 3 – 3

De bal start steeds bij de K van de witte ploeg die opent op een van de FV's. Deze proberen de bal diep te spelen voor de FA's en/of de diepe spits. De gele ploeg tracht dit te voorkomen door goed druk te zetten op de FV (hiervoor zullen de centrale middenvelders hard moeten werken!)

Voorts heeft de gele ploeg als doel zoveel mogelijk hun verdedigend blok gesloten te houden en de dieptepassen in hun rug te vermijden

Scoort wit na een dieptepass = dubbele punten

Kan geel scoren: 3 punten

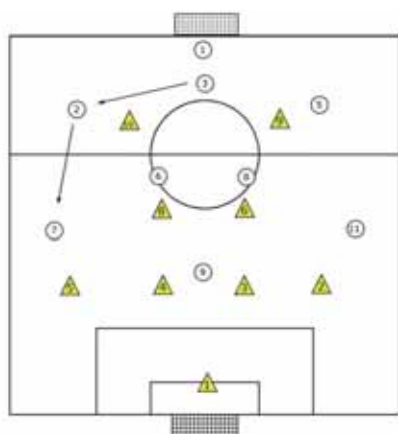
Duur: 3 x 5 min.

Afstand: 3/4 terrein

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5, 6

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

In de zone tussen het verplaatsbaar doel en de middellijn wordt K + 3 / 2 gespeeld. De verdedigers trachten zo snel mogelijk de bal diep te spelen. Eens een verdediger de bal diep heeft gespeeld, richting een van zijn aanvallers dan mag hij aansluiten op de speelhelft van de tegenstander en steun geven. Vervolgens spelen ze op die speelhelft 6 / 6 + K en proberen ze te scoren.

De 9 van wit houdt er opnieuw rekening mee dat scoren na een dieptepass opnieuw dubbel telt

Duur: 3 x 5 min.

Afstand: 2 zones

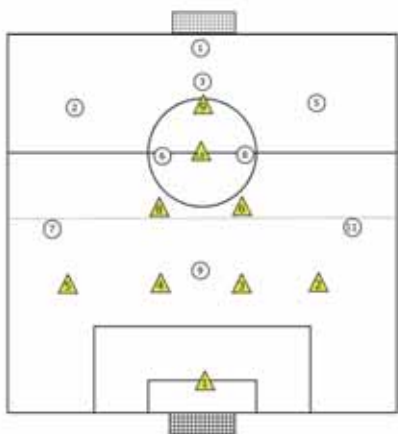
– zone 1: 30 op 60m.

– zone 2: 1/2 terrein

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5, 6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

Geel speelt in: 1 – 4 – 3 – 1 (te evalueren ploeg)

Wit speelt in: 1 – 3 – 2 – 3

Wedstrijdvorm die verloopt volgens de wetten van het voetbal en waarbij we nagaan of de vooropgestelde doelstellingen bereikt worden

Scoren na pass in de diepte: 2punten

Duur: 2 x 7 min.

Afstand 3/4 terrein

Stippellijn = buitenspelijn

Coaching:

Evaluatie

COOLING DOWN

Beschrijving:

Nabespreking + spelletje 'lat' trappen

Materiaal opruimen en douchen

Naam: kandidaten centrum Braine, FTS
Thema: Basics: een goede pass geven in de loop van een medespeler
Teamtactics: diep spelen (lijn overslaan): in de rug van de verdediging duiken

Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: U16/U17

Materiaal: 8 ballen (1 per 2 spelers), hesjes, kegels, hoedjes, 2 verplaatsbaar doelen

Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics:

1. **"JUIST"**: geef een nauwkeurige pass in de loop van je medespeler
2. **"GEEF"**: geef de bal op het juiste moment
3. **"ORIENTEER"**: doe een georiënteerde controle of richt je lichaam naar de bal, naar de speelrichting toe (sta ingedraaid)
4. **"WERK AF"**: tap naar doel, waag je kans
5. **"LOOP JE VRIJ"**: loop je vrij uit de zone van de verdediger
6. **"VERTREK/GA DIEP"**: ga in de rug van de tegenstander om de bal te vragen
7. **"TIMING"**: synchroniseer de start van de speler en het moment van de pass (vertrek op zelfde moment als de pass)

Teamtactics :

8. **TT+ 17**: subtiele eindpass in de diepte
9. **TT+ 20**: diepte induiken maar opgelet off-side

OPWARMING



Beschrijving:

- 1 geeft pass aan 2 en volgt
- 2 geeft pass aan 3 en volgt
- 3 geeft pass in diepte aan 4
- 4 gaat diep in de rug van 2 en speelt de bal in de handen van de doelman. (nauwkeurigheid + opwarming K)
- 4 sluit aan bij 5 en 11 sluit links aan bij 12

Na 4' trap naar doel door 4 en 11

- duur: 2 x 6'
- afmeting: 1/2 terrein

Coaching:

1-2-3-4-6-7

WEDSTRIJDVORM 1



K + 2 / 3

Beschrijving:

- wedstrijd start bij ▲10
- ▲10 komt op met de bal
- ▲7, ▲9 (of ▲11) trekt weg naar binnen of buiten om de verdediger te verplichten om naar ▲10 te gaan, en duikt in de rug waar hij de bal krijgt (=assist) en afwerkt
- als ▲10 niet aangevallen wordt, gaat hij zelf door...
- na 2' de verdedigers wisselen met 2 aanvallers
- 1 Doelpunt na assist = 2 pts
- 1 Normaal doelpunt = 1pt
- 1 Doelpunt van de verdedigers tussen de kegels = 2pts
- duur: 10', opgelet buitenspel!
- afmetingen: vrije zone tussen de veldjes van 5m.

Coaching:

1-2-3-4-5-6-7

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

- 1 speelt op 3 die loshaakt van zijn tegenstander (kegel), en schuift dan door naar positie 2
- 3 speelt op 2 die zich vrijloopt tussen, de 2 tegenstanders (kegels) om dan een dieptepass te geven in de loop van 3
- 2 schuift door naar positie 3
- 3 krijgt de bal in de loop en trapt op doel (en sluit daarna aan bij de start van de andere groep)

Variant: de kegels eerst vervangen door half actieve en daarna door actieve verdedigers op posities 2 en 3.

- duur: 2 x 7'
- afmetingen: 1/2 terrein

Coaching:

1-2-3-4-5-6-7

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 4 + K

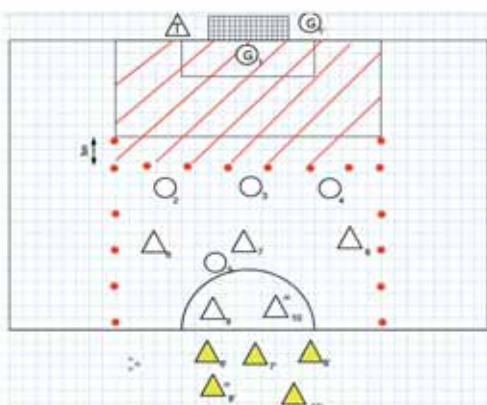
Beschrijving:

- de bal vertrekt bij doelman ▲(G▲): op het moment dat ▲10 de bal controleert, mag O6 negatieve pressing geven op hem => dwingt ▲10 een pass te geven
- doel van één van de ▲ : in de rug van de O-spelers duiken
- doorschuifstelsel: in wijzerzin (=>, betekent wordt)
▲6=> ▲10=> ▲11 => ▲9=> ▲7 => reserve
O10 => O6 => O2 =>O3 =>O5 => reserve
- 1 Doelpunt na assist = 2 pts
- 1 Normaal doelpunt = 1pt
- 1 Doelpunt van de verdedigers tussen de kegels = 2pts
- duur: 15'
- afmetingen: verlengde 16 m. tot middenlijn

Coaching:

1-2-3-4-5-6-7

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- de doelmannen wisselen om de 3 schoten
- de O-spelers mogen niet in de (gearceerde) verdedigende zone gaan
- de ▲-spelers moeten de dieptepass in de rug van de verdedigers geven
- ▲6-7-8 moeten zich vrijlopen in de rug van de verdediging, eens ze in balbezit zijn, MOETEN ze naar doel trappen!
- na 1'30": de B+ => verdedigers + 1 reserve (die na elke actie wisselt)
 - De B- => reserven
 - De reserven => B+
- duur: 12'
- afmetingen: lijn met potjes parallel met het doel, op 5m. buiten de 16m., de rest zoals op de tekening

Coaching:

1-2-3-4-5-6-7

WEDSTRIJDVORM 3



K + 6 / 8 + K

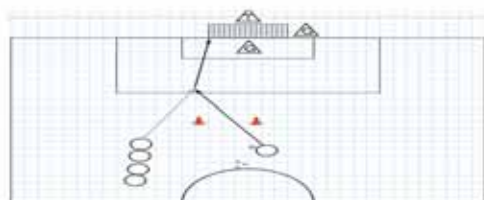
Beschrijving:

- de bal vertrekt bij de doelman van ▲
- ▲ zijn in numerieke meerderheid om het vrijstaan te stimuleren
- ▲2 et ▲5 moeten de verdedigers van de tegenstander naar zich trekken om zo ▲7 en ▲11 gemakkelijker in de rug te laten duiken
- rollen omdraaien na 5', behalve voor 2 van de 3 aanvallers ▲ (naar keuze)
- 1 Doelpunt na assist = 2 pts
- 1 Normaal doelpunt = 1pt
- duur: 15'
- afmetingen: 1/2 terrein

Coaching:

1-2-3-4-5-6-7

COOLING DOWN



Beschrijving:

- de doelmannen wisselen om de 3 schoten
- assist en schot op doel
- de bal met binnenkant voet plaatsen
- de trainer, achter het doel, toont aan de speler waar de bal moet geplaatst zijn (=> hoofd omhoog)
- de pasgever regelmatig wisselen

Naam auteur: Sven Charita, kandidaat Uefa B
Thema: 4 – 4 – 2 Waarheidszone beheersen: subtiele eindpass in de diepte trappen

Totaal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U19

Materieel: 2 grote doelen, ballen, kegels, 4 paaltjes, hesjes.



Richtlijnen en coachingswoorden

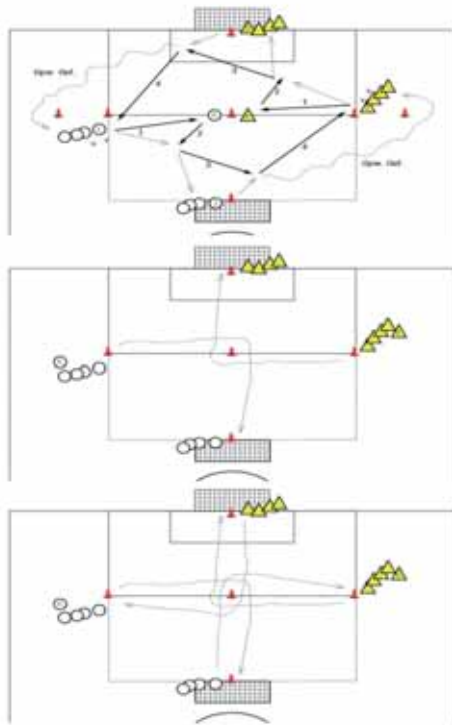
1. Subtiele eindpass in de diepte trappen (B+17)

2. Diepte induiken, maar opgelet offside (B+20)

3. Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans (B+21)

OPWARMING

25'



Beschrijving:

Organisatie: dubbele backlijn, reeds afgebakend ifv WV1, 4 ballen, 7 kegels

Vorbereiding: loslopen in groep 5'

DEEL 1: pas- en trapvorm met integratie Keepers, 10'

1. X1 pass naar K en volgt op

2. K rolt terug in de loop X1

3. X1 PASS DIEP in de loop van X2

4. X2 pass naar X1 andere groep en sluit aan met opw. oef.

Wisselen van kant na 5'

DEEL 2: versnellingsvermogen na richtingsverandering (kaderen ifv thema

=> lateraal vrijlopen en diepgaan), 8x2 Spelers van tegenovergestelde groep starten samen in licht looppas richting middelste kegel Na elkaar te kruisen en zonder elkaar te raken rechts afslaan en spurten tot andere groep

Volgende 2 starten bij kruisen vorig koppel in het midden

=> 1x volledig rond = 4 versnellingen

=> daarna 1 x rond in andere richting

DEEL 3: versnellingsvermogen na richtingsverandering (kaderen ifv thema

=> lateraal vrijlopen en diepgaan), 8x

IDEM als vorige oefening maar met 4 spelers samen

De volgende 4 vertrekken pas na aankomst vorige 4 spelers

=> 4 x rechts afslaan + 4 x links afslaan

Coaching:

Waken over goede strakke passing in de loop, in de diepte.

=> Ga, Speel => 1

Versnelling na vooractie

WEDSTRIJDVORM 1

10'



Beschrijving:

Organisatie: dubbele backlijn, 1 wedstrijdbal, reserveballen bij Keepers WV 4 / 4 waarbij verplicht wordt gespeeld in 1 – 1 – 2 zodat de spitsen de vrije ruimte krijgen

Elke beurt start bij K

Ploegen krijgen max 45' tijd om te scoren

Lukt dat niet? Beide ploegen wisselen met ploegmaats

Ploeg die doelpunt tegen krijgt wisselt

Scorende ploeg blijft nog één beurt staan en start met B+

FUN: scoren in 1 tijd na pass in de diepte telt dubbel

Als scorende ploeg in 2e beurt opnieuw scoort => extra punt!

=> DUS: 1 ploeg kan bij een correcte uitvoering in 2 beurten 5 punten verdienen!

Coaching:

1-2-3

TUSSENVORM 1

10'



Beschrijving:

Organisatie: kegels worden geplaatst op de doellijn vd dubbele backlijn, spelers verzamelen aan de buitenzijde met alle ballen, Keepers in doel

1. X1 loopt zich lateraal vrij zonder B, X2 leidt B ad voet

2. X1 versnelt in de diepte

3. X2 speelt de bal "subtiele" in de loop van X1 die versnelt B ad voet

4. X1 tracht zo snel mogelijk af te werken

5. X2 doet zelfde actie als X1, enz...

6. De speler die diep gaat en afwerkt recupereert B en sluit aan bij andere groep

Keepers wisselen na 5 doelpogingen

Coaching:

1-3

WEDSTRIJDVORM 2



15'

Beschrijving:

Organisatie: half terrein, groot doel op middellijn, reserveballen bij K op middellijn, 2 doeltjes met paaltjes links en rechts van doel op middellijn

Wedstrijd K + 8 / 6 + K

K + 8: 3 – 3 – 2 veldbezetting

K + 6: 1 – 3 – 2 veldbezetting

=> Creëren van ruimte voor beide spitsen in meerderheid en voor infiltratie van vrije verdediger van ploeg in meerderheid om tot een 'subtiele' eindpass te komen

Omkeerbaarheid:

K + 8: scoren in één tijd na "subtiele" pass in de diepte telt dubbel

K + 6: kunnen scoren door pass te geven door één van beide poortjes of in het grote doel

K + 6: indien gescoord wordt met pass door poortje wisselt de doelpuntenmaker met de speler X aan het poortje

Wisselen na 7' van speelhelft

Coaching:

1-2-3

TUSSENVORM 2



10'

Beschrijving:

Organisatie: 3/4 terrein, K + 8 / 8 + K, terrein verdeeld in 3 zones waarvan de 2 verdedigende zones de lengte hebben van de backlijn

In de 2 verdedigende zones mogen enkel aanvallende spelers lopen, uiteraard rekening houdend met buitenspel en alle andere wedstrijdreglementen

Wisselen van speelhelft na 5'

Coaching:

Let op de goede timing om in de rug van de verdedigers te lopen

Beweeg eerst lateraal om snel in de waarheidszone op te duiken. Spelers 7-9-10

De beslissende pas trachten diagonaal tussen de verdedigers te spelen met de juiste balsnelheid

Vermijd offside

1-2-3

WEDSTRIJDVORM 3



15'

Beschrijving:

Organisatie: 3/4 terrein, K + 8 / 8 + K

Vrije wedstrijdvorm met aandacht voor alle accenten die in voorafgaande oefeningen aan bod zijn gekomen

FUN:

– scoren in 1 tijd na pass in de diepte of voorzet telt dubbel

Wisselen van speelhelft na 7'

Coaching:

1-2-3

COOLING DOWN

10'

Beschrijving:

1. Bal per 3 spelers: Jongleren met max 3. Welk team haalt het meest?

2. Loslopen 3 ronden

Naam auteur: Geerts Benni, lesgever FTS
Thema: integratietraining doelman: interceptie lage, halfhoge en hoge voorzet van op de flanken

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: seniors

Materiaal: 1 verplaatsbaar doel, 1 vast doel, 16 ballen, ±12 china heads, 8 hesjes



Richtlijnen en coachingswoorden

1. Probeer al te anticiperen op wat komen gaat bij een mogelijke voorzet van op de flanken (hoger spelen)
CO: 'Neem positie' 'Ga'
2. Indien je niet bij de bal kunt neem positie aan voor een mogelijke doelpoging (hoek verkleinen)
CO: 'Blijf'

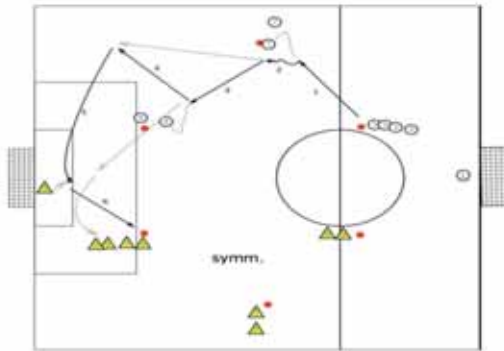
3. Laat je horen wanneer je beslist van uit te komen
CO: 'Roep'

4. Gebruik je juiste afstootbeen en beschermknie
CO: 'Bescherm je'

Positie flanken

5. Richt de voorzetten naar de rand kleine backlijn - penaltypunt
CO: 'trap in het bereik van de doelman'

OPWARMING



Beschrijving: 3/4 veld
 5' Opwarm-ABC in de breedte van het veld

Oef. 1: pas- en trapvorm (opbouw via de flank)
 1. pos. 3 pas op pos. 7 die afhaakt
 2. +3. pos. 7 leiden + pas op pos. 9 die afhaakt
 4. pos. 9 pas diep naar flank, pos. 7 gaat flank af
 5. pos. 7 voorzet richting K
 Variaties: over de grond, half hoog, hoog
 Progressief opbouwen

Duur: 15'
 Lateralisatie na 7' (andere oriëntatierichting)
 Doorschuiven: 3 -> 7 -> 9 -> (3) andere groep
Coaching: 1, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving:
 Wedstrijd K + 3 + 1 + 3 / 3 + 2 + 4 + K

Herkenningsfase 1

- wedstrijdje met wedstrijdregels
- spel wordt steeds in gang gezet door de K in het losse doel
- K bouwt op van achteruit
- scoren via flankvoorzet = 2 punten

Duur: 2 x 7'
 Rust: 1' wisselen van helft

Coaching:
 1° Herkenningsfase
 2° Coachingsfase:
 coachingrichtlijnen 1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Afwerken op doel
 Terrein: 3/4 veld

1. K trapt of gooit naar pos. 10
2. pos. 10 kaatst op pos. 4 of 3
3. pos. 4 of 3 speelt diep op pos. 9 die afhaakt en zich vrijloopt met een actieve verdediger in de rug
4. pos. 9 legt breed naar de flank richting pos. 7 of 11
5. pos. 7 of 11 gaat flank af + voorzet
6. interceptie door doelman, pos. 9, 10, 11 of 7 kiezen positie voor doel verdedigers: pos. 5 voorzet afweren

Oef. wordt afwisselend van op links en rechts in gang gezet
 Doorschuiven: enkel pos. 3, 4 wisselen van pos.

Duur: 15'
 K's + verdedigers wisselen na 7'
 Variaties: meerdere combinaties mogelijk

Coaching:
 1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2



Beschrijving:

Wedstrijd K + 4 + 2F / 2F + 4 + K

- wedstrijdje met wedstrijdregels
- K gooit bal naar flank welke voorzet geeft

De wedstrijd start als de flankspeler de bal raakt

- bal buiten: K begint opnieuw

Tot. duur: 15'

Duur wedstrijdje: 1'30, daarna wisselen flanken en reservespelers vormen ploeg 3

Coaching:

Coachingrichtlijnen: 1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Afgeleide wedstrijdvorm

Wedstrijd 7 + K / 2N / 7 + K

- wedstrijdje met wedstrijdregels
- spel wordt steeds in gang gezet door de K.
- K speelt de bal naar een van de afgehaakte verdedigers
- in de neutrale zone (flanken) mogen alleen de neutrale spelers (N) komen
- scoren via flankvoorzet = 2 punten

Duur: 2 x 7'

Rust: 1' wisselen van helft + wisselen van flanken

Coaching:

Coachingrichtlijnen: 1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3



Beschrijving:

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

Evaluatiefase

- wedstrijdje met wedstrijdregels
- spel wordt steeds in gang gezet door de K in het losse doel
- K speelt de bal naar een van de afgehaakte verdedigers
- scoren via flankvoorzet = 2 punten

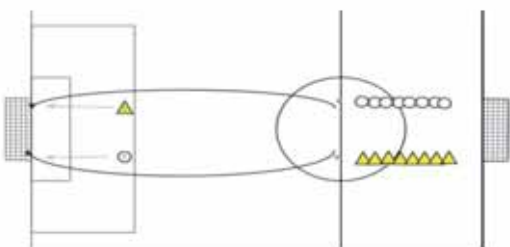
Duur: 2 x 7'

Rust: 1' wisselen van helft

Coaching:

Coachingrichtlijnen 1, 2, 3, 4, 5

COOLING DOWN



Beschrijving: lobspel

- 2 groepen van 8 spelers aan de middencirkel
- 2 K's op de rand van de grote backlijn
- op signaal trainer proberen de 2 eerste spelers per ploeg een doelman te lobben
- K's mogen pas na het trappen van de bal naar achter beginnen te lopen
- ploeg die de meeste doelpunten heeft gemaakt wint

Tot D: 5 min.

Verliezers ruimen het materiaal op



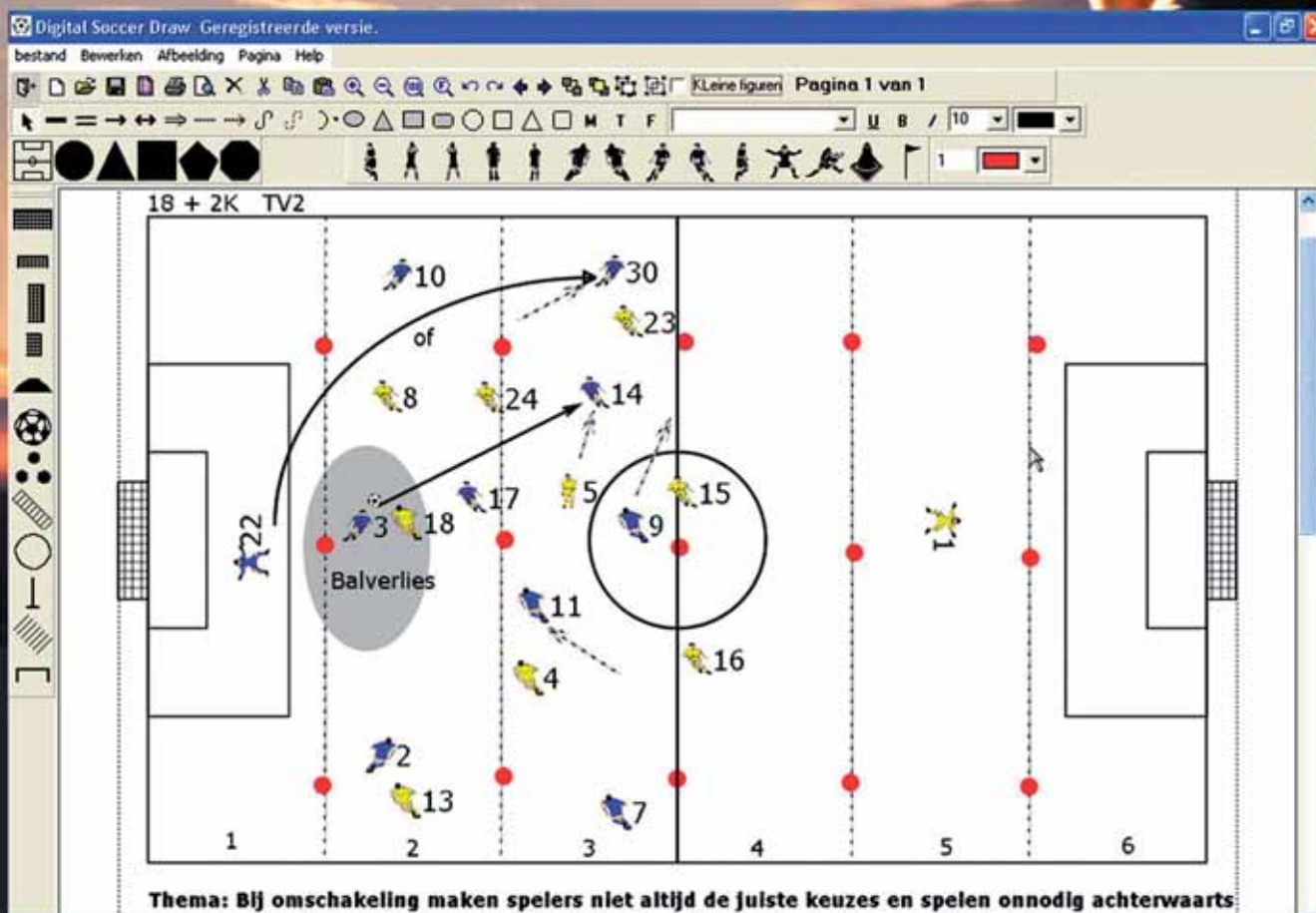
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen. Weg met de borden en flipovers ... hier is ...

Digital Soccer Draw

hét online-tekenpakket voor de moderne voetbaltrainer!

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

- installatie: eenvoudig en snel
- gebruik: handig met talloze tekenmogelijkheden - exporteerbaar naar andere software
- drietalig: Nederlands - Frans - Engels
- met gratis oefenstof op onze website
- ontworpen door én voor voetbaltrainers - Ontwerp: Frank Glaeys - Programmatie: Willy Deconinck



Demonstratiesessies Digital Soccer Draw!

Voor groepen van minstens 10 personen komt één van onze medewerkers op een plaats van uw keuze een volledige demonstratie geven. Na één uur heeft u kennis gemaakt met de volledige werking en toepassingen. Bestel enkel op dit adres uw gratis demosessie: info@partnersinsports.be



Lens, hét voorbeeld om te volgen!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Op het zwarte schoolbord in het bureau van Georges Tournay, directeur van het opleidingscentrum van Lens, staan enkele kernpunten opgeschreven die perfect de ziel weergeven van dit buitengewone complex van Racing Club Lens:

In sport op hoog niveau bevindt de belangrijkste spier zich tussen de oren.

Hij die er niet alles voor doet om de beste te worden en te blijven, vervalt in de middelmatigheid.

De mislukking is het fundament van het welslagen.

Hoe herkent men een groot speler? Aan de energie die hij elke dag verbruikt om vooruitgang te willen boeken.

En tenslotte:

Zolang een club goede jongeren heeft, is haar toekomst niet in gevaar!

En hier zijn we dan, temidden van deze imposante infrastructuur die zich voor onze ogen uitstrekt: een complex van 23 hectaren in Avion, in de onmiddellijke nabijheid van Lens, op een terrein dat voor een symbolische euro door de burgemeester van deze stad van amper 17.000 zielen aan de club is verkocht. Op ongeveer zes kilometer afstand van haar stadion heeft de club met eigen middelen dit complex, baken van fierheid voor de hele regio, neergepoot. Men gaf het de naam 'La Gaillette', als verwijzing naar de steenkoolmijnen die zovele tientallen jaren de 'rijkdom' van deze streek uitmaakten.

De vader van clubvoorzitter Gervais Martel was zelf een mijnwerker en La Gaillette ademt voor altijd de ware spirit uit van deze unieke streek, vol hardwerkende, eerlijke mensen.

Een investering met eigen middelen van 15 miljoen

Een korte tocht doorheen het complex geeft ons een perfect idee van de enorme omvang van de werken die startten in 2001 en die Racing ongeveer 15 miljoen euro hebben gekost.



32



(Photonews)

In tegenstelling tot wat vaak wordt beweerd heeft de club hiervoor geen cent subsidie gekregen van de overheid. Lens heeft dit allemaal zelf bekostigd door middel van een lening die op het einde van 2008 helemaal afbetaald zal zijn.

La Gaillette bevat om te beginnen twee enorme speelvelden met elk vier terreinen met beweegbare doelen, voorbestemd voor de jongeren van 7 tot 18 jaar. De profs en de jongeren hebben er ook nog de beschikking over vier andere velden, een kunstgrasveld, twee velden waarop door de jeugd competitie wordt gespeeld, een apart veld van 50 x 50 meter waarop voetbal wordt gespeeld met 5 tegen 5 of 6 tegen 6, een overdekte hal (de grootste in zijn soort in Europa) met een kunstgrasveld van 70 x 50 meter, en een gebouw waarin de administratieve poot en de kleedkamers van het opleidingscentrum zijn vervat. De kleedkamers zijn sober maar volmaakt proper, uitgerust volgens de noden van de ploegen die ze gebruiken, van de allerjongsten tot de verweerde profs. Via een aparte deur en een fitnessruimte komt men in het domein van de profvoetballers.

Die speciale deur vormt het grote doel voor alle jongeren van Lens die in de voetsporen willen lopen van Aruna Dindane en de andere vedetten van de eerste ploeg.

Tien fulltime trainers!

Het is in dit aangename en gigantische kader dat de trainers van Racing Club de Lens elke dag hun fantastische beroep uitoefenen.

“Het heeft geen zin om een mooi speelgoed te hebben als je niet weet hoe je er moet mee spelen”, zegt Georges Tournay, de ex-aanvaller van Lens, Abbeville en Louhans-Cuiseaux. En Lens heeft met dit opleidingscentrum erg hoog gemikt! Oordeel zelf. Hier zitten 240 jonge voetballers en 14 ploegen, allemaal in toom gehouden door één algemeen directeur en tien trainers die fulltime zijn aangesteld, en van wie het maandsalaris varieert van 2500 tot 3000 euro. Er zijn ook nog acht trainers die parttime werken, een physical en een kiné fulltime, nog een andere halftime, alsook een dokter die permanent beschikbaar is. Alle trainers zijn uiteraard gediplomeerd en 60% van hen zijn oud-spelers van de club.

Georges Tournay: “We hechten veel belang aan onze eigen identiteit. Die mannen hebben allemaal de liefde voor de club in hun genen, want ze hebben onze kleuren verdedigd als speler en ze hebben de club in al haar geledingen leren kennen en waarderen.

Dit soort trainers past zich sneller aan dan anderen, precies door hun kennis van de vereniging. En de jongeren nemen vanzelfsprekend gemakkelijker iets aan van een ex-speler van de club die ze mogelijk zelf hebben bewonderd op het veld, dan van een buitenstaander”.

In werkelijkheid loopt de geschiedenis van La Gaillette gelijk met het ongelooflijke avontuur dat Georges Tournay beleeft. “De omstandigheden zijn hier ideaal. Elke morgen, als ik wakker word, geniet ik van het privilege om leiding te mogen geven aan zulke fantastische groep mensen binnen het kader van deze geweldige infrastructuur, en ik hoop dat dit avontuur nog zo lang mogelijk mag duren”.

De voornaamste rol van de jeugdtrainer

In 1992 zette Tournay een punt achter zijn loopbaan als beroepsvoetballer. Hij had geluk: dit was juist de periode waarin



Jean-Pierre Papin, trainer van Racing Club de Lens (Photonews)

de Franse opleidingscentra, die al vele jaren werden gekopieerd door clubs uit alle hoeken van de wereld, een nieuwe impuls zochten. Een telefoontje van de clubleiding volstond voor Georges Tournay om zich om te tunen tot fulltime jeugdtrainer. Bij Racing nam hij eerst de beloften onder handen, en vervolgens de reservenploeg die bestaat uit 19-20-jarigen. In het seizoen 1999-2000 werd Tournay gepromoveerd tot assistent van de hoofdtrainer, en gedurende enkele weken was hij zelfs trainer van de eerste ploeg. Tournay werkte in de schaduw van François Brisson, Roland Courbis en Joël Muller, alvorens terug te keren naar zijn oude liefde.

Georges Tournay: “De jeugdopleiding, daar ben ik echt voor geboren. Als directeur heb ik heel de cel opleiding onder mijn bevoegdheid, maar ben ik ook verantwoordelijk voor de supervisie van alle trainers. Leiding geven aan een apparaat van jeugdopleiding, dat is niet gemakkelijk. Je moet volle aandacht geven aan de interne organisatie, daarom zijn hier



zoveel fulltime mensen bij betrokken. Competente mensen! Je hebt mensen nodig en je hebt kwaliteit nodig. Aangezien alles rond het voetbal evolueert met de snelheid van een TGV, moet je heel aandachtig alles in het oog houden wat te maken heeft met dit onderwerp. Men kan slechts vooruitgang boeken indien men even veeleisend is voor zichzelf als voor de jongeren die hier voetballen.

Ik volg elk jaar een bijscholingscursus. Al mijn trainers moeten elke twee of vier jaar in het nationaal centrum van Clairefontaine cursussen gaan volgen die worden gegeven door de adjuncten van Gérard Houllier. Tegelijk moeten we onze eigen spelers van erg dichtbij volgen en moeten we elke dag, elke week, elke maand keihard werken om die jongens te laten vooruitgaan.

Dit wordt o.a. verwezenlijkt door de spelers steeds meer individuele trainingen te geven, in functie van de kwaliteiten en gebreken van ieder van hen. Het is mijn rol al die trainingen met mijn mensen te bespreken en te plannen, zodat het rijpingsproces van onze jonge spelers versneld wordt. Ik zie het als een plicht voor me om zo vaak mogelijk met de trainers en de jongens op het veld te staan, om zo de vinger aan de pols te houden en te corrigeren daar waar ik het nodig acht. Ik kijk er tenslotte op toe dat aan de schoolverplichtingen in deze omstandigheden de grootst mogelijke aandacht wordt gegeven”.

De school is heilig

In Lens vergenoegt men er zich niet mee om voetballers op te leiden. Voor de jongeren uit de leeftijdscategorie 15-18 jaar is de school even belangrijk als het voetbal. Men gaat ervan uit dat een jongere van Racing Lens nooit perfect kan functioneren in de maatschappij, als hij niet goed is op het veld én in de school.

Georges Tournay: “Er moet een gezond evenwicht zijn tussen het lichaam en de geest. Wij weten heel goed dat niet al onze jongens er in zullen slagen om voetbalprof te worden. Enkel zullen doorbreken op het hoogste niveau, een meerderheid van hen zal in de lagere afdelingen terechtkomen, of in het buitenland.

Er is trouwens op dit moment een grote vraag uit België. Maar er zullen er ook zijn die totaal uit de boot gaan vallen. Vooral voor die groep vertellen wij aan al die jongeren dat de school even belangrijk is als het voetbal en dat het één niet zonder het ander kan”.

Bij Lens vindt men dat laatste enorm belangrijk. Haar opleidingscentrum bezet momenteel een 15de plaats in de hiërarchie van voetbalopleidingscentra in Frankrijk. Elk jaar worden deze centra door de Franse voetbalbond beoordeeld op basis van 4 criteria:

- 1) Het aantal jongeren dat een profcontract tekent
- 2) Het aantal jongeren dat in het eerste elftal speelt (elke wedstrijd wordt ‘beloond’ met een bepaald aantal punten)
- 3) Het aantal jongeren dat in het nationale elftal speelt (idem)
- 4) De schoolresultaten van elke jongere uit het centrum

Te noteren valt hier dat dit klasement niet gerelateerd is aan subsidies. Sinds kort zijn de Franse clubs trouwens niet meer verplicht om sowieso een opleidingscentrum in leven te houden. Olympique Marseille bijvoorbeeld is een club waar dit element weinig aandacht krijgt. In Marseille menen ze dat hun publiek vooral nood heeft aan vedetten met naam.

(Photonews)



Georges Tournay: “Ik heb enorm veel appreciatie voor de woorden van uw landgenoot Eric Gerets die in France Football aan de alarmbel heeft getrokken en die zijn nieuwe bazen heeft gemeld dat ze dringend werk moeten maken van een gevoelige verbetering van de jeugdopleiding, of dat ze anders spoedig geconfronteerd zouden worden met dezelfde problemen als het Belgisch voetbal, dat al enige jaren verplicht is om zich tevreden te stellen met derderangse buitenlanders”.

Een piramidaal systeem

Alvorens we het profiel van het centrum in Lens uittekenen, is het nuttig om wat meer te vertellen over het Franse voetbal in het algemeen.

De ‘Ligue 1’ (20 clubs) en de Ligue 2 (eveneens 20 clubs) vormen de top van de piramide. Deze 40 clubs, allemaal bestaande uit kernen van profvoetballers, staan in de hiërarchie boven de semi-profs van het Football National (20 clubs). Daaronder vinden we vier regionale groepen van de CFA 1 (18 clubs) en zes anderen van de CFA 2 (18 clubs), samengesteld uit de reserves van de Liges 1 en 2 en amateurclubs. De reserves van Ligue 2 en de amateurclubs kunnen stijgen van CFA 2 naar CFA 1, maar uitsluitend de amateurclubs hebben reglementair het recht om te stijgen van CFA 1 naar National.

Onderaan de piramide vinden we de regionale amateurkampioenschappen (8 niveaus) en de regionale districtkampioenschappen (8 afdelingen). In deze context, en tevens rekening gehouden met de stevige regionale concurrentie (Lille, Metz, Valenciennes, etc), kunnen we nu met meer kennis van zaken onze blik werpen op het opleidingscentrum van Racing Lens.





systeem dat werkelijk vlot begint te lopen en dat zijn vruchten afwerpt. Die jongens hebben al een meer dan redelijk niveau bereikt wanneer ze aan de eigenlijke opleiding beginnen.

Het luik opleiding begint op een leeftijd van 15 jaar, om te eindigen op 18. Hier zijn 45 jongeren bij betrokken, onderverdeeld in twee grote groepen en één kleine. De kleinste groep betreft de 18-jarigen van het tweede jaar, plus de 19-jarigen die met de CFA trainen en die ook in hun eigen kampioenschap spelen. Velen van deze jongens leren een beroep aan, maar om hen scherp te houden buiten de trainingen organiseert de club ook cursussen Engels en informatica die uitmonden in een diploma.

Onder de 18-jarigen zijn er jongens die zeven keer per week trainen en tegelijk hun cursussen volgen buiten het centrum. Zeven trainingen per week, dat is ook het ritme dat wordt opgelegd aan de groep van 25 jongens van 15-16 jaar. Zij spelen op zondag een wedstrijd in de nationale competitie. Om de veertien dagen maken ze bijgevolg een verplaatsing die soms niet van de poes is. De 16-jarigen spelen in een hogere competitie, met een nationale finale als vorm van ultieme beloning. Van de 17-18-jarigen wordt nog meer geëist, vooral sinds de Franse federatie het aantal poules van 12 tot 6 heeft gereduceerd. De grootste talenten uit de groep van 18-jarigen spelen het CFA-kampioenschap met de 19-jarigen en enkele profs. Een kampioenschap met een erg strikte reglementering. De ploegen hebben daar bijvoorbeeld het verbod om spelers te laten testen. Zo'n test kan alleen plaatsvinden in een oefenwedstrijd of een toernooi.

Die opleiding begint bij Racing op een leeftijd van 8 jaar, met de voetbalschool die voor iedereen de opstap vormt tot de twee volgende etappes: de vooropleiding en de opleiding.

De 40 duiveltjes (8-9 jaar) zijn onderverdeeld in drie ploegen. Ze hebben 3 trainingen van elk anderhalf uur per week en spelen op zaterdag een competitiewedstrijd in de regionale competitie (2 x 20 minuten op een half veld), steeds binnen een straal van 25 kilometer.

De 35 benjamins (10-11 jaar) zijn onderworpen aan hetzelfde regime van trainingen en spelen in een regionaal kampioenschap (2 x 25 minuten) in 2 tijden. Met Kerstmis treffen de vier besten uit de twee groepen van acht clubs elkaar in een A-poule voor een nieuwe competitie van 14 wedstrijden.

De vooropleiding betreft 50 spelers van 12, 13 en 14 jaar. Die jongeren spelen in Lens maar trainen op La Gaillette. Overdag worden ze opgevangen in een college dat op enkele minuten van het centrum gelegen is. Ze trainen vier keer per week. De lessen eindigen om 15 uur, daarna komen ze met de bus naar La Gaillette en om 15.30 uur nuttigen ze samen een vieruurtje. De trainingen vinden plaats van 16 tot 17.30 uur. Daarna studeren ze gedurende een uur en een kwartier op La Gaillette, waarbij ze gesurveilleerd worden door mensen van het centrum. Vervolgens eten ze met de andere jongeren. Een bus haalt hen op om 20.15 uur en brengt hen naar het internaat. Ze slapen met 3 of 4 op een kamer. Op vrijdagavond keert iedereen terug naar de familie. Op zaterdagmiddag hebben ze een wedstrijd in het kader van de regionale competitie (match van 2 x 30 en 35 minuten, op een groot veld), steeds betwist binnen een straal van 100 kilometer. Dat is een



Jean-Pierre Papin en Gervais Martel, president van RC Lens (Photonews)



35

Een typische opleidingsweek

We mogen hier opmerken dat nagenoeg al deze jongeren onderworpen worden aan een hels training- en wedstrijdritme. We geven hier een voorbeeld van een typische week in de opleiding:

- **Maandag:** einde school om 15.30 uur, training om 16 uur
- **Dinsdag:** taal cursus van 8 tot 9.30 uur, daarna training van 10 tot 11, school van 13.30 tot 15.30 uur, training om 16 uur
- **Woensdag:** taal cursus van 8 tot 9.30 uur, daarna training van 10 tot 11 en van 15 tot 17 uur, vrije studie van 17 tot 19 uur
- **Donderdag:** einde school om 15.30 uur, training om 16 uur
- **Vrijdag:** ononderbroken cursussen tot 17 uur, dan training
- **Zaterdag:** cursus 's morgens, training van 15 tot 17 uur, vrije studie van 17 tot 19 uur
- **Zondag:** wedstrijd

We moeten hier ook vermelden dat studie verplicht is elke avond van de week van 20.30 tot 22 uur, in speciale ruimtes die daartoe voorbehouden zijn in La Gaillette. De jongens van 12, 13 en 14 jaar die training hebben van 16 tot 18 uur moeten ook verplicht studeren, onder supervisie van iemand van de club, van 18.30 tot 20 uur. Ze eten vervolgens met de ouders, alvorens terug te keren naar het internaat waar ze televisie kunnen kijken of terecht kunnen in een spelletjeskamer. Om 21.30 uur gaan de lichten voor hen onverbidlijk uit.

Voor die spelers die regelmatig worden opgeëist door hun nationale ploeg (dat is bijvoorbeeld het geval voor de enkele Belgen die hun opleiding bij Racing volgen) gaat de club spoedig een privé-school opzetten die hen zal toelaten om de verloren tijd in te halen en om een normaal diploma te halen. RC Lens werkt hier in samenwerking met drie schoolgemeenschappen uit de regio die zich aanpassen aan de typische noden van een voetbalopleiding.

De volledige sportieve- en schoolopleiding van elke stagiair wordt op financieel vlak volledig voor rekening genomen door de club. Er is geen enkele kost voor de ouders. Elk jaar spendeert Racing 3,5 miljoen euro— op een totaal budget van ongeveer 25 miljoen euro— aan haar opleidingscentrum. De subsidie van de overheid bedraagt in totaal... 700.000 euro. Er is voor buitenlandse clubs dus geen enkele reden om te gaan roepen dat de Franse clubs bevoordeeld worden qua steun aan hun jeugdopleiding!

Individuele benadering

“Zo'n inspanning”, geeft Georges Tournay toe, “impliceert dat we elk jaar minstens twee jongens moeten piloteren in de kern van de eerste ploeg, die vandaag de dag vier jongens telt die uit ons opleidingscentrum komen”.

Om dat doel te bereiken is Racing vijf jaar geleden overgeschakeld op een hogere versnelling, door over te stappen op een meer individuele benadering van de training. Die nieuwe politiek richt zich in de eerste plaats op de jongeren van 15 tot

18 jaar, die drie keer per week onder handen wordt genomen door het totale trainerscorps. De jongeren worden onderverdeeld in groepen van 6 tot 8. Die ontwikkelen op technisch en fysisch vlak stilaan hun sterke punten en verbeteren hun zwakheden. De thema's van het collectieve werk worden vastgesteld door de algemeen directeur en worden verspreid over drie weken. In die periode werken de aanvallers dan bijvoorbeeld op het afwerken van voorzetten, terwijl de verdedigers moeten werken op hun kopspel.

Georges Tournay: “Op individueel vlak werken we beurte- lings op de korte pass, de lange pass, balcontrole, kopspel, voorzet, traptechniek, de slechte voet, het spel ‘in tandem’ en in driehoek. Op fysisch vlak werken we op zes grote thema's: uithouding, verhoging van de aërobe kwaliteit, coördinatie, kracht, snelheid en explosiviteit. De spelers werken twee keer per week op hun fysiek, in de zaal of op het veld. Wanneer we op snelheid werken gebeurt dit zonder bal, omdat die de goede resultaten tegenhoudt. Maar oefeningen op uithouding en kracht worden het best uitgevoerd met de bal aan de voet.

In onze bezorgdheid om steeds beter te presteren heeft de club de hulp ingeroepen van een fulltime physical trainer, een oud-speler van Racing die aan de Universiteit van Rijsel zijn diploma lichamelijke opvoeding heeft behaald. Hij houdt zich al bezig met de benjamins en werkt met hen vooral op de bewegingscoördinatie. Met de 13-14-jarigen werkt hij afwisselend op de snelheid en de aërobe kwaliteit. Aspecten die ook ruimschoots aan bod komen bij de spelers van 15 jaar en ouder, maar die krijgen ook al de nodige krachtoefeningen. Vanaf de leeftijd van 12 jaar wordt elke speler drie keer per jaar onderworpen aan een reeks fysieke tests, die vooral dienen om de vooruitgang van elk van hen te meten. Op het eind wordt steeds maximale aandacht gegeven aan de explosiviteit”.

Revalidatie en tactiek

Het centrum kan ook beschikken over een dokter en een kiné die fulltime beschikbaar zijn, en een andere kiné parttime. De trainers doen vooral aan preventie, zorgen er nauwgezet voor dat de spelers niet worden overbelast, terwijl de medische staf zich vooral bezighoudt met het rechtekken van zaken die fout lopen en aan de revalidatie, die ook gedeeltelijk in handen komt te liggen van de physical. Op wedstrijddagen wordt iedereen gemobiliseerd. Als er een ongeluk gebeurt, telt elke minuut. Volgens de akkoorden die we hebben met een ziekenhuisinstelling hier vlak in de buurt, kan een speler die om 14.30 uur een beenbreuk oploopt, de operatiezaal verlaten, na ingreep uiteraard, diezelfde dag om 18.30 uur!

Op tactisch vlak gaat Racing vooral erg praktisch te werk. Men is de mening toegedaan dat de spelers pas vanaf een leeftijd van 12 jaar met tactiek moeten geconfronteerd worden. Op die leeftijd beginnen de jongens wedstrijden te spelen op een normaal veld, elf tegen elf. De eerste etappe bestaat erin dat de jongens leren om op de juiste plaats te staan. De tweede, op 14-jarige leeftijd, om een specifieke positie in te nemen. Afgezien van de doelman en de aanvallers, die als het ware op 'natuurlijke' wijze hun positie vinden, hebben de trainers de opdracht om zo lang mogelijk te wachten met het toekennen van een bepaalde positie aan de speler. De fysieke ontwikkeling van een tiener valt niet te voorspellen. Op tienjarige leeftijd kan een bepaalde voetballer goed functioneren in het centrum van de verdediging bijvoorbeeld, maar indien hij zich lichamelijk niet goed ontwikkelt kan het gebeuren dat die speler te klein





is geworden voor die positie centraal achterin. De tactische schema's zijn afhankelijk van de leeftijdscategorie. De 12-, 13- en 14-jarigen opereren steeds in een 4 – 3 – 3. Vanaf de leeftijd van 15 jaar spelen we met 3 of 5 verdedigers, met 2 of 3 aanvallers. De schema's worden telkens voor een periode van zes maanden gevolgd, dan volgt een ander. Het reservenelftal moet wel steeds haar tactiek afstemmen op het eerste elftal. Dat is bij Racing een variabel gegeven, ook al zal het publiek in het Bollaert stadion wel altijd een groot liefhebber blijven van aanvallend voetbal.

De opleiding is in gevaar

Zoals in de andere clubs zijn de resultaten die behaald worden door de jeugd niet van wezenlijk belang. Maar: "het is en beetje lastig om te accepteren dat er zoveel inspanningen worden geleverd, zoveel offers worden gebracht en zoveel talenten worden afgeleverd, om dan een mager bilan in de resultaten voor te leggen", geeft Tournay toe. "De resultaten hebben dus hun belang, maar komen slechts op de vierde plaats in onze beoordeling, na de individuele vooruitgang, de kwaliteit van het geleverde spel en de collectieve prestatie.

Men mag ook niet vergeten dat al die kampioenschappen uitmonden in ploegen die stijgen en dalen. Vanaf de leeftijd van

17-18 jaar hechten we wel degelijk belang aan overwinningen, maar we maken nooit een drama van een nederlaag, want we zijn ons goed bewust van het feit dat we onze jongeren zware taken opleggen, dat ze een moeilijk leven hebben en dat ze vooral moeten aangemoedigd worden. Het is ook duidelijk dat bepaalde spelers, ondanks hun intrinsieke klasse, de druk van een competitie minder goed aankunnen dan anderen. Vaak zijn deze spelers erg goed op dreef op training, maar lukt het minder tijdens de wedstrijden. Dat is wat vaak het verschil maakt tussen een goede en een uitstekende speler, wat dan in het tweede geval leidt tot een contract bij Racing Lens of... in het buitenland. Sinds de Franse justitie de maatregel ongedaan heeft gemaakt dat een jongere speler altijd zijn eerste profcontract moest tekenen bij de club die hem opgeleid had, hebben we op dat vlak geen enkele bescherming meer, zoals alle clubs uit de Ligue trouwens. Recent zijn we onze grootste belofte kwijtgespeeld, een spelmaker van 16 jaar, die naar Chelsea is gegaan en bij die transfer een premie heeft gekregen van... één miljoen euro".

De Franse Liga heeft net aan de clubs een pakket van 668 miljoen euro per jaar voorgesteld in ruil voor het nieuwe tv-contract

"Wij zullen alleszins een deel van dat geld nodig hebben om onze beste spelers hier te kunnen houden", zegt Georges Tournay. "Op het vlak van jeugdopleiding zijn we in Frankrijk beter georganiseerd dan in de andere landen. Wij hebben daarenboven ook een geheel van competities dat beter geschikt is voor de opéénvolgende lagen van progressie die de jongeren boeken.

Maar in de toekomst doen we er goed aan om vorderingen te maken op het vlak van salarissen. Want vandaag constateren we dat onze beste jongeren zonder enig probleem worden weggeplukt door de grote clubs uit het buitenland, en de voornaamste reden daarvoor ligt in het financiële. Ik kan me goed voorstellen dat veel families daar op ingaan, maar we moeten ook de nadruk leggen op het feit dat een 16-jarige beter in eigen land blijft en in het buitenland het risico loopt om 'op te branden'.

Vandaag de dag constateren we dat de meeste jongeren die de duur van hun opleiding inkorten, geen goede carrière maken en vaak op de bank terechtkomen, op enkele uitzonderingen na. De voornaamste reden voor dat falen is dat die jongens, buiten het geld en één training per dag, niet de persoonlijke begeleiding krijgen die ze hier wel hebben. Er zijn teveel verleidingen buiten het voetbal.

Daar kunnen ze niet tegenop, omdat ze niet optimaal begeleid worden. Ons groot geluk is dat La Gaillette einde 2008 helemaal afbetaald zal zijn. Veel buitenlandse clubs hebben zeer zware kosten doordat ze hun spelers moeten kopen voor veel geld, en worden dan vaak opgekocht door superrijken, die echter geen feeling voor het voetbal hebben. Een club als de onze leeft bij gratie van haar jeugdopleiding. Bij ons gaat het daar om een sterk en solide project, uitgevoerd door professionals. Het is daarbij allicht ook geen toeval, en het betekent volgens mij dat we niet slecht bezig zijn, dat steeds meer Belgische trainers en clubbestuurders ons om uitleg vragen en een bezoekje willen komen brengen.'

Voor de lezers van Dug-Out is dit hierbij al achter de rug!





Hier ligt hij dan voor u, het nummer 50 van Dug-Out nieuwe stijl. Het begon allemaal op 7 februari 1997, een nieuwsbrief van 8 pagina's, gedrukt in blauw, wit en groen. Ondertussen zijn we 11 jaar verder, verschijnen we op 48 pagina's in een mooie vierkleurendruk. Wat een verschil.

Speciaal voor dit nummer trokken we over de grenzen. Maar eerst gingen we naar de fiere leider uit de Belgische competitie: Standard. Zonder tegenslag zal Michel Preud'homme zijn team naar de titel brengen, 25 jaar na de laatste voor de Rouches. Zijn jonge ploeg, een mix van verschillende nationaliteiten, overheerste het Belgisch voetbal. Michel Preud'homme was niet alleen een icoon als speler, nu ook als trainer. Jean-Louis Donnay zocht hem op.

Toen Sef Vergoossen jaren terug trainer was van RC Genk zocht ik hem op in het Fenix stadion. Op het appèl de dokter, twee kinés, Jos Daerden en hijzelf. Zelden een zo goed voorbereid interview gestart: er waren broodjes, voorbereidingen, trainingsplanningen. Alles werd uit de doeken gedaan, geen gezever en vooral veel inhoud. Vergoossen verliet Genk na een schitterende periode en beleefde momenteel een even mooie periode in Eindhoven, niet zo ver van Genk. En wat treffen we weer aan: secure voorbereidingen, openhartige babbel, op alles voorbereid. Sef Vergoossen, meer dan een gentleman, een trainer die ook steeds voor de jeugd kiest. Kleine landen als Denemarken, Nederland en België moeten – indien ze in de toekomst nog mee willen – resoluut kiezen voor een goed uitgebouwde jeugdopleiding, aldus Vergoossen. Danny Aerts genoot van het gesprek, tekende op en geeft Sef's woorden in dit nummer weer.

Voor de jeugdopleiding moet je in Frankrijk zijn, bij de Centres de Formation. We brengen een reportage over het opleidingscentrum van Racing Club Lens, waar alles gedaan werd om jonge voetballers goed te scholen. Georges Tournay, directeur van het opleidingscentrum. Tournay is voormalig profvoetballer en is sinds 1992 fulltime jeugdtrainer bij de club. Hij geeft een overzicht.

Professor Renaat Philippaerts onderzocht aan de Universiteit van Gent zowel het effect van kalenderleeftijd in het voetbal als het verband tussen maturiteit en fysieke prestatie. Guido Steens maakte er een reportage van.

Siegi Hendrickx tot slot stuurden we naar STVV - waar Wilfried Schiemsy, fysiotherapeut, osteopaat en revalidatietrainer is – met de vraag: hoe ga je best om met een geblesseerde speler en wanneer weet je dat je wedstrijdfit bent.

Geniet van dit jubileumnummer.

Veel succes en leesplezier,
En schrijf ons!



Blessurevrij is niet hetzelfde als wedstrijdfit!

Siegi Hendrickx, voetbaljournalist

Zowel op amateurniveau als topniveau gebeurt het nog te vaak dat een speler die een tijdlang out was met een blessure te snel terug wordt opgesteld. Ook al is de blessure op zich genezen, dan is het niet zeker dat de speler wedstrijdfit is. De kans dat hij terug geblesseerd raakt is vrij groot. Wij vroegen Wilfried Schiemsy, fysiotherapeut, osteopaat en revalidatietrainer bij Sint Truiden VV, hoe je best met een geblesseerde speler omgaat en wanneer je er min of meer zeker van bent dat hij wedstrijdfit is.

Dug-Out: “Wat is het verschil tussen blessurevrij en wedstrijdfit?”

Wilfried Schiemsy: “Een speler is blessurevrij wanneer de blessure volledig hersteld is. Een speler die bvb. een tijd out was met een spierscheur, is volledig blessurevrij wanneer het weefsel volledig dichtgegroeid is en terug op volle kracht werkt. De blessure is genezen, maar wedstrijdfit ben je dan nog niet. Wedstrijdfitheid heeft te maken met het algemene en specifieke conditiepeil van de speler. Kan hij een wedstrijd aan, m.a.w.: kan hij aan de specifieke eisen van het voetbal voldoen, ook al is het maar één helft? Kan hij 100% in duel gaan (duelkracht), kan hij een kopduel aan (sprongkracht), heeft hij voldoende explosiviteit (startsnellheid) of kan hij bvb. versnellen in de versnelling (snelkracht)? Uiteraard zal een

blessure en de inactiviteit die er mee gepaard gaat, een negatieve invloed hebben op het conditioniveau. Rust roest! Afhankelijk van het aantal weken dat hij out is zal de speler niet meer over al zijn fysieke mogelijkheden beschikken om een wedstrijd (uit) te spelen”.

Dug-Out: “Wat zijn de risico’s om een speler die blessurevrij is te snel terug op te stellen? Is de kans groot dat hij terug in zijn oude blessure hervalt?”

Wilfried Schiemsy: “Nee, de kans is gewoon groot dat hij ‘een’ blessure oploopt, welke dan ook. Dat kan inderdaad terug de oude zijn, maar evengoed een totaal andere. In principe is zijn ‘oude’ blessure immers genezen. Het probleem bij niet wedstrijdfitte spelers die te snel aan spelen toekomen



(Photonews)



is hoofdzakelijk vermoeidheid. De kans op blessures neemt uiteraard toe bij vermoeidheid, net zoals een vermoeid persoon vatbaarder is voor ziektes. Spieren raken bij vermoeidheid sneller verzuurd. Sterker, ze blijven verzuurd. De zuurstofopname is te laag om het lactaat in de spieren af te breken (herstellen) zodat het zich alsmaar opstapelt. Een spier die verzuurd is functioneert niet meer perfect zodat de kans op schade toeneemt, m.n. een contractuur, verrekking of mogelijk een spierscheur. Een ander negatief gevolg van vermoeidheid is een slechtere coördinatie: de speler begint krampachtig te spelen en verliest controle over zijn spieren, met alle mogelijke risico's. Niet zelden gaat een vermoeide speler zijn enkelgewricht omslaan of door zijn knie gaan. Dat heeft vooral te maken met de coördinatie die niet meer optimaal is. De speler neemt een verkeerde loopspas aan, trapt anders op een bal enz.”

Dug-Out: “Neem de blessure van Cercle Brugge spits Tom De Sutter: volgens Glenn De Boeck had dit te maken met vermoeidheid”.

Wilfried Schiemsy: “Ik beschik over te weinig gegevens om daar een juist oordeel over te vormen, maar het kan best. Ten gevolge van de snelle opeenstapeling van wedstrijden was de coördinatie misschien niet meer 100% waardoor hij uitgleed en zich blesseerde.

Wie zal het zeggen? Het feit dat De Boeck bijzonder boos was geeft wel aan dat hij en/of zijn medische staf vermoeidheid hadden vastgesteld en terecht de speler wilden beschermen. Zij kennen hun speler immers het best en het pleit voor Cercle dat ze die vermoeidheid detecteerde. Dat het dan op zo'n manier misloopt is uiteraard zuur. Nu, dat is een andere discussie waar ik me liever niet in wil mengen”.

Dug-Out: “Wordt er volgens jou veel gezondigd tegen het ideale principe ‘eerst volledig wedstrijdfit zijn’ vooraleer een speler mag spelen”?

Wilfried Schiemsy: “Ja, ook al staan we op wetenschappelijk gebied allemaal veel verder dan vroeger, toch gebeurt het nog te veel. Men moet er ook rekening mee houden dat de fysieke eisen binnen het voetbal alleen maar toegenomen zijn en het lichaam meer belast wordt dan twintig jaar geleden. Dit leidt tot een hoger risico's op blessures”.

Dug-Out: “Waarom gebeurt het nog te veel? Onder druk van de technische staf of omwille van een slechte medische begeleiding”?

Wilfried Schiemsy: “De reden is vooral te zoeken bij de prestatiedruk die er op het team rust. Punten halen dus. Een belangrijke speler die terugkomt uit blessure wil iedereen zo snel mogelijk terug op het veld zien. Nogmaals, vanuit mijn positie kan ik niet met 100% zekerheid oordelen, maar Nicolas Frutos herviel vrij snel na zijn wederoptreden. Niet toevallig ging dat samen met de stelling dat Frutos voor Anderlecht een bepalende speler is en op een moment dat het met paars-wit wat minder ging. De situatie waar je als club in verkeert speelt natuurlijk een zeer grote rol. Neem nu STVV. Momenteel staan we op een degradatieplaats en dan is elk punt van kapitaal belang. Hetzelfde geldt uiteraard voor clubs die meedraaien voor de titel of een Europees ticket. Onze spits Peter Van Houdt is al een tijd out. Ik krijg vaak de vraag hoe het er mee gaat, hoe lang het nog duurt vooraleer hij weer inzetbaar is. Stonden we op de achtste plaats, dan vraagt men er wellicht niet naar, of toch veel minder.

Niet enkel de technische staf wil soms een speler sneller opstellen dan goed voor hem is. Héél dikwijls is het door onrechtstreekse druk van buitenaf dat een rustige werking wordt tegengegaan. Neem de wonderlijke verhalen over spelers die na twee weken terug spelen, ook al werd eerst aangegeven dat ze een ernstige blessure opgelopen hadden die hen zes weken van de velden zou houden. Meestal beschikt de pers niet over alle informatie zodat ze er zelf een periode op kleven. Andere ploegen lezen dat ook en dan is het hek van de dam. Dan hoor je wel eens: “Hallo zeg, die speler is nu al fit! Onze speler heeft dezelfde blessure en is al zes weken out”. Tja, dat kan soms tot gevolg hebben dat het licht wat sneller op groen wordt gezet.

Aan een slechte medische begeleiding ligt het volgens mij niet. De meeste eersteklassers, zelfs nationalers in het algemeen, worden in België op medisch gebied goed begeleid. Ook in provinciale merk ik meer professionalisme. Trouwens, het gebeurt ook in de allergrootste clubs. Onlangs blesseerde Lionel Messi van FC Barcelona zich tijdens het Champions League thuisduel tegen Celtic. Rijkard haalde na de blessure uit naar de pers, die druk had gezet op de technische staf van Barça dat Messi moest spelen. Rijkard wou Messi laten rusten in de wetenschap dat de kwalificatie tegen Celtic (Barcelona won in Glasgow met 2-3) eigenlijk zo goed als binnen was. Zelfs Frank Rijkard nam onder druk een beslissing die hij in feite niet wilde nemen”.

Dug-Out: “Wanneer is een speler na een blessure terug wedstrijdfit is en hangt dat af van positie tot positie”?

Wilfried Schiemsy: “Dat is moeilijk zwart-wit te beantwoorden. Is een speler die ingetapet is wedstrijdfit? In principe niet. En toch spelen er heel wat spelers met een tape rond hun knie of enkel. Zelf ben ik van mening dat een speler toch dicht

tegen de 90% van zijn top moet zitten vooraleer hij terug aan een wedstrijd begint. Of de lat hoger of lager ligt naargelang de positie zou ik niet zeggen. Het verhaal van de topspits die niet 100% fit is, maar toch opgesteld wordt in de hoop dat hij op één been toch nog kan scoren.

Neen, die tijd is voorbij. Een spits loopt misschien minder kilometers dan een middenvelder, maar moet dan weer héél wat explosiever zijn. Het verschil in loopwerk tussen de verschillende posities wordt trouwens meegenomen in de revalidatie en het conditieherstel. Uiteraard ga je met een centrale middenvelder meer op uithouding werken dan met een spits of verdediger”.



(Photonews)

Dug-Out: “Testen jullie een gerevalideerde speler vooraleer hij terug wedstrijden speelt”?

Wilfried Schiemsy: “Zonder enige twijfel. Zeker wanneer een speler gedurende lange tijd out is geweest. De revalidatie op zich bevat al heel wat testen. Ik start steeds elke nieuwe revalidatietraining op met oefeningen uit de vorige. Iemand met een enkeldistortie gaat bvb. skippings doen op een trampoline. Dit evolueert dan naar tweevoetige sprongen op een zachte mat, voorwaarts-zijwaarts en dan achterwaarts. Vervolgens komt het hinken, eveneens van voorwaarts naar zijwaarts en achterwaarts.

Nadien bvb. kaatssprongen. Om de impact te doseren kan je deze oefening ook in de zandbak laten uitvoeren, waarbij het aspect ‘kracht’ ook gaat spelen. Als dit allemaal probleemloos verloopt doen we dezelfde proprioceptieve oefeningen op het veld. Gelijktijdig bouw je uiteraard ook de conditie op, uiteraard altijd met de nodige voorzichtigheid wat betreft de blessure zelf. Afhankelijk van de aard van de blessure kan je tijdens de revalidatie zelf conditie onderhouden en terug opbouwen. Wanneer de speler terug bij de groep aansluit en dus blessurevrij is, wordt hij conditioneel getest. Dan passeren dezelfde tests de revue die we op het einde van de voorbereiding afgenomen hebben.

De resultaten na de blessure en de revalidatie worden dan vergeleken met de resultaten van toen. We gaan ervan uit dat hij toen dicht aan zijn top zat, en dus kunnen we nu zien hoe ver hij van dat topniveau verwijderd is. Zoals gezegd verwachten we dat hij ca. 90% van dat niveau haalt vooraleer hij mag spelen”.

Dug-Out: “Welke testen doen jullie”?

Wilfried Schiemsy: “We testen ongeveer alles: wendbaarheid, sprongkracht, startsnelheid, uithouding, snelheidsuithouding, herhaald kort sprintvermogen enz.. Wanneer de blessure een spierletsel was gaan we ook op verzuring testen, ideaal om de weerbaarheid van de spier na te gaan. Dan doen we altijd de shuttle tempo run of een afwerkoefening waarbij de speler een aantal ballen vanaf de 16m. naar doel trapt en na elke bal rond een kegeltje op 15m. moet spurten. Ook de VIAD test, vijf keer één kilometer aan steeds een hoger tempo met een rust van 90s. tussen elke Km., laten we de speler terug doen.

Hiermee testen we de aërobe conditie. Een laatste test - niet wetenschappelijk maar zeker niet minder waardevol - is het gesprek met de speler zelf. Een speler die op de vraag of hij er klaar voor is zonder twijfel ja antwoordt, is meestal klaar. Heeft hij wat twijfels (“Ja, het zou wel gaan, maar als ik die beweging doe voel ik nog iets”), dan is hij wellicht niet in orde. Het is aan te raden dat verschillende personen hem die vraag stellen.

Tegen een trainer gaat hij misschien sneller zeggen dat het gaat, terwijl hij tegen een kiné of arts wat twijfelachtiger is. Hij zoekt daar in feite bevestiging dat er niets mis kan gaan. Als medicus weet je dan dat hij nog niet helemaal op punt staat. Verder wil ik er wel de nadruk op leggen dat testen altijd gecontroleerd zijn.

Een wedstrijd is ongecontroleerd. Vandaar dat het toch aan te raden is om een speler eerst trainingwedstrijden en/of enkele matches bij het B-elftal of beloften te laten spelen vooraleer hij aan het grote werk begint”.





(Photonews)

Dug-Out: “Vindt je dat de medische staf het laatste woord moet hebben wanneer het gaat om een gerevalideerde speler al dan niet op te stellen?”

Wilfried Schiemsy: “In de ideale voetbalwereld zou het zo moeten zijn, ja. Pas als wij het licht op groen zetten zou een speler opgesteld mogen worden. Nu, de realiteit binnen een club is vaak anders. Als je genoeg evenwaardige spelers hebt, dan kun je het je permitteren geen of heel weinig risico te nemen. Zo niet, dan moet je daarmee rekening houden. Bovendien moet er een zéér groot vertrouwen zijn tussen de technische- en medische staf.

Daar gaat uiteraard ook wat tijd over. Wanneer een club veel van trainer verandert (nvdr., bij STVV was dat de laatste tijd het geval), is het voor de medische staf moeilijk om een protocol op te bouwen omdat elke trainer wel een andere benadering heeft. Al moet ik daarbij wel zeggen dat we voor wat dat betreft bij Dennis Van Wijck zeer goed zitten. Hij stimuleert ons om steeds op een geprotocolleerde manier te werk te gaan.

Bij STVV hebben we elke dinsdag een medische vergadering. Daarop zijn aanwezig: de trainers (Dennis Van Wijck, Peter Voets, Poll Peters), de technisch directeur (Guy Mangelschots) en de voltallige medische staf (orthopedisch chirurg Dr. Mievis, sportarts Koen Pansaers, kiné Arnold Wilmots en ik als revalidatietrainer en fysiotherapeut). Dan bespreken we de medische toestand en de conditionele gesteldheid van elke speler.

Ik vind dat een zeer goed moment om iedereen up-to-date te houden. Elke revaliderende speler wordt daar besproken. Ongetwijfeld zal de vraag dan komen: is hij fit genoeg om te spelen? Wij geven onze mening en dan is het aan de technische staf”.

Dug-Out: “Op lager niveau wordt een revaliderende speler te vaak aan zijn lot overgelaten. Hij loopt eerst wat rondjes om dan meteen mee te trainen met de groep en vrij snel opgesteld te worden. Wat is jou advies daarbij?”

Wilfried Schiemsy: “In de lagere reeksen is het veel moeilijker. Je ziet de spelers maar twee tot drie keer, bij ons bijna elke dag. Als er geen clubkiné is raad ik een speler aan om toch naar een kinesist te gaan die een conditietrainingplan kan meegeven gericht op de blessure. Ik geloof sterk in een weekplanning met aan het einde van elke week een evaluatie.

De rode draad in de revalidatie en de conditieopbouw moet dan zijn: van lange naar korte afstand en van traag over tempoloopt naar snel en explosief. Voor gewrichtletsels dient de ondergrond van zacht naar hard te gaan. Wat ik een speler en de trainers in de lagere reeksen ten zeerste aanraad zijn rompstabilisatieoefeningen. Daar wordt op lager niveau te weinig bij stilgestaan, wellicht door tijdsgebrek maar ook door te weinig kennis. Ze hebben zowel hun effect bij blessurepreventie als bij revalidatie”.

Dug-Out: “Tot slot: de wetenschap heeft de laatste jaren meer en meer opmars gemaakt in het voetbal. Haalt de medische staf in de meeste Belgische clubs een goed niveau? En waar wringt het schoentje als we ons vergelijken met buitenlandse topclubs?”

Wilfried Schiemsy: “Wel, ik ben echt van mening dat we m.b.t. kennis en knowhow op een zéér hoog niveau zitten. Daar moeten we het verschil niet gaan zoeken. In het buitenland is er gewoon meer geld voor de medische begeleiding. Ook op gebied van infrastructuur zitten ze mijlen ver vooruit.

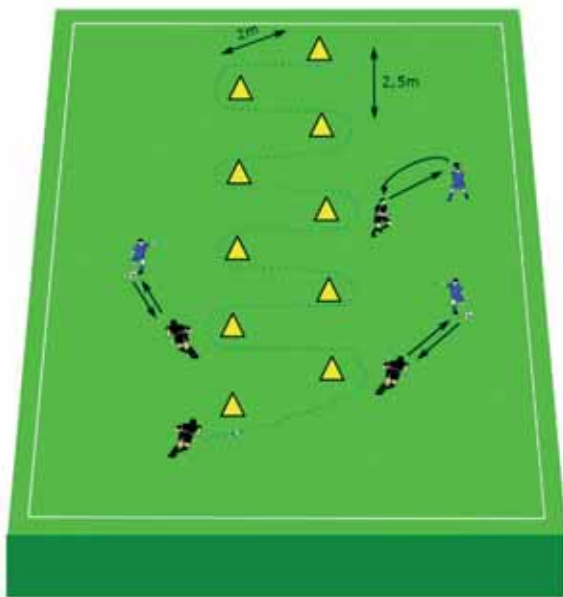
Dat heeft te maken met centen, maar ook met nadenken. Bvb.: voor de transfer van geïsoleerde krachtoefeningen naar specifieke voetbalkracht op het veld, is het van belang dat de fitnesszaal en het oefenterrein naast elkaar liggen. Zo kan de transfer snel gebeuren. Op Milanello, het trainingscomplex van AC Milan, lopen de spelers van het krachthonk recht naar buiten het veld op. In België is dat op weinig plaatsen het geval: het krachthonk ligt te ver van het veld waardoor het transfereffect vermindert”.

Dug-Out: “Bij STVV gaat men een nieuw stadion bouwen. Misschien de kans voor U en Uw collega’s van de medische staf om het één en ander te vragen?”

Wilfried Schiemsy: “Goed idee. Ik heb de plannen nog niet gezien, maar ik hoop inderdaad dat ze onze mening vragen. Het is niet altijd een kwestie van meer geld, maar van beter na te denken hoe je het geld optimaal besteedt”.

STVV: trainingsvormen na blessure

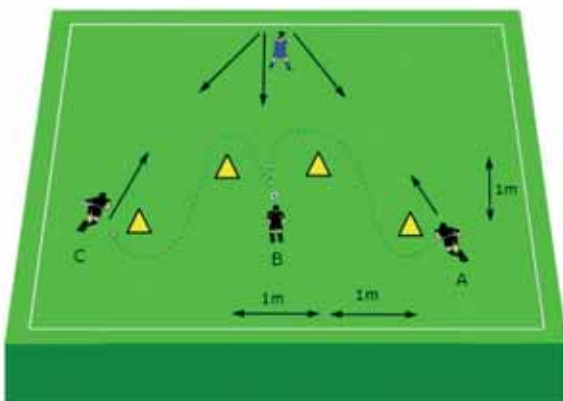
Wilfried Schiemsy



Trainingsvormen die Wilfried Schiemsy laat uitvoeren door spelers van STVV in de laatste week vooraleer ze terug aansluiten bij de groep

Beschrijving:

- Speler gaat in bijtrekpas zigzag langs potjes
Bij elk potje wordt hem een bal toegespeeld die hij terugkaatst, de ene keer met Re-voet, de volgende keer met Li-voet, enz.
- Of: bijtrekpas naar Re en bal terugspelen met Re-voet en lopen naar Li en opgegooide bal terugkopen
- Of: zowel naar Li als naar Re lopen en opgegooide bal koppen
- Of: achterwaarts lopen en koppen



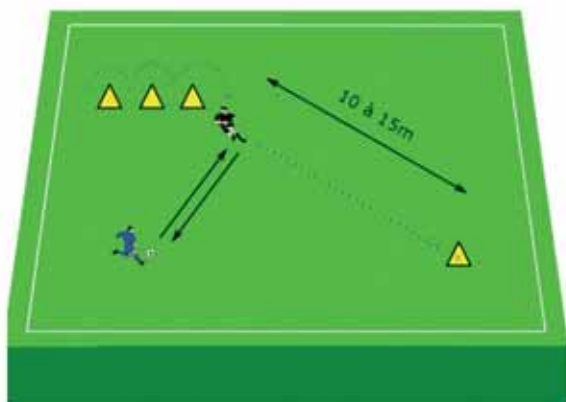
Beschrijving:

- Speler in positie A krijgt bal en kaatst terug met de voet
- Speler volgt traject zo snel mogelijk en krijgt in positie B bal toegegooid voor kopbal
- Speler zo snel mogelijk naar positie C waar hij bal krijgt voor Li-voet
- 5 à 7 x



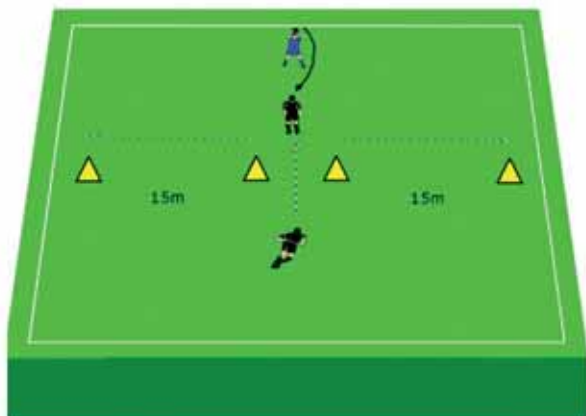
Beschrijving:

- Speler vertrekt rustig aan potje a
- Van potje b versnelt hij naar c (vooractie)
- Daar komt hij ca. 1 m. terug en krijgt bal toegespeeld welke hij terugkaatst met Li-voet
- Speler doet na terugspelen versnelling naar d
- Symetrie: 6 x Li + 6 x Re



Beschrijving:

- Speler gaat zijwaarts over 3 potjes, met telkens 2 passen en al skippend
- Speler komt uit de potjes en krijgt bal toegespeeld voor Li-voet
- Speler speelt bal terug en sprint naar potje x
- Symetrie



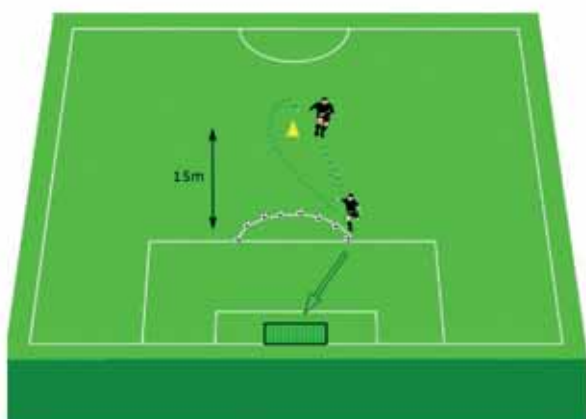
Beschrijving:

- Speler komt uit poortje
- Krijgt bal toegegooid
- Kopt bal terug en sprint zijwaarts Li of Re weg



Beschrijving:

- Speler huppelt 3x rugwaarts (knieën niet verder dan 90° gebogen)
- Krijgt bal toegegooid
- Kopt bal terug
- Sprint Li of Re weg



Beschrijving:

- Speler trapt bal naar doel
- Sprint rond potje en trapt 2de bal, enz.
- Maximale inspanning (verzuring)





Losse oefeningen

Koen Verbraeken, trainer OG Vorselaar, 3° Prov. Antwerpen (Getuigschrift A)

Graag geef ik jullie enkele oefeningen mee die ik geregeld laat uitvoeren door mijn spelers van het 1° elftal. De oefeningen kunnen eventueel, mits aanpassing van de modaliteiten, ook bij oudere jeugdcategorieën toegepast worden.

Het zijn losse oefeningen die je kunt integreren binnen een bepaald trainingsthema of als losstaande oefening.



Snelheidsoefening

Organisatie en uitvoering:

- 5 kegels, telkens 5m. t.o.v. elkaar
- 1 speler uit groep van 4 die werkt
- 16 + 2K

Snelheid:

- elke speler werkt heel de oefening gericht naar de trainer
- de kegels zijn genummerd (1,2,3 en 4)
- de trainer roept een nummer van kegel waar de speler, gericht met zijn gezicht naar T, naartoe loopt
- dan loopt hij terug naar het midden ... andere kegel enz.
- na 15" oefening afgelopen met sprint naar kegel nr. 5

Fun:

- als iedereen geweest is veranderen we de nummering van kegels (concentratie)

Duur: 15" per speler / Herhalingen: 2x /
Rust: 1' / Series: 3x / Totale duur: 15'



Wedstrijdvorm

Halfvlange passing + duelkracht op korte ruimte

Organisatie en uitvoering:

- dubbele 16m., 2 doelen, 16 + 2K, duur: 20'
- 1= breedtepass (afwisselend L + R) vanuit het centrum (starten middellijn, T2 speelt in)
- 2= pass diagonaal naar andere flank
- 3= duelvormen
 - 1 / 2 -> na 10" afwerken
 - 2 / 3 -> na 20" afwerken
 - 3 / 4 -> na 30" afwerken
- omkeerbaarheid:
 - afwerken K1
 - afwerken K2 bij balrecuperatie

Coaching:

- in steun van balbezitter
- duel op korte ruimte
- speel, kaats





Opwarming

Balcirculatie

Organisatie en uitvoering:

- vierkant van 4 kegels 20x20m., 16 + 2K, duur: 25'
- 2 rondjes rustig inlopen

Pass- en trapvorm:

Uitvoering 1:

- speler 1 geeft pass op inlopende speler 3 die kaatst op 2
- deze speelt de bal schuin diep en sluit achter aan
- op het moment dat speler 3 gekaatst heeft speelt 4 in op speler 5
- deze kaatst de bal op inkomende speler 3 die op zijn beurt diep speelt
- de diepe speler drijft met de bal naar de andere kant

Uitvoering 2:

- idem, maar diepe speler doet 1-2 met speler 2

Uitvoering 3:

- idem, maar diepe speler speelt lage bal op uitschuivende speler van de andere kant

Uitvoering 4:

- idem, maar diepe speler speelt hoge bal op keeper en biedt zich achterom terug aan (K enkel bij uitvoering 4)

Coaching:

- speel / kaats
- juiste voet aanspelen / juiste snelheid
- gepast moment van aanbieden (breed, schuin diep)

Tussenvorm

Ultieme dieptepass of infiltratie van op de flank

Organisatie en uitvoering:

- automatisme waarbij blauwe spelers verdedigen
- oef. gebeurt simultaan op signaal van de trainer
- volgende oef. start pas als iedere speler terug in zijn positie staat
- dubbele bezetting bij FV's (sprint van 30m.)
- centrale verdediger speelt de bal in de flankspeler
- hij controleert de bal en speelt diep op afhakende spits die op zijn beurt kaatst op de aanvallende middenvelder
- hij bepaalt of er een ultieme pass diep in de centrale ruimte gegeven wordt op de inkomende FM, of diep geopend wordt op de opkomende FV
- de spitsen bewegen volgens de specifieke looplijnen op de figuur, de AM neemt positie op de backlijn
- de verdedigers werken eerst passief zodat de oef. kan lukken... daarna wordt er actief verdedigd door de 2 blauwe spelers (2/3)

Duur: 15' / Herhalingen: 2x lateralisatie

Totale duur: 30'

Coaching:

- speel / juiste voet aanspelen / diep / afwerken
- strakke harde center voor doel / 1ste paal volle snelheid
- 2de paal schuin achter man van 1ste paal
- derde man aan de backlijn

Hét kwaliteitshandboek voor een succesvolle jeugdopleiding:

Scoren met jeugd

Succesvol runnen van een jeugdopleiding

Dit boek maakt integraal deel uit van het Dexia foot pass project en is een verlengstuk van het evaluatie- en managementinstrument foot pass. Alle kritieke succesfactoren om te komen tot een succesvolle jeugdopleiding worden hierin toegelicht en verduidelijkt aan de hand van duidelijke standpunten en praktische voorbeelden. Een must voor alle jeugdverantwoordelijken en hun bestuurders!

DEXIA

Bank

DESSO DLW
SPORTS SYSTEMS

randstad

Vrije Universiteit Brussel



SPORT

DUG-OUT

- een denk- en doe-boek met talloze voorbeelden, checklists en werkinstrumenten

- een cursusboek voor de opleiding jeugdcoördinatoren

- een inspiratiebron voor bestuurders, coördinatoren en trainers uit voetbal- en andere sportclubs

- een kwaliteitsuitgave met 226 pagina's volledig in kleur

- auteurs: Hugo Schoukens en Jo Van Hoecke

Scoren met jeugd

Succesvol runnen van een jeugdopleiding

Hugo Schoukens & Jo Van Hoecke

F&G Partners bvba

ANTWOORDKAART

Stuur deze antwoordkaart ingevuld terug naar: F&G Partners, Leiebos 25 b A2, B - 2170 Antwerpen of per fax naar: +32 (0)3/294.82.20 of mail naar FG-Partners@telenet.be. U kan ook bestellen via onze website: www.PartnersInSports.be

☐ Ik bestel hierbij ... exempla(r)en van "Scoren met jeugd" aan €42,00/ex. (incl. 6% BTW, maar excl. verzendkosten). Ik ontvang dan eerst een factuur. Na betaling van deze factuur, ontvang ik mijn bestelling op volgend adres:

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat : _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

De verzendkosten hangen af van het aantal exemplaren dat u bestelt, maar ze bedragen minimaal €4,84 (incl. 21% BTW). F&G Partners behoudt zich het recht prijswijzigingen door te voeren.

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.