

DUG-OUT

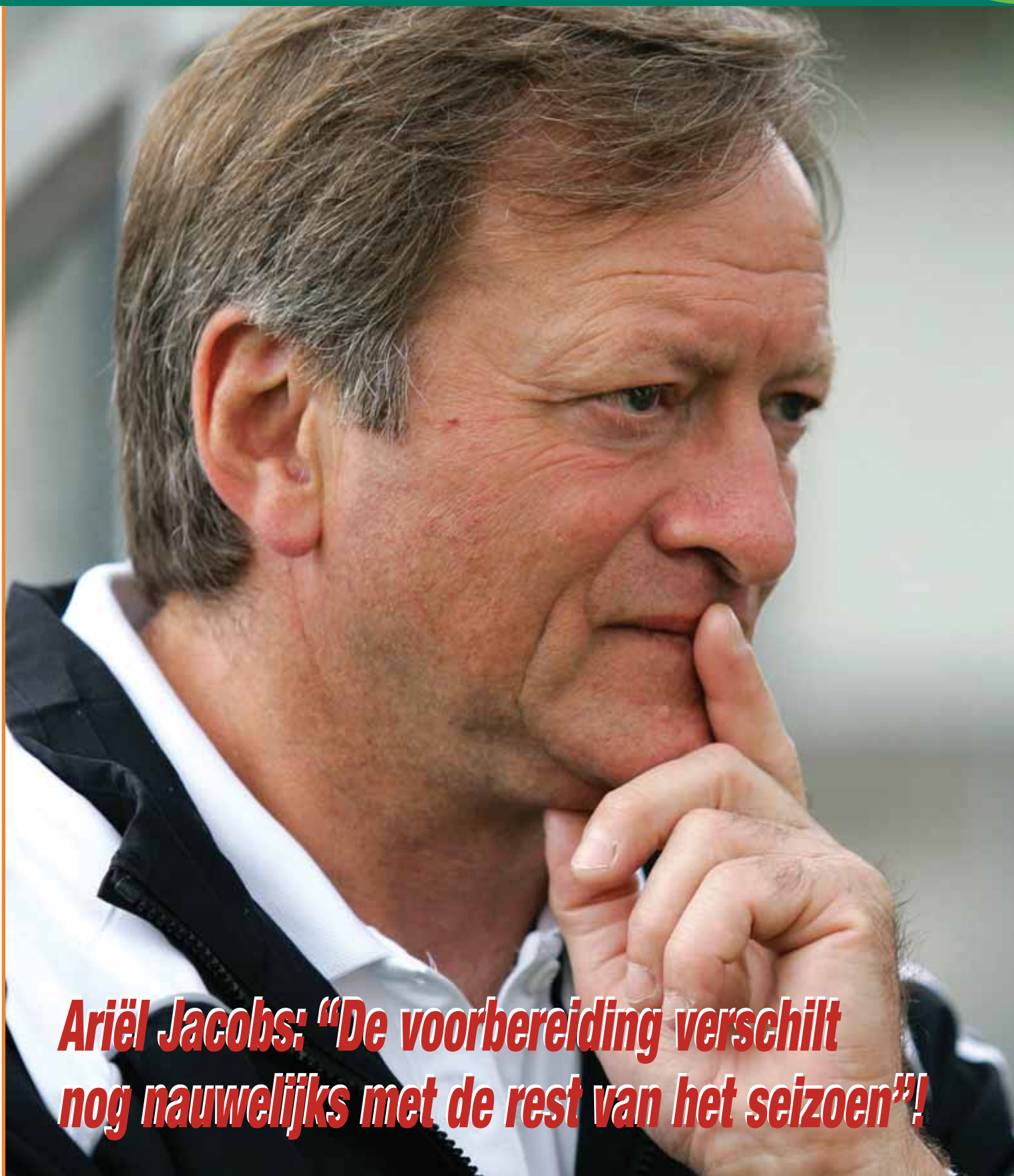
MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&B Partners
Partners in Sports



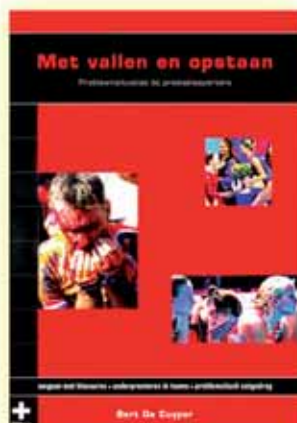
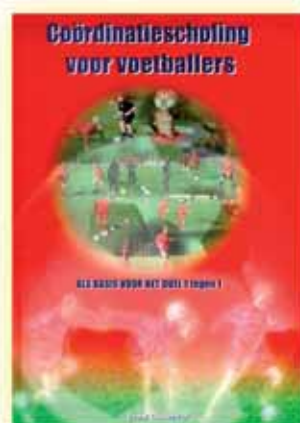
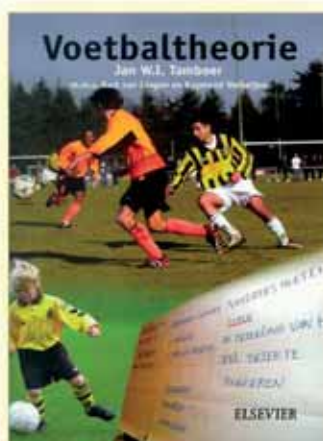
Nummer
52
augustus
2008

11e jaargang



**Ariël Jacobs: "De voorbereiding verschilt
nog nauwelijks met de rest van het seizoen!"**

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

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Standpunt

Ariël Jacobs: "De voorbereiding verschilt
nog nauwelijks met de rest van het seizoen!" **4**

Jeugdvoetbal

De Franse jeugdopleiding:
een onbetwistbaar succes, samengevat in elf luiken! **10**

Oefenstof

Frédéric Fulvo **14**

Wetenschap

Zin of onzin van voedingssupplementen
voor voetballers? **16**

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB **19**

Wetenschap

De Léger test: een conditietest op maat van
amateurvoetballers! **32**

Wetenschap

Functionele krachttraining (plyometrie) en
rompstabiliteit (core stability) voor jeugdspelers
in de praktijk **39**

Langs de zijlijn

46



Ariël Jacobs: “De voorbereiding verschilt nog nauwelijks met de rest van het seizoen”!

Tom Boudeweel, sportjournalist

Vorig seizoen stond hij tijdens de zomermaanden nog in de schaduw van Frank Vercauteren, deze keer begint Ariël Jacobs bij RSC Anderlecht als hoofdcoach aan de voorbereiding. Dat is het gevolg van een bizarre competitie met het ontslag van Vercauteren als het dieptepunt en de knappe remonte in de terugronde als hoogtepunt. Jacobs sloot het werkjaar af met een ticket voor de voorronde van de Champions League in de linkerhand en de Belgische beker in de rechter. En dus verdient de Brusselaar zijn kans om als hoofdcoach aan het seizoen te beginnen. Ariël Jacobs licht de voorbereiding van Anderlecht toe, bijgestaan door fysicaal coach Eric Dehaeseleer.



Stage Oisterwijk (Photonews)

Ariël Jacobs: “Iedereen gaat telkens uit van die traditionele voorbereiding van zes weken, maar die werkwijze wordt alsmat vaker verstoord. Door de bekerfinale duurde het seizoen voor ons wat langer, enkele spelers namen deel aan het EK, andere internationals zoals de Belgen en Juhasz bvb. hebben ook nog wat oefenduels gespeeld met hun land. Boussoufa kende met Marokko nog een uitloper en voor aanwinst Suarez was de competitie pas eind juni afgelopen. We hebben geprobeerd om de gulden middenweg te bewandelen door de grootste groep te laten beginnen op 23 juni

met de medische testen. De anderen konden rekenen op drie, zelfs vier weken rust. Ook al omdat de tweede helft van vorig seizoen toch vrij zwaar is geweest. Als je dan rekent vanaf 23 juni, dan kom je aan bijna acht weken tot de start van de competitie. Ook al omdat de eerste speeldag wat achteruit is geschoven door de Olympische Spelen. Maar dat is eigenlijk ons beginpunt niet, want ervoor werken we nog de tweede voorronde af van de Champions League. Nu vragen zich wel meerdere coaches af wanneer hun team klaar moet zijn: bij de start van de competitie of bij de eerste

wedstrijd voor de Champions League? Wij hebben een datum genomen tussen beide afspraken. En zo komen we toch aan die zes weken”.

MODERNE AANPAK

Ariël Jacobs: “Tijdens de eerste trainingen van het seizoen leggen wij vooral de nadruk op de parameter ‘duur’. Maar als een paar dagen later al de eerste oefenwedstrijd geprogrammeerd staat, dan kan je de spelers niet enkel opzadelen met veel en lang loopwerk. In die match heb je al meteen snelheid nodig, duelkracht en alle andere elementen, net als in de gewone competitie. Normaal train je die elementen niet in de openingsweek, maar de moderne aanpak vereist dat nu eenmaal. Vier dagen lang hebben we vooral uithouding getraind, de vijfde dag was er al korter werk bij.

Wij hebben allemaal de voorbereiding gekend waarin de zes weken mooi opgedeeld waren in twee weken uithouding, twee weken weerstand en twee snelheid. Dat strookt niet meer met de realiteit. Nu moet je voortdurend van alles wat geven. Ik zeg niet dat de blokmethode bvb. niet werkt, maar dé waarheid bestaat niet. Je kunt wel op een jaar plannen, maar hoe kan je pieken wanneer je elke week een wedstrijd hebt in een blok van vijf maanden. In de atletiek heb je een periode van anderhalve maand, twee maanden. We hebben ook af te rekenen met een acyclische cyclus, want de ene keer spelen we op vrijdag, dan op zondagavond, daarna nog eens op woensdag en zaterdag. In de literatuur spreekt de ene over een cyclus van vier weken, de andere houdt vast aan zes weken. Je wordt bijna gek wanneer je dat probeert na te leven. Gebruik gewoon je gezond verstand. Beul de spelers niet af, maar werk naar je einddoel”.

Eric Dehaeseleer: “Je hebt voortdurend microcycli in je grote blok voorbereiding. Train je op een bepaalde dag aan 100%, dan vraag je de dag erna slechts 90% en dan 50% om het organisme zich te laten herstellen. Op dag vier kan je dan weer voluit gaan. Het is een soort dynamisme”.

Ariël Jacobs: “Dus eigenlijk verschilt de voorbereiding niet meer van de rest van het seizoen. Je hebt in juli wel wat meer tijd, omdat je dan niet gebonden bent aan het vast stramien van wedstrijden, van week tot week. Je kunt in die periode nog andere accenten leggen, harder trainen ook, aangezien je de eerste oefenduels tegen lagere ploegen er zomaar bij neemt. Ik ben daarom ook nooit een voorstander geweest van drie trainingen per dag. Dat doe je tijdens de competitie toch ook niet”?

Eric Dehaeseleer: “We hebben de spelers na de bekerfinale twee weken rust gegeven. Dat is zowat het maximum voor een atleet. Ze konden de conditie thuis onderhouden door bvb. een wedstrijdje te tennissen, te fietsen of te zwemmen. Daarna hebben we langzaam opgebouwd via een individueel schema. Op basis van het voorbije seizoen creëerden we drie groepen: spelers die veel wedstrijden hebben afgewerkt, de internationals en enkele jongens die een bepaalde achterstand hadden door bvb. een blessure. De doelmannen vormen een aparte groep omdat hun begeleiding toch een specifieke aanpak vergt.

Op basis van onze ervaring en van de testen en statistieken van vorig jaar weten we wat een seizoen eist van de spelers. Daarop kunnen we dus inspelen tijdens de voorbereiding en de competitie. We hebben van elke speler een profiel



gemaakt en tijdens de trainingen houden we alles individueel bij. Op het moment dat we het begin- en het eindpunt kennen van elke speler kunnen we dus progressief werken”.

ATLETEN

Ariël Jacobs: “Wij, als technische staf, gaan er van uit dat alle spelers hun programma nauwlettend hebben gevolgd. Maar je weet ook hoe moeilijk die zomerschema's liggen bij voetballers, profs of amateurs. Voor ons is dat wel een aanknopingspunt voor de eerste trainingen. En als bij de fysieke testen blijkt dat iemand door de mand valt, dan moet hij daarvoor boeten. En hij zal de achterstand individueel moeten ophalen. Maar deze keer waren we niet ontevreden over de basis van de spelers. De trainingen werden goed verteerd”.

Eric Dehaeseleer: “Zo'n schema beoogt vooral het onderhoud van de conditie, van de kracht ook. De spelers moeten na de vakantie terugkomen op Anderlecht met zo'n klein mogelijk verlies. Het zijn vooral aërobe oefeningen, voor de stabilisatie ook en de buikspieren. Het is de bedoeling dat een voetballer meer en meer een atleet wordt. Bvb. het voorbije EK: heb je die voetballers goed bekeken? Als je geen atleet bent, ontbreekt het je ook aan fysieke mogelijkheden. Het gaat vooral over het correct ontwikkelen van spieren: voor snelheid, macht, kracht, détente. Dat moet je trainen. En eigenlijk zijn het nu dezelfde oefeningen als in de loop van het seizoen. Daar moet je de hele tijd mee bezig zijn. Hoe raar het ook klinkt: we hebben meer en meer





competities, maar minder en minder tijd om ons specifiek voor te bereiden.

We nemen in het begin van het seizoen testen af, ja, vóór de eerste training. Niet op het einde van een werkjaar. Dat heeft weinig zin. Alle spelers zijn vermoeid. En bovendien was iedereen na de bekerfinale meteen weg. Een week of twee-drie voor het einde van het seizoen kan je dat wel nog doen, maar onze wedstrijden gaven aan dat de spelers nog voldoende inhoud hadden. Begin januari, voor de start van de terugronde, wordt iedereen wel nog eens onderworpen aan de testen. Maar momenteel zijn de resultaten grosso modo beter dan vorig jaar”.

UITHOUDING

Ariël Jacobs: “De eerste twee dagen hebben we de testen afgewerkt. Noem het een soort opstartdagen. Donderdag en vrijdag trainden we twee keer, waarbij ik ook varieer met de duur van de training. De lengte van de oefeningen ook. We bouwen langzaam op, een logische progressie. Eric werkt eerst het programma uit volgens zijn wensen. Ik ken hem, dat is meestal het strikte minimum, want iedereen weet dat voetballers niet graag lopen.

Op basis daarvan pas ik me aan voor de pure voetbalelementen, waarbij je telkens de fysieke opdrachten respecteert. Als Eric de eerste drie dagen vooral op aëroob/uithouding werkt, dan staat alles -met bal weliswaar- in het teken van dat thema. Gewone oefeningen, pass- en trapvormen, spel- of wedstrijdvormen of positiespelen, we vergroten de afstanden, wat meer loopwerk dus, geen intense en bruiske ritmeveranderingen of veranderingen van richting.

Na de basisweek trainen we alles door elkaar: snelheid, uithouding, kracht en dergelijke. Als je werkdag zoals vandaag staat in het teken van snelheid en explosiviteit, dan vertaalt zich dat bij mij naar snelheid van uitvoering. Dat wil zeggen snel handelen, snel denken, veel volk op een korte ruimte, weinig baltoetsen. Je mag niet vergeten dat de totale duur van de training of de herhaling van trainingseenheden ook de uithouding stimuleert. Verleden week hebben we op de eerste dag twee keer getraind, dan bouw je stelselmatig op qua omvang. Dus werk je ook aan je uithouding: bvb. 80 en 55 minuten op de eerste dag, 50 en 90 op de volgende en 90 en 70 minuten op de derde dag. Op zaterdag hebben we dan één keer getraind, maar wel 105 minuten. Na die zeven trainingseenheden kregen ze een dag vrij.

Die fysieke arbeid is inderdaad het strikte minimum, maar wel het noodzakelijke. Niet lopen om te lopen. Er zijn momenten dat je de grenzen mag verleggen, maar niet om hen in het rood te laten gaan. En er waren inderdaad wat spelers die klaagden over de intensiteit van de trainingen, maar als het technisch niveau hier wat hoger ligt dan bij hun vorige club, dan wordt het natuurlijk wat moeilijker om voortdurend op dat peil te acteren. Je moet in deze fase van het seizoen telkens de lijn van de conditie trachten omhoog te krijgen, de fase van de supercompensatie. De wedstrijden zijn voor mij ook een bijkomende training. In het begin speelt iedereen een helft, dus dat kan op de stage een derde training worden, maar dat is dan niet het klassieke loopwerk”.

MODULES

Eric Dehaeseleer: “Daarom zijn die profielen zo belangrijk. Het laat je toe om héél individueel te werken, de ene inten-

ser dan de andere, de ene langer dan de andere. Via enkele modules proberen we telkens de vooropgestelde vooruitgang te boeken. Dat kan je bepalen omdat je, zoals eerder gezegd, van iedereen het begin- en het eindpunt kent. Je trekt telkens het niveau een beetje op, maar dat is natuurlijk gevaarlijk. Waar ligt de grens van conditieverbetering, van de limiet en een blessure?

De modules werken als puzzelstukjes, ze passen in elkaar. Want de ene module werkt bvb. als recuperatie van de vorige en is dan tegelijkertijd de voorbereiding van de volgende module. Alle spelers trainen ook voortdurend met de polar, niet alleen tijdens het pure loopwerk, ook bij de baloefeningen. Je speelt in deze periode ook met de recuperatie: veel in de beginperiode, minder naarmate de voorbereiding vordert.

De eerste dagen besteden we ook aandacht aan de technische kwaliteit van het lopen, van de krachtoefeningen. Ik eis een correcte uitvoering. Coördinatie, voetenwerk, juiste plaatsing van de verschillende segmenten. Vandaag bvb. hebben we een opwarming gegeven van een half uur, om de snelheidsoefeningen voor te bereiden. Daar zat onder andere heel wat coördinatie in. Om tien minuten te spurten hebben we minstens een voorbereiding van 20 minuten nodig.

Daarom delen we de kern op in kleine groepen om hen nog beter te kunnen bijstaan. Nu werken we nog algemeen, later gaan we meer specifieke oefeningen geven, met de geleidelijke opbouw in het achterhoofd. We hebben bvb. spelers die

heel explosief zijn. Dat vergt een andere manier van lopen. We variëren ook op basis van de positie op het veld. Een flankspeler heeft een andere fysieke voorbereiding dan een verdediger”.

Ariël Jacobs: “Dat vertaalt zich ook naar de oefenstof. Vooral bij de snelheid. De spitsen die afhaken, ruimte maken of diep gaan, de middenvelders die in de 16 komen, de flankspelers die de achterlijn halen. Dat geeft Eric mee met de afstanden, de tijden en de recuperatie, ik zorg voor de loopbeweging”.

Eric Dehaeseleer: “We werken eigenlijk in drie stappen: een algemene fase, een oriënterende en een specifieke/explosieve. In de eerste fase ligt de nadruk op het puur fysieke, het loopwerk. Daarna schakelen we over op een combinatie fysiek en techniek. Tot slot integreren we de fysieke elementen in het voetballen”.

Ariël Jacobs: “Hoe dichter bij de start van de competitie, hoe groter het aandeel wordt van het voetbaltechnische. Maar dat fysieke verdwijnt niet. Zelfs in de week voor de eerste wedstrijd plannen we nog specifieke fysieke prikkels. Maar geleidelijk aan ga je meer kwaliteit eisen op technisch-tactisch vlak. En als je meer kwaliteit wil, dan moet je ervoor zorgen dat de spelers niet vermoeid zijn. In het begin van de voorbereiding primeert die kwaliteit nog niet, dan wil je op een aangename manier het fysieke werk verteren”.

BLOKKEN

Ariël Jacobs: “Op voetbalgebied werk ik altijd met blokken van 12 minuten. Dat is een heel gemakkelijk cijfer: 3 x 4, 4 x 3, 6 x 2, 2 x 6, 4 - 2 - 4 - 2. Kortom, heel veel mogelijkheden. Tien minuten is dikwijls te weinig, 15 teveel. Bvb. een opwarming van 12 minuten. Dat was tijdens de eerste training zo, aan een rustig tempo, om weer op gang te komen. Daarna drie minuten stretchen en weer een blokje van 12 minuten. Variaties zijn twee blokken van zes minuten, tien minuten werken en twee minuten recuperatie. In het begin gaf ik 8 minuten spel- en wedstrijdvormen en vier minuten recup. Wij vonden dat de spelers dat nodig hadden. En naarmate de werkweek vordert, kan je met de perioden spelen: 9 minuten werken en drie recuperatie of 10-2. Ik volg een eigen lijn en dat wordt telkens getoetst aan de reactie en het gevoel van de spelers.

Ik heb de voorbije jaren geleerd dat er eigenlijk geen waarheid bestaat. De enige waarheid zijn de resultaten. Dan denkt iedereen dat dat de enige goede methode is. Ik vind wel dat men zich op een bepaald moment te ver heeft verwijderd van de realiteit, van de praktijk. Bvb. voortdurend gaan lopen in het bos. De meeste Duitse ploegen houden een zomerstage puur om te gaan lopen, voetbalschoenen zie je daar niet. Bij hen past dat, dat behoort daar blijkbaar tot de cultuur en daarom pikt iedereen dat. Wij hebben een andere manier, wij stelen een beetje van overal. Wat is je eindpunt? Dat je ploeg fysiek, technisch, tactisch en mentaal klaar is voor de eerste wedstrijd en daarna kan je wat afbouwen.

Echte deadlines kan je niet stellen. Je kunt niet zeggen: tegen die wedstrijd moet je je piek bereiken. Ik moet altijd lachen als ik een trainer hoor zeggen dat een bepaalde match de test zal worden voor de competitie. De ganse voorbereidingsperiode is een test. Als trainer is het een voortdurend balanceren tussen opbouw en resultaat. Als het



Stage Oisterwijk (Photonews)



7



in de eerste wedstrijden nog niet loopt zoals je verwacht en de resultaten blijven uit, dan begin je misschien aan te passen. Door de druk van buitenaf. Ik hou geen rekening met de resultaten in de voorbereiding, op weg naar je einddoel zijn alle resultaten slechts momentopnamen. Het is pas op het einde dat je kunt zeggen of je klaar bent en of je goed gewerkt hebt. Vorig jaar hadden we tegen sterke tegenstanders een moeilijke voorbereiding, qua resultaten. In de laatste wedstrijd winnen we de Supercup tegen Club Brugge met 3-1 en iedereen is tevreden, maar in de openingsmatch van de competitie komen we op KV Mechelen met de schrik vrij dankzij een doelpunt in de laatste minuut. Zo zie je maar”.

Eric Dehaeseleer: “Je kunt een speler fysiek 100% klaar zetten voor de eerste competitiewedstrijd, maar voetbal is meer dan dat alleen natuurlijk. Hoe verwerk je de fysieke componenten in het voetbalspel bvb.”?

BOEIEND

Ariël Jacobs: “De voorbereiding is eigenlijk wel een heel boeiende periode. Je wordt geconfronteerd met heel veel gegevens. Alles is waar en niets is waar. Tijdens de competitie speel je misschien tegen een tegenstander die vermoeid is en moet afbouwen. In de voorbereiding ontmoet je soms een team dat daags voordien niet heeft getraind om zich te sparen terwijl wij net doortraineren. Dat vertaalt zich ook op het veld, in het spel, in het resultaat. Dat moet je allemaal proberen juist in te schatten. Dat maakt het net zo moeilijk, maar anderzijds ook zo boeiend. In de zes-zeven weken bouw je een aantal toetsmomenten in, om de week, om de 14 dagen maximum, om eventueel je programma aan te passen. En in de laatste fase moeten vaak nog enkele punten bijgewerkt worden. Of je wijzigt bepaalde accenten van een training licht. Na een wedstrijd op een doorweekt veld moet je 's anderendaags geen zwaar loopwerk plannen. Dat geldt

ook voor de spelers. Kanu, onze aanwinst, had nog nooit een powerzaal gezien, hij wist niet wat een echte fysieke voorbereiding inhield, wel, die jongen hebben we even wat rust gegund”.

Eric Dehaeseleer: “En ook al werk je individueel met je spelers, in de voorbereiding probeer je toch de groep in zijn geheel perfect aan de start te krijgen. Na de voorbereiding hebben we geen enkele periode meer om op zo'n manier aan de ontwikkeling van de spelers te werken. Daarom zijn deze weken zo belangrijk. Onze doel is om het rendement van de speler te verbeteren, door zijn efficiëntie te verhogen, door blessures te vermijden en door te proberen zijn niveau aan te houden gedurende het hele seizoen. Dat laatste is natuurlijk heel moeilijk, maar het blijft een objectief”.

Ariël Jacobs: “De voorbereiding is belangrijker en bepalender geworden omdat de meeste topploegen in Europa gewoon de kans niet meer hebben om te trainen gedurende het seizoen. Ik kan me niet voorstellen dat er bij teams als Manchester United nog veel wordt getraind. De kalender zit zo vol. De waarde van een winterstage bvb. wordt te weinig benadrukt. Ook bij ons vorig seizoen. De basis voor onze sterke terugronde is gelegd in La Manga omdat daar enorm goed individueel en in groep is gewerkt. Daarom zeg ik dat in de voorbereiding voortdurend alle elementen moeten zitten zodat je daarop kunt voortbouwen”.

TIEN DAGEN

Ariël Jacobs: “Ik zou het liefst tien dagen trainen alvorens de eerste wedstrijd af te werken. Dit jaar hebben we wel een week zuivere training voor de eerste match in Knokke. En als je de fysieke testen meetelt, dan kom je aan negen dagen. Normaal kan je de eerste oefenduels afwerken met een training in de voormiddag, omdat je over de hele spelers-

groep beschikt en je toch kan wisselen. Dit jaar is dat wat moeilijker door de vele afwezigen. Je krijgt natuurlijk wel af te rekenen met enkele commerciële afspraken, maar ik vind toch dat het sportieve primeert.

Eerst trainen en 's avonds nog voetballen vind ik niet verkeerd. Zelfs niet als je de match als een derde training ziet. Je kunt dan specifieke technische en tactische opdrachten meegeven. De eerste drie dagen verloopt de training niet positiegebonden in wedstrijdjes. Je vraagt beweging, veel ruimte, je wil afstanden. Vanaf de tweede week train je veel specifieker, per positie. En zo werk je niet alleen op het tactische, maar ook op het conditionele. Want de speler voert op training dezelfde inspanningen uit als tijdens een wedstrijd.

We beginnen tegen zwakkere tegenstanders om het vertrouwen terug te vinden. Ik zie dat ook in functie van de opbouw van de uithouding met eigen balbezit. Niet alleen op training, ook in wedstrijden. En dan komen die ploegen uit lagere reeksen goed van pas. Van bij het begin leg je de nadruk op balbezit en balcirculatie. De eerste twee-drie weken hecht ik geen belang aan balverlies, noch qua trainingsthema's, noch qua tactisch onderricht. Ze zullen zich wel organiseren. Het enige wat ik meegeef is een stukje theorie en praktijk van de organisatie bij stilstaande fasen in ons nadeel. De andere wedstrijdssituaties zijn leermomenten voor de spelers en ook voor mij. Wat ze zelf ervaren, houden ze het langst bij. Maar op het moment dat de tegenstanders sterker worden, dan lichten we dat allemaal wel wat fijner toe. Dan zijn we meestal ook al een eind in de voorbereiding natuurlijk. Maar nu, in de eerste weken, ga ik alleen uit van balbezit, niet van balverlies en de organisatie ervan. Dat is natuurlijk ook het moeilijkste trainbaar in het voetbal".

SLAPEN

Ariël Jacobs: "Tussen de trainingen door slapen, zoals Michel Preud'homme doet bij AA Gent, is een oplossing, maar dan krijg je te maken met enkele praktische problemen. Je moet er de ruimte voor hebben op de club. En het werk-schema van de spelers verandert natuurlijk ook. Ze moeten

langer op de club vertoeven. Maar als je de mogelijkheden hebt, dan is dat zeker niet verkeerd. We doen dat trouwens ook tijdens de stage in Nederland. De eerste training is om 10u, de tweede pas om 17u. Tussendoor sturen we iedereen naar de kamer om te rusten. De stage is normaal de zwaarste periode voor de spelers, maar net op dat moment kan je ook genoeg recuperatie geven.

Omdat je hen 24u op 24u ter beschikking hebt. Daarom is het voor een trainer ook interessant om net dan de gesprekken met de spelers aan te knopen. Voor de groep geeft een stage altijd een ander gevoel, een gevoel om serieus te moeten werken. Zij vinden dat belangrijk en daar kan een trainer op inspelen. Daarom vond ik het ook belangrijk dat de internationals er van in het begin van de stage bij waren, ook al is hun vakantie dan iets korter dan bij de anderen".

Eric Dehaeseleer: "Het schema om te trainen om 10u en 17u sluit ook beter aan bij ons menselijk bioritme. 's Morgens zijn we fris na de nachtrust, vanaf 12u krijgen we een dipje, nemen we misschien een siësta en om 17u komen we opnieuw in een betere periode. Daarom is het zeker een goed idee om na de middag even te rusten en dan opnieuw te trainen. Maar je moet er natuurlijk de infrastructuur voor hebben. Op die manier heb je ook een beter zicht op de rustmomenten. Misschien is speler A iemand die na de training meteen naar huis gaat, een goede maaltijd verorbert en dan op tijd gaat slapen. Speler B doet dat misschien niet, speelt lang op de Playstation, gaat met zijn vrienden nog iets drinken. De recuperatie is dus anders. Net als bij de voeding. Wie eet wat? Dat weten wij niet".

Ariël Jacobs: "Daarom staat sinds dit jaar voedingsconsulente Ilse Vaes voor ons paraat. Zij past de voeding 's middags aan aan het thema van de training. Zij weet op basis van mijn oefeningen welke energiebronnen we hebben aangesproken. We trainen nu wat meer, ook wat langer. Maar we gaan uit van het principe dat een gezonde voeding voor iedereen moet volstaan om goed te werken en te recupereren. Op dit tijdstip gebruiken we geen supplementen".



Stage Oisterwijk (Photonews)



De Franse jeugdopleiding: een onbetwistbaar succes, samengevat in elf luiken!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Ondanks het ongelukkige parcours van het Franse elftal op het recente Europese Kampioenschap, blijft Frankrijk een voorbeeld om volgen op het vlak van jeugdopleiding. De trainerschool van de KBVB heeft op zijn recyclageweekend begin juni in de KU Leuven gebruik gemaakt om één van de grote jeugdvoetbalspecialisten van de Franse voetbalbond uit te nodigen om te komen spreken over de Franse jeugdopleiding. De interventie van Patrick Pion werd fel gesmaakt door de aanwezige trainers, waarna Dug-Out apart ging zitten met deze gelauwerde man. Sinds 1988 is hij tewerkgesteld bij de Franse voetbalbond (FFF). Hij werd lesgever in Clairefontaine voor de kandidaten licenties UEFA A en UEFA B, werd een vertrouweling van de almachtige technisch directeur Gérard Houllier en beheerst de materie tot in de perfectie. Het interview met Patrick Pion is een aanvulling op de informatie die ons enkele maanden geleden werd verstrekt door de verantwoordelijke van het opleidingscentrum in Lens. Want, in het land van Les Bleus wordt niets geïmproviseerd. Dit wordt helemaal duidelijk bij het lezen van de elf onderstaande punten. Noem ze het 'elftal' van de Franse jeugdopleiding!



1. Het voetbal is één geheel

Patrick Pion: "Men moet ophouden te denken dat er een oceaan ligt tussen het 'basisvoetbal' (amateurvoetbal) en het voetbal op het hoogste niveau. En dat iemand die niet uitblonk als speler nooit een goede opleider zal worden. Zelf

had ik als speler geen fameus visitekaartje. Mijn enige referentie was dat ik tot de leeftijd van 28 jaar in de amateurliga had gespeeld. Ik ben dan regionaal verantwoordelijke geworden, en beetje bij beetje heeft de FFF mij taken toevertrouwd die gesitueerd waren op het nationale niveau. Ik ben ook regelmatig voor de FFF gaan kijken naar internationale



Nations Cup (Photonews)

jeugdcompetities. Ik heb dus het enorme geluk gehad dat ik contact heb kunnen hebben met alle lagen van het trainerschap, van de 'kleinste' jeugdtrainer, voor wie ik steeds het grootste respect heb, tot de toptrainers die in Frankrijk geschiedenis hebben geschreven. Ik zeg dan ook: het enige wat écht telt is de passie en de ijzeren wil om zoveel mogelijk jeugdspelers naar de top te brengen".

2. Voetbal is voortdurend in beweging

Patrick Pion: "Een organisatie zoals de onze, in een groot land als Frankrijk, houdt in dat men zich voortdurend opnieuw in vraag moet stellen en minstens om de 4 à 6 jaar aanpassingen moet doorvoeren. We zijn niet meer in de jaren zeventig! In het begin dachten onze opleidingscentra, bvb. dat van Auxerre, meer aan het voetbal dan aan de spelers. Vandaag is onze voornaamste zorg de speler. Alles draait rond de speler, de ontwikkeling van de speler gaat voor op al de rest.

Als hij doorbreekt met zijn kwaliteiten als voetballer, des te beter. Als dat finaal niet lukt, en dat is het lot van het merendeel van de voetballers die we onder onze hoede krijgen, dan willen we een situatie waarbij die speler zich op een zo vlot mogelijke manier in de 'normale' maatschappij kan integreren. We vinden het ook belangrijk dat spelers die in eerste instantie als 'middelmatig' worden gecatalogeerd, later mogelijk de kans kunnen krijgen om qua niveau te stijgen naar een professioneel kader.

Het is ook belangrijk dat we onze beleidsmaatregelen en communicatie daarover uniform maken over héél het land, dat er overal dezelfde lessen worden gegeven, dat elke club een gelijkaardige jeugdopleiding heeft, of het nu gaat om een club van 50 of 1000 spelers. Tenslotte, men mag nooit uit het oog verliezen om zo competitief mogelijk te blijven. Een land als Frankrijk zou een permanente plaats moeten bezetten bij de mondiale top tien. Rekening houdend met al deze parameters dient er momenteel een vernieuwde visie op de Franse voetbaltafel te worden gelegd. Dat wordt een aarts-moeilijke taak, gezien de omvang van dit land, het aantal inwoners, de culturele verscheidenheid en het aantal spelers die een lidkaart van de FFF hebben".

3. De huidige organisatie

Patrick Pion: "Het Franse voetbal heeft twee grote pijlers: de amateurliga, met 2 miljoen leden, en de beroepsliga. De Technische Directie van Clairefontaine overkoepelt het geheel: daar zijn 14 nationale trainers bij betrokken, maar ook 155 regionale trainers en een honderdtal professionele opvoeders bij de jeugdsectie 6 tot 11 jaar. De FFF kan dus beschikken over een schat aan menselijke kwaliteiten. Nu is het nog zaak om van al die losse onderdelen een perfect geoliede machine te maken".

4. De piramide

Patrick Pion: "Helemaal onderaan vinden we het animatievoetbal met de 6 tot 11-jarigen (debutanten, duiveltjes, benjamins). Daarna zien we de klassieke leeftijdscategorieën, met regionale en nationale kampioenschappen voor de -17 en -19. Boven het amateurvoetbal staat het CFA-kampioenschap en daarboven het profvoetbal".

5. De mobiliteit

Patrick Pion: "Toen de jeugdopleiding werd uitgebouwd, hebben sommige clubs hun structuren veel sneller aangepast dan andere. Auxerre bvb. was één van de eersten die daarop heeft ingepikt. Die club heeft jeugdspelers aangetrokken uit alle hoeken van Frankrijk. Hele families werden uit elkaar gerukt om toch maar die voetballertjes maximale kansen te geven met het oog op de grandioze carrière. Velen zijn mislukt en menselijke drama's waren het gevolg. De wetgever heeft vervolgens duidelijke richtlijnen opgesteld wat betreft mobiliteit. De jongsten moeten trainen op een afstand van maximaal 15 kilometer van hun woonplaats, daarna kan dat, naargelang de leeftijd, stijgen tot 50 kilometer. Pas vanaf de leeftijd van 15 jaar vallen alle geografische beperkingen weg en mogen de clubs spelers aantrekken uit heel Frankrijk".

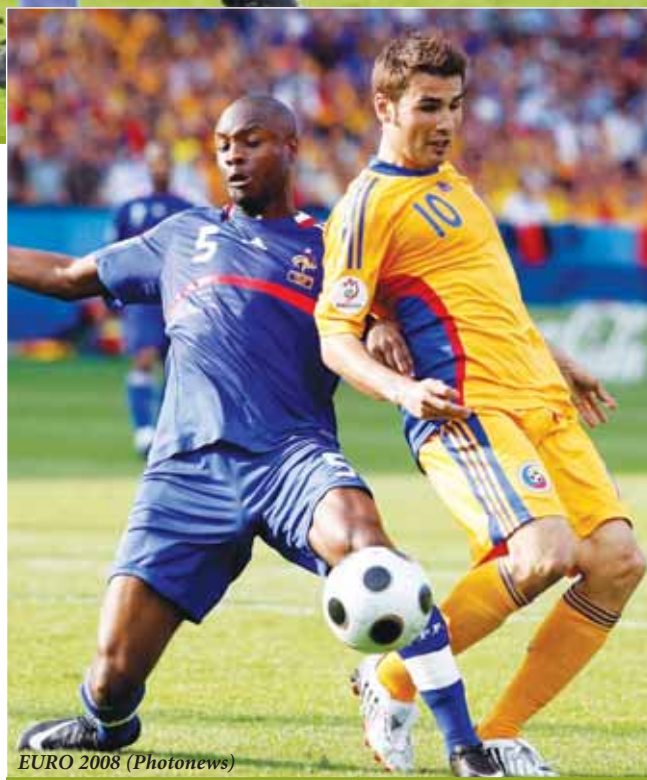
6. De sportacademies

Patrick Pion: "Het fenomeen van de sportstudie is begonnen in 1980. Onder de hoede van de staat zijn toen Academies opgericht die de kinderen-sportievelingen de kans gaven om een 'normale' school te volgen, met daaraan toegevoegd een aantal doorgedreven trainingen. De beste spelers in de categorieën -15, -17 en -19 hebben zodoende een opleiding genoten in de best mogelijke omstandigheden, dit op regionaal vlak. De 'belofte secties', in totaal elf, bieden vijf extra trainingen. Ze vormen een bijzondere toevoeging aan de 12 'elitesecties', die rechtstreeks geleid worden door de profclubs. De jongeren die geen plaats hebben gevonden bij de elite evolueren dus in goede structuren op secundair niveau. Een aantal van hen komt mogelijk pas op latere





EURO 2008 (Photonews)



EURO 2008 (Photonews)

leeftijd tot volle bloei en kan dan op dat moment de stap naar boven maken, dit terwijl ze heel de tijd een normale schoolopleiding hebben gevolgd. Ze hebben hun kansen op een goede maatschappelijke carrière dus op geen enkele wijze gehypothekeerd.

Om een voorbeeld te geven: de regio Rijsel telt met Rijsel en Lens twee elitesecties, terwijl de belofte sectie gelegen is in Liévin. Het is duidelijk dat de steun van de staat in deze materie van doorslaggevend belang is. Het is de overheid die de schoolkosten voor haar rekening neemt, terwijl de voetbaltrainers betaald worden door de FFF. Maar men moet ook rekening houden met de kosten die te maken hebben met de psychologische begeleiding, de medische kosten, enz. De belofte secties hebben hun naam niet gestolen. Die stellen ons soms in staat om beloftevolle jongeren te recuperen uit 'gevoelige' zones, om hen maximaal te begeleiden en er volwaardige spelers van te maken. Patrick Vieira is hiervan een voorbeeld. Zonder de bestaande structuren zou Vieira nooit de kans hebben gekregen om profvoetballer te worden, internationaal en, nog minder, een internationale vedette!"

7. De benadering van de training

Patrick Pion: "Al in 1970 heeft Georges Boulogne, ons aller meester, erop gehamerd dat de essentie van het voetbal alles te maken heeft met de balbehandeling. Daarop leggen wij dus prioritaire accenten, te beginnen in de trainingen bij de allerjongsten, die we aanleren om de bal te 'beheersen'

met alle delen van het lichaam. De beste methode bestaat er nog altijd in om de groep in twee te delen, waarbij ze niets anders doen dan de bal steeds naar de andere groep te trappen, en waarbij de bal mag aangenomen worden met gelijk welk lichaamsdeel, behalve met de handen. Beetje bij beetje ontdekken die jongens alle goede manieren om een bal aan te nemen. Aan de jongsten leren we ook wat ik noem de 'kennis' van het spel, etappe per etappe, volgens een vast



stramien en helemaal niet in strijd met de elementaire wetten van de pedagogie. Elke jeugdtrainer zou per twee spelers moeten kunnen beschikken over één bal, een set hesjes en een set kegels. Met dat materiaal kan hij dan zijn voornaamste taak aanvaarden: hij leert zijn spelers in diverse situaties het spel begrijpen en de ruimte gebruiken, naargelang zijn team speelt met 5, 7 of 9 spelertjes”.

8. Enkele basisprincipes

Patrick Pion: “De trainers zijn niet de eerste verantwoordelijken voor de vooruitgang van de spelers. Wat een speler in de eerste plaats doet vooruitgaan, is werken. Ieder zijn werktijd moet scherp in het oog worden gehouden. Ik ben er niet tegen wanneer een jeugdtrainer van tijd tot tijd wordt geassisteerd door bvb. één van de ouders die met een chronometer aan de slag kan om exacte tijden te registreren bij een spurt of zo. Na de training is het dan zaak om de juiste conclusies te trekken en om wijzigingen aan te brengen, daar waar nodig. Wij dringen ook hard aan op de autonomie van de speler. De beste opleider, dat is eigenlijk de speler zelf. De trainer moet alleszins de reflex hebben om aan zijn spelers de kans te geven zich te corrigeren. Een speler is geen mak schaap! De trainer heeft altijd gewonnen wanneer de speler in staat is om zelf te ontdekken waar de oorzaken liggen van zijn succes, of waar hij zichzelf zou kunnen verbeteren. Wat wij ‘autonomie in de vooruitgang’ noemen, is van essentieel belang!

Vroeger zeiden we: “Men moet begrijpen om te kunnen handelen”. Vandaag zeggen we: “We moeten handelen om te kunnen begrijpen”. De ideale situatie ontstaat wanneer de spelers zelf een oplossing vinden voor hun problemen. Ze moeten meer en meer aangezet worden om na te denken. Op dezelfde manier staan wij tegenover onze trainers, aan wie we steeds minder ‘voeding’ geven om hen ertoe aan te zetten om zelf initiatieven te nemen. Ook is het heel belangrijk voor de trainers om aan de spelers duidelijk te maken dat er in het voetbal een ‘technische taal’ bestaat. Het vaststellen van een afgesproken woordenschat zal zijn nut bewijzen wanneer in het heetst van de strijd op een zo vlot mogelijke manier moet gecommuniceerd worden. Iedereen moet zich onderwerpen aan een discipline van communicatie. Elke trainer moet er ook op letten dat rondom hen een sfeer

ontstaat die duidelijk maakt dat de spelers vooruitgang willen boeken, dat ze willen leren. Een belangrijk kernwoord is ‘respect’, voor elke speler. Ik raad ook nederigheid aan aan de trainer die aan één van de ouders bvb. vraagt om de namen op te schrijven van de spelers tot wie hij speciaal het woord heeft gericht. In zulke omstandigheden komt vaak tot uiting dat, meestal ongewild, meerdere spelers enigszins uit het oog zijn verloren”.

9. Het gedrag

Patrick Pion: “De spelers moeten héél snel doordrongen zijn van de noodzaak om een voorbeeldige levensstijl aan te houden, waarin alvast geen plaats is voor alcohol of roken. Wij vragen onze trainers en begeleiders om hun spelers nauwkeurig in het oog te houden, hen voortdurend te observeren. Ook worden ze aangemoedigd om sessies te organiseren van collectieve bezinning, waarbij de spelers mogen vertellen wat er op hun lever ligt betreffende het leven in de club. Kortom, iedereen moet aangeleerd worden om een goede ‘burger’ te zijn”.

10. Het spel

Patrick Pion: “In de nationale ploeg wordt geen enkel systeem opgelegd. De coaches van de diverse nationale ploegen krijgen een grote vrijheid. De spelers die uit onze opleidingscentra komen moeten zich gemakkelijk kunnen aanpassen aan de systemen met één of twee aanvallers. Wij leiden geen spelers op om hen als profspelers te laten versmachten in keurslijven. Op defensief vlak spelen we in zone vanaf de leeftijd van 12 jaar. Maar ik ben er voorstander van om de leeftijd daarvoor terug te brengen naar 10 jaar. De grotere concurrentie van onze buurlanden zal ons dwingen om op defensief vlak met kinderen van 6 tot 11 jaar in de toekomst nog efficiënter te werk te gaan”.

11. De arbitrage

Patrick Pion: “Frankrijk kent op dit moment een groot arbitrageprobleem, maar dat is geen reden om het hele systeem meteen overboord te gooien. De arbitrage maakt integraal deel uit van het voetbal, en wij trainers hadden al lang moeten beseffen dat het goed zou zijn indien de spelers de scheidsrechters zouden aanmoedigen en/of zich af en toe in de plaats van de refs te stellen. Het is niet normaal dat men jarenlang zes of zeven keer per week traint en dat men nog nooit een scheidsrechtersfluitje in de mond heeft gehad. In samenwerking met de FFF gaan we elke vereniging een persoon laten aanduiden die aan de spelers de spelregels tot in de finesses moet uitleggen. De jeugdspelers zullen ook ingeschakeld worden om op het einde van de training scheidsrechter te spelen voor de ploegmaats. We zorgen er ook voor dat elke club didactisch materiaal over de basisregels van het spel krijgt.

Elke ploeg die in competitie speelt zal daarenboven grote aandacht moeten besteden aan goed gedrag en fair-play. De trainers zullen noteringen krijgen, opgesteld door de afgevaardigden van de tegenpartij, over hun gedrag ten overstaan van de eigen spelers, de tegenstander, de scheidsrechter en de aanvoerder, alsook over het gedrag voor en na de wedstrijd. Bank A gaat zodoende oordelen over bank B, alle noteringen zullen op informaticaniveau worden verwerkt, en het profiel van de trainer zal via dit systeem terechtkomen bij de voorzitters van de betrokken clubs. Met dit initiatief hopen wij de sfeer in de stadions serener te maken, weze het nu in kleine of in grote stadions”.





Naam: Frédéric Fulvo
White Star – Jeugdtrainer
Thema: zo snel mogelijk afwerken

Aantal: 14 + K
Categorie/niveau: U16

Materiaal: 14 ballen, 7 overgooiers,
 20 dopjes, 15 kegels, 2 verplaatsbare
 doelen

Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics

1. Altijd doelgericht kijken met de bedoeling progressie te maken: **Kijk**

Teamtactics

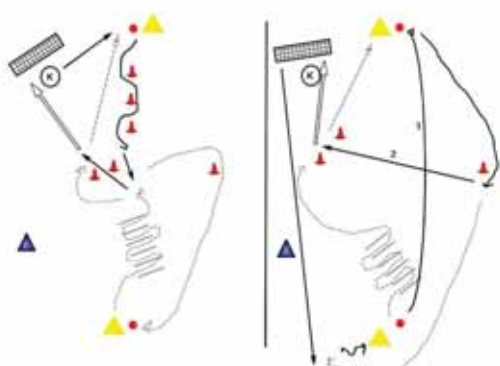
2. In B+ onmiddellijk richting doel bewegen/spelen: **Ga**

3. Bij elke mogelijkheid afwerken op doel: **Werk af**

4. Oplossingen geven: **Paraat**

Wie?: de speler in de waarheidszone / **Wat?:** een doelkans creëren, afwerken / **Waar?:** in de waarheidszone / **Wanneer?:** telkens de mogelijkheid zich voordoet

OPWARMING



Beschrijving:

Techniek: dribbelen en passes

Wanneer men niet in balbezit is: knieën heffen, zijwaarts lopen, hielen, ...

De twee oefeningen worden uitgevoerd per 2 spelers

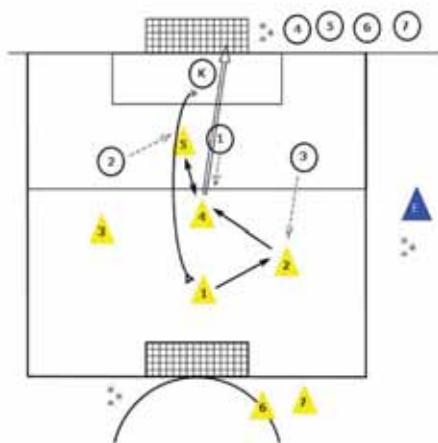
Eindigen met pass op doelman

Coaching:

1 – 3

WEDSTRIJDVORM 1

3 + K / 5



Beschrijving:

Veld: 30x25m

Zo snel mogelijk afwerken bij B+

In golven: de actie start bij de doelman via uitworp naar **▲**

Bij elk doelpunt herneemt het spel via de doelman

Opletten: naar doel spelen, het spel voor zich houden

Opletten: positie van het lichaam t.o.v. de bal en de techniek bij het trappen naar doel:

- lichaam in de as van de bal, wreeftrap of trap binnenkant voet
- kijk waar het doel en de doelman zich situeren
- **O** zet hoog druk om mogelijkheden te creëren voor **▲**

In golven van 45" of wisselen na elk doelpunt

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 1

1 + K / 2



Beschrijving:

Veld: 30x25m

O Speelt een lange bal op de 2 spelers **▲** en wordt verdediger

▲ Spelen **O** uit en werken zo snel mogelijk af

De spelers krijgen 5s om af te werken op doel

Coaching:

1 – 2 – 3

WEDSTRIJDVORM 2

4 + K / 6



Beschrijving:

Veld: 30x25m

Zo snel mogelijk afwerken bij B+

In golven: de actie start bij de doelman via uitworp naar ▲

Bij elk doelpunt herneemt het spel via de doelman

Opletten: naar doel spelen, het spel voor zich houden

Opletten: positie van het lichaam t.o.v. de bal en de techniek bij het trappen naar doel:

- lichaam in de as van de bal, wreeftrap of trap binnenkant voet
- kijk waar het doel en de doelman zich situeren
- O zet hoog druk om mogelijkheden te creëren voor ▲

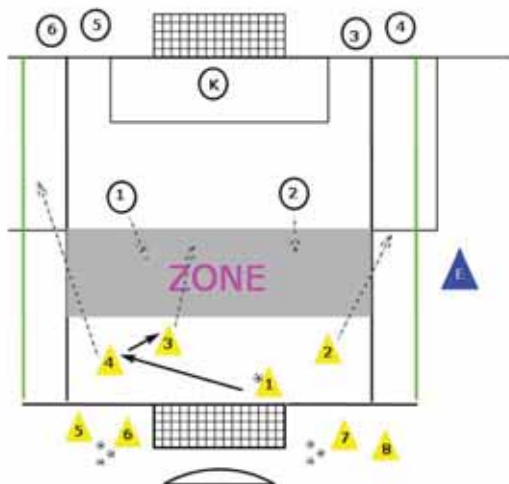
In golven van 45" of wisselen na elk doelpunt

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 2

2 + K / 4



Beschrijving:

Veld: 30x25m

▲ Geeft passes voor de zone

Op signaal: spelers O komen in de zone en spelers ▲ trachten doel te bereiken

2 ▲ Infiltreren op de flanken om ruimte te maken en een actie op te zetten

In golven van 30" of wisselen na elk doelpunt

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 3

6 + K / 7 + K



Beschrijving:

Veld: 60x40m

Voorgaande van de training in praktijk omzetten in de wedstrijd

Afwerken van dichtbij of ver, telkens de mogelijkheid zich voordoet

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

COOLING DOWN

Beschrijving:

Tot rust komen, materiaal verzamelen, stretching, debriefing



15

Zin of onzin van voedingssupplementen voor voetballers?

Peter Clarys, Faculteit Lichamelijke Opvoeding en Kinesithereapie, dienst BIOM, VUB

Via steeds meer kanalen bereikt ons informatie i.v.m. de noodzakelijkheid tot het nemen van voedings-supplementen om te kunnen presteren op sportief vlak. De brochures en internetpagina's zijn veelbelovend en steunen zogezegd op wetenschappelijke studies. Meestal wordt beweerd dat zonder supplementen er niet optimaal kan gevoetbald worden, dat er niet voldoende kan hersteld worden, dat het immuunsysteem niet voldoende hersteld geraakt, dat de gewrichtsstructuren niet kunnen herstellen, ... enz. Voor elk van de aangehaalde problemen wordt er een oplossing aangeboden. Heel dikwijls ligt de oplossing in een voldoende verzorgen van eet-, leef- en trainingsgewoontes met daarenboven de inname van de door de adverteerder aangeboden supplementen.



(Photonews)

Er worden soms 'wetenschappelijke studies' aangehaald, maar heel dikwijls zijn deze van bedenkelijke kwaliteit, is het slechts één aangehaalde positieve studie terwijl er over dit onderwerp evenveel of zelfs veel meer negatieve studies bestaan, of is het effect gemeten op proefdieren of op een proefgroep (bvb. ouderen) die niet vergelijkbaar is met de doelgroep (voetballers).

Daarenboven wordt heel vaak maar ingenomen onder het motto "baat het niet dan schaadt het niet". Echter, ook van levensnoodzakelijke stoffen kan overgedoseerd worden. Sommige vitamines bvb. zijn overdoseerbaar en overdreven inname kan ook leiden tot averechtse effecten.

Prestatiebevorderend ... of niet?

Dat geen enkel supplement zou werken is te éénvoudig gesteld. En inderdaad, voor elementen waar werkelijk een tekort is vastgesteld wordt heel dikwijls een positieve evolutie waargenomen na inname van die bepaalde stof. Daarenboven zijn er enkele producten waar prestatiebevorderende of zogenoemde 'ergogene' effecten aangetoond werden. Er moet echter rekening gehouden worden met het feit dat deze effecten klein zijn en meestal maar tot uiting komen als ook aan verschillende voorwaarden qua training en voeding voldaan worden. Vaak kan veel meer prestatiewinst gehaald worden uit 'normale' zaken zoals voldoende trainen en rusten en het respecteren van de basisprincipes van sport-



(Photonews)

voeding (wat eten, wanneer eten) en respecteren van de correcte vochtinname tijdens training en recuperatie. Supplementen mogen zeker niet dienen om zogezegde tekorten in de voeding weg te werken, want een zorgvuldig gekozen sportvoeding kan zeker voldoen aan de normen voor gezonde voeding. Het is trouwens voldoende aangetoond dat vitamines en mineralen best aangebracht worden door voedingsmiddelen (groenten, fruit, ...) en niet door supplementen.

Bepalende factoren voor een optimale prestatie tijdens voetbal zijn o.a. glycogeenvoorraden (spiersuiker) en de vochtbalans. Het afwisselende lopen, sprinten, wandelen, blijkt héél belastend voor de glycogeenvoorraden in de spieren. Inderdaad, na een voetbalmatch zijn de spierglycogeen voorraden bijna volledig uitgeput.

Een gepaste eetstrategie is noodzakelijk om deze hoeveelheden weer aan te vullen zodat na de matchdag zo snel mogelijk opnieuw optimaal kan getraind worden. Er is ook overtuigend bewijs van de impact van de vochtbalans op de prestatie en de recuperatie. In gedehydrateerde toestand wordt minder gepresteerd. Maar, ook herstelprocessen verlopen minder snel indien na de match of training niet voor voldoende vocht aanbreng gezorgd wordt. Gezien het deshydraterende effect van alcohol, zijn alcoholhoudende dranken hier zeker niet geschikt.

Van enkele stoffen zijn prestatiebevorderende effecten gevonden. Echter, deze zijn meestal heel beperkt en iedere inname van een bepaald supplement gaat heel dikwijls gepaard met neveneffecten. Deze neveneffecten kunnen de prestatie negatief beïnvloeden. Ook is de werking niet universeel, m.a.w. voor één individu kan er een prestatieverbetering zijn terwijl die er niet is voor een ander (idem met de neveneffecten). Dus een individuele benadering is noodzakelijk en de inname moet 'getraind' worden en nooit uitgeprobeerd voor of tijdens een belangrijke wedstrijd.

Welke prestatiebevorderende eigenschappen willen we bekomen in voetbal? Een betere uithouding en recuperatie tijdens de wedstrijd om gedurende 90 minuten aan een wisselende intensiteit (wandelen, lopen, sprinten, springen) te kunnen presteren. Meer explosieve kracht voor sprints, duels, sprongen. Blijvende aandacht om gedurende de volledige wedstrijd tijdig en snel te kunnen reageren. En tenslotte een optimale recuperatie en herstel na de match en training om de volgende inspanning optimaal te kunnen aanvatten. Voor elk van deze aangehaalde doeleinden werd via wetenschappelijke studies aangetoond dat er prestatiebevorderende stoffen bestaan. Doch nogmaals, het mogelijke effect is klein, individueel verschillend en er zijn telkens neveneffecten mogelijk. Heel vaak is de wetenschappelijke literatuur niet echt overtuigend, wat wil zeggen dat er voor veel stoffen zowel positieve als negatieve studies gevonden worden. In volgend overzicht worden mogelijke prestatiebevorderende effecten en neveneffecten van enkele stoffen besproken.

Optimale glycogeenvoorraden zijn noodzakelijk tijdens training en wedstrijd. Daar deze voorraden kunnen geoptimaliseerd worden met 'gewone' voeding, wordt dit onderwerp niet besproken bij de supplementen.

Betere uithouding?

Verschillende studies tonen een verbeterde uithouding na inname van cafeïne (3-6 mg/kg lichaamsgewicht). Cafeïne staat sinds 2004 niet meer op de dopinglijst en mag dus 'vrij' gebruikt worden. Vroeger werd verondersteld dat cafeïne enkel werkte op de uithouding. Recent onderzoek toont ook verbetering van korte hevige inspanningen en van de mentale en visuele prestatie. Dus een verklaring door vooral de verbranding van vetten te stimuleren blijkt niet voldoende. Echter, de effecten van cafeïne-inname zijn niet voor iedereen dezelfde. De effecten zijn ook voor een individu dosis



17



afhankelijk: bij lage concentratie worden vooral de visuele effecten gestimuleerd terwijl bij hoge dosis de sprintprestatie en de uithouding gestimuleerd wordt. Bij te hoge dosis gaat de visuele informatieverwerking dalen. Dus een goede dosering en uittesten op individueel vlak is aangewezen. De aangehaalde neveneffecten van cafeïne-inname zijn: ongemakken ter hoogte van het maag- en darmsysteem, versneld hartritme, hogere prikkelbaarheid, tremor, stijgende bloeddruk, psychomotorisch ongemak en grotere gevoeligheid voor premature linkerventriculaire contracties.

De inname van carbonaten kan de sprintcapaciteit bij herhaalde inspanningen doen toenemen. Een inname van 0,2g/kg lichaamsgewicht wordt aangeraden. Deze alkalische stoffen hebben een bufferende werking tijdens de inspanning zodat hogere melkzuurconcentraties kunnen opgevangen worden. De inname van 0,2g/kg lichaamsgewicht bleek effectief in een herhaald sprintprotocol van 2x36 minuten. Vooral in de 2de blok van 36 minuten bleek de prestatie beter na de inname van de carbonaten in vergelijking met placebo. Echter, de inname van dergelijke hoeveelheden natriumcarbonaat kan leiden tot maagkrampen, overgeven en diarree. Verschillende studies toonden een positief effect aan van creatinesupplementatie op herhaalde sprintprestaties. Er zijn echter evenveel studies die geen effect aantonen. Dit kan gedeeltelijk verklaard worden door het bestaan van responders en niet-responders. Sommige subjecten blijken van nature uit hoge musculaire creatine concentraties te hebben, terwijl anderen eerder lage concentraties hebben. De inname zou dan vooral effect hebben bij de subjecten met lage intramusculaire creatine waarden. Creatine zou het herstel tussen de korte sprintinspanningen verhogen. Een loading dosis van 20g/dag wordt aangeraden gedurende 5 à 7 dagen. Na deze loadingfase blijkt een onderhoudsdosis van 2.5g/dag voldoende. Vele studies tonen echter een gewichtstoename aan van 1 tot 2 kg na de inname van creatine. Dit zou vooral te wijten zijn aan een grotere waterretentie. Deze gewichtstoename kan de sprintprestatie negatief beïnvloeden. Andere gerapporteerde neveneffecten, zelfs na langdurige inname, zijn heel beperkt.

Weefselherstel en gezondheid

Heel veel proteïnesupplementen worden aanbevolen om voldoende spiermassa te kunnen ontwikkelen en om voldoende spierherstel te bereiken na trainingen en wedstrijden. De meest recente reviews i.v.m. proteïne inname, of aminozuur inname, zijn éénduidig. Er kunnen voldoende aminozuren gehaald worden uit de voeding, en zeker ons westers voedingspatroon brengt voldoende eiwitten aan om voor alle essentiële aminozuren te voorzien die nodig zouden zijn voor spierherstel en eventuele extra spieraanmaak. Recentelijk

werden enkele positieve studies gepubliceerd i.v.m. spieropbouw en de inname van β -hydroxy- β -methylbutyrate (3g/dag), een metabooliet van leucine (een aminozuur). Opnieuw zijn er eveneens een aantal studies die dat weerleggen. Een analyse van alle literatuur rond deze stof toont aan dat de inname van HMB in combinatie met een krachttrainingsprogramma 0,28% meer spiermassa oplevert en 1.4% meer kracht.

Supplementen die aangehaald worden ter bevordering van de gezondheid zijn vitamine C, glutaminezuur en glucosamine derivaten. Een volwaardige voeding (met veel fruit en groenten) zou voldoende vitamine C moeten aanbrengen. De invloed van vitamine C inname op de gezondheid, m.n. een verhoogde weerstand tegen aandoeningen van de bovenste luchtwegen, is eerder beperkt. Enkel bij lange afstandlopers die meer dan 90 km per week trainen, werd een sneller herstel waargenomen na vitamine C inname.

Glutaminezuur (een niet essentieel aminozuur) is een stof die door de witte bloedcellen van ons lichaam gebruikt wordt. Deze witte bloedcellen zijn onderdeel van het afweersysteem. Na een zware inspanning zijn de glutamine bloedspiegels inderdaad verlaagd, maar supplementatie met glutaminezuur zorgde niet voor een beter functionerend afweersysteem. Glucosamines of chondroitinesulfaat zijn componenten van kraakbeen. Het kraakbeen van verschillende gewrichten staat onder zware druk tijdens voetbal. Bij ouderen werd een positief effect aangetoond van glucosamines op herstel van beschadigd kraakbeen. Of dit echter ook werkt bij jonge, fysiek actieve, gezonde voetballers blijft een open vraag.

Besluit

Van alle andere zogenaamde noodzakelijke supplementen bestaat niet voldoende bewijs om te kunnen stellen dat deze stoffen positieve effecten zouden hebben. De aangeboden supplementen hebben allen een prijskaartje, en als er al positieve effecten zijn dan zijn er meestal ook negatieve effecten aangetoond. Inname van supplementen moet steeds een goed overwogen keuze zijn. Best wordt professioneel advies ingewonnen alvorens te starten met om het even welk supplement. Tenslotte moet nogmaals gewezen worden op de belangrijkheid van een volwaardige en gezonde sportvoeding, voldoende hydratatie, een goede planning van rust en inspanning en een aangepast (persoonlijk) trainingsschema. Door het in acht nemen van deze factoren zal waarschijnlijk veel meer prestatiewinst geboekt worden dan door beroep te doen op supplementen.

Referenties:

Hespeel P; Maughan RJ, Greenhaff PL. Dietary supplements for football. *Journal of Sports Sciences*. 2006; 24(7) 749-761.
Maughan RJ, King DS, Lea T. Dietary supplements. *Journal of Sport Sciences*. 2004; 22(1) 95-113.



Naam: Donnay, kandidaat FTS

Thema:

Basic B-: dieptepas verhinderen

Teamtactic B-: centrum dicht houden

Totaal: 16 + 2 K

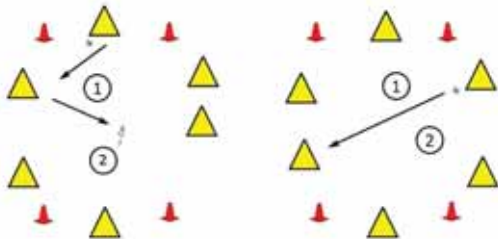
Categorie/niveau: provinciale U-16

Materiaal: 2 grote verplaatsbare doelen,
10 ballen, 8 overgooiers, 12 kegels,
15 potjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Knijpen
2. Afstand houden / kantelen
3. Sluiten
4. Dekking
5. Kijk

OPWARMING



Beschrijving:

2 Rechthoeken van 1,5m

8 Spelers per rechthoek

6 Ballen

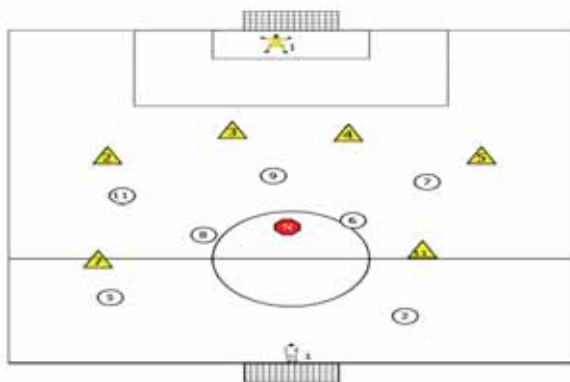
Rotatie na 1'30"

- 2 Ploegen, de blauwe en de gele
- De 2 spelers in het midden (geel of blauw) moeten de dieptepas (tussen hen door) verhinderen
- 2 Ballen worden rondom gelegd om geen tijd te verliezen

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / N / 8 + K

Beschrijving:

Veld van 65m x 50m

- De start wordt gegeven door de KO
- De neutrale speler speelt in B+ mee met de ploeg in balbezit
- De O's spelen in 1 + 2 + 2 + 3
- De driehoekjes spelen in 1 + 4 + 2

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 1



K + 4 / 6 + K

Beschrijving:

Op een half veld

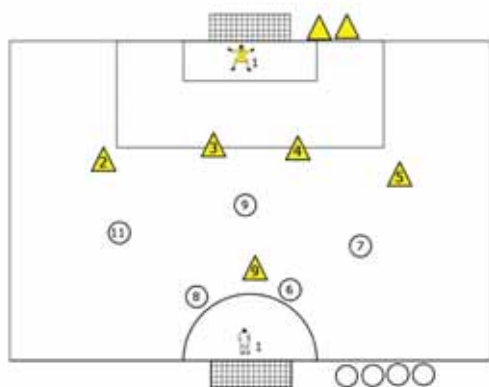
In golven, K + 4 / 6 + K

- We verdelen het veld in 4 zones (spelers 2, 3, 4 en 5). De spelers mogen hun zone alleen verlaten om in de zone ernaast te komen!
- De aanvallers spelen in 2 + 4 (spelers 6 – 8 + 7 – 10 – 9 – 11)
- De start wordt gegeven door KO
- Na 2' schuiven de aanvallers door

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 5 / 5 + K

Beschrijving:

Op een half veld
In golven van 2'

- De start wordt gegeven door KO
- Opstelling ploeg O: K + 2 + 3 (1 – 6 – 8 – 7 – 9 – 11)
- Opstelling ploeg driehoekjes: K + 4 + 1 (1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 9)
- We coachen hoofdzakelijk de 3 bij de O's
- Bij de O ploeg blijft de 9 vast
- Bij de driehoekjes wisselen alleen de 3 en 4

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Op een half terrein, 2 doelen. We bakenen het terrein af aan de 16m. We bakenen een zone van 5m op 5m af voor de grote rechthoek

In golven van 2'

- De spelers 3 en 4 bevinden zich in de afgebakende zone. Ze moeten de dieptepas door het centrum verhinderen, terwijl ze in hun zone blijven
- Er wordt gestart van bij de KO
- Het doorschuiven gebeurt na 2 golven voor de 3-4
- Bij de aanvallers worden alleen de 7 en 11 gewisseld. De 9 blijft vast
- De 2 K's wisselen van doel na 8'

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

Terrein van 70m lang op 50m breed

- De O-ploeg speelt in 1 + 2 + 3 + 3 (1 – 3 – 4 – 6 – 8 – 10 – 7 – 9 – 11)
- De driehoekjes spelen in 1 + 4 + 2 + 1 (1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 8 – 9)
- De start wordt gegeven door KO

De coaching is gericht op de 3 en 4

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

- 2 Tegen 2 duels
- Veld 30x32m
- Start bij KO
- 2 Pogingen per koppel, zowel bij O als bij driehoekjes
- De doelmannen wisselen tegelijkertijd als de spelers
- We tellen de goals per koppel om het winnende koppel aan te duiden

Naam: LECOMTE Fabrice, lesgever FTS
Thema: de individuele actie durven maken, goede voorzet aan 1e paal, loshaken en snel afwerken (B+)

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: scholieren U16 – U17

Materiaal: 1 groot verplaatsbaar doel, 16 ballen, kegels, overgooiers (3 kleuren), China-heads



Richtlijnen en coachingswoorden:

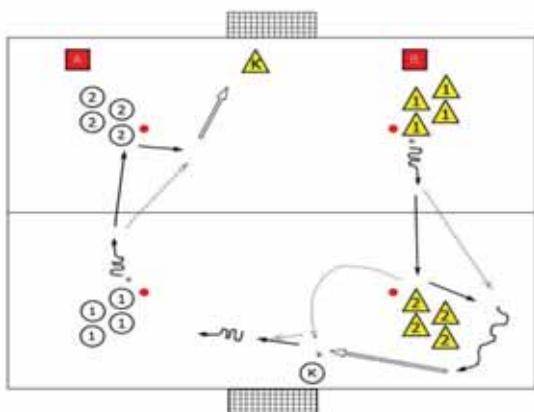
Basics:

1. Zijn directe tegenstander uitschakelen – **Schakel uit**
2. Goed leiden – **Leid**
3. Goede lichaamshouding voor de voorzet – **Houding**
4. Positie steunspelers voor de voorzet – **Steun**
5. Beschikbaar zijn aan 1^e paal – **Vraag de bal**

Teamtactics:

1. De individuele actie durven maken – **Dribbel**
2. Een goede voorzet afleveren – **Zuiver - Precies**
3. Loshaken door een ritmeverandering – **Haak los**
4. Goede bezetting aan 1e paal – **Duik**
5. Zo snel mogelijk afwerken – **Werk af**

OPWARMING



Beschrijving: (15')

– Veld van 35x50m met 2 doelen

Oefening A:

– 1 Leidt de bal – geeft pass aan 2 die hem naar binnen terug aanspeelt

–> pass over de grond op de K (progressie in het trappen naar K)

Oefening B:

– 1 Leidt de bal – geeft pass aan 2 die hem naar buiten terug aanspeelt

–> voorzet over de grond naar de K (progressie in kracht bij het trappen van de voorzet naar de K)

Variante: voorzet geven naar 2 die de bal op de K plaatst

Doorschrijven spelers:

1 -> 2 = bal -> andere kant (carrousel)

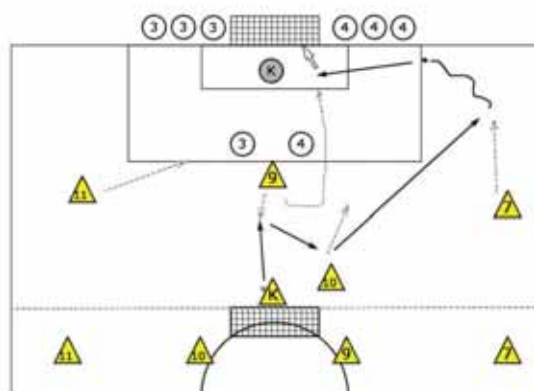
Lateralisatie: de spelers van kant wisselen zodat ze beide voeten gebruiken (voor spelers en keeper)

Coaching:

Perfectioneren basics (passing, steun, voorzet)

Stretching: 5'

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving: 2 x 8' (18')

– Veld van 35x50m

– K – 1 – 3 / 2 – K

– Na 8 minuten spel, wisselen we de 2 ploegen en de K's

– *Doorschrijven* spelers: ploegen van 2 wisselen telkens

Ploegen van 4 wisselen om de 2 beurten

– Golven van 40 à 50" max.

– De K in numerieke meerderheid speelt op de 9 die teruglegt op de in steun komende 10

– Zoeken naar de voorzet aan 1e paal door de 7 of de 11

– Vraag aan 1e paal na loshaken van de 9

Fun:

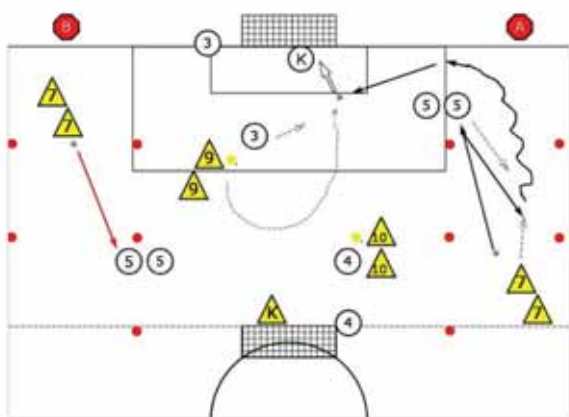
De goals per ploeg tellen

Doelpunten tellen dubbel bij een voorzet aan 1e paal en voor de ploeg in numerieke minderheid

Coaching:

B2 – B3 – B4 – B5 en T2 – T3 – T4 – T5

TUSSENVORM 1



Beschrijving: (15')

– Veld van 35x50m met 2 zones van 15x15m

– 2 Aanvallende spelers (7 of 11 en 9 of 10)

– 2 'Half-passieve' verdedigende spelers (2 of 5 en 3 of 4)

– 7 Of 11 spelen op 2 of 5 die terugleggen -> 1 tg 1 in de afgebakende zone, uitschakelen tegenstander en voorzet

– Voorzet aan 1^e paal **over de grond -> A**

– Voorzet aan 1^e paal **op halve hoogte -> B**

– 9 Loopt zich vrij aan 1e paal na zich losgetrokken te hebben van de 'half-passieve' 3 of 4

Doorschrijven spelers:

7 -> 5 -> 3 of 4 -> 9 of 10 -> 7 + bal andere kant!

Lateralisatie:

Na 7 minuten, de richting omkeren om voorzetten van rechts en links te krijgen

Fun:

Welke doelman krijgt het minste doelpunten in 1 tijd tegen?

Coaching:

Man uitschakelen op de flank en juiste voorzet

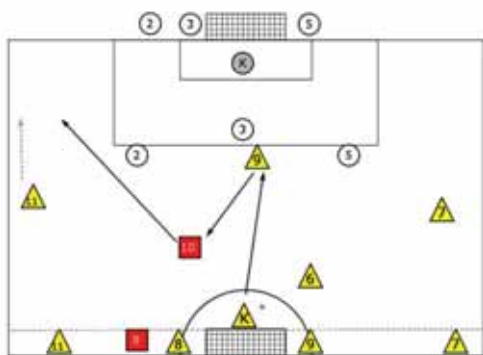
Loshaken aan 1e paal

Afwerken in 1 tijd

B1 – B2 – B3 – B4 – B5

T1 – T2 – T3 – T4 – T5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 3 + K + 1N

Beschrijving: 2 x 8' (18')

- Veld van 45x50m
- K – 1 – 3 / 3 – K + 1 neutrale speler die speelt met de ploeg in B+
- Na 8 minuten spel, wisselen we de 2 ploegen en de K's
- Wisselen van ploegen en van neutrale spelers bij elke golf
- Golven van 1'15" max.
- Start bij de K in numerieke meerderheid
- Zoeken naar de voorzet aan 1° paal door de 7 of de 11
- Vraag aan 1e paal na loshaken van de 9 of 10

Fun:

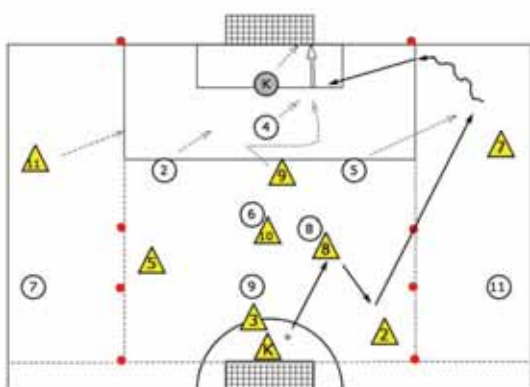
De goals per ploeg tellen

Doelpunten tellen dubbel bij een voorzet aan 1° paal en voor de ploeg in numerieke minderheid

Coaching:

B1 – B2 – B3 – B4 – B5 en T1 – T2 – T3 – T4 – T5

TUSSENVORM 2



K + 6 + (2) / (2) + 6 + K

Beschrijving: 4 x 4' (18')

- Veld van 45x50m
- K – 3 – 2 – 1 + 2 / 2 + 1 – 2 – 3 – K
- Om de 4 minuten wisselen we de 2 x 2 flankspelers
- Normale spelvoorwaarden centraal et 2 flankzones voorbehouden voor de flankspelers
- Zoeken van de 7 of de 11 om voorzetten te krijgen aan 1° paal (langs de grond of op halve hoogte)
- Van zodra een flankspeler in balbezit is, mag de flankverdediger in flankzone komen om er te verdedigen
- De K's mogen niet direct de bal terug in de flankzone gooien, er moet eerst centraal gespeeld worden (om toe te laten dat een verdediger op de flank gaat verdedigen zodat de speler aan de bal die moet kunnen uitschakelen alvorens een voorzet te geven)
- Zich lostrekken aan 1e paal door 9 of 10

Fun:

Welke doelman krijgt het minste doelpunten in 1 tijd tegen?

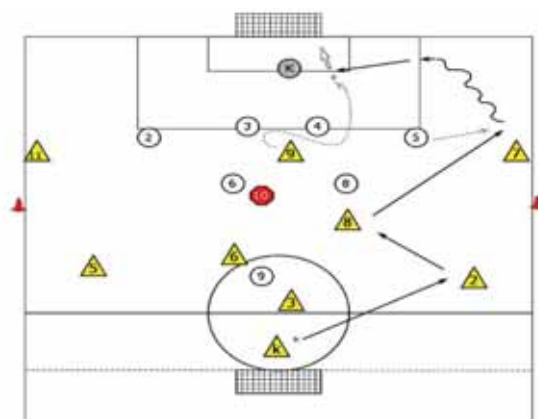
Coaching:

Man uitschakelen op de flank en juiste voorzet

Loshaken aan 1e paal en afwerken in 1 tijd

B1 – B2 – B3 – B4 – B5 en T1 – T2 – T3 – T4 – T5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 9 + K

Beschrijving: (15')

- Veld van 60x50m
- K – 1 – 3 / 2 – K
- Na 7 minuten wisselen we de numerieke meerderheid
- Normale spelreglementen
- Start bij de K in numerieke meerderheid
- Zoeken naar de voorzet aan 1e paal door de 7 of de 11
- Vraag aan 1e paal na loshaken van één of meerdere aanvallers

Fun:

De goals per ploeg tellen

Doelpunten tellen dubbel bij een voorzet aan 1e paal en voor de ploeg in numerieke minderheid

Coaching:

B1 – B2 – B3 – B4 – B5 en T1 – T2 – T3 – T4 – T5

COOLING DOWN



Beschrijving: (10')

- Werken naar één doel
- Gestrekte voorzet aan 1e paal na een kaats op een dieptepass
- Scoren met het hoofd aan 1e paal
- Lateralisatie: zowel links als rechts uitvoeren voor de 2 ploegen

Fun:

Welke ploeg scoort het meest met het hoofd?

De verliezende ploeg ruimt het materiaal op

Stretching: 5'

Naam: M-H PAPIER-LEROY, kandidaat FTS
Thema: druk zetten en de dieptepass verhinderen

Totaal: 16 + 2 K
Categorie/niveau: scholieren

Materiaal: grote verplaatsbare doelen, ballen en overgooiers, kegels en china heads



Richtlijnen en coachingswoorden:

Voor de speler dichtst bij de bal die druk zet:

1°- **KIJK:** kijk naar de bal

2°- **GEEF DRUK:** geef zo snel mogelijk druk op de balbezitter als hij in je zone komt

3°- **BEPERK DE RUIMTE:** ga zo dicht mogelijk bij je tegenstander zodat er weinig speelruimte is

4°- **VERMIJD DE DIEPTEPASS:** vermijd dat de tegenstander een dieptepass kan geven

OPWARMING



DUUR: 15'

Organisatie:

Veld van 75mx50m

12 Kegels om 2x3 doeltjes te maken op de zijlijnen

Beschrijving:

2 Ploegen van 9 spelers

Vrij spel en 3 doeltjes om te verdedigen

De bal wordt in het spel gebracht door de trainer (F)

Welke ploeg krijgt het minste doelpunten tegen?

Duur: 2x7' met 1' recuperatie

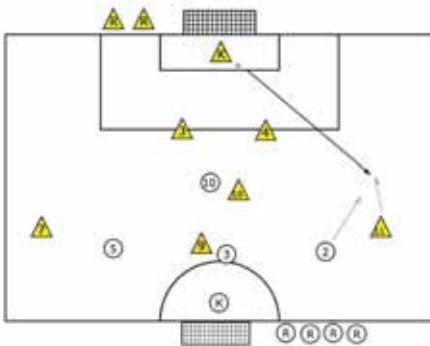
Variante:

Vragen om minimum 5 passen te geven alvorens te scoren

Coaching:

1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 1



K + 6 / 4 + K

DUUR: 10'

Organisatie:

Veld van 50mx50m met 2 doelen

Beschrijving:

In golven (max 1')

De O spelen in K – 3 – 1

De ▲ spelen in K – 2 – 1 – 3

De bal wordt in het spel gebracht door ▲K naar ▲11 van zodra hij loshaakt

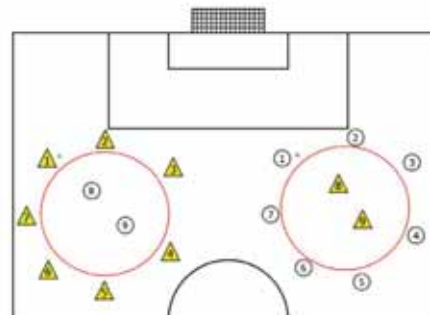
O2 Probeert ▲11 niet te laten passeren op zijn flank

Alle voetbalreglementen worden toegepast

Coaching:

Eerst zonder, daarna spel stilleggen als het spelprobleem zich voordoet

TUSSENVORM 1



7 / 2

DUUR: 15'

Organisatie:

2 Cirkels van 10m diameter

Beschrijving:

Gedurende 1 min. proberen de verdedigers zo veel mogelijk ballen te recupereren: ze scoren een punt per balrecuperatie

Welk paar O's recupereert het meeste ballen?

Coaching:

Richtlijnen: 1, 2

WEDSTRIJDVORM 2



K + 7 / 5 + K

DUUR: 15'

Organisatie:

Veld van 75m x 50m
2 Grote doelen

Beschrijving:

De O spelen in K - 3 - 1 - 1 (+3 reserve spelers)
De ▲ spelen in K - 2 - 2 - 3 (+1 reserve speler)
De bal wordt in het spel gebracht door ▲K naar ▲11

Wisselen van spelers na 3'

Wisselen van rol na 7' (+1' recuperatie)

Coaching:

STOP/HELP methode toepassen

Richtlijnen: 2, 3, 4

TUSSENVORM 2



K + 4 / 4

DUUR: 15'

Organisatie:

Op 2 veldjes van 50mx50m
2x8 Potjes, 2x4 kegels

Beschrijving:

Het verdedigend blok O2, O3, O4, O5 stelt zich op op de linkse flank

A) ▲7 vraagt de bal van ▲2

B) ▲2 gooit in naar ▲7

Van zodra die de bal krijgt, komt O5 druk zetten zonder zich te laten uitschakelen

C) ▲2 vraagt de bal terug aan ▲7 die hem terug legt op ▲2

D) ▲2 verlegt het spel naar de andere flank op ▲11

E) op dit moment moet O2 zich omdraaien en snel druk geven op ▲11 om het gevaar voor doel te vermijden

De verdedigers proberen de bal af te pakken en kunnen scoren tussen de kegels

Idem op de andere helft van het veld met de overige spelers

Wisselen van rol na 7'

Coaching:

Richtlijnen: 1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

DUUR: 15'

Organisatie:

Veld van 70mx50m

Beschrijving:

Match K + 8 / 8 + K

De ▲ spelen in K - 3 - 2 - 3

De O spelen in K - 4 - 2 - 2

Coaching:

Richtlijnen : 1, 2, 3, 4

COOLING DOWN

DUUR: 5'

Beschrijving:

Bespreking tussen trainer en spelers over de training

Naam: Heyrman Dirk, kandidaat FTS
Thema: schuiven en kantelen van het blok bij B-

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: scholieren

Materiaal: chinaheads, 9 hesjes, verplaatsbaar doel, 20 ballen nr.5, 8 kegels



Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics: B-

1. onderlinge dekking -> **CO "SPEEL EN KAAITS"**
2. geven van een half lange pass

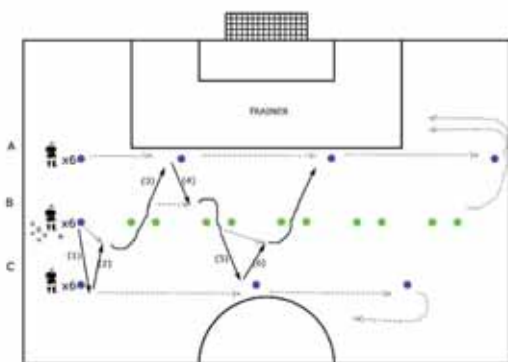
Teamtactics: B-

9. het schuiven en kantelen van het blok -> **CO "KANTEL"**
"SCHUIF" **"AFSTAND"**

Richtlijnen: bij omschakeling van B+ naar B-

- dienen er steeds genoeg aantal spelers achter de bal te zijn
- zo snel mogelijk defensief blok vormen van 35x35m waarbij spelers de onderlinge afstanden tussen elkaar dienen te respecteren (max. 8m)
- de speler in balbezit dient door de dichtstbijzijnde speler aangevallen te worden
- bij vleugelverandering dient het blok snel te kantelen
- blok zet druk naar voor door in blok naar voor te schuiven

OPWARMING



PASS-OEFENING MET KANTELEN

Beschrijving: duur: 15 minuten

- 3 Groepen van 6 spelers (A, B, C)
- Werken over de breedte van het terrein
- Afstanden potjes buitenste lijnen: ong. 20 m
- Afstanden potjes binnenste lijn: ong. 10 m
- Speler B geeft pass naar speler C, ondertussen is B naar midden toe gelopen en krijgt de bal terug van speler C
- Speler B leidt de bal tussen de hoedjes en speelt vervolgens speler A aan welke naar positie 2 is gelopen
- Speler A kaatst terug naar speler B welke de bal weer tussen volgende hoedjes drijft en vervolgens inspeelt op doorgelopen speler C (positie 3)
- Speler C neemt aan en geeft weer mee aan speler B, ...etc.
- Op einde sluit speler A aan bij groep C, speler B bij groep A en speler C bij groep B
- Wanneer de eerste spelers in het midden van de oefening zijn vertrekken de volgende 3 wachtende spelers

Coaching:

- Speel de bal in op juiste voet
- Geef de pass met de juiste voet
- Draai door met de correcte voet
- Tempo stelselmatig opdrijven

WEDSTRIJDVORM 1



K + 2 / 3

Beschrijving: duur: 20 minuten

- Er wordt gespeeld op 2 terreintjes: lengte van 35m en breedte van de grote backlijn
- Op elk terrein spelen 3 aanvallers tegen 2 verdedigers met keeper
- Bedoeling van de aanvallers is om door middel van snelle balcirculatie de verdedigers te verschalken en te scoren in doel met keeper
- Doel van de verdedigers is om door middel van juiste onderlinge opstelling en samen te kantelen, de aanvallers niet aan afronden toe te laten komen
- Indien de verdedigers de bal kunnen ontnemen dan kunnen zij scoren in doeltjes aan zijkanen = 2 punten
- Aanvallers scoren = 1 pnt.
- Verdedigers scoren = 2 pnt.
- Na elk doelpunt of indien de keeper de bal heeft, start de aanval terug vanaf de gemeenschappelijke middenlijn
- Na 1,5' of na doelpunt wisselen de wachtende spelers met de aanvallers
- Na 7,5' andere verdedigers inbrengen

Coaching:

Basics: 1

Teamtactics: 9

- Hou de onderlinge afstand tussen de verdedigers klein
- Verdedigers schuiven en kantelen samen

TUSSENVORM 1



K + 4 / 4

Beschrijving: duur: 15 minuten

- Er wordt gespeeld op 2 terreintjes: lengte van 35m en over de gehele breedte van het terrein
- Verdedigende ploeg B- met 4 verdedigers op lijn (2, 3, 4, 5 positie)
- Aanvallende ploeg B+ met 3 aanvallende middenvelders en 1 spits (posities 7, 11, 10 en 9)
- De spits 9 moet in de zone achter de verdedigers en voor de keeper staan
- Aanvallers trachten door de bal snel rond te spelen en te wisselen van flank, hun diepe spits aan te spelen, tussen de verdedigers door, met een vlakke pass
- Taak van de verdedigers is om dit te verhinderen door constant te kantelen naar de kant van de bal en druk te zetten door verdediger dichtst bij de bal
- Na 5' wisselen de verdedigers met de aanvallers.
- Indien de verdedigers de bal kunnen afnemen kunnen zij scoren in kleine doeltjes aan zijkanen = 2 punten
- De keeper mag geen druk uitoefenen op spits 9
- Om doeltelling te bereiken telt buitenspel bewust niet mee en gaat er geen verdediger bij de spits staan

Coaching:

Basics: 1, 2

Teamtactics: 9

- Constant kantelen naar de kant van de bal
- Speler dichtst bij de tegenstander zet druk
- De andere speler dubbelt van opzij of verzorgt rugdekking
- De eerste twee spelers knijpen
- Bij overgang van B- naar B+: onderlinge afstanden vergroten

WEDSTRIJDVORM 2

K + 8 / 6



Beschrijving: duur: 15 minuten

- Er wordt gespeeld op 3/4 van het terrein met aan de ene kant 3 kleine kegeldoeltjes
- B+ ploeg in K – 4 – 1 – 3 opstelling (posities 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 9)
- B- ploeg in 3 – 3 opstelling (posities 2, 3, 5, 6, 8, 10)
- B+ begint elke keer met balbezit vanaf keeper
- B+ tracht te scoren op de drie kleine kegeldoeltjes
- B- tracht door goed te schuiven en kantelen de bal te ontnemen, lukt dit dan trachten ze te scoren in doel met keeper = 2 pnt
- Na 3' wedstrijd wisselen de 3 wachtende verdedigers met de andere (2, 3, 4 positie)

Coaching:

- Basics: 1
- Teamtactics: 9
- Constant kantelen naar de kant van de bal
- Speler dichtst bij de tegenstander zet druk
- De andere speler dubbelt van opzij of verzorgt rugdekking
- De eerste twee spelers knijpen
- Bij overgang van B- naar B+: onderlinge afstanden vergroten

TUSSENVORM 2

4 / 3



Beschrijving: duur: 15 minuten

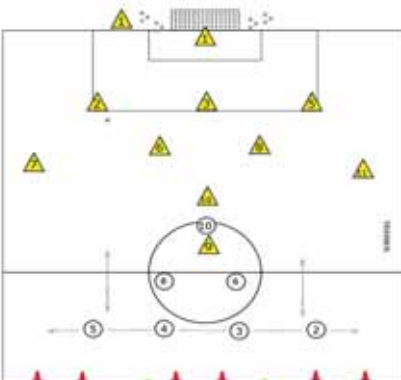
- Er wordt gespeeld in 2 zones van 10m op 25m met middenlijn als referentiële lijn
- 4 Aanvallers (2 langs elke kant van de middenlijn) tegen 3 verdedigers (op de middenlijn)
- De aanvallers trachten de bal naar elkaar te passen, tussen de verdedigers door, d.m.v. vlakke pass. (constant vrijlopen van links naar rechts)
- De verdedigers trachten dit te verhinderen door gericht te verdedigen (kantelen)
- Verdedigers moeten op lijn blijven voetballen
- Aanvallers mogen niet dichterbij dan 2 m van de verdedigers komen
- Na 2' wisselen de 4 wachtende aanvallers (doorschuifstelsel)
- 4 Wachtende spelers doen ondertussen kaatsoefening met 1 man in midden welke bal tracht te ontnemen van rondspelende spelers

Coaching:

- Basics: 1
- Teamtactics: 9
- Onderlinge afstanden vergroten of verkleinen naargelang aanval dichterbij of verder van verdediger

WEDSTRIJDVORM 3

K + 10 / 7



Beschrijving: duur: 15 minuten

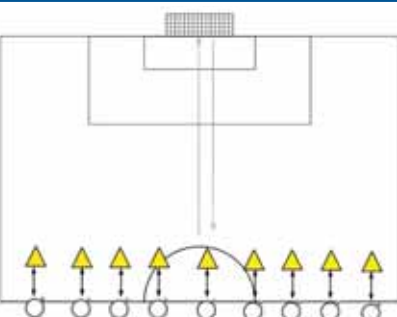
- Er wordt gespeeld op 3/4 van het terrein met aan de ene kant 3 kegeldoeltjes
- B+ ploeg in K – 3 – 5 – 1 opstelling (posities 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 9)
- Wachtende keeper wisselt met de andere na elke goal van B- of na 2,5 min
- B- ploeg in 4 – 2 – 1 opstelling (posities 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10)
- B+ begint elke keer met balbezit vanaf keeper
- B+ tracht te scoren in de kleine kegeldoeltjes d.m.v. vlakke half lange pass
- B- tracht door goed te schuiven en kantelen de bal te ontnemen, lukt dit dan trachten ze te scoren in doel met keeper = 2 pnt

Coaching:

- Basics: 1, 2
- Teamtactics: 9
- Kijken in hoe verre de oefenstof van het kantelen en schuiven is begrepen

COOLING DOWN

K + 10 / 7



Beschrijving: duur: 10 minuten

- Spelers staan per 2 over elkaar t.h.v. de middenlijn op een 3 tal meter van elkaar
- Er worden passen naar elkaar gegeven terwijl men zich beweegt naar de overzijde van het terrein
- Aan de overkant gekomen keert men weer naar de middenlijn al passend
- 2 x herhalen, daarna statische stretching-out

Coaching:

- Basics: 2
- Hou de onderlinge afstand tussen elkaar aan gedurende het schuiven

Naam: Frans Meeuwens, lesgever FTS
Thema: duel proberen te winnen en niet verliezen (remmend kijken)

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U16 – U17

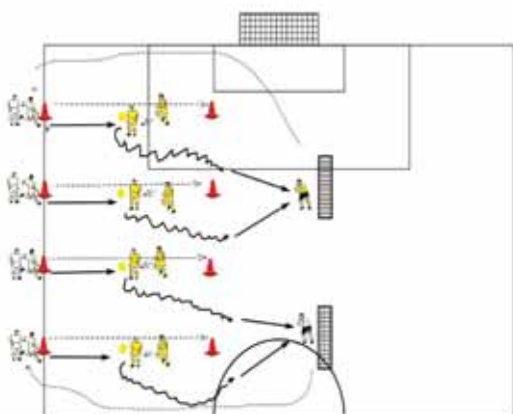
Materiaal: 8 kegels, China-heads, 2 verplaatsbare doelen, 8 tal hesjes, ballen



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Zet de speler aan de bal onder druk wanneer de situatie gunstig is om de bal te veroveren = **Zet druk**
2. Stel je op tussen de bal en het doel = **Blijf tussen**
3. Probeer zo lang mogelijk rechtop te blijven enkel tackle wanneer 100% zekerheid = **Blijf rechtop**
4. Probeer de speler aan de bal zo ver mogelijk naar buiten te drijven = **Drijf naar buiten**
5. Probeer de speler aan de bal zo veel mogelijk af te remmen om de rest van de verdediging te laten terugkomen = **Rem af**
6. Juiste moment pressing aangeven = **Nu**
7. Spelers coachen op het terrein = **Zet druk , Nu , Rem af**

OPWARMING



PAS- EN TRAPVORM MET UITBREIDING NAAR DUEL

Beschrijving: half terrein

1. 1 Ronde loslopen in groep
Ritmische opwarming (knie, dijbeen, lies)
Opwarming met bal:
2. Spelers A spelen de bal in naar speler B, deze draait door en drijft met bal naar positie. Daarna opwarmingsbal voor doelman
3. Spelers A spelen de bal in naar speler B, deze draait door met verdediger in de rug. Deze is verplicht rechtse speelhoek af te sluiten. Passieve druk. Speler A wordt verplicht om naar links te draaien. Daarna opwarmingsbal op doelman

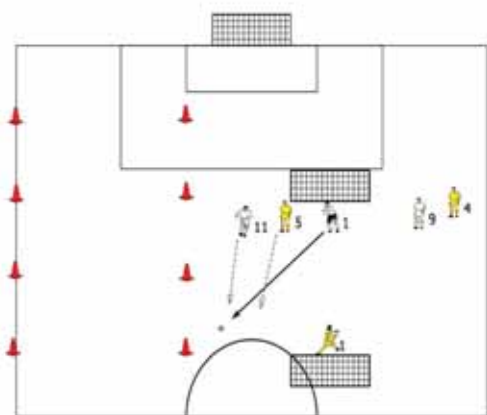
Duur: 15 minuten = 3 blokken van 5 minuten

Doorschuiven: wanneer speler ingespeeld heeft op de doelman sluit deze aan bij positie A

Bij 3 wordt de speler die ingespeeld heeft verdediger

Coaching: 1 – 3 – 4 – 5 – 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 2 / K + 2

Beschrijving: dubbel strafschoopgebied

- Spelers staan klaar langs beide zijden van het doel
- Andere spelers staan in de hoek van het speelveld vanwaar de bal gespeeld wordt
- De bal wordt door de doelman ingespeeld richting zijlijn
- Vervolgens duel 2 tegen 2
- Verdediger moet proberen duel niet te verliezen en beletten dat speler kan doorgaan op de doelman
- Beide spelers kunnen scoren in grote doelen

Duur: 15 minuten

Aktie mag maximaal 1 minuut duren daarna snel nieuwe actie opstarten

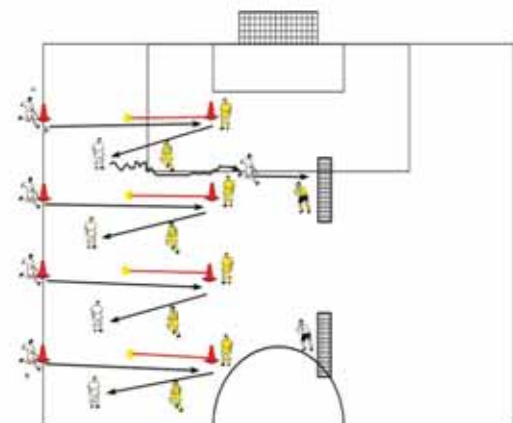
Doorschuiven: 5><11<>4<>9

De spelers werken steeds per 4

1 Groep staat klaar, de 2 andere spelen ezelspel per 4 tot ze aan de beurt zijn

Coaching: alle punten van toepassing

TUSSENVORM 1



DUELFORM 1 / 1

Beschrijving: half terrein

- Spelers spelen in elk vierkant 1 tegen 1
- Verdere opbouw van de opwarming
- We werken per ploeg van 2
- A speelt de bal naar B , deze kaatst naar A'
- A' gaat duel aan met B' die moet vermijden dat A' de bal over de rechterzijlijn kan drijven. Er wordt druk gezet vanaf het gele hoedje
- Wanneer A' over de achterste lijn is mag hij niet meer aangevallen worden en proberen scoren op doel
- Verdedigende ploeg kan scoren door over de achterlijn te dribbelen

Fun: wanneer men de bal over rechterzijlijn (rood)

kan drijven = 2 punten. Bij doelpunt op doelman = 1 punt

Duur: 15 minuten. Elke actie mag maximaal 45 seconden duren

Doorschuiven: wissel om beurt aanvallen inspelen en verdedigen

Coaching: 1 – 3 – 4 – 5 – 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 4 + K

Beschrijving: dubbel stafschoop

- We spelen wedstrijd 4 tegen 4
- We beginnen de wedstrijd steeds op de doellijn van de aanvallende ploeg
- De bal wordt ingespeeld door de doelman van de aanvallende ploeg waarna spelers 7 of 11 diep gaan
- Spelers 2 en 5 zijn verplicht om remmend wijken toe te passen tot organisatie er staat

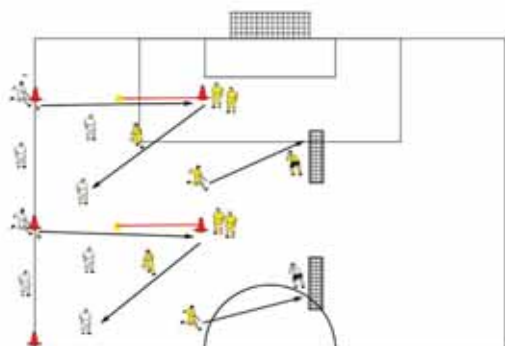
– De wedstrijdreglementen zijn van toepassing

Duur: 15 minuten elke actie stopt bij doelpunt, bal buiten of na 2 minuten starten we met andere ploeg

Doorschuiven: verdedigers blijven steeds staan

Coaching: alle punten van toepassing

TUSSENVORM 2



DUELFORM 2 / 2

Beschrijving: half terrein

- We spelen in elk vierkant 2 tegen 2
- We spelen in ploegen van 4
- De wachtende ploeg speelt de bal in naar een speler van de andere wachtende ploeg die kaatst naar aanvallende spelers A en A' gaan duel aan met B en B' die moet vermijden dat A' de bal over de rechterzijlijn kan drijven
- Er wordt druk gezet vanaf het gele hoedje
- Wanneer A' over de achterste lijn is mag hij niet meer aangevallen worden en proberen scoren op doel
- De verdedigende ploeg kan scoren door de bal over de achterlijn te dribbelen

Fun: wanneer men de bal over rechterzijlijn (rood) kan drijven = 2 punten

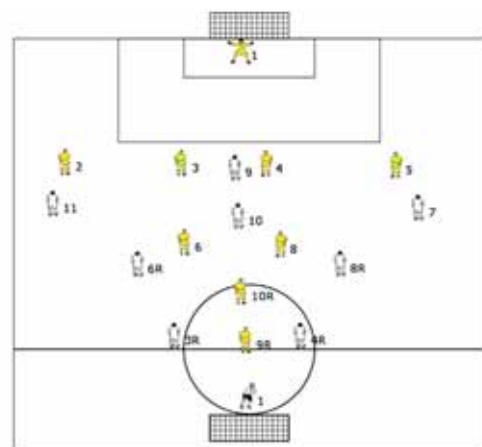
Bij doelpunt op doelman = 1 punt

Duur: 15 minuten. Elke actie mag maximaal 1min 30 duren

Doorschuiven: Wanneer actie afgelopen of bal buiten nemen andere ploegen over

Coaching: 1 – 3 – 4 – 5 – 6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving: 3/4 van het terrein

- We spelen wedstrijd 8 tegen 8
- Alle wedstrijdreglementen zijn van toepassing
- Verdedigende ploeg speelt in een 1 – 4 – 3 – 1
- Aanvallende ploeg speelt in een 1 – 2 – 3 – 3

Fun: verliezende ploeg moet opdracht van aanvallende ploeg doen mits toestemming van de trainer

VB. 50 sit-ups

Duur: 15 minuten

Coaching: alle punten van toepassing

COOLING DOWN

VRIJE TRAPPEN WEDSTRIJD

Beschrijving:

1. Alles gezamenlijk opruimen in lichte loopas
 2. Elke speler mag vrije trap plaatsen van buiten de baklijn
- De trainer geeft de spelers objectief (vb. er moeten er meer dan 9 in), zoniet moeten de spelers opdracht uitvoeren (vb. 10 keer pompen)

Naam: Marc Defeme, lesgever FTS
Thema: balverlies: verdedigende zone beheersen, eindpass in de diepte beletten, geen systematische off-side door stap te zetten

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U17

Materiaal: 24 potjes, hesjes, 8 kegels, 1 verplaatsbaar doel, 1 bal per speler



Richtlijnen en coachingswoorden:

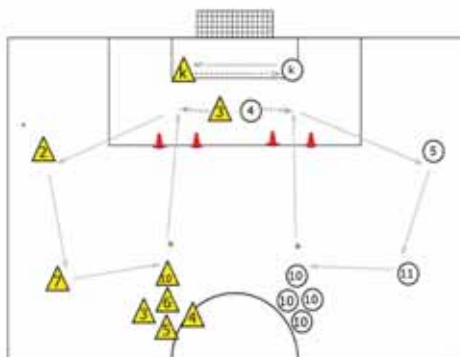
Basics:

1. Als je beslist om de bal te interceperen, verplaats je zo snel mogelijk waardoor je voldoende tijd hebt om een nauwkeurige interceptie uit te voeren = **schuif door**

Teamtactics:

1. Speler 3 of 4: maakt de afstand met je dichtstbijzijnde medespeler klein genoeg waardoor je de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer die je medespeler uitschakelt = **zet druk**
2. Als de tegenstander aan de bal in je zone komt, zet 3 of 4 hem zo snel mogelijk onder druk door de snelheid uit zijn actie te nemen waardoor medespelers zich in de juiste verdedigende positie kunnen opstellen = **rem af**
3. Speler 3 of 4: vermijdt dat de speler in je rug diep kan aangespeeld worden = **let op rug**
4. Als de tegenstander aan de bal niet in je zone komt, dekt 3 of (en) 4 de rechtstreekse tegenstander zo kort mogelijk en sluit de speelhoeken naar gevaarlijk opgestelde tegenspeler(s) af = **positie**

OPWARMING



CARROUSEL

Beschrijving:

- Speler 10 speelt de bal diep naar de keeper tussen de kegels, nr. 4 onderschept de dieptepass en speelt naar 5 die aanneemt en 11 aanspeelt, deze speelt breed naar 10 waar we opnieuw beginnen
- Keepers bewegen op de 5m lijn en ontvangen de ballen die niet onderschept worden
- Doorschuiven: 10>4>5>11>10 of 10>3>2>7>10 (vul de aangespeelde positie in)
- Duur: 2 x 7' (wisselen van kant)
- Passafstanden: +/- 15 meter
- Fun: wie onderschept het meest de passing?

Coaching:

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / 7 + K + 2N

Beschrijving:

- Wedstrijd begint bij de keeper, via combinatievoetbal infiltreren in de waarheidzone om daar de diepte pass te geven en te scoren
- Het verdedigende team mag het centrum niet open laten en probeert de diepte passing te onderscheppen
- De neutrale spelers spelen mee met de ploeg in balbezit
- Duur: 2 x 7'
- Terrein: half speelveld
- Fun: welk team onderschept het meeste dieptepassen?

Coaching:

- 1 t/m 4

TUSSENVORM 1



K + 2 / 4

Beschrijving:

- K + 2 / 4 (verdedigend centraal duo tegen aanvallende ruit)
- TV in golven voor O3 en O4
- Zelfde TV op andere speelhelte
- ▲ Kunnen scoren in groot doel of op de 2 kleine doelen
- Verdedigen groot doel en moeten het scoren in de kleine doelen ook trachten te verhinderen (samenwerking in zone door O3 en O4)
- Aanvallende ruitvorm tegen centraal verdedigingsduo + K
- 2x7'
- FUN: welk verdedigend duo heeft de meeste intercepties?

Coaching:

- Richtlijn en coaching 1 t.e.m 5
- Onderlinge coaching O3 en O4

WEDSTRIJDVORM 2

K + 3 / 5



Beschrijving:

- K + 3 / 5 op 1/2 terrein
- Wedstrijdreglement
- Zelfde WV op andere speelhelft
- O Scoren op kleine doeltjes (2 punten)
- ▲ Scoren op groot doel
- 4x3'
- FUN: welke ploeg wint de wedstrijd?

Coaching:

- Richtlijn en coaching 1 t.e.m 5
- Onderlinge coaching O3, O4 en O8

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- Half terrein met 1 doel
- Zelfde oef. op andere helft
- Pass- en trapvorm, waarbij O3 en O4 niet uit hun zone mogen en ▲7 en ▲11 mogen niet voorbij potjes
- ▲2 Dieptepass naar ▲9, ▲9 kaatst op ▲10, ▲10 opent naar ▲11 en ▲11 werkt af
- Indien O3 goed anticipeert, opnieuw starten met oef. bij ▲5
- FUN: wie haalt de meeste punten: verdediging of aanval? (onderscheppen door O3 of O4 is 1 pt, scoren door ▲ is ook 1 pt)

Coaching:

- Richtlijn en coaching 1 t.e.m 5
- Onderlinge coaching O3 en O4

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / 8 + K



Beschrijving:

- 3/4 Terrein met 2 grote doelen
- Wedstrijdreglement
- O Spelen in K + 4 + 3 + 1 veldbezetting
- ▲Spelen in K + 4 + 1 + 3
- Evaluatie naar oplossing
- 2x7'
- FUN: welke ploeg scoort het meeste doelpunten?

Coaching:

- Richtlijn en coaching 1 t.e.m 5
- Onderlinge coaching door spelers zelf

COOLING DOWN

Beschrijving:

- 2 Ronden uitlopen, stretchen en materiaal opruimen
- Nabespreking

Heeft jouw club een 5-sterrenopleiding in huis? **Ontdek het met Dexia Foot PASS**

Hoeveel kwaliteitssterren is jouw jeugdopleiding waard?
Ontdek het zelf met Dexia Foot PASS, het internationaal
erkende kwaliteitslabel voor jeugdopleidingen in voetbalclubs.

Dexia Foot PASS

- analyseert jouw jeugdopleiding;
- kent kwaliteitssterren toe van 1 tot 5+;
- formuleert adviezen om je opleiding te perfectioneren.

Voordelen?

- een objectieve kijk op jouw jeugdopleiding;
- een sterker imago bij (nieuwe) spelers, ouders, partners, sponsors, ...
- vermelding in de online Dexia Foot PASS-catalogus;
- uitnodiging voor de Quality Award Happening.

Praktisch

- inschrijven voor een kwaliteitsaudit kan tot 31 augustus 2008;
- voor alle Belgische voetbalclubs met een jeugdopleiding;
- aantal inschrijvingen is beperkt;
- meer info? Surf naar www.dexiafootpass.be





De Léger test: een conditietest op maat van amateurvoetballers!

Siegi Hendrickx, voetbaljournalist

Dr. Paul Ponnet ontwikkelde een zeer praktische en gebruiksvriendelijke manier om een looptest voor voetballers te interpreteren. Hij gebruikt daarvoor de zogenaamde Léger test (naar de Canadese wetenschapper Luc Léger). Dug-Out organiseerde deze test in samenwerking met 2^{de} provincialer KVV Oorbeek-Kumtich en 3^{de} provincialer KSC Hoegaarden. Wij analyseerden samen met Paul Ponnet de resultaten en we kunnen nu al verklappen dat ze zeer nuttig zijn, zowel voor de spelers als voor de trainer.

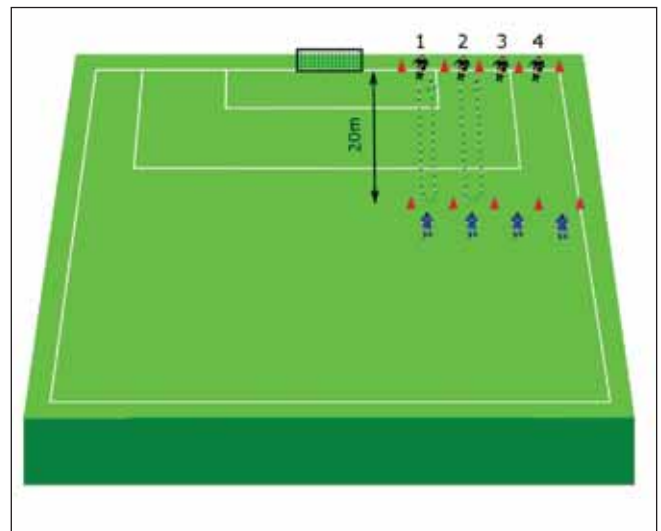
Dr. Paul Ponnet, 57j. en dokter in de bewegingswetenschappen, was ooit Belgisch kampioen op de 400m. horden en speelde handbal en volleybal in de lagere reeksen. Als licentiaat LO werd hij door de legendarische atletiektrainer Mon Vandeneijnde gestimuleerd te doctoreren. Hierbij volgde hij een groep van 150 kinderen op tussen hun 10^{de} en 18^{de} jaar. Hij bestudeerde de ontwikkeling van hun lichamelijke groei (lengte, gewicht, ...), hun motoriek (coördinatie, handigheid, techniek, ...) en hun conditie (kracht, snelheid, uithouding) in functie van de evolutie van hun prestaties in sprinten, werpen, springen en lopen. Op wereldvlak is dit nog steeds één van de langste follow-ups binnen een bepaalde sporttak (atletiek). Paul Ponnet bundelt deze kennis en ervaring in zijn adviesbureau dat kwaliteitsvolle sportbeoefening ondersteunt. Hij begeleidt oa. de technische staf van Antwerp Giants Basketball Academy, VTV (Vlaamse Tennisvereniging), de nationale ploeg dames basketbal en van enkele andere sportfederaties. Daarnaast is hij de trainer van mountainbiker Roel Paulissen. Enkele jaren geleden was hij de personal trainer van veldrijder Bart Wellens.

De Léger Test

Een frisse maar droge avond in april. Op de terreinen van de Brabantse 2^{de} provincialer KVV Oorbeek-Kumtich worden 10 spelers van KVV Oorbeek en KSC Hoegaarden (3^{de} provinciale) uitgenodigd om deel te nemen aan de Léger test. Op een terrein van 10m. breed en 20m. lang zullen zij de in voetbalmiddens vrij gekende shuttle run of beeptest doen. Elke speler krijgt een hartslagmeter en vooraf vullen ze een blad met persoonlijke gegevens in (leeftijd, gewicht, rustpols, ...). Er wordt heen en weer gelopen tussen twee lijnen die exact 20m. van elkaar liggen, gemarkeerd door kegeltjes. Na een korte stretching (geen opwarming, want dat vertekent het beeld volgens Dr. Ponnet) beginnen de spelers aan de shuttle run. Het tempo wordt door een CD met beepsignalen aangegeven.

Ze starten aan 8 km/h. Na 1' wordt het tempo opgedreven naar 9 km/h. Daarna komt er elke minuut 0,5 km/h. bij. Door het progressieve tempo zit de opwarming gestandaardiseerd in de test verweven.

De spelers dienen dit tempo te respecteren en op elk beepsignaal moeten ze een achterlijn bereiken. Op het moment dat ze twee keer de lijn niet tijdig halen moeten ze stoppen.



De spelers werken per twee. Speler 1 doet de looptest met hartslagmeter. Speler 2 noteert elke halve minuut op een vooraf klaargemaakt invulpapier de hartslag die speler 1 hem doorgeeft. Na het einde wordt van groep verwisseld. Er werden zowel verdedigers, middenvelders als aanvallers geselecteerd en de leeftijd varieerde van 19 tot 35j. Na afloop verzamelde Paul Ponnet alle gegevens. Hij analyseren ze met de specifiek hiervoor ontwikkelde Intensiogram lite software. De test neemt ca. 40' in beslag. De analyse duurt niet langer dan 4 tot 5' per speler. Nadat alle spelers terug opgefrist waren zat Dug-Out met Dr. Ponnet rond de tafel en bespraken we in detail deze conditietest.

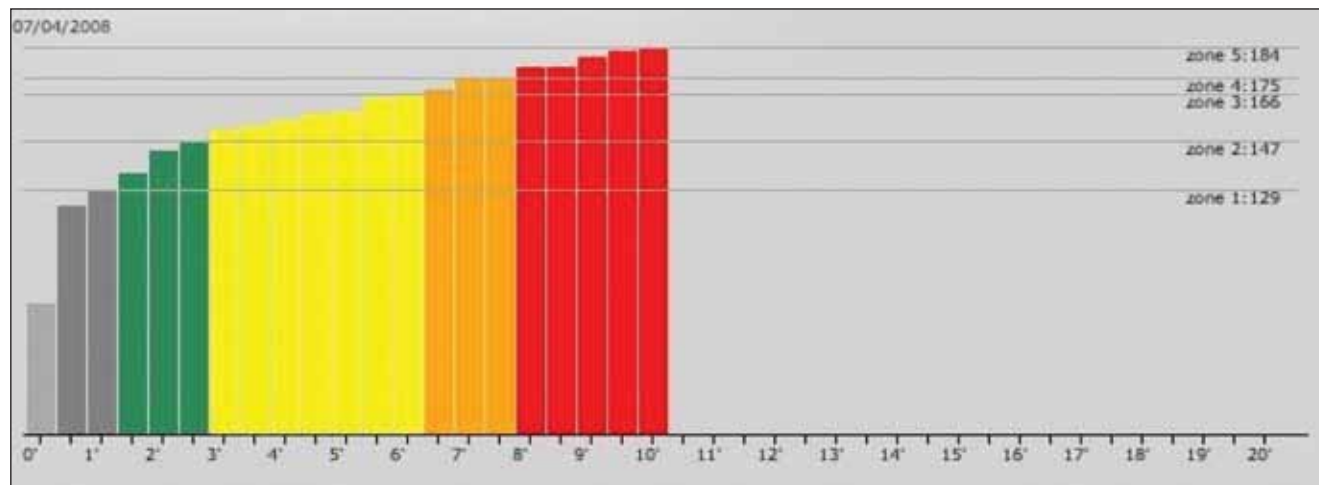
Dug-Out: "Wat is de bedoeling en waarom gebruik je precies de shuttle run test"?

Paul Ponnet: "Deze test is een instrument om te beoordelen waar een speler conditioneel staat. Aan de hand van de specifieke interpretatie die hier toegepast wordt kan je als trainer je looptrainingen gericht samenstellen. We gaan meer en meer naar individualisering in het voetbal, niet alleen in de top ploegen, maar ook op amateurniveau. Met het profiel dat je door deze test krijgt kan je de spelers trainingen op maat aanbieden. Je gebruikt deze test omdat je door het heen en weer lopen een bewegingsverloop hebt dat vrij representatief is voor het voetbal. De hartslag loopt op naargelang de snelheid toeneemt, wat uiteraard logisch is. Uiteindelijk, zal bij toenemende vermoeidheid de speler zijn maximale hartslag bereiken. De test is zodanig opgebouwd dat je ook werkelijk de maximale hartslag kunt



bereiken, wat met een systeem van langere duur maar aan een trager tempo niet altijd het geval is. Bovendien is het zeer gemakkelijk te organiseren binnen elke club. Je moet niet naar een fitnesscentrum, atletiekpiste of medisch lab. Een kleine ruimte van 20 op 20m. is meer dan genoeg”.

vijf zones. Elke zone heeft een ander kleur. De hartslag op het einde van elke zone worden ook weergegeven. Deze kunnen nadien bij de looptrainingen gebruikt worden om correct te trainen. Er wordt ook nog een diagram gemaakt met de procentuele verdeling van de zones”.

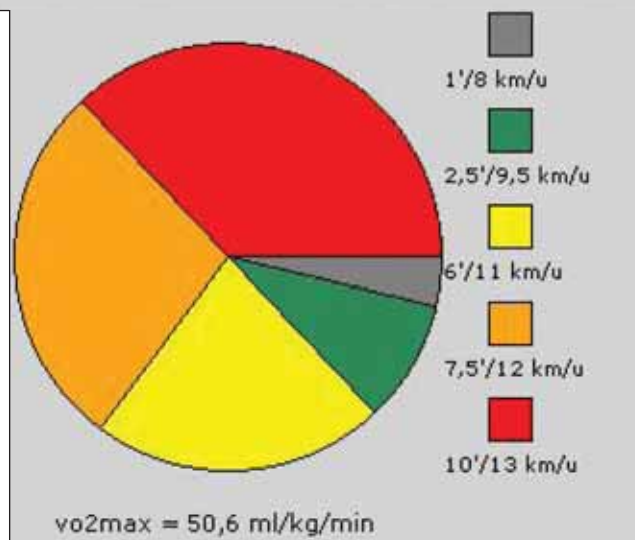


De resultaten

Dug-Out: “Welke resultaten verkrijg je uit de test”?

Paul Ponnet: “Door gedurende de test de hartslag te registreren kan je die koppelen aan de verplaatsingssnelheid. Zo krijgt de trainer twee belangrijke informaties, nl. een beoordeling van het individuele uithoudingsprofiel en meteen de oplossing om tekorten bij te werken. De interpretatie is gebaseerd op een indeling van het hartslagverloop in vijf zones van verschillende intensiteit.

De tweede zone is bvb. representatief voor de aërobe drempel. De vierde zone bevat de anaërobe drempel, m.a.w. de overslagpols. De drie andere zones helpen om nog meer in detail te kunnen oordelen. Het Intensiogram systeem (zie grafiek) toont een tijdsbalk met het hartslagverloop in deze



33



Dug-Out: “Kunt u wat dieper ingaan op deze verschillende zones”?

Paul Ponnet: “Zoals gezegd lopen de zones op van lage naar hoge intensiteit. Je kunt ze als volgt indelen:

Zone 1 (grijs): dit is de zone die de herstelcapaciteit van een speler aangeeft. Je mag er van uitgaan dat dit de inspanningen zijn die hij kan uitvoeren aan een hartslag onder de 70% van zijn maximale hartslag (+/- 70% HSmax.).

Zone 2 (groen): deze zone geeft de basisuithouding van een speler weer. Individueel ligt deze tussen de 70 en 80% van de HSmax.

Zone 3 (geel): deze zone geeft het potentieel weer van de speler m.b.t. extensieve duur. M.a.w.: zone 3 is de voetbal-specifieke uithouding. De hartslag ligt tussen de 80% en 90% van de HSmax.

Zone 4 (oranje): deze geeft de mogelijkheden weer m.b.t. intensieve duur. De speler zit hierbij rond zijn overslagpols (+/- 90% à 95% van de HSmax.).

Zone 5 (rood): deze zone geeft de tijd weer dat de speler volledig ‘in het rood’ gaat. Hij zit aan zijn maximale inspanning”.

Dug-Out: “Staan deze zones op zichzelf of zoek je tussen de zones verbanden”?

Paul Ponnet: “Beiden. De uiteindelijke bedoeling is dat de loopsnelheid die een speler per zone kan halen ofwel opgedreven wordt ofwel in evenwicht wordt gebracht met andere zones. De analyse per zone dient om specifieke eigenschappen bij te sturen. Wil je weten hoe diep een speler kan gaan dan kijk je naar zone 4 en 5. Wil je weten hoe het met zijn herstelcapaciteit staat dan kijk je enkel naar de eerste en tweede zone. Wil je weten of een speler meer of minder aan wedstrijdtempo moet trainen dan kijk je naar de omvang van zone 3. Anderzijds ga ik ook de zones onderling vergelijken. Voetbal is immers een intervalsport met onregelmatige ritmes (a-cyclisch) en dus is het verband tussen de zones van belang. Het kan bvb. zijn dat een speler een héél goede zone 3 heeft en vrij lang in het rood kan gaan, maar anderzijds een heel matig ontwikkelde zone

1 en 2 heeft. In dat geval kan die speler wel diep gaan, maar herstelt hij bijna niet. Op termijn gaat hij zijn lichaam dan uitputten. Bij dit profiel wordt er in 1ste instantie gewerkt aan de uitbouw van de zones 1 en 2 zonder de kwaliteiten binnen de intensievere zones te verliezen”.

Dug-Out: “Wat is een goed ‘voetbalprofiel’? M.a.w.: welke zones moeten voor een voetballer goed ontwikkeld zijn? Is er ook een verschil tussen de posities binnen het elftal”?

Paul Ponnet: “Los van de elftalpositie dienen voetballers over een zeer sterke zone 1 (herstelcapaciteit) en zone 2 (basisuithouding) te beschikken. Dat is fundamenteel voor alle posities! Elke speler komt in een wedstrijd meermaals in de zones 4 en 5 (intensief). Indien zijn basisuithouding zwak is gaat hij na elke opéénvolgende intensieve inspanning steeds trager herstellen. Hierdoor neemt de verzuring toe, dooft het kaarsje uit en stijgt het risico op blessures. Elke speler, ongeacht zijn positie, moet daarom de capaciteit hebben om tijdens de wedstrijd te herstellen.

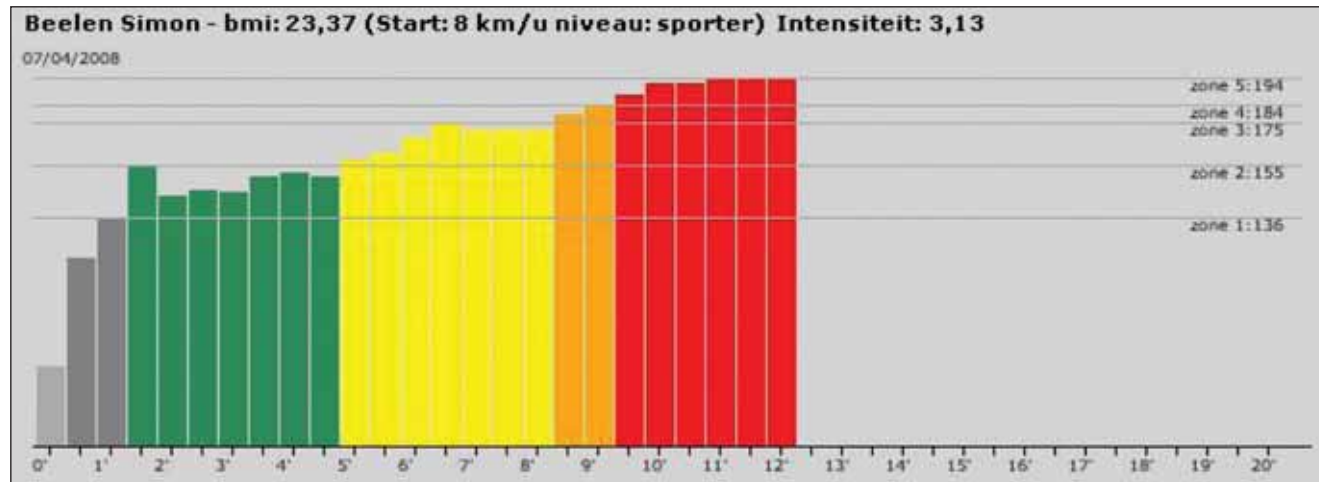
Een ideaal voetbalprofiel is dat de eerste 3 zones samen ca. 70% van het totaal in beslag nemen. Zone 4 en zone 5 mogen samen niet meer dan 30% zijn. Verder is een goed evenwicht tussen de zones belangrijk. Stel dat bij een speler het profiel van de zones 1 en 2 samen 60% bedraagt, maar dan plotseling héél snel overgaat naar zone 4 (dus zone 3 stelt bijna niets voor).

Dit duidt op een tekort! Een speler met dat profiel loopt het risico dat hij het ‘zeer lastig’ zou kunnen hebben wanneer er in het spel meerdere snelle ritmeveranderingen voorkomen. En ook dat is een eigenschap die belangrijk is voor alle spelposities! Maar er zijn ook specifieke verschillen in profiel naargelang de elftalpositie. Die verschillen worden duidelijker naargelang het niveau van competitie hoger wordt. Zo zou een centrale middenvelder naast de goed ontwikkelde zone 1 en 2 ook een sterke zone 3 moeten hebben. Verdedigers en aanvallers komen geregeld in zone 4-situa-



ties terecht. Het spreekt voor zich dat ze daar wat potentieel moeten hebben.
Doelmannen zitten meestal in de zone 3 en 4. Flankmiddenvelders, die geregeld spurtjes van meer dan 40 meters te trekken, moeten wat meer potentieel hebben in zone 4 en 5".

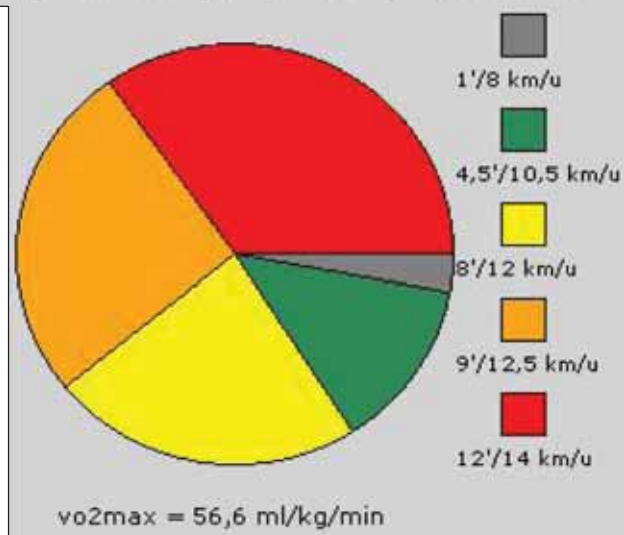
Hieronder een voorbeeld van een in Oorbeek geteste speler. Elke speler die deelnam aan de test kreeg een rapport. We geven de grafiek met de verschillende zones weer en daaronder de profielinterpretatie en het persoonlijk advies van Paul Ponnet. Deze test is afgenomen begin april en het advies is gericht op de tussenperiode (mei-juni).



Dug-Out: "Zo een profiel leert je dus heel wat van een speler, maar niet iedereen heeft jouw kennis. Voor een 'leek' is zo een grafiek toch vrij abstract"?

Paul Ponnet: "Ja dat klopt. De grafiek met de verschillende zones is één ding, de interpretatie ervan is uiteraard veel specifieker. Nu, ik laat iedereen die beroep op me doet niet in de steek.

Ik bied samen met de grafieken ook nog een uitgeschreven beoordeling aan met mijn interpretatie. Komt een club naar me toe om deze test te laten afnemen, dan krijgen ze per speler een duidelijke uitleg waar de desbetreffende speler staat. Daarnaast geef ik advies hoe je op conditioneel vlak met die speler vooruitgang kunt boeken en informeer ik trainers waar ze in de toekomst naar moeten kijken om zelf te kunnen interpreteren".





Algemeen beeld

Algemeen beeld van uithouding is OK. Alleen is de overgang (oranje) tussen de specifieke voetbaluithouding (geel) en de intensieve uithouding (rood) vrij bruusk. Dit heeft een negatieve invloed op het kunnen verwerken van tempowissels aan hoge intensiteit. Dit is een werkpunt dat met onderstaand advies kan opgelost worden.

Aanbevelingen voor aanpak op korte termijn

Herstelcapaciteit	Specifieke uithouding	Intensieve uithouding
Basisduurlopen niet sneller dan 10 à 11 km/u uitvoeren, en zorgen dat snelheid zo aangepast wordt dat HF in zone 2 blijft.	Kan op peil gehouden worden door interval of fartlek (tempospel in duurlopen) rond de 12 km/u in HF zone 3.	In het tussenseizoen niet te veel in het rood (zone 5) gaan. De intensieve uithouding is op niveau.



Dug-Out: “Hoe vaak dient deze test afgenomen te worden? Het is toch belangrijk dat een trainer kan evalueren, of is dat hier niet nodig?”

Paul Ponnet: “Evaluatie is uiteraard belangrijk, anders weet je niet dat het aangepast programma zijn vruchten heeft opgeleverd. Ik raad aan om deze test maximum 3 keer te doen. Aan het begin van de voorbereiding en dan 8 tot 10 weken later (bvb. begin oktober). Na de winterstop is deze test ook interessant om te weten waar de speler staat t.o.v. test 2, waarbij ik er van uitga dat in normale omstandigheden hij daar op zijn beste niveau zit. Van belang bij de evaluatie is dat je de test in dezelfde omstandigheden uitvoert (zelfde ondergrond, zelfde belasting, enz.) en dat je tussen twee testen minimum 8 weken laat om een duidelijk verschil te zien. Los van de bijkomende informatie voor de trainer werkt deze evaluatie ook zeer motiverend voor een speler. In 1^{ste} instantie staan spelers wat sceptisch tegenover een test, maar uiteindelijk zijn ze zeer geïnteresseerd en veel beter te motiveren. Ze willen immers ook beter worden. In andere sporten ervaar ik ook dat trainers vrij snel begin-



nen te communiceren in de termen van de test (vandaag een grijze training, donderdag een gele enz). Die interactie werkt. Na twee tot drie tests kunnen trainers vaak zelf aan de slag. Ze hebben me dan alleen nog nodig als er specifieke problemen geïnterpreteerd moeten worden”.

Dug-Out: “Waar kunnen geïnteresseerde trainers of clubs terecht voor deze test en wat is de prijs ervan”?

Paul Ponnet: “Geïnteresseerden kunnen contact zoeken via email: pponnet@sportconsultancy.com of kunnen terecht op onze website <http://www.sportconsultancy.com>.

Voor een team tot 20 spelers vraag ik 400€ + BTW. Hiervoor neem ik de test af en krijgt men per speler een profiel met daarop de loopsnelheid, de hartslaggegevens, de zones + trainingsadvies per speler. Heeft men graag dat ik zelf de test kom bespreken en gelijktijdig aan de trainer(s) een opleiding geef in het gebruik van de Intensiogram lite software, dan kost deze extra sessie 200€ + BTW. Wil men de test volledig zelf doen, dan kan dat ook. Zoals gezegd is het vrij gemakkelijk te organiseren. De Intensiogram lite software (om de zones weer te geven) is trouwens apart aan te schaffen. Kostprijs: 100€ + BTW”.

Wie die software wenst aan te schaffen kan terecht bij F&G partners: meer info zie <http://www.fgpartners.be>

Onze mening: uw verslaggever (zelf trainer) organiseerde samen met Dr. Ponnet deze test en was zeer enthousiast. Deze test is niet alleen zeer gemakkelijk te organiseren, hij geeft bovendien een schat aan informatie aan de trainer, waardoor je zelfs op amateurniveau heel gericht kunt werken. Het verschil met bvb. een lactaattest is in 1^{ste} instantie de prijs, maar ook het feit dat je daarbij beroep moet doen op externen. Bovendien is een lactaattest niet gemakkelijk te interpreteren. De spelers zelf waren inderdaad zeer geïnteresseerd in de resultaten en gaven aan om hiermee rekening te houden in het tussenseizoen. Kortom, de ideale test voor elke (prof en amateur) voetbaltrainer!



Photonews



37



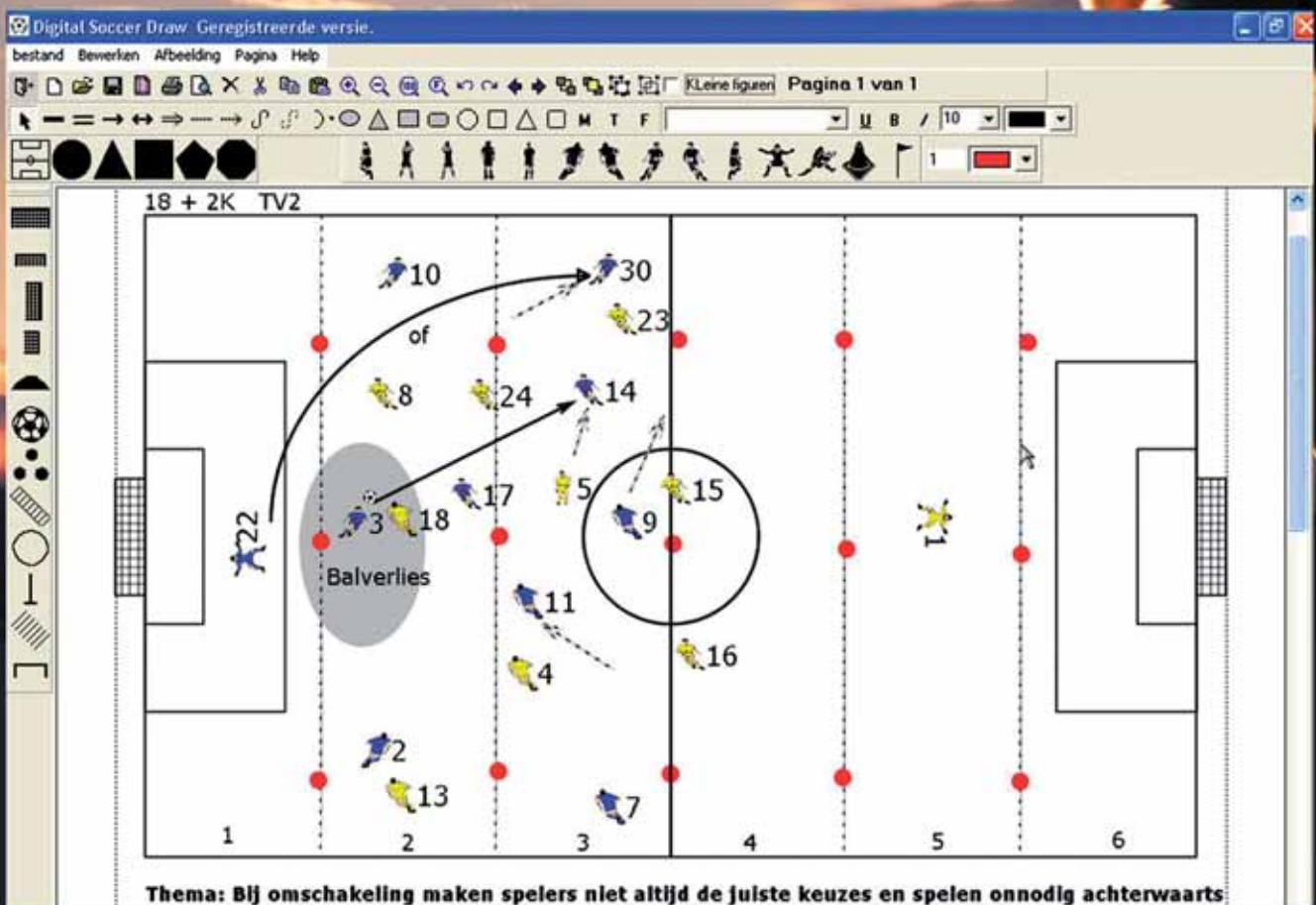
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen. Weg met de borden en flipovers ... hier is ...

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

Functionele krachttraining (plyometrie) en rompstabiliteit (core stability) voor jeugdspelers in de praktijk

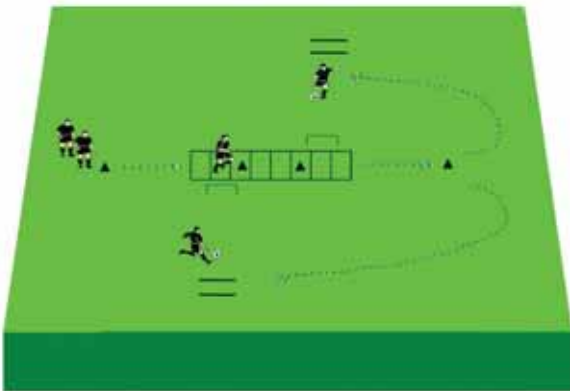


Stijn Matthys en Joric Vandendriessche,
Department of Movement and Sports Sciences
Ghent University

Onderstaande oefeningen zijn specifiek uitgeschreven voor jeugdspelers. Alle oefenvormen moeten dan ook met minimum 4 spelers uitgevoerd worden, zodat de arbeid-rustverhoudingen gerespecteerd blijven. Doorgaans wordt aangenomen dat een intensieve inspanning van 10 seconden minimum één minuut rust vergt. Dus zeker niet overdrijven met het aantal herhalingen in één training ten einde overbelastingsblessures te vermijden. En bij spelvormen opletten dat de correcte lichaamshouding gerespecteerd wordt

Functionele krachttraining (plyometrie)

Oefening 1



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



Oefening 1 is een voorbeeld van een plyometrische trainingsvorm. De plyometrie wordt gekoppeld aan coördinatie- en loopoefeningen in de speedladder, als ook aan voetbalspecifieke acties

Beschrijving:

- speler voert oefening uit in speedladder (tripling voorwaarts, tripling zijwaarts, 2/3/4-steps, ...)
- ter hoogte van het haagje voert speler enkele sprongoefeningen uit gevolgd door een versnelling naar de bal toe
- de kaatser blijft voortdurend in beweging, speelt de bal in (vele manieren mogelijk!) en voert daarna een oefening uit doorheen of over de stokken waarna hij opnieuw klaar staat om de bal in te spelen of toe te werpen
- speler voert opnieuw oefening uit in speedladder en doet zelfde beweging met de tweede kaatser
- na enige tijd worden de kaatsers gewisseld



Opbouw:

- de oefeningen in de speedladder worden eerst zonder bal aangeleerd zodat de spelers automatismen verwerven op het gebied van het behouden van de vormspanning, lichaamscoördinatie, timing, ...
- gebruik voor de sprongoefeningen aangepaste hoogtes (bvb. U14 -> horden op 30cm)
- in de speedladder kunnen er ook hoedjes worden geplaatst (zie foto). Dit kan dienen om de speler een richtingsverandering (tegen de looprichting in) te laten uitvoeren ofwel om aan variërende staplengtes te werken (dit is ook mogelijk met behulp van een verstelbare speedladder)

Oefening 2



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

Oefening 2 is meer belastend in vergelijking met de voorgaande oefening. Er wordt getraind op functionele kracht, explosieve kracht, reactievermogen en beweeglijkheid

Beschrijving:

- spelers nemen plaats naast haagje en op signaal trainer voeren ze sprongen uit over het haagje
- op het tweede signaal draaien de spelers zich 180° om en kijken naar de trainer
- de spelers ontwijken het voorste haagje en lopen in de richting die de trainer aangeeft
- de eerste speler die de hand van de trainer tikt, een bepaald punt overschrijdt of een bal in een doeltje trapt, wint



Opbouw:

- ook hier kunnen de hoogtes vermeld worden (afhankelijk van de leeftijd)
- eerst eenvoudige oefeningen aanbieden, zoals startpositie= gezicht naar trainer, 1x zijwaarts over haagje springen, over het voorste haagje springen en hand van de trainer tikken. Daarna evolueren naar meervoudige voorwaartse- of zijwaartse sprongen, halve draai en bijkomende richtingsveranderingen

Aandacht:

- besteed eerst aandacht aan het correct opveren en landen, alvorens de intensiteit te verhogen. Een correcte uitvoering is immers van primordiaal belang
- werk zoveel mogelijk met visuele signalen (voetbalspecifiek)

Oefening 3



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

Oefening 3 sluit nauw aan bij oefening 2. Het geeft een beeld hoe je in een uitdagende opstelling plyometrie kunt koppelen aan voetbalspecifieke acties. Dit zijn zeer nuttige en leuke spelvormen om in de jeugdcategoryën te geven

Beschrijving:

- spelers starten aan één zijde van het haagje
- op het eerste signaal start men met sprongvormen (unipodaal, bipodaal, afwisselend L-R,...) over het haagje
- wanneer de trainer de hand uitsteekt, dient men zo snel mogelijk rond het paaltje van de aangewezen richting te lopen, opnieuw over het haagje te springen en zo snel mogelijk de bal in het lege doel te trappen
- de onderlinge afstanden bedragen maximum 3m.



41

Oefening 4



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



Oefening 4 is een oefening waarbij het gebruik van box-jumps wordt geïllustreerd. Deze oefeningen zijn pas aangewezen vanaf U14-U15

Beschrijving:

- de speler start bovenaan een bak (*)
- hij voert een neerwaartse sprong uit, zakt bij het landen licht door de knieën en behoudt een correcte vormspanning
- hierna spring hij op de tweede bak, enz.
- dit eerste deel dient traag te gebeuren met aandacht voor de correcte sprongtechniek!
- bij aanvang van het tweede deel van de oefening, landt de speler na een sprong vanop de laatste bak en voert hij opnieuw een versnelling uit met richtingsveranderingen

Opbouw:

- het is perfect mogelijk de intensiteit van deze oefenvorm te verlagen door de bakken te vervangen door verhoogde stokken (= uiteinden stok rusten op hoedje)



(*Op bovenstaande illustratie werd een lege flessenbak gebruikt. Een houten kist waar bovenaan een stuk grasmatt bevestigd is, eventueel kunstgras, is een alternatief)

Oefening 5



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

Oefening 5 is een plyometrische oefenvorm gekoppeld aan uitdagende coördinatieve patronen

Beschrijving:

- de speler begint naast de bak met de L-voet op de bak
- hij brengt zijn lichaamszwaartepunt (LZP) naar L-been, plaatst R-been op de bak en verplaatst L-been op de grond
- opnieuw LZP naar linkerbeen, voet optillen, over bak stappen, richtingsverandering, enz.
- op het moment dat partner signaal geeft, versnelt de speler en voert een voetbalspecifieke actie uit
- verschillende variaties zijn mogelijk (ook de voorste bak kan mee in oefening verwerkt worden)



Oefening 6



Oefening 6 is een voorbeeld van hoe procesmatig de weerstand kan verhoogd worden. De speler wordt tijdens de sprintuitvoering door zijn partner gehinderd, alsook dient de speler in het zand en op een helling te lopen. Deze verhoogde weerstanden kunnen ook gekoppeld worden aan plyometrische oefenvormen. Vanaf U15 kan aan verhoogde weerstanden gewerkt worden



Rompstabiliteit (core stability)

FIFA 11: The Bench

Startpositie:

- in buiklig steunend op ellebogen en voeten
- rechte lijn van schouder tot hielen
- ellebogen vlak onder de schouders

Actie:

- lichaam in vormspanning
- til één been enkele cm van de grond
- houd deze positie voor (afhankelijk van de leeftijd)
10 - 20s
- gezicht naar grond gericht
- wisselen van been

Variatie:

- idem zonder liften been



Side Bridge

Startpositie:

- zijwaartse steun op onderarm en voet
- voeten op elkaar, andere arm thv bekken

Actie:

- bekken opheffen tot lichaam zich in gestrekte lijn bevindt
- schouderas loodrecht op lichaamsas
- hoofd in verlengde lichaam
- houd deze positie voor (afhankelijk van de leeftijd)
10 - 20s
- wisselen van been





Variatie:

- idem, maar been horizontaal houden zodat been en verlengde romp zich in één rechte lijn bevinden



Nordic hamstring

Startpositie:

- op knieën met gestrekt bovenlichaam
- armen gekruist op borst
- partner houdt voeten stevig gefixeerd

Actie:

- licht voorwaarts neigen
- zo lang mogelijk lichaam in vormspanning houden
- bij onevenwicht handen plaatsen
- 1 tot 3 x



Evenwichtsoefeningen

Actie:

- 2 spelers (A&B) spelen bal naar elkaar en dit in volledige vormspanning

Variatie:

- unipodaal borstpas
- unipodaal bal éénhandig werpen
- A geeft aan op kniehoogte, speler B speelt bal unipodaal terug (binnenkant voet, met controle, ...)
- ...





Dit is een illustratie van een stabilisatieoefening in spelvorm. Spelers proberen de handen van de partner onderuit te halen. Controleer steeds de correcte vormspanning!

Huistaak (volgende taken kunnen aangeleerd worden om als huistaak uit te voeren)



Dead bug

Uitgangspositie:

- ruglig
- linkerbeen en arm volledig uitgestrekt (enkele cm boven de grond)
- rechterbeen in hoek van 90° opgetrokken en rechterarm gestrekt naar knie brengen

Actie:

- afwisselend (L-R) gestrekte arm naar gebogen been brengen
- rompspieren opspannen zodat onderrug steeds ondersteund wordt
- uitvoeren gedurende 30 – 60 seconden

Variatie:

- gekruiste arm-beencoördinatie



Rope skipping

Touwspringen is een licht plyometrische oefening die snel kan aangeleerd worden en bovendien zeer nuttig is. Let steeds op correcte vormspanning en voetplaatsing (voorvoet en in loop-richting)

Variatie:

- bipodaal 20 - 40x (x 1 - 5)
- unipodaal 10 - 25x links, 10 - 25x rechts (x 1 - 5)
- afwisselend L-R voet
- ...





Het in topvorm brengen van je atleet, het is een fantastische uitdaging voor een trainer van een individuele sporter. Plannen, periodiseren, trainen, bijsturen indien nodig en daarna winnen, het is een natte, maar ook bijna realiseerbare droom van een trainer. "The Science of Winning", of het via wetenschap brengen van een atleet tot een topprestatie, is dan ook niet toevallig de naam van het boek van Dr. Jan Olbrecht, één van 's werelds specialisten op het gebied van lactaattesten toegepast op training. Via testings en geïndividualiseerde analyse en bijsturing kunnen individuele toppers naar een topprestatie gelooft worden. Maar hoe kunnen we dit in hemelsnaam vertalen naar onze favoriete sport, het voetbal? Voetbal met zoveel verschillende parameters, wekelijkse en belangrijke prestaties.

Kijk naar de wedstrijden van de voorbije EK - wat een fijne wedstrijden hebben we deze keer gezien - en je merkt dat voetballers meer en meer neigen naar echte atleten. Fysieke kracht, snelheid, niet alleen van uitvoering, maar snelheid van denken, handelen, veranderen, implementeren, pure (snel)kracht. Maar hoe kan je periodiseren? Hoe en wanneer kan je team in topvorm zijn? Wat doe je als je in je team 2 spelers hebt die naar de Olympische spelen trekken, pal in de start van Champions League en Belgische competitie? Maar trek gerust de lijn door naar provinciaal niveau! Hoe brengen we alle, zelfs provinciale, spelers tijdens de zomerperiode naar een topvorm in de volgende maanden. De ene bracht zijn vakantie in een strandstoel door, een andere beklom de Mont Ventoux, een andere revalideerde na een blessure.

Met deze vragen in het achterhoofd trokken we naar Anderlecht, waar we Ariël Jacobs en Eric Dehaeseleer konden ontmoeten. Een late bekerfinale, een zwaar EK, een paar spelers weg voor oefeninterlands, blessures, begin er als trainer maar aan. Het is daarom heel belangrijk dat je als trainer weet waar je heen wil. Waar wil je het team klaar hebben, hoe kunnen we in groep groeien naar een topvorm. Beide trainers spelen open kaart. De voorbereidingsperiode wordt meer en meer een periode doorheen het jaar. Met individuele begeleiding wordt het makkelijker en beter.

Testen is hierbij een goede indicator. Meten is immers weten. Maar wat wil je meten? Dr. Paul Ponnet ontwikkelde een shuttle run test om zeer eenvoudig te testen hoe een voetballer er conditioneel voorstaat. Aan de hand van een specifieke interpretatie die na de test toegepast wordt kan je als trainer de looptrainingen meer en beter individualiseren, een individualisering welke ook nodig is in het voetbal. Sigi Hendrickx, onze huisjournalist, testte zijn eigen provinciale spelers en kon de test objectief bespreken en was zeer enthousiast.

Naast een goede fysieke conditie heb je natuurlijk ook een goede algemene begeleiding nodig, een begeleiding waar voeding belangrijk wordt. Maar hoe je daarom voedingssupplementen te slikken? We vroegen het aan Dr. Peter Clarys. Volstaat een gezonde dagelijkse voeding of moeten we via dagelijkse supplementatie compenseren?

Uit Gent krijgen we een mooi voorbeeld hoe jonge voetballers via functionele krachttraining (plyometrie) en rompstabilisatie (core stability) kunnen uitgroeien tot een sterke atleet, klaar voor een duel, een sprint en verre trap. Stijn Matthys en Joric Vandendriessche zijn twee jonge assistenten die zich onder deskundige leiding van Dr. Renaat Philippaerts verdiepen in dit onderwerp. Dug-Out was er als de kippen bij om de nieuwste nieuwtjes te publiceren.

Tot slot zocht Jean-Louis Donnay tijdens de trainersopleiding van de Federale Trainersschool Patrick Pion op, één van de belangrijkste formateurs in Frankrijk. Les Bleus mogen dan wel snel afgedropen zijn tijdens het laatste EK, maar hun jeugdopleiding is nog steeds een van de beste van de wereld. Donnay stelt de Franse jeugdopleiding voor in elf luiken, komend tot het ideale elftal.

Veel succes en leesplezier,
En schrijf ons!

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.

Nu tijdelijk verkrijgbaar bij F&G Partners :

☐ Endre Benedek - Janos Palfai	600 oefenspeken voor de voetbaltraining	boek	€20,50
☐ Jens Bangsbo en Birger Peitersen	Aanvallend voetbal	boek	€22,50
☐	Ajax - Helden van de toekomst (6-delig)	dvd box	€62,00
☐ Maarten Arts	De coach en zijn keeper	boek	€22,50
☐ Wiel Coerver	De complete werken Trainer/Coach (4 delig)	dvd box	€50,00
☐ Raymond Verheijen	Handboek Voetbalconditie	boek	€40,00
☐ Endre Benedek	Het Duel	boek	€10,50
☐ Fritz Belger	Jeugdtraining	boek	€14,30
☐ Bob Browaey en John Dujardin	Met vallen en opstaan - Doelgerichte keepersvorming	boek	€24,70
☐ Sven-Göran Eriksson	Over voetbal	boek	€24,50
☐ Rinus Michels	Teambuilding, als route naar succes	boek	€27,50
☐ Jens Bangsbo en Birger Peitersen	Verdedigend voetbal	boek	€22,50
☐ Claude Doucet	Voetbal - Tactische training	boek	€19,50
☐	Voetbaltraining 1 - 180 praktische oefeningen	boek	€23,00
☐	Voetbaltraining 2 - 180 praktische oefeningen	boek	€23,00
☐	Voetbaltraining 3 - 180 praktische oefeningen	boek	€23,00
☐	Voetbaltraining 4 - 180 praktische oefeningen	boek	€23,00
☐	Voetbaltraining 5 - 180 praktische oefeningen	boek	€23,00
☐ Kacani - Horsky	Voetbaltraining in al zijn facetten	boek	€27,00

Alle vermelde prijzen zijn inclusief btw, maar exclusief verzendingskosten (deze zijn afhankelijk van het aantal exemplaren dat u bestelt, maar bedragen minimaal €6,05 incl. btw)

Bestellen kan enkel via mail: info@partnersinsports.be - of fax: 03/294.82.20 - of brief: F&G Partners, Leiebos 25 bus A2, 2170 Antwerpen. Deze titels kan u niet bestellen via onze website, maar daar vindt u een nog veel groter aanbod van producten: www.partnersinsports.be

U ontvangt altijd eerst een factuur en, na betaling daarvan, worden de producten u toegezonden.



ANTWOORDKAART

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

☐ Ik bestel hierbij de hierboven aangekruiste uitgaven. Ik wacht op de factuur en pas na de betaling daarvan wordt mijn bestelling geleverd op onderstaand adres

F&G Partners
Partners in Sports

Voornaam en naam _____

Functie _____

Straat _____ Nummer _____

Postcode _____ Landcode _____ Gemeente _____

Tel _____ Fax _____

E-mail _____

Datum _____ Handtekening _____

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

De vermelde prijzen zijn inclusief btw, maar exclusief verzendingskosten. Deze zijn afhankelijk van het aantal exemplaren. 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 veldje desgewenst aan.