

DUG-OUT

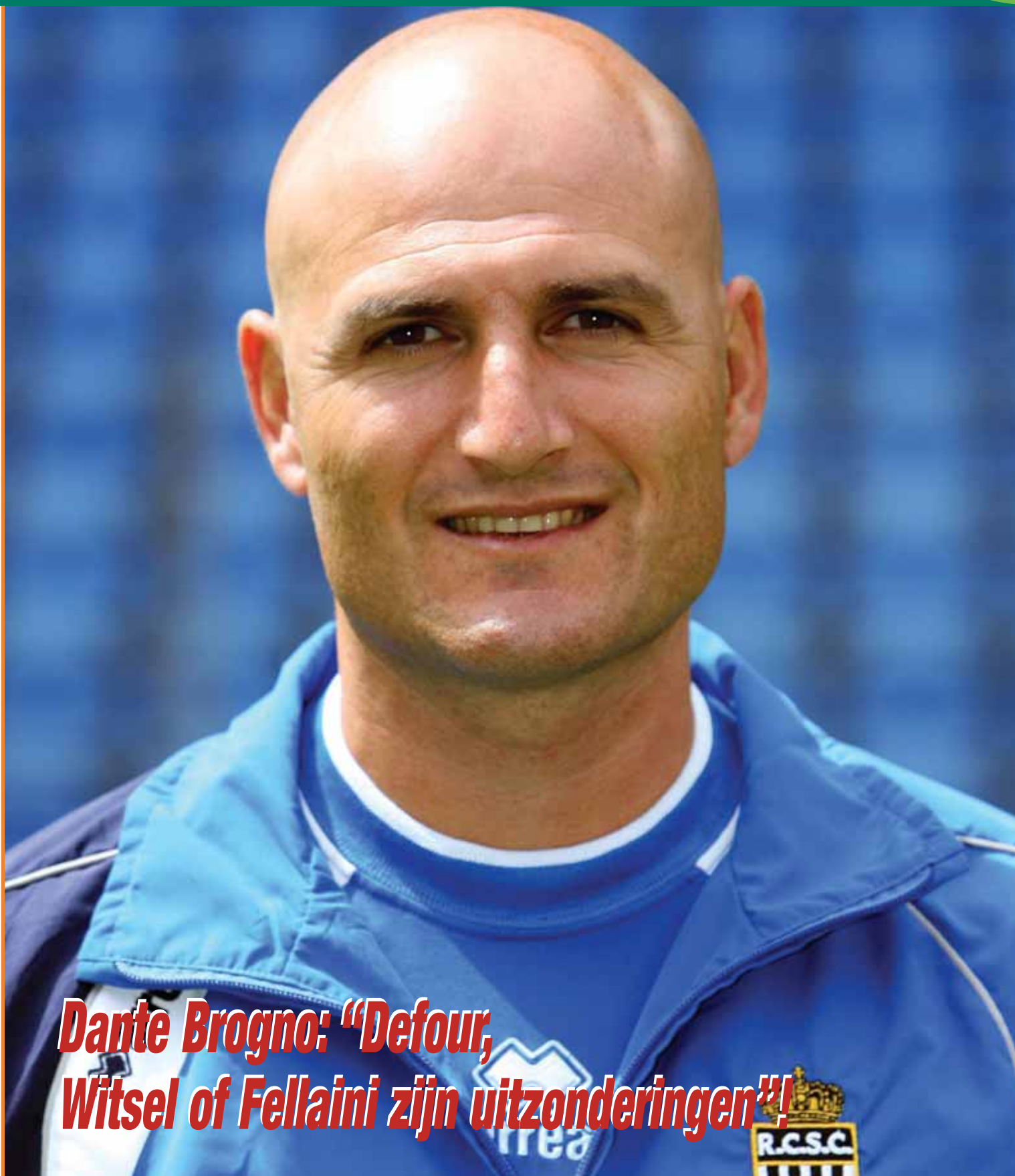
MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&G Partners
Partners in Sports



Nummer
53
september
2008

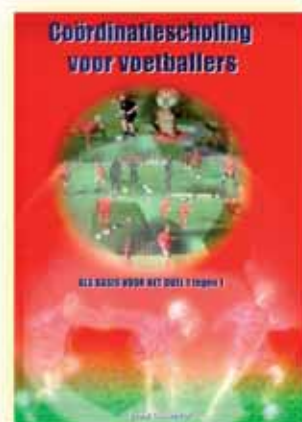
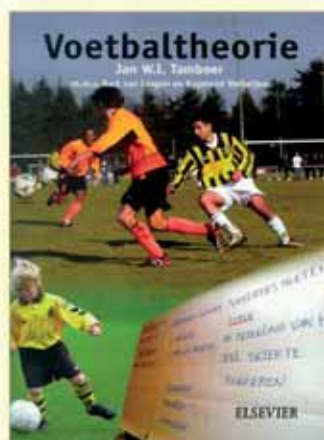
11e jaargang



**Dante Brogno: "Defour,
Witsel of Fellaini zijn uitzonderingen!"**

**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. 53 – SEPTEMBER 2008

Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

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

in samenwerking met



Hoofdredacteur

Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

Redactieraad

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

Redactiecomité

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

Uitgever

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

Klantenservice

+32 (0)476/51.00.89

Prijs

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

Reclameregie

FG-Partners@telenet.be

Verantwoordelijke uitgever

Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen

© 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

Jeugdvoetbal

Dante Brogno: "Defour, Witsel of Fellaini
zijn uitzonderingen"!

4

Jeugdvoetbal

De vernieuwde Nederlandse opleidingsvisie.
Bert van Lingen: "Alles draait om het spel"!

8

Sportpsychologie

Inge Rock: "Hoe word je HUN trainer"?

14

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Oefenstof

Oefenvormen zoneverdediging

32

Oefenstof

Raes Vico

38

Oefenstof

Smit Inias

40

Trainerscorner

Flexibele basisorganisatie

42

Langs de zijlijn

46



Dante Brogno: “Defour, Witsel of Fellaini zijn uitzonderingen”!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Dante Brogno (42), groot icoon van het Zwarte Land, heeft sinds een jaar de leiding over de beloftenploeg van Sporting Charleroi. De Zebra's zijn uiteraard de grote begunstigden. In zijn carrière speelde Brogno vijftien jaar voor de Carolo's, een periode waarin hij zich opwerkte tot all-time topscorer van de club. Hij was aanvoerder en leider, vaandeldrager van deze fiere vereniging, en hij was er ook trainer en hulptrainer van de eerste ploeg. Aan de zijde van Enzo Scifo en Jacky Mathijssen heeft Dante Brogno zijn ogen goed de kost gegeven toen hij hun hulptrainer was. Hij heeft veel geleerd en veel gegeven. Toen voorzitter Abbas Bayat hem voorstelde om een stapje terug te zetten en verder te gaan in de jeugdwerking, twijfelde Brogno geen seconde om deze nieuwe uitdaging aan te gaan.



Eric Roex, Dante Brogno, Jacky Mathijssen, Thierry Siquet, Philippe Vandewalle RCS Charleroi '06-'07 (Photonews)

Didier Beugnies, die de jeugdschool van Sporting Charleroi leidt, is een tevreden man: “De beloften moeten de laatste stap naar de eerste ploeg aankunnen. Dat is een moeilijke zaak, want het verschil in niveau is groot. Met zijn grote ervaring in eerste klasse kan Dante die jongens helpen bij die zo belangrijke laatste stap.

Hij praat enorm veel met die jongens en brengt hen zijn ernst en professionaliteit bij, zijn ijeren wil om te winnen, de geheimen van het beroep en zijn liefde voor het mooie spel. Sporting heeft altijd uitstekende jeugdspelers gehad, maar ik kan helaas slechts over één proftrainer beschikken: Dante! Dat volstaat niet. Idealiter zouden we één oud-speler en één

proftrainer moeten hebben per jeugdcategorie. Het beroep van jeugdtrainer moet absoluut en zeer dringend meer respect krijgen en professioneler worden ingevuld. Alle clubs van eerste klasse hebben vijftien Dante Brogno's nodig in hun jeugdopleiding"! Mooi compliment voor de kanjer die tijd heeft genomen om de vragen van Dug-Out te beantwoorden.

Dug-Out: "Dante, welke lessen trekt u uit uw eerste seizoen als trainer van de Beloften?"

Dante Brogno: "Om eerlijk te zijn, ik heb veel plezier gehad in die job. Toen de clubleiding me het voorstel deed, had ik nooit kunnen denken dat het zo'n verrijkende ervaring zou worden. Ik ben er met veel enthousiasme aan begonnen, zoveel is zeker. Nog maar eens was het de passie die mijn stappen heeft geleid, niet louter het perspectief om mijn professionele loopbaan bij deze club met één of twee jaar te verlengen. Ik heb in elk geval nooit de indruk gehad dat ik mijn tijd aan het verliezen was, of, nog minder, dat ik een stap terug had gezet. Wat me vooral is opgevallen, is de wil van deze groep jonge spelers om vooruit te komen in het leven en om te leren. Deze jongens scoren op dat vlak hoger dan de gelouterde profs.

Het is niet aan mij om daar een oordeel over te vellen, maar misschien zijn deze jongens wel in de wolken met het feit dat ze getraind worden door een oud-speler van eerste klasse, die heel zijn bagage van rijke ervaring met zich meebrengt. Mijn komst lijkt de uitwerking te hebben gehad van een zweepslag. Ze hebben snel ingezien dat wat ik hen tijdens de training uitlegde, meestal uitkwam in de loop van de wedstrijd. En zelf werd ik ook positief beïnvloed door hun houding, hun wil om vooruit te komen. Er was meteen een grote osmose tussen ons. Dus valt er wat mij betreft veel positiefs te vertellen over deze spelers die, zoals zoveel anderen, dromen van een loopbaan als profvoetballer".

Dug-Out: "Waarom zijn er in het verleden zoveel talentvolle jongeren van Sporting toch mislukt?"

Dante Brogno: "Cacciatore, Del Fabbro, Roman, Ghislain, Cassan en nog anderen hebben inderdaad de stap kunnen zetten naar het eerste elftal, maar zijn daarna teruggezaakt naar een lager niveau. Zelfs Detal, de grote hoop van Sporting en van de Belgische beloftenploeg, is er vanwege blessures nooit in geslaagd om zichzelf op te dringen. Hij is nu einde contract, traint bij Namen en vindt nauwelijks zijn weg. Jammer! Waarom zoveel mislukkingen, vraagt u me? Dat is een heel moeilijke vraag. Elk geval is verschillend, maar over het algemeen denk ik dat men vaak de kar voor het paard wil spannen en te snel wil gaan. Vaak heb ik geconstateerd dat het die spelers zijn die enigszins aan hun lot zijn overgelaten, en die jaren aan een stuk minder aandacht hebben gekregen, die uiteindelijk het verst geraken. Bijvoorbeeld spelers die thuis een moeilijke situatie hebben gehad, die niet het geluk hadden van de steun van twee ouders. Zij hebben vaak op jonge leeftijd geleerd om op eigen benen te staan, wat positief is voor hun ontwikkeling als voetballer. Vaak komen deze spelers snel tot maturiteit op het veld. Anderen, die zijn opgegroeid in de veilige cocon van het ouderlijke huis, komen meestal later tot ontwikkeling, op 22- of 23-jarige leeftijd, wat op zich geen catastrofe is. Over het algemeen zeg ik dus dat de jeugdtrainers meer geduld moeten hebben. Doorgaans verwacht men teveel van jongens van 18, 19 of 20 jaar, ook al zijn er, het is waar, een aantal die nooit volwassen zullen zijn.



Iedereen wil de jeugd zien doorbreken op de leeftijd van Fellaini, Witsel en Defour. Maar men vergeet dan dat die spelers uitzonderlijke kwaliteiten hebben, door hun winning mood, hun karakter, hun durf, hun specifieke kwaliteiten die ten volle tot uiting komen op het hoogste niveau. Het valt niet vaak voor dat drie spelers met die kwaliteiten samen tot ontplooiing komen in dezelfde ploeg. Die drie hebben zich ook al ten volle ontwikkeld als man, ook al schenk ik sinds het laatste EK minder aandacht aan het robuuste van een speler. Spanje heeft het EK gewonnen en heeft bewezen dat je als speler niet noodzakelijk een kolos moet zijn om carrière te maken in het voetbal. Spanje is Europees kampioen geworden met een groot aantal lichtgewichtigen in de ploeg. Met België-Spanje in aantocht wil ik niet graag in de plaats zijn van onze bondscoach, die een oplossing zal moeten bedenken om het Spaanse middenveld aan banden te leggen. Tegenover de Italianen en Duitsers hebben de Spanjaarden bewezen dat technische vaardigheid en snelheid van uitvoering sterkere wapens zijn dan de fysieke kracht. Pujol heeft dat goed begrepen: na zijn fysieke tussenkomsten geeft hij de bal netjes af aan 'zij die er weg mee kunnen'".

Dug-Out: "Wat zijn uw grote basisprincipes?"

Dante Brogno: "De organisatie! Aan mijn verdedigers vraag ik om in de eerste plaats te verdedigen. Zodra die taak is volbracht, nodig ik hen uit om tien, vijftien meter op te schuiven en daar de anderen te assisteren. In een ploeg is het belangrijk dat iedereen zijn primaire taak kent, dat hij





Sporting Charleroi – Standard de Liège Luik, 27/04/2008 (photonews)

weet wàt hij aankan en vooral, wat hij niet aankan. Defour bijvoorbeeld zal zich niet blind in elk duel storten.

Hij stelt zich verdedigend op, positioneert zich uitstekend, maar zal de harde duels aan Fellaini overlaten, om vervolgens zijn troeven als uitstekende opbouwende speler uit te spelen. In het voetbal van vandaag wordt niet meer gespeeld zoals op een speelplein. Het succes is het gevolg van een kettingreactie. Dat noem ik dan een 'mentale rijpheid' die steeds aanwezig moet zijn in combinatie met fysieke rijpheid".

Dug-Out: "Wat is de gemiddelde leeftijd van uw ploeg"?

Dante Brogno: "De meerderheid van mijn spelers is 17 of 18 jaar".

Dug-Out: "Hoeveel spelers heeft u in de kern"?

Dante Brogno: "Ik vat mijn tweede seizoen aan met 18 spelers. Daar zal links of rechts nog wel iemand bijkomen, maar we gaan vasthouden aan een maximum van 20 spelers, een ideaal aantal dat me in staat stelt om iedereen voldoende wedstrijdminuten te gunnen. In een wedstrijd mogen we vier vervangingen doorvoeren, wat ik een uitstekende zaak vind. Wij voldoen perfect aan de criteria die in het beloftekampioenschap zijn opgelegd, waardoor we dit seizoen recht zullen hebben op twee tests in plaats van één zoals in het seizoen 2007-08".

Dug-Out: "Hebben sommigen van uw spelers in het tussenseizoen de stap gezet naar de A-kern"?

Dante Brogno: "Ja, meer bepaald twee van hen, wat me tot grote tevredenheid stemt. Eerst is er Rafael Chiarelli, de neef

van Enzo Scifo. Een middenvelder met een uitstekende linkervoet. Vervolgens hebben we Nicolas Di Guigno, mijn beste scorer die net achttien is. Eigenlijk zou ook Michael Blanc, centrale verdediger, de stap naar de A-kern hebben gezet, maar finaal is ervoor gekozen om hem voor één jaar uit te lenen aan Union Namen in tweede klasse. Eenzelfde oplossing is bedacht voor andere jongens, zoals linksachter Loïc Thomas, de verdedigende middenvelder Steve Verelst, Damien Lahaye en Philippe Porco. Al die gevallen maken me blij, zij vertegenwoordigen niet alleen de vrucht van onze inspanningen en de erkenning voor ons werk, maar zij zullen op dat hogere niveau ook alle kansen krijgen om zich verder te ontwikkelen en klaar te geraken voor het grote werk dat naderhand zou moeten volgen.

We gaan uiteraard alle spelers die aan Namen zijn uitgeleend op de voet volgen. In mijn ogen is het voor die jongens veel interessanter om in tweede klasse te voetballen dan in een jeugd ploeg van Sporting die bijvoorbeeld actief is op het niveau van derde nationale. Tweede klasse maakt deel uit van het betaald voetbal in België, het is goed dat onze spelers ook op dat vlak ervaring beginnen op te doen. De economische belangen in tweede klasse zijn redelijk groot, de wedstrijden worden er door meer toeschouwers gevolgd dan de wedstrijden van onze beloften, er is meer mediabelangstelling, enz. Natuurlijk gaan mijn jongens moeten vechten voor hun plaats in het elftal. Voor ik van hen afscheid heb genomen, heb ik met hen nog eens de kernpunten overlopen van alles wat ze in het afgelopen jaar hadden geleerd. Ik heb hen ook gewaarschuwd: zoals de eerste afdeling is ook de tweede een jungle waar niemand cadeaus

uitdeelt en waar de minste fout grote gevolgen kan hebben. Aan hen nu om met die druk te leren omgaan”.

Dug-Out: “Hoeveel spelers zijn er in het tussenseizoen vertrokken en hoeveel zijn er bijgekomen”?

Dante Brogno: “Ik heb één of twee mislukkingen gekend, meer niet. Eén van mijn spelers is naar Olympic vertrokken, over de andere heb ik geen nieuws. Alle anderen zijn opnieuw aanwezig of hebben een stapje hoger gezet. We mogen niet vergeten dat deze kern heel jong is. Vorig jaar, aan de vooravond van de terugronde, hebben 6 à 7 jongeren van minder dan 17 jaar zich aan mijn kern toegevoegd. De keuze is gemaakt in samenspraak met Didier Beugnies, directeur van de jeugdschool, en Raymond Mommens, belast met de recrutering van jeugdspelers en de follow-up van de jeugdsectie”.

Dug-Out: “Welk programma heeft u hen meegegeven voor de vakantie”?

Dante Brogno: “Zij lopen nog allemaal school en zijn dus druk bezig geweest tot ongeveer 25 juni. In die uitzonderlijke omstandigheden heb ik besloten om hen volledig vrijaf te geven tot midden juli. Voor ze op vakantie vertrokken heb ik hen een papier meegegeven met instructies om in de best mogelijke omstandigheden weer aan de start van de trainingen te verschijnen. Die individuele trainingsprogramma's legden vooral de nadruk op de musculaire versterking van het bovenlichaam, alleszins voor de meest tengere onder hen. Toen ze terugkwamen waren ze allen in goede conditie. De 'ouderen' hadden de jongeren het belang van die individuele trainingen ingepeperd, door hen bijvoorbeeld erop te wijzen dat de trainingen bij de hervatting niet van de poes zouden zijn. Doordat iedereen tijdens de vakantie inderdaad zijn werk had gedaan, heb ik de voorziene trainingsintensiteit niet moeten aanpassen. We zijn slechts één keer naar het bos geweest. Alle trainingen -3 uur per dag, van 10 tot 13 uur- hebben plaatsgehad mét bal, maar in de eerste week wel met het verbod om op doel te schieten. Onze eerste oefenwedstrijd was beperkt tot 45 minuten. Die jongeren hebben dan zo'n honger naar de bal, dat het zaak is om hen tegen zichzelf in bescherming te nemen. Ze hebben nog niet de bagage van de profspelers die hun lichaam goed kennen

en die in staat zijn om op het juiste moment hun eigen enthousiasme in te tomen”.

Dug-Out: “Welke lessen trekt u uit het eerste seizoen van het beloftekampioenschap”?

Dante Brogno: “Ik ben aangenaam verrast: alle deelnemende clubs hebben, over het algemeen gesproken, de regels gerespecteerd. In de zeldzame gevallen waarin dat niet is gebeurd zijn de overtreders snel ontmoedigd geweest door de boetes die bij de eerste inbreuken zijn opgelegd”.

Dug-Out: “Welk belang hecht u aan de resultaten”?

Dante Brogno: “In het begin lieten de resultaten me compleet onverschillig. Mijn enige bezorgdheid lag in de verbetering van de organisatie door een minimum aan mogelijkheden te geven aan de tegenstander. In de loop der maanden ben ik ook steeds meer de nadruk gaan leggen op het belang van details, zoals het positieospel bij een ingooi van de tegenstander of een uittrap van hun doelman, of het maximale rendement halen uit een hoekschop. Ik ben van mening dat wanneer men drie hoekschoppen na elkaar mag trappen, men minstens één keer tot scoren moet komen. Beetje bij beetje, zonder ons te bekommeren om de resultaten, zijn we naar de top van de rangschikking geklommen. En éénmaal daar hebben we onze houding aangepast. Aan zo'n competitie deelnemen betekent ook steeds dat je de ambitie hebt om goed te presteren, om dus zo hoog mogelijk te eindigen. Als eerst de manier goed is, en vervolgens ook het resultaat, dan is de voldoening compleet. We zijn uiteindelijk geëindigd op de vierde plaats, achter Standard, Genk en Club Brugge, maar met 12 punten voorsprong op de 5de”.

Dug-Out: “Beschikt u over voldoende middelen om uw taak tot een goed einde te brengen”?

Dante Brogno: “Het antwoord op die vraag is duidelijk negatief als het gaat over onze infrastructuur. De installaties, inclusief de banken in de kleedkamers, zijn dezelfde als diegene die ik 25 jaar geleden heb gekend! Ik weet dat het niet de muren zijn die een wedstrijd doen winnen, maar alles wat zich binnen die muren bevindt. Neemt niet weg dat het een pak aangenamer is wanneer je zes dagen op zeven moet werken in de Académie Louis-Dreyfus van Standard

dan in Marcinelle, waar de velden zich vaak in een lamentabele staat bevinden en waar er één dag op twee geen warm water is. Wat de staf betreft, sinds dit seizoen moet ik alles zelf doen.

Ik heb geen adjunct meer en evenmin een fysicaal trainer. Gelukkig kan ik steunen op de kennis die ik heb opgedaan in mijn cursussen en die me in staat heeft gesteld om het UEFA Pro Licence diploma te halen, maar ook op alle ervaring die ik heb opgedaan in het bijzijn van erkende fysicaal trainers zoals Bertinchamps, Roeckx of Henin”.



Dante Brogno, Sporting Charleroi – Racing Harelbeke, 1998 (Photonews)



7



De vernieuwde Nederlandse opleidingsvisie. Bert van Lingen: “Alles draait om het spel”!

Danny Aerts, voetbaljournalist

Voor ons laatste artikel over buitenlandse opleidingsvisies trokken we naar onze noorderburen. Noteer nu maar alvast: last but not least! Exact één telefoontje kostte het om de vernieuwde Nederlandse opleidingsvisie te mogen aanschouwen vanop de eerste rij. Het was Bert van Lingen die ons hartelijk uitnodigde om zijn presentatie bij te wonen tijdens een docentenbijscholing in de bossen van Zeist, het kenniscentrum van het Nederlandse voetbal. Daar ademt het voetbal, net als Bert trouwens, dat konden we nadien vaststellen als we met hem spraken over het doceren en coachen van voetballen. Tijdens de bijscholing voor trainers van de KBVB in Leuven hadden we ook al kennis gemaakt met Nico Romeijn, opleidingscoördinator binnen de KNVB. Nico verwees ons naar Bert, een absolute topspecialist als het gaat over jeugdvoetbal, en vooral van de ‘handelingstaal’ binnen het voetballen. Bert schreef heel recent het boek ‘Het coachen van voetballen – het jeugdvoetballeerproces’. Dit vormt de basis van de vernieuwde Nederlandse opleidingsvisie en heeft als doel om coaches en iedereen die betrokken is bij het leerproces van jeugdige voetballers verder op weg te helpen in hun ontwikkeling om kinderen te leren voetballen. Wat één telefoontje al niet kan doen!



(PSV)

Van confectie tot maatwerk

Bert van Lingen: “De rode draad binnen onze opleidingsvisie is: wat moet het worden en langs welke weg wil je dit bereiken? Deze visie is niet nieuw, we hebben het alleen de laatste jaren wat beter kunnen formuleren. En binnen onze

visie is het allerbelangrijkste uitgangspunt het handelen van de spelers binnen het voetballen! Vroeger was er confectie: jeugdtrainers hadden ... hopelijk ... een jaarplan voor de leeftijdscategorie van hun spelertjes. Nu is er veel meer maatwerk: we zijn véél preciezer geworden om doelen na te stre-



(PSV)

ven per leeftijdscategorie. Om deze doelen van het voetbal-leerproces te kunnen formuleren moet je kennis van en inzicht hebben in de ontwikkelingskenmerken van kinderen, want deze zijn bepalend voor de wijze waarop het voetbal-spel door hen wordt beleefd ... en geleerd! Het in beeld bren-gen van deze ontwikkelingskenmerken mag je bestempelen als het fundament van het jeugdvoetballeerproces.

Nog een kenmerk van ons maatwerk is dat we ook véél meer rekening houden met de verschillen in niveau, want dit is belangrijk om de juiste 'load' aan te bieden. Immers, een 'underload' levert voor een talent op profniveau niet veel op! Maar, deze doelstellingen per leeftijdscategorie mogen géén absolute waarde en betekenis krijgen. Het toepassen varieert per niveau, per individu en ja, zelfs per positie in het elftal.

De basis blijft de eigen waarneming van de trainer. Wees dus voorzichtig met wat je als 'ideaaltypisch' bestempelt! En, de stap van confectie naar maatwerk moet uiteraard ook gelden voor coaches en docenten.

Kijk, wij in Nederland hebben als doel om met ons voetbal in de top-10 van de wereld te blijven. Dan moet je daarvoor ook voorwaarden creëren in je beleid! Zo hebben we bvb. voor bepaalde leeftijdscategorieën een tussenleeftijd gecreëerd omdat de verschillen in de praktijk te groot zijn".

Leren van het voetbalspel

Bert van Lingen: "Als je even stilstaat bij hoe het voetbal-spel geleerd wordt en welke middelen de coach ter beschik-king heeft, dan kom je al gauw uit bij drie elementen, nl. het voortdurend volgen van de praktijk van het voetballen, het coachen van voetballen in het algemeen en het jeugdvoet-balleerproces in het bijzonder. Binnen het jeugdvoetballeer-proces staat het coachen van jeugdspelers centraal. Ik heb het al vermeld: "Het spel bepaald alles"! Het komt er dus op aan op welke wijze het voetbalspel zodanig veréenvoudigd en/of aangepast kan worden dat het geleerd en getraind kan worden. En hierbij vinden wij het ontzettend belangrijk dat je het voetballen in 'handelingstaal' beschrijft! De eerste stap was dan ook om een structuur op te bouwen om daadwerke-lijk tot een coachingpraktijk te kunnen komen. Dit is ons gelukt in 11 hoofdstukken. Op enkele ga ik graag even in".

De 11 hoofdstukken die leiden tot een daadwerkelijke coachingpraktijk:

1. Voetballen, wát is dat?
2. Het coachen van voetballen, wát is dat?
3. Het coachen van voetballen, hoe doe je dat?
4. Het coachen van voetballers, hoe doe je dat?
5. Het coachen van jeugdvoetballers - ontwikkelingskenmerken
6. Het coachen van jeugdvoetballers, wáár doe je dat?
7. Doelstellingen en bouwstenen van het jeugdvoetballeerproces
8. Van de theorie naar de praktijk
9. De doelvredediger – een taak om bij stil te staan
10. Gemengd voetbal
11. De voetbalvereniging

Voetballen, wát is dat?

Bert van Lingen: "Rinus Michels sprak steeds over de 'oertheorie' van het voetbal. Hiermee bedoelde hij de fundamentals, de kenmerken van het voetbalspel, gelijk voor iedereen, gelijk waar ter wereld. Het voetbalspel laat zich het best beschrijven in voetbalhandelingen (ref.: handelingstaal). Om tot een logische structuur van het voetbalspel te komen zullen we ons allereerst de vraag moeten stellen: **voetbal-len, wát is dat?**

Eenvoudig gezegd: meer doelpunten maken dan de tegen-partij, daar gaat het om. Dus **winnen!** Voetballers proberen dit doel te realiseren door het uitvoeren van voetbalhandelin-gen zoals vrijlopen, passen en schieten. Dit zijn essentiële bouwstenen in het helder definiëren van het voetbalspel en het aanbrengen van een structuur binnen het grote aantal voetbalhandelingen die voetballers voorhanden hebben. Voetbal is een teamsport, dus het vertrekpunt is steeds de handelingen die op teamniveau worden uitgevoerd. De drie teamfuncties binnen het voetballen zijn aanvallen, verdedi-gen en omschakelen. Het is zinvol om deze **teamfuncties** verder onder te verdelen in **teamtaken**, zoals opbouwen en scoren bij het aanvallen.

De laatste stap is het structureren van de opsomming van voetbalhandelingen die bij deze teamtaken een rol spelen. Voor de volledige gedetailleerde logische structuur van het voetbalspel in handelingstaal verwijs ik graag naar mijn boek".



9

Voetballen wat is dat?



Het coachen van voetballen, wát is dat en hoe doe je dat?

Bert van Lingen: "Coachen is beïnvloeden. De coach kan dit doen binnen een aantal van zijn werkelden zoals de training en de wedstrijd. Opm.: laten we niet gaan discussiëren over het verschil tussen coach en trainer. Maar, het is echter pas zinvol om het concreet over coachen van voetballen te hebben op het moment dat het duidelijk is **wat** er binnen het voetballen precies dient gecoacht te worden! Wel, het is logisch dat we gaan coachen op basis van de logische structuur van voetbalhandelingen. Het coachen dient primair gericht te zijn op het **beter** en **vaker** handelen en het **volhouden** daarvan. Hoe op deze coaching gereageerd wordt en vervolgens exact invulling gegeven wordt aan de handelingen als passen, vrijlopen, druk zetten en knijpen in termen van positie, moment, richting en snelheid, is de verantwoordelijkheid van de coach en zijn spelers.

Hoe en op welke manier ziet deze coaching er inhoudelijk concreet uit? Het antwoord zit opgesloten in het voetballen zelf! Ik geef graag een belangrijke tip: zeg wat je ziet en omschrijf het voetbalprobleem in handelingstaal. Immers, door het voetballen steeds in handelingstaal te analyseren ontstaat er een vanzelfsprekende relatie tussen de wedstrijd en de training en kan ook concreet worden aangegeven wat er tijdens de trainingen moet worden uitgevoerd".

Doelstellingen en bouwstenen van het jeugdvoetballeerproces

Bert van Lingen: "Het jeugdvoetballeerproces is het fundament voor het ontwikkelen van jeugdvoetballers. Teruggrijpend naar het voorgaande kunnen we de centrale doelstelling binnen dit leerproces omschrijven als **leren voetballen is het ontwikkelen van voetbalhandelingen binnen het kader van aanvallen, verdedigen en omschakelen**. Het gaat nu daadwerkelijk om het formuleren van doelstellingen: één voor het gehele jeugdvoetballeerproces

en doelstellingen per leeftijdscategorie. Binnen deze laatste worden specifieke leerdoelen geformuleerd, opgesplitst in doelen voor het ontwikkelen van het aanvallen, verdedigen en omschakelen. Deze leerdoelen gaan we verder ondersteunen door algemene uitgangspunten, relevante voetbalhandelingen en spelregels.

Ik herhaal nogmaals dat doelstellingen altijd een relatief karakter hebben. Dit wil zeggen dat het niveau van de speler(s) als vertrekpunt geldt. Het gaat dus steeds om het ontwikkelen van voetbalhandelingen van dát kind binnen dát team dat op dát bepaald niveau speelt! Dus het is de taak van de coach om 'maatwerk' te leveren.

Voor het weergeven van de doelstellingen per leeftijdscategorie hebben wij geopteerd voor een systematiek waarbij álle elementen op een logische wijze en in de goede volgorde aan bod komen.

Systematiek voor het weergeven van doelstellingen per leeftijdscategorie:

- a leeftijd
- b voetbalcategorie
- c wedstrijdvorm (4 v 4, 7 v 7, 11 v 11)
- d doelstelling
- e accenten en karakteristieken van de voetbalhandelingen

Vervolgens per leeftijdscategorie de 3 teamfuncties

- f doelstelling aanvallen
- g doelstelling verdedigen
- h doelstelling omschakelen

Steeds terugkerende aandachtspunten binnen deze doelstellingen

- i algemene uitgangspunten
- j relevante en dominante voetbalhandelingen
- k spelregels



Nico Romeijn (KNVB)

Dit zijn de 'instrumenten' waarmee de coach het aanvallen, verdedigen en omschakelen beïnvloedt. Uiteindelijk moet alles resulteren in het handelen van spelers in een voetbal-situatie!

De inhoud voor de trainingen wordt voor het belangrijkste deel gevormd door

I periodisering

m accenten in de wedstrijd, teamorganisatie en basistaken

De oefenvormen tenslotte kenmerken zich door een directe relatie met de doelstelling van de leeftijdscategorie en de te ontwikkelen voetbalhandelingen. De opéénvolging en de onderlinge samenhang van de verschillende oefenvormen duiden we aan als **methodiek**. Sterk uitnodigende en/of dwingende oefenvormen waarbij zéér veel herhalingen in de vorm opgesloten zitten, noemen we basisvormen. De methodische opbouw binnen basisvormen is van gemakkelijk naar moeilijk. Bvb. 4 tegen 4 met grote doelen is een basisvorm waarbij het accent ligt op het ontwikkelen van het schieten. Uiteraard grote doelen, want als het accent ligt op afwerken op doel, dan ga je toch geen kleine doeltjes nemen, hé? Voor een coach is het belangrijk om die omstandigheden te creëren die de doelstelling nastreven!

Uiteindelijk gaat het om het handelen van de coach in de wedstrijd- en trainingspraktijk. De beïnvloeding door de coach krijgt hier vorm. Onder de volgende noemers krijgt zijn handelen betekenis:

n methodiek, trainingsinhoud en coachhandelingen (**wat de coach ziet, wat de coach doet, wat de coach zegt**)

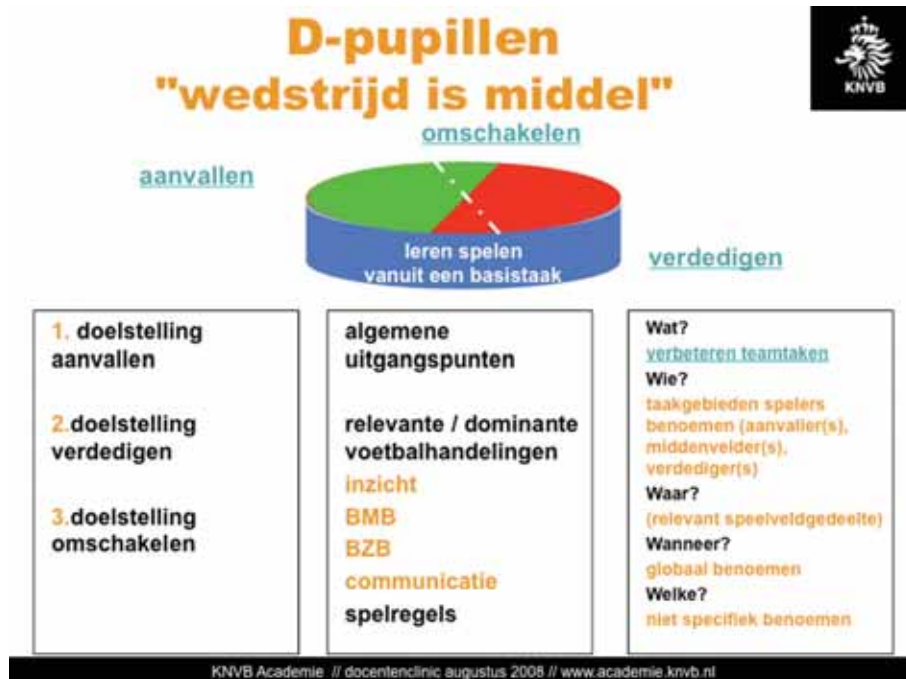
Juist hier gaat het om het geoefende oog (en oor) van de coach. Al doende leert men”!

Doelstellingen per leeftijdscategorie

Bert van Lingen: “Laten we even de belangrijkste doelstelling per leeftijdscategorie bekijken:

- Mini-pupillen (0.6 – 0.7): **het leren beheersen van de bal**
- F-pupillen (0.8 – 0.9): **het leren doelgericht handelen met de bal**
- E-pupillen (0.10 – 0.11): **het leren samen doelgericht te spelen**
- D-pupillen (0.12 – 0.13): **het leren spelen vanuit een basistaak**
- C-junioren (0.14 – 0.15): **het afstemmen van basistaken binnen een team**
- B-junioren (0.16 – 0.17): **het spelen als team**
- A-junioren (0.18 – 0.19): **het presteren als een team in de competitie**





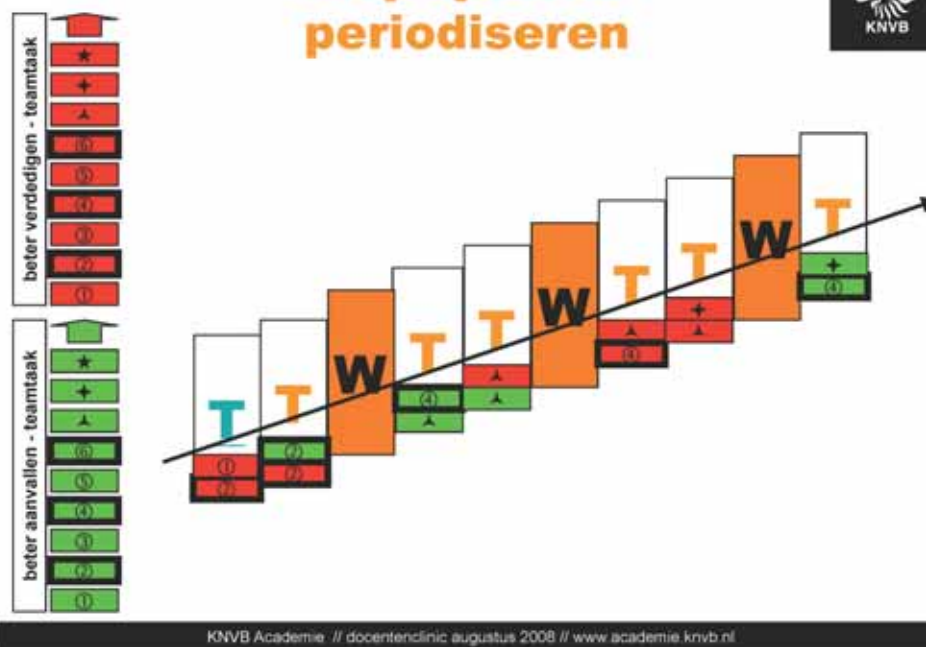
D-pupillen

leren spelen vanuit een basistaak

doelstelling aanvallen (= maken van doelpunten) • aanvallende voetbalhandelingen zijn gerelateerd aan een taak in een elftal (basistaak) • handelingen i.r.t. positie, richting, moment en snelheid • heroriëntatie op inzicht en communicatie (meer opties, groter afstanden en nieuwe spelregels)		
algemene uitgangspunten • ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte / breedte) • dieptespel gaat voor breedtespel (richting) • breedtespel en terugspelen zijn (mogelijk) voorwaarde voor dieptespel • bal houden • optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)	relevante / dominante voetbalhandeling: • voetbalhandelingen zijn taakspecifiek • handelingen i.r.t. positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstanders) • beter onderlinge afstemming van voetbalhandelingen (bv. het passen i.r.t. vrijlopen / wel of geen passeeractie etc.)	'nieuwe spelregels' • <u>buitenspelregel</u> • doeltrap / vrije schop binnen 16 meter • corner (afstand) • overtredingen binnen het strafschoopgebied • indirecte en directe vrije trappen • grote v.d. doelen en afmetingen van het veld • afstanden bij een vrije trap • duur v.d. wedstrijd

KNVB Academie // docentenclinic augustus 2008 // www.academie.knvb.nl

D-pupillen periodiseren



Bert Van Lingen (KNVB)

Van de theorie naar de praktijk

Bert van Lingen: "Alle inzichten en kennis moeten we nu zo gaan ordenen dat ze effectief ook een betekenis krijgen in de praktijk."

Een belangrijke stap hierbij is het periodiseren. Wij definiëren het **periodiseren van voetballen** als het ordenen en afstemmen van alle voetbalactiviteiten die de speler beïnvloeden (wedstrijd, trainingen) om de voetbalprestatie optimaal en duurzaam te ontwikkelen.

M.a.w.: op welk moment komt welke activiteit met welke karakteristiek aan bod".

Bert van Lingen: "Schema's, modellen en doelstellingen in het jeugdvoetballeerproces moeten niet te absoluut en te star worden overgenomen en gekopieerd. De systematiek, ja, die geldt voor het gehele ontwikkelingsproces."

De inhoud van doelstellingen en oefenstof, nee. Dit is namelijk afhankelijk van het niveau van de spelers binnen een bepaalde leeftijdscategorie én van de individuele verschillen binnen die leeftijdscategorie.

Kortom, het invulling geven aan het gehele jeugdvoetballeerproces is een praktische aangelegenheid.

Uitgangspunt is de concrete praktijk, de reële situatie".

Het voetbalspel bepaalt alles!

Bert, Nico, héél hartelijk dank!

(Ref.: het boek 'Het coachen van voetballen – het jeugdvoetballeerproces –' van Bert van Lingen, 2008)





Inge Rock: “Hoe word je HUN trainer”?

Inge Rock, Life Success Coach

We weten allemaal dat de juiste mentale ingesteldheid belangrijk is voor ieder mens. Toch worstelen we dagelijks met gedachten, met piekeren, met emoties zoals frustratie, angst, boosheid, ontgoocheling, verlies, pijn, Hoe gaat de topsporter hiermee om? Hoe gaat de trainer hiermee om? Hoe gaat de jonge voetballer hiermee om? Vragen die vaak aan bod komen, maar niet vaak uitgesproken worden. Hebben we hiervoor pasklare oplossingen? Het antwoord is JA, het is éénvoudig, maar niet gemakkelijk. Een bewuste kijk in de geest van de sporter en trainer. Jouw attitude bepaalt jouw altitude!



(Photonews)

Zelfvertrouwen van het kind

Als partner, moeder, vader, maar ook als coach hebben wij een educatieve functie. We communiceren dagdagelijks met de sporters die we begeleiden, maar ook met onszelf. Heb je enig idee wat voor invloed je hebt op de mensen met wie je dagelijks omgaat? En heb je enig idee welke invloed zij hebben op jou?

De mentale ontwikkeling van het kind gebeurt vooral tijdens de eerste zeven levensjaren. Als een kind op de wereld komt is het bijna perfect, maar ontzettend afhankelijk van zijn opvoeders. Het leeft instinctmatig. Gaandeweg ontwikkelt het kind zich en zal het de 'waarheden' van zijn ouders en andere opvoeders opslaan in zijn onderbewustzijn. Het is niet zozeer de genetische overdracht die verantwoordelijk is voor de persoonlijkheid van het kind, maar wel de omgevingsfactoren die de allergrootste rol spelen!

Je zou bvb. een kind uit Peking kunnen meebrengen en opvoeden in Vlaanderen. Het kind ziet er uiteraard Aziatisch uit, maar zal zich volledig aanpassen aan de Vlaamse maatschappij, inclusief de taal. Vanaf het zevende levensjaar heeft het kind een basisvorming meegekregen die verantwoordelijk is voor zijn zelfvertrouwen. De meeste gewoonten zijn aangeleerd, de meeste overtuigingen werden doorgegeven, maar ook de eerste 'schade' aan het onderbewustzijn werd toegediend door de negatieve ervaringen. Wij communiceren met onze vijf zintuigen en hebben geleerd om alles wat we zien, horen, ruiken, voelen en proeven als waarheid te aanvaarden. Deze waarheden nestelen zich comfortabel in ons onderbewustzijn en gelden als maatstaf voor de toekomst. Als een kind te horen krijgt dat het iets niet kan, dat het dom is, dat het vervelend is, ..., zal het dit absoluut aanvaarden en geloven. Wat het bewustzijn aanvaardt MOET het onderbewustzijn aanvaarden.

Deze basisprincipes in de opvoeding (vergelijk het met de fundering van een huis) zijn uitermate belangrijk voor de verdere persoonlijke ontwikkeling van het kind. Indien het zelfbeeld en het zelfvertrouwen van een speler geschaad werd (wat bij iedereen in min of meerdere mate het geval is), is mentale coaching nodig om progressieve resultaten te kunnen behalen.

Paradigma's

Vanaf het zevende levensjaar zijn het vooral de bewuste vaardigheden die een kind zal bijleren en die het uiteraard zal opslaan in zijn onderbewustzijn. Je hoeft een kind dan niet meer te leren hoe het bvb. zijn kledij 's morgens moet aantrekken. Denk eens even mee: welk voet steek jij eerst in als je een broek aantrekt? De linker of de rechter? Wel, deze gewoonte werd je waarschijnlijk door je moeder aangeleerd die zei: "Steek je voet eens in je broek Nee, je andere voet"! Ons onderbewustzijn is doorspekt met honderdduizenden gewoonten waar we nooit meer over nadenken. De som van al deze gewoonten en patronen noemen we de paradigma's.

Ik ben er zeker van dat ook jij zogenaamde 'slechte' gewoonten hebt waar je van af wilt. Niet soms? Op 1 januari neem jij je vervolgens voor om het anders te gaan doen, beter te gaan doen of dingen niet meer te doen. En wat blijft daar een maand later nog van over ... ? Juist! We doen ongeveer 20% van de dingen bewust en 80% van de dingen onderbewust. Je kunt onze geest dus vergelijken met een gigantische ijsberg: 20% steekt boven water en 80% bevindt zich onder water. Maar dat impliceert wel dat de 80% onbewuste paradigma's verantwoordelijk zijn voor ons gedrag en voor elk resultaat in ons leven.

Resultaten

De meeste mensen denken dat als ze de resultaten willen veranderen in hun leven, ze hun gedrag dienen te veranderen. Heb je al gemerkt hoe vermoeiend dat is? Je hebt een hele dosis 'wil power' nodig om je constant op je gedrag te focussen. Als trainer ken je zeker deze zin: "Waarom doe je dit nu nog steeds? Ik heb je al zo vaak uitgelegd dat het anders moet. Hoe komt dit toch"? En in 95% van de gevallen krijg je als antwoord: "Ik weet het niet...". De sporter weet het echt niet omdat deze dingen volledig door het onderbewustzijn worden gestuurd. Wil je de resultaten verbeteren van je sportprestaties, van je ploeg, dan zal jij je eigen en hun onderbewustzijn moeten veranderen.

Hoe kan je het onderbewustzijn veranderen van een sporter, zodat je betere resultaten haalt? Nu moet je weten dat je niet zomaar aan het 'onderbewust denken' aan kunt. Alle paradigma's liggen als stalen kabels verankerd, net als virussen op de harde schijf van een computer. Het slechte nieuws is: er bestaat geen 'anti virus programma' voor het onderbewustzijn van een mens. Het goede nieuws is dat er wel technieken bestaan hoe je het denken effectief kan verbeteren.

Je kunt het onderbewustzijn op 3 manieren veranderen: door shock, inzicht en herhaling. Shock wordt als techniek niet gebruikt, maar iedereen weet dat een ingrijpende gebeurtenis in het leven nooit meer vergeten wordt. En het maakt niet uit of die gebeurtenis positief of negatief is. Bvb. de dag dat je de man of vrouw van je leven hebt ontmoet of de dag waarop je iemand dierbaar verloren bent. Je zult het nooit meer

vergeten! Waar we wel mee kunnen werken is inzicht en herhalen. Dit gebruikt elke trainer of coach al bij het aanleren van vaardigheden. De sporter krijgt het inzicht en gaat toepassen, opnieuw en opnieuw en opnieuw.

Mentale kracht en ontwikkeling

Ieder mens zou een personal mental coach moeten hebben. Een coach die je inzichten geeft over de werking van je geest en die je leert hoe hiermee om te gaan, opnieuw en opnieuw en opnieuw. Dat is de enige manier hoe je het onderbewustzijn kunt gaan aanpakken. Dat onderbewustzijn stuurt voor 80% je gedragingen, maar ook je emoties. Een topsporter, maar ook een coach, MOET meester kunnen zijn van zijn eigen emoties. Ook dit vergt inzicht en training. Maar liefst 95% van de bevolking (dus ook van de sporters en trainers) leeft zéér reactief.

Al te vaak zie ik sporters op het veld tieren van woede, overstresste ouders de scheidsrechter uitschelden of trainers schreeuwen aan de zijlijn. Het kan héél wat beter! Als een sporter mentaal getraind is, is hij in staat om zijn eigen emoties te sturen, zijn gedrag te controleren en fantastische resultaten neer te zetten. Hij behoudt de controle en het vertrouwen. Vaardigheden en mentale kracht gaan hand in hand. Op belangrijke momenten tijdens een match waar een sporter in paniek slaat en de controle verliest kun je het

(Photonews)





wel schudden. Het bloed trekt dan weg uit bepaalde delen van de hersenen en de sporter reageert alleen nog op automatische paniekpiloot. Hetzelfde geldt voor de trainer. Als trainer of coach heb je een enorme voorbeeldfunctie. You lead by example! Jij bent de trainer en ze verwachten dat jij de wijsheid hebt die zij nodig hebben.

Dus ook als trainer, net zoals een manager van een bedrijf, heb je de mentale inzichten en vaardigheden nodig die je doorgeeft aan je team. Een succesvolle trainer of coach straalt rust en zelfvertrouwen uit. Het zijn charismatische figuren met een schitterende uitstraling.

Attitude

Hoe kunnen we nu in de praktijk gaan toepassen wat hier geschreven staat? Wel, dit hele proces is een spel van bewustwording, niet van intelligentie. Dit is erg belangrijk! Iedereen die een gezonde geest bezit is in staat om een nieuwe, gelukkige en succesvolle toekomst te creëren, ongeacht de huidige omstandigheden. De meeste mensen kijken naar hun omstandigheden en geven die feiten de schuld of ... ze geven iemand anders de schuld. Indien je als voetballer of trainer succesvol wilt zijn, zal dit eerste inzicht nodig zijn: je bent 100% verantwoordelijk voor je eigen resultaten. Je zult beslissingen moeten nemen die vaak oncomfortabel zijn, maar waar je toe bereid bent omdat jij je verantwoordelijkheid wilt opnemen. Indien je anderen de schuld geeft van jouw negatieve emoties, zou je de rest van de wereld naar de psychiater moeten sturen omdat jij je beter zou voelen!

Jouw eigen attitude is het fundament van een succesvolle en gelukkige persoonlijkheid. Met attitude of ingesteldheid bedoelen we de combinatie van je gedachten, emoties en

acties. Deze gaan samen en bepalen wat voor persoonlijkheid jij bent. Voel jij je niet goed, wordt dan eens bewust van de beelden die over het scherm van je geest lopen. De meeste mensen spelen oude films af en leven constant in het verleden. Ze vertellen een verhaal van "had ik maar..." of "was ik maar..." en creëren steeds dezelfde resultaten, compleet onbewust. Helaas komt elke seconde die weg tikt nooit meer terug en kunnen we dus alleen vooruit kijken nadat we uit onze fouten geleerd hebben. Als jij je bewust wordt van de chaos van de beelden die je projecteert, veranderen je emoties en omgekeerd.

10 Tips voor de jeugdtrainer

Als voetbaltrainer heb je in eerste instantie een educatieve, motiverende functie. Jij bent hun grote voorbeeld en de jeugd kijkt nauwlettend toe hoe jij je voetstappen zet. Een kind leert vooral door te imiteren wat volwassenen doen, zonder een besef van goed en kwaad.

Tot de leeftijd van 7 jaar is hun onderbewustzijn nog 'onder constructie', vanaf die leeftijd zijn de meeste patronen opgeslagen en is hun zelfbeeld gevormd. Als trainer heb je dus een uitermate belangrijke rol om dat zelfbeeld – en hiermee samengaan hun zelfvertrouwen – te vormen! Hoe staat het trouwens met je eigen zelfvertrouwen?

Weet dat dit fundamenteel is als rolmodel, als mentor. Ook al voel jij je een dag minder goed in je vel, het is van uitzonderlijk belang dat je de jeugdige spelers met tonnen enthousiasme tegemoet treedt. Het is absoluut not done om jouw spelers met jouw problemen en frustraties op te zadelen, al was het maar door de manier hoe je spreekt en handelt! Vind je dat je meester dient te worden van je eigen denken en emoties, laat je coachen! De allerbeste coaches hebben zelf ook een coach.

Tip 1. Motiverende speech. De training begint daarom steeds met een enthousiaste peptalk van de coach. Een verhaal uit de voorbije dagen, recht uit het leven van de coach, verkoopt als zoete broodjes. Op die manier laat je als trainer zien dat je in eerste instantie mens bent en dat ook jij recht in het leven staat. Je zou kunnen openen met een persoonlijk verhaal (indien negatief inclusief de oplossing van het probleem), iets wat je gelezen of gezien hebt, een droom die je gehad hebt, enz. Voorbeelden genoeg bij de Olympische Spelen: iedere dag stond er wel een gigantisch succesverhaal op het menu. Verzamel krantenknipsels, beeldmateriaal en anekdotes uit je eigen ervaring en leefwereld. De kids zijn er zot van!

Tip 2. A check up from the neck up. Jouw eigen mentale voorbereiding is van wezenlijk belang. Elke voetbaltrainer besteedt uren aan het uitwerken van trainingen, techniekoefeningen, wedstrijdstrategieën, ... enz., maar hoe staat het met je eigen mentale voorbereiding? Net zoals een topsporter zich mentaal voorbereidt hoor jij dit ook te doen. Visualiseer (de film maken op het scherm van je geest) met welk doel je de training opstelt, hoe jij de training ziet verlopen en welk resultaat je eruit wilt halen. Zie met welk enthousiasme en inzet je de training leidt. Zie hoe de match verloopt en hoe jij je spelers coacht. Sta regelmatig stil bij je eigen gedachten en emoties en stuur bij.

Tip 3. Feedback. Naar de spelertjes toe. Feedback hoort bij groeien. Als trainer is het je verantwoordelijkheid je spelertjes bewuster te maken, hen te begeleiden, te motiveren en te inspireren naar een groter doel toe. Het is aan jou om hen te leren omgaan met winnen en verliezen, met het herkaderen van tegenslag en met het beleven van succes.

Tip 4. Respecteer de 'Sandwich' techniek. Geef feedback zoals een hot dog eruit ziet: eerst positieve feedback (wat je apprecieert in de speler), dan wat kan verbeterd moet worden en sluit af met een positieve verwachting en afspraak met de speler. Een voorbeeld: "Tim, je weet dat ik vind dat je een opmerkelijke verdediger bent, maar ik vraag me af wat er aan de hand is vandaag, je raakt niet één bal. Is er iets dat je me wilt vertellen? Hoe zou je dit kunnen veranderen? Mag ik ervan uit gaan dat jij je gaat focussen en dat je dit nu gaat toepassen? Ik weet dat je het kunt! Komaan!"

Tip 5. Bekritiseer het gedrag van de speler, niet de persoonlijkheid. Je zegt dus niet: "Dat trekt nergens op! Hoe is dat toch mogelijk! Doe jij zo of weet je niet beter?", maar: "Ik merk dat je niet goed speelt vandaag. Je gedraagt je anders. Ben jij je daar zelf van bewust? Enig idee hoe dit komt?"

Tip 6. Oordeel niet, maar stel vragen. Door te oordelen bekritiseer je het gedrag, de actie van de speler, en dat heeft weinig of haast geen effect. De speler is niet in staat zijn gedrag te veranderen omdat het gedrag door het onderbewustzijn wordt gestuurd, het zijn gewoonten. Je wijst hem dus op zijn gedrag door middel van een vaststelling en jij doet de speler nadenken.

Een voorbeeld:

Trainer: "Tim, ik merk dat je steeds te laat komt op de trainingen. Hoe komt dit, denk je?"

Tim: "Ik weet het niet".

Trainer: "Hoezo, je weet het niet? Komaan, je weet wel beter! Waarom doe je dat?"

Tim: "Ik weet het niet".

De gewoonten die uit het onderbewustzijn komen sturen het gedrag.

Trainer: "Ben je ermee akkoord dat ik vind dat je steeds te laat bent?"

Tim: "Ja, inderdaad".

Trainer: "Hoe voelt dat voor jou om te laat te komen?"

Tim: "Niet goed, maar we vetrekken thuis vaak te laat".

Trainer: "OK, prima! Hoe zou je dit kunnen veranderen?"

Op deze manier laat je Tim nadenken en zal hij zelf met de oplossing komen. Een oplossing die door de speler zelf wordt gevonden, wordt nooit meer vergeten. Vindt de speler de oplossing niet zelf, dan kun je tips geven in een vragende vorm.

(Photonews)





(Photonews)

Een voorbeeld "Stel dat je aan je ouders duidelijk zou maken dat op tijd komen een vorm van respect is. Te laat komen betekent frustratie voor jezelf en de anderen. Hoe zou je dit kunnen oplossen? Hoe kunnen wij je hiermee helpen?"

Vaak zitten jonge spelers met problemen van verscheidene aard in hun hoofd. Als trainer is het aan jou om dit aan te voelen. Ze kunnen thuis problemen hebben of op school. Als trainer ben je ook hun psycholoog, door éénvoudig te luisteren en open te staan voor hun verhalen. Geef ook hier géén oplossingen, maar stel vragen, zodat de speler zelf de oplossing vindt.

Tip 7. Nadien volgt de techniekfase. Als de focus van de speler op scherp staat en zijn emoties positief zijn, is hij ontvankelijk om opnieuw te leren. Je ziet tijdens een training en match wanneer je spelers 'in de flow' trainen en spelen.

Als hun emoties het meest positief zijn gaat alles wat nieuw en positief is regelrecht naar hun onderbewustzijn en creëer je een enorme vooruitgang. Een kind leert niet als het negatieve emoties voelt.

Tip 8. Afsluiten met een positieve noot. Ook al was de training of match absoluut niet wat je verwachtte, sluit toch steeds af met een positieve noot. Die laatste noot zal blijven nazinderen tot de volgende training of match. Je wilt toch dat jouw spelers de volgende keer met enthousiasme terugkomen?

Tip 9. Geef! Wat je uitdraagt, krijg je terug! Als je complimenten, eerlijkheid, vriendschap, creativiteit (geen onderlinge competitie in de ploeg!), enthousiasme, behulpzaamheid, daadkracht en passie uitzendt, krijg je datzelfde van je spelers terug!

Altijd! Leef met passie. Of dit jouw job is, of jouw hobby, de passie staat bovenaan. Op het moment dat het verlangen voor dit vak dooft, is het tijd om de fakkel over te dragen.

Tip 10. Mooie herinneringen. Als je spelers met respect en vriendschap behandelt, in plaats van met een dictatuur, plant je de allermooiste herinneringen in het onderbewustzijn van jouw spelertjes. Is er een grotere erkenning? Zij zullen jou steeds herinneren als 'HUN trainer'!

Als voetbaltrainer leid je door het goede voorbeeld te geven. Ook al denk je dat ze je niet in het oog hebben, zij weten perfect wat je denkt, hoe jij je voelt en hoe jij je gedraagt. Resultaten liegen nooit. Er is een mooi spreekwoord dat zegt: "The speed of the leader is the speed of the gang".

Leiderschap is dus niet het managen van dingen, maar wel het managen van mensen. Eerst de geest, dan het lichaam, of beter gezegd, eerst de opbouw van de attitude en daarna de vaardigheden!

Voor verdere informatie: zie www.ingerock.be



Naam: Benoit Nicolas, lesgever FTS
Thema: dribbel of korte pass

Totaal: 10 + 2 K
Categorie/niveau: provinciale U8

Materiaal: 2 potjes (2 kleuren), 8 kegels, hesjes, hoepels, duiveltjesdoelen
Duur: 60 minuten

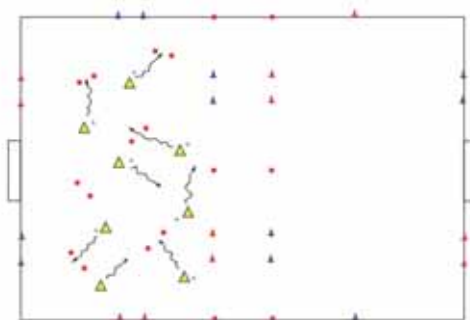
Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Zo veel mogelijk terreinwinst maken = GA DOOR
2. Hou de bal aan de voet = HOU BIJ
3. Kijk niet naar de bal = HOOFD OMHOOG
4. Durf een actie te ondernemen (dribbel of pass) = DURF
5. Indien dribbel: cfr U8
6. Indien pass: wees nauwkeurig
+ doe verder na de pass

Doelstellingen:

Basics: dribbel of korte passing
Teamtactics: B+15
Mentaal: durven en met lef actie ondernemen
Fysiek:
Versnelling + actie + versnelling
Richtingverandering met en zonder bal
Vlotte beweging

OPWARMING



DUUR: 5'

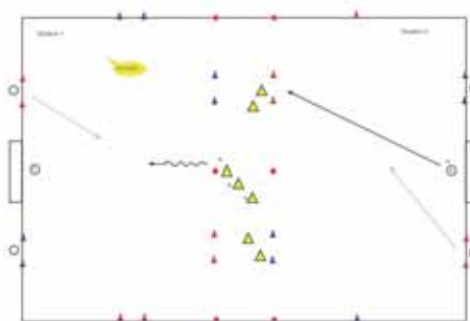
Beschrijving:

Door mekaar leiden van de bal in afgebakende zone:
– door de poortjes leiden
– stilleggen v.d. bal bij poortje en versnelling naar andere bal
– dribbel voor een poortje (schijnbeweging, bruggetje, ...)
– de helft v.d. spelers hebben de bal in hun handen, tegenover een poortje wisselen ze van bal met een medespeler
– 1 tegen 1: scoren = door poortje dribbelen
– enz. ...

Afmetingen: 1/2 duiveltjesveld

Fun: iedereen kiest vrij zijn weg en zijn acties

WEDSTRIJDVORM 1



DUUR: 10'

Beschrijving:

Organisatie op 2 plateaus van 5 spelers + K

Situatie 1: X start centraal in het veld en gaat in duel met O die reageert op de aangekondigde kleur (X en O wisselen van rol in golven)

Situatie 2: starten vanaf de poorten, reactie van X en O op de kleur die door K gekozen wordt als hij de bal gooit naar een aanvaller
De andere aanvaller speelt 2 tg 1 + K

Variante: de verdediger van de andere kleur moet in het veld

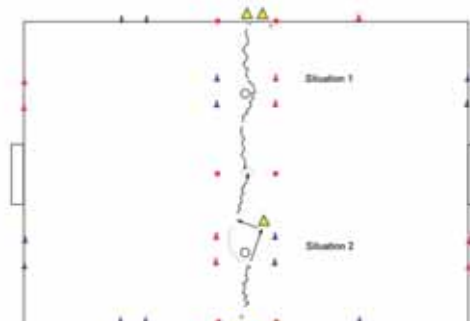
Coaching: evolutie van 1 tg 1 naar 2 tg 1, keuze passing of dribbel

Afmetingen: 2 plateaus op duiveltjesveld

Fun: tussen de 2 plateaus, wie scoort het meest?

Tussen de 2 plateaus, wie scoort het eerst?

TUSSENVORM 1



DUUR: 10'

Beschrijving:

“De grens oversteken”

X Vertrekt bal aan de voet naar de zone waarin O staat

Doel: gelijktijdig vertrek aan beide kanten, wie kan zijn bal het eerst in de centrale hoepel leggen?

Situatie 1: de zone oversteken door een dribbel (1 tg 1)

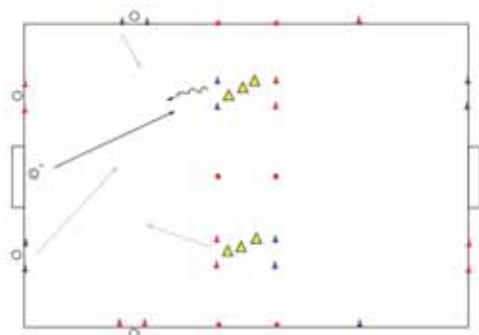
Situatie 2 evolutie: dribbel van O of pass naar medespeler om O uit te schakelen

O Mag alleen in zijn zone tussenkomen. Als hij de bal recupereert, moet hij proberen langs een zijpoort uit de zone te geraken

Doorschuiven: X1 – X2 – O andere kant

Fun: wie bereikt het eerst het centrum?

WEDSTRIJDVORM 2



DUUR: 10'

Beschrijving:

Wedstrijd 2 tg 1 + 1 + K

De 2 aanvallers vertrekken bij het gooien van de bal door K
Een kleur wordt aangegeven voor de 2e verdediger die langs de zijkant staat en die zijn medespeler komt helpen

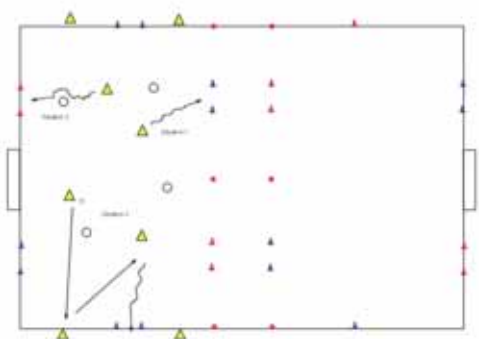
Afmetingen: 1/2 duiveltjesveld

Fun: golven aanvallers verdedigers, 6 aanvallers: wie scoort het meest?

Coaching:

Evolutie naar de keuze 'dribbel of pass?' (zie Richtlijnen en coachingswoorden)

TUSSENVORM 2



DUUR: 10'

Beschrijving:

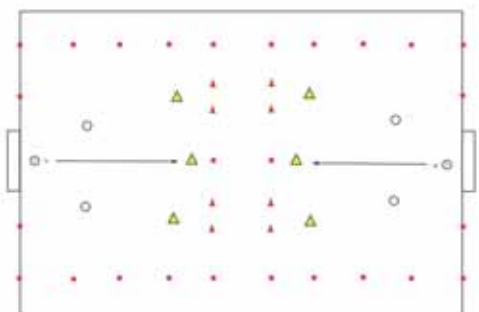
"De koning van de ontsnapping"

3 Groepen van 4 spelers: X, O et spelers langs de zijkant v.h. veld
Elke X heeft een bal. Op signaal, moeten ze uit de centrale zone ontsnappen met de bal aan de voet langs één van de 6 zijpoorten
De O proberen dit te verhinderen (duels) en hen zo lang mogelijk tegen te houden door de poorten af te sluiten (geen bal afnemen)
De spelers op de zijkant kunnen dienen als aanspeelpunt om met een 1-2 de tegenstander uit te schakelen

Fun: welke ploeg ontsnapt het snelst (spel tegen de tijd)?

Variante: 4 tg 4 centraal, bij balrecuperatie van O, omkeerbaarheid

WEDSTRIJDVORM 3



DUUR: 10'

Beschrijving:

Wedstrijd 3 tegen 2 + K

Organisatie op 2 plateaus

Ingooi/intrap door K. Van zodra X de bal controleert, begint de wedstrijd

3 Aanvallers voor X en dan wisselen

Variante: gelijktijdig starten op de 2 plateaus

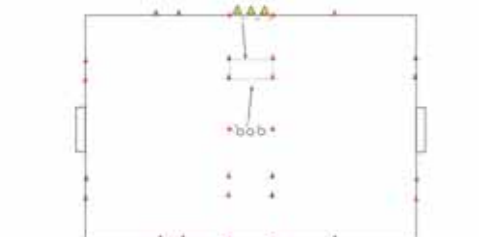
Uitdaging: wie scoort het snelst?

Afmetingen: 1/2 duiveltjesveld (2 plateaus)

Fun: wie scoort het meest?

Coaching: evolutie naar de keuze 'dribbel of pass?' (zie Richtlijnen en coachingswoorden)

COOLING DOWN



DUUR: 5'

Beschrijving:

Juiste pass naar de zone

Fun: wie kan zijn pass zo doseren dat de bal in de zone blijft liggen? Wedstrijd per ploeg

Naam: Benoit Nicolas, lesgever FTS
Thema: balgewenning
 Leiden, dribbelen of trappen

Aantal: 12
Categorie/niveau: U8

Materiaal: potjes (verschillende kleuren),
 8 kegels, hesjes
 Duiveltjesveld (aangepast in de breedte)
Duur: 60 min.



Richtlijnen en coachingswoorden:

Mentaal:

Fun, zich zoveel mogelijk amuseren

Fysiek:

Ritme- en richtingverandering met en zonder bal
 Leren lopen en versnellen met en zonder bal

Basics +:

Leiden, dribbelen of trappen

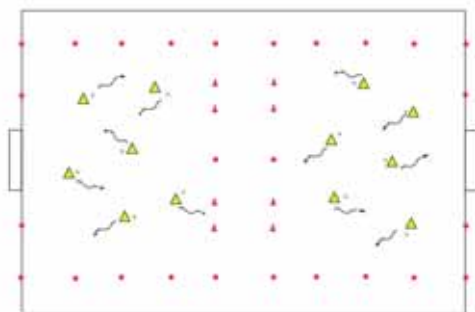
(Coachingswoorden: hoofd omhoog, kijk naar tegenstander, durf actie te maken, doe een ritmeverandering, versnel)

Basics -:

Bal recupereren + afwerken beletten

OPWARMING

DUUR: 5'



Beschrijving:

“Het oversteken van de rivier”

2 Groepen van 6 spelers, door mekaar in elke zone

Vrij leiden v.d. bal

Op signaal, oversteken v.d. rivier (centrale zone)

Mogelijke opdrachten:

- bal stilleggen op de lijn en al lopend oversteken
- oversteken met bal aan de voet, coördinatieoefeningen
- wisselen van bal met medespeler in de centrale zone, bal naar mekaar gooien, met de voet naar mekaar passen, de éne met de hand de andere met de voet, ...
- dribbelen van medespeler

Afmetingen: duiveltjesveld

Fun: spelletjes tijdens overlopen (zich niet laten aantikken, met de ogen dicht oversteken, ...)

WEDSTRIJDVORM 1

DUUR: 10'



Beschrijving:

1 / 1 + K

Roepen van nummer (1 of 2)

De spelers met dit nummer spelen 1 tg 1

Doorschuiven: X en O wisselen telkens, ofwel na 4 golven

Varianten:

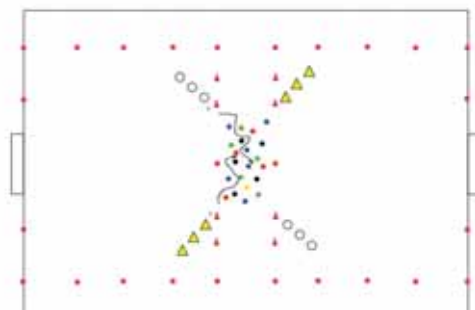
- visuele reactie (nummer tonen)
- voor O, als er n°1 geroepen wordt, is het de volgende nr. die speelt (dus 2)

Afmetingen: duiveltjesveld

Fun: tussen de 2 zones, wie scoort het eerst?

TUSSENVORM 1

DUUR: 10'



Beschrijving:

“Doortocht van de Wadden(eilanden)”

Estafettekoers tussen 2 ploegen, centraal op het veld, in een zone bezaaid met potjes van verschillende kleuren

Op signaal vertrekt de eerste van elke ploeg, steekt de centrale zone over en lost zijn medespeler af

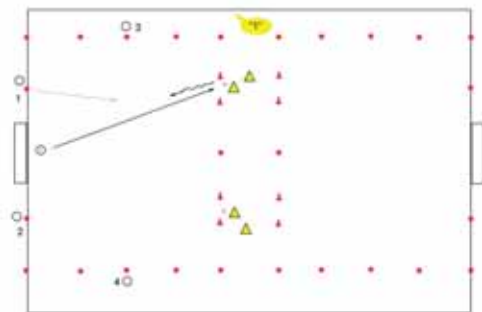
Mogelijke opdrachten:

- lopen met bal in handen: vrij zonder de potjes te raken
- lopen met bal in handen: vrij en 3 rode potjes raken
- lopen met bal in handen: ...
- lopen met bal aan de voet: vrij
- lopen met bal aan de voet: 3 groene potjes raken
- lopen met bal aan de voet: 3 potjes raken van dezelfde kleur
- lopen met bal aan de voet: 3 potjes raken van verschillende kleuren, ...

Afmetingen: centrale zone van 6m./12m.

Fun: welke ploeg is eerst?

WEDSTRIJDVORM 2



DUUR: 10'

Beschrijving:

1 / 1 + K

Wedstrijd 1 tg 1

K Geeft pass naar X die naar doel vertrekt

Er wordt een nummer geroepen voor de O (1 tot 4)

De verdediger met dit n. gaat het duel aan

Doorschuiven: na 6 aanvallen

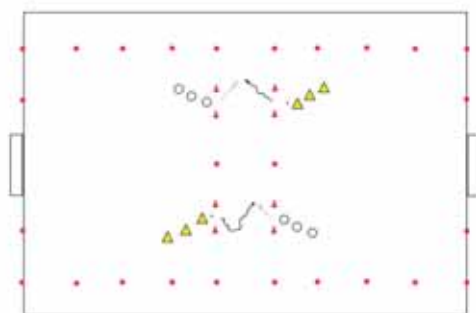
Varianten:

- visuele reactie (nummer tonen)
- voor O, als er n°1 geroepen wordt, is het de volgende nr. die speelt (dus 2)

Afmetingen: duiveltjesveld

Fun: hoeveel doelpunten gescoord na 6 aanvallen?

TUSSENVORM 2



DUUR: 10'

Beschrijving:

"Opgelet, een krokodil!"

Op 1 of 2 plateaus, in de centrale zone

X En O staan tegenover mekaar. X Probeert O te verrassen en raakt één van de 2 potjes rechts of links

X Heeft 1 punt als hij het potje raakt zonder aangetikt te worden door O

O Heeft 1 punt als hij X raakt op het lichaam

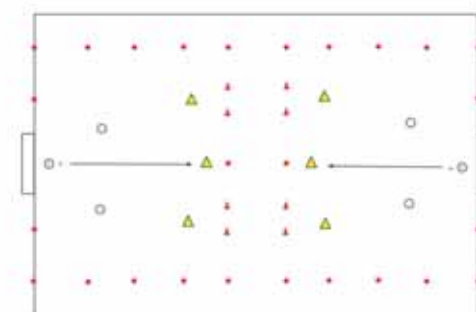
Varianten:

- X heeft 2 punten als hij door de centrale poort kan lopen
- zelfde spel maar met het leiden van de bal (zie tekening)

Afmetingen: in centrale zone van 6m./12m.

Fun: welke ploeg heeft het meeste punten?

WEDSTRIJDVORM 3



DUUR: 10'

Beschrijving:

3 / 2 + K

Wedstrijd 3 tg 2 + K op 2 plateaus

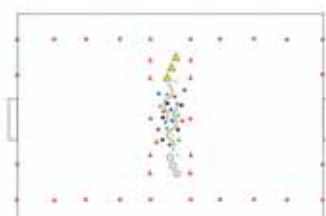
Wedstrijd start als de K de bal inspeelt naar één van de aanvallers

Wedstrijd eindigt met een doelpunt

Afmetingen: duiveltjesveld, beperkt in de breedte

Fun: welke ploeg scoort eerst?

COOLING DOWN



DUUR: 5'

Beschrijving:

"Opgelet, reuze spinnen!"

De zone oversteken al leidend zonder de potjes (spinnen) te raken

Fun: wie kan oversteken zonder potjes te raken?

Naam: James Haynes, lesgever FTS
Thema's: TT = collectieve pressing en verhinderen dieptepass
 B = keuze: pressing? Duel?
 Remmend wijken?

Totaal: 14 + 2
Categorie/niveau: U15

Materiaal: 1 bal per speler, 2 doelen, chinaheads, hesjes, chronometer, fluitje, 8 kegels



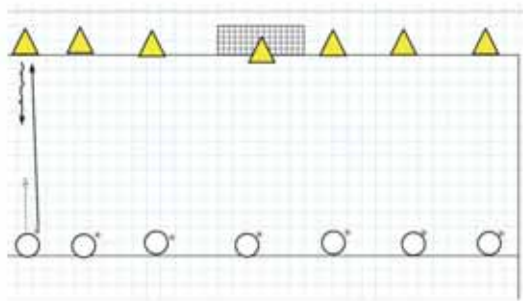
Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics: 1. Stel je correct op t.o.v. je tegenstander zodat je in de beste omstandigheden het duel kan aangaan = **Duel (1)**
 2. Haal de snelheid uit de actie v d tegenstander = **Remmend wijken (2)**

Teamtactics:

3. De balbezitter wordt onder druk gezet door de dichtst bijzijnde speler = **Geef druk / Press (3)**
 4. Volg de beweging die ingezet is door de speler dichtst bij de bal = **Sluit aan (4)**
 5. Hou je klaar voor het 2^e duel = **Dekking (5)**
 6. Vermijd dat de tegenstander in je rug kan aangespeeld worden = **Speelhoeken afsluiten (6)**

OPWARMING



Organisatie:

1 Bal per 2 spelers. 1 Speler zonder bal op de doellijn, de andere er tegenover op 10m. Lijn met potjes parallel met de doellijn op een afstand van +/- 20m.

Beschrijving:

O Geeft de bal aan X. X Moet dan zijn bal gaan stilleggen achter de lijn die door O verdedigd wordt en omgekeerd

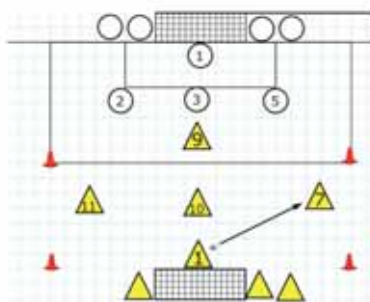
Wisselen na 2 herhalingen

Progressie: korte pas langs de grond (10m.), ingooi in de voet (wachten totdat X de bal raakt alvorens te vertrekken), halflange pass (15m.) en lange pass (20m.)

Coaching: 1 – 2

Opmerking: snelheid van uitvoering voor het onder druk zetten, lichaamshouding, keuze duel / remmend wijken

WEDSTRIJDVORM 1



3 + K / 4 + K

Organisatie:

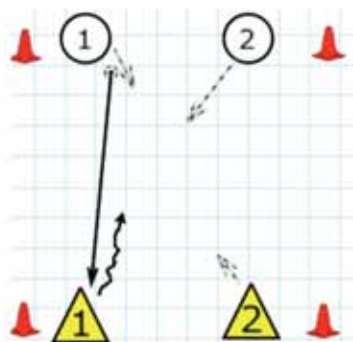
In dubbel 16m. gebied.
 2 x 7 Min.

Beschrijving:

Start bij gele doelman
 Witte ploeg in 1 – 3, gele ploeg in 1 – 3 – 1.
 Doelpunt geel na dieptepass: 2 ptn.
 Doorschuiven na elk doelpunt
 Max. duur van golf = 1 min.

Coaching: wachten tot het probleem zich voordoet en dan samen met de spelers de oplossing vinden => 3 – 6

TUSSENVORM 1



2 / 2

Organisatie:

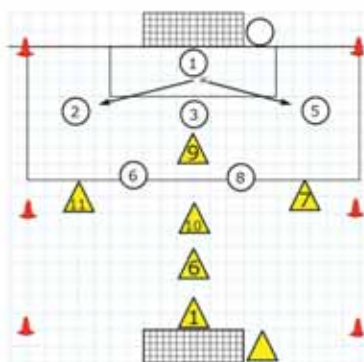
Vierkant met zijde van 15m.
 Duur: 10min.

Beschrijving:

O1 Geeft pass aan X1. Op het moment dat X1 de bal ontvangt, komt X2 in het veld samen met O1 en O2. Deze geven direct druk om te verhinderen dat X1 en X2 hun doellijn overschrijden met de bal aan de voet. In geval van balrecuperatie, mogen de O ook proberen te scoren door de doellijn van hun tegenstander te overschrijden. De actie wordt automatisch na 30" gestopt of na een doelpunt. 1 Punt per doelpunt en 1 punt voor de O's als zij de actie van hun tegenstander definitief kunnen opvangen.

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 2



5 + K / 5 + K

Organisatie:

Dubbele 16m. over de hele breedte van het veld
Doorschuiven van de spelers in beide ploegen na een doelpunt of
als de max tijd is verstreken.
2 x 7 Min.

Beschrijving:

K Wit brengt bal in het spel via een flankspeler (2 of 5), onmiddellijk
pressing door geel
Max. tijd = 1 min.

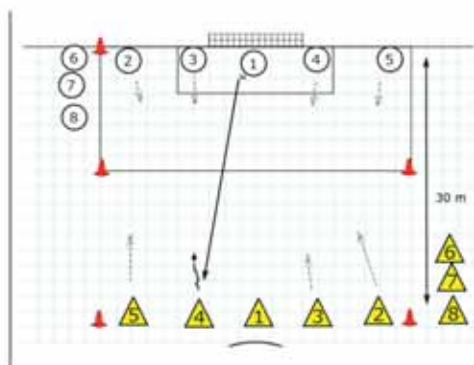
Opmerking:

Basics = snelheid van uitvoering voor het onder druk zetten,
lichaamshouding, keuze duel / remmend wijken
TT = keuze van ploeg. Pressing? Temporiseren?

Coaching:

1 – 2 – 4 – 5 – 6

TUSSENVORM 2



4 + K / K + 4

Organisatie:

Veld van 30 m. lang en met de breedte van de grote rechthoek,
3 x 5 Min.

Beschrijving:

KO gooit bal in naar een X. Zodra X de bal raakt, komen de 5 O's
in het veld en zetten ze X'n onder druk. Eens in B+, moeten de X'n
met de bal aan de voet de doellijn overschrijden van hun tegenstander
om te scoren

Als de O's de bal afpakken, kunnen ook zij scoren door met de bal
aan de voet de doellijn te overschrijden van X. De K's verdedigen
hun doellijn en moeten op hun lijn blijven

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 6

WEDSTRIJDVORM 3



7 + K / 7 + K

Organisatie:

Op 1/2 veld.
2 x 6 Min.

Beschrijving:

Alle voetbalregels zijn van toepassing. Ploeg X speelt in 1 – 2 – 1 –
3 en ploeg O in 1 – 4 – 2 – 1. Na elk doelpunt, vertrekt de bal bij KO
zodat de X ploeg werkt op het onder druk zetten (specifiek werk)

Coaching:

1 tot 6

COOLING DOWN

PENALTY'S

Beschrijving:

penaltycup. Welke ploeg wint?

Naam auteur: De Koning Dirk, kandidaat FTS
Thema: B+: openen op de flank met voorzet en afwerken op doel

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau:
 Postformatie - U18

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



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Middenvelders gepast diagonaal openen op de flank. **"TIMING"**
2. Flankverdedigers gepast infiltreren langs de zijlijn. **"GA DIEP"**
3. Spitsen op het gepaste moment voor doel komen en kruisen. **"KIES POSITIE"**
4. Middenvelders positie nemen aan het 16m. gebied voor afvallende ballen te recupereren. **"SLUIT BIJ"**

OPWARMING



PASS EN TRAPVORM

DUUR: 15'

Beschrijving:

3/4 Terrein
 Oefening wordt uitgevoerd langs beide zijden

Uitvoering:

- 1) speler 3 geeft een pass op speler 10
 - 2) 10 past op speler 6
 - 3) 6 past diep op speler 9
 - 4) 9 past terug op speler 10
 - 5) 10 opent diagonaal op speler 7
 - 6) 7 speelt breed op speler 9
 - 7) speelt diagonaal diep terug op speler 7
 - 8) ... die de bal leidt en in de handen van de keeper speelt
 - 9) de keeper geeft de bal mee aan de 7 die vervolgens de bal stillegt aan het eerste postje en opwarmingsoefeningen doet en aansluit bij de volgende groep
- Positie 6: dubbele bezetting

Doorschuiven:

3 > 10 > 6 > 9 > 7 > andere groep
 9 En 10 volgen na 2^{de} pass

Coaching:

Juiste voet inspelen, gepast opendraaien, goede balcirculatie

WEDSTRIJDVORM 1



8 + K / K + 8

DUUR: 10'

Beschrijving:

3/4 Terrein

Beide ploegen spelen in een 1 – 3 – 2 – 3 opstelling

Zoveel mogelijk inspelen langs de flank
 Spits maak u aanspeelbaar

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

1/2 Terrein
 Oefening wordt uitgevoerd langs beide zijden

Uitvoering:

- 1) keeper opent op de 4
 - 2) 4 speelt in op de 11
 - 3) 11 legt terug op de 10 die eerst een vooractie doet
 - 4) 10 opent op de flank naar de infiltrerende 5
 - 5) 5 zet voor
 - 6) 9, 7, 10 of 4 werken af op doel
- De 9 en 11 kruisen voor doel, de 10 en 4 sluiten bij tot aan de 16m.
 De 9, 11 en 5 moeten er komen en niet al staan

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 2



9 + K / K + 7

DUUR: 10'

Beschrijving:

3/4 Terrein

Witte ploeg speelt in een 1 - 4 - 2 - 3 opstelling

Gele ploeg speelt in een 1 - 3 - 2 - 2 opstelling

Als de gele ploeg scoort = dubbele punten

Bij balbezit van de keeper witte ploeg, begint het spel bij de 3 of 4 die proberen te openen op de 9

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

TUSSENVORM 2



DUUR: 10'

Beschrijving:

1/2 Terrein

Oefening wordt uitgevoerd langs beide zijden

Variant op TV1

Uitvoering:

1) keeper opent op de 4

2) 4 speelt in op de 11

3) 11 legt terug op de 8

4) 8 opent diagonaal op de 5

5) de 5 zet voor

6) 9, 7, 8 of 4 werken af op doel

De 9 en 11 kruisen voor doel, de 8 en 4 sluiten bij tot aan de 16m.

De 9, 11 en 5 moeten er komen en niet al staan

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

WEDSTRIJDVORM 3



8 + K / K + 8

DUUR: 10'

Beschrijving:

3/4 Terrein

Beide ploegen spelen in een 1 - 3 - 2 - 3 opstelling

Zoveel mogelijk inspelen op de flank

Spits maak u aanspeelbaar

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

COOLING DOWN

DUUR: 5'

Beschrijving:

Met 2 ballen, loslopen en tikken in de 16m.

Naam: Bjorn De Neve, lesgever Federale Trainersschool
Thema: TT+10: linie overslaan door de CV's bij passing diep vanuit de opbouw

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U19

Materiaal: 20 ballen, 1 groot bijzetdoel, 8 gele hesjes, 6 rode kegels, 2 gele kegels, loopladder, stel potjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. CV's. "KIJK DIEP"
2. FA's en DS, zoek oogcontact met de CV aan de bal en haak op het juiste moment verrassend los. "MAAK CONTACT, TIMING, AANSPEELBAARHEID"
3. CM's, maak de inspeellijn vrij op DS en/of FA aan jouw kant. "MAAK RUIMTE"
4. CV's, maak de juiste keuze aan de bal. "DENK DIAGONAAL, DURF DOOR DE AS"
5. CV's, speel strak en laag als het kan, speel vallende bal als het moet. "SPEEL NAUWKEURIG, SPEEL MAKKELIJKSTE BAL"

OPWARMING



CARDIOVASCULAIR + PASSING IN CARROUSEL

20'

Beschrijving:

Doelmannen apart bij de KT terwijl de veldspelers gedurende 10' cardiovasculair werken zonder bal bij T2

Variatie A:

- RCV zakt diagonaal uit, vraagt de bal op bij de doelman, draait uit en speelt in op loshakende DS. DS Kaatst op bijsluitende RCM, die de bal meegeeft in de loop van RFA. RFA Speelt op de doelman
- doorschuiven 3 > 6 > 7 > 9 > andere kant aansluiten

Variatie B:

- RCV zakt diagonaal uit, vraag de bal op bij de doelman, draait open en speelt in op loshakende RFA. RFA Kaatst of speelt na aanname op steungevende RCM die de bal in de loop speelt van DS. DS Speelt op de doelman
- doorschuiven idem variatie 1

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2 en 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / K + 6

15'

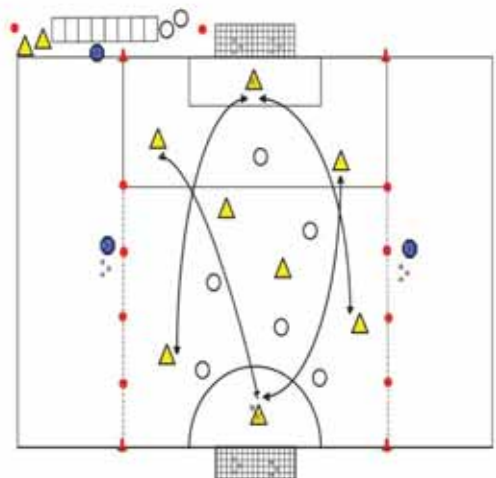
Beschrijving:

- 1 - 2 - 3 - 3 tg 1 - 2 - 3 - 1
- terrein: 1/2 terrein + 16m.
- duur: golven met "stop-help" indien nodig
- golf start altijd bij K in overtal met opbouw over CV's. Golf eindigt wanneer de bal buiten gaat of wanneer er gescoord wordt door één van beide ploegen. Na 2 golven komen de twee wisselers bij het ondertal erin en gaan er twee andere spelers uit
- buitenspelijn voor beide ploegen op aanvallende 16m.
- FUN: scoren is 1 pt.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2, 4 en 5

WEDSTRIJDVORM 1



POSITIESPEL 2K + 6 / 6

20'

Beschrijving:

- terrein: 1/2 terrein, breedte grote backlijn
- duur: 4 x 4'
- het gele team speelt samen met de twee K's op balbezit in een organisatie met dubbele flankbezetting. In het gele team zitten alle CV's en FV's
- witte team kan bij balrecreatie scoren in één van beide doelen (vrije keuze)
- twee spelers van elke ploeg werken gedurende telkens 4' bij T2 op gecoördineerd snel voetenwerk. Na 4' wisselen ze met andere spelers uit het positieospel
- FUN: geel scoort 1pt. door met een diagonale bal een linie over te slaan. Dit kan richting keeper maar ook van keeper (gooien of trappen) richting één van beide verste diagonalen. Hierbij mogen de keepers de bal in de handen vangen binnen hun gebied (kleine backlijn of middencirkel)
- Wit krijgt een punt wanneer het scoort in één van de twee doelen

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1 en 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 / K + 6

15'

Beschrijving:

- 1 – 2 – 3 – 1 tg 1 – 2 – 3 – 1 en beide ploegen zonder flanken
- terrein: 1/2 terrein, breedte 16m.
- duur: 2 x 6' continu spel met "stop-help"
- buitenspelijn is voor beide ploegen aanvallende 16m.
- vier flankspelers, waarbij zeker alle flankaanvallers, werken gedurende 2 x 6' bij T2 op de actie 1/1-aanvallend, uiteraard dit los van het thema (lijnvoetbal met elke 20" een golf en steeds wisselen van plaats na elke actie)
- FUN: scoren is 3 ptn. Vanuit een CV rechtstreeks de DS aanspelen zonder bij de directe verderzetting (eerstvolgende pass) balverlies te lijden is 1 pt.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2, 3, 4 en 5

TUSSENVORM 2



AFWERKVORM IN CARROUSEL

15'

Beschrijving:

Variatie A:

- duur: 7'
- RCV speelt strak in op DS die kaatst op bijsluitende RCM. RCM moet in één tijd afwerken van buiten 16m. Iedereen werkt af met Rvt
- doorschuiven 3 > 6 > 9 > zelfde kant aansluiten (bij eigen team blijven)

Variatie B:

- duur: 7'
- RCV speelt strak in op RFA. RCM geeft steun vanuit de centrale as om de kaats te krijgen, neemt bal mee naar binnen en werkt van buiten de 16m. af met Lvt
- doorschuiven 3 > 7 > 6 > zelfde kant aansluiten (bij eigen team blijven)
- FUN (bij beide variaties): het team dat eerst 10 goals scoort met de juiste voet van buiten de 16m., wint een set. Wie haalt over beide variaties samen het meeste sets binnen?

Coaching:

Coachingsrichtlijn 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / K + 8

15'

Beschrijving:

- 1 – 2 – 3 – 3 tg 1 – 4 – 3 – 1
- terrein: 1/2 terrein +16m.
- duur: 15' continu spel
- buitenspelijn is voor beide ploegen aanvallende 16m.
- alle spelregels zijn van toepassing
- FUN: scoren is 1 pt. Wie wint deze laatste wedstrijdvorm?

Coaching:

Belonende coaching op alle richtlijnen bij positieve uitvoering

COOLING DOWN

10'

Beschrijving:

- verliezende ploeg van de laatste WV ruimt alle materiaal op en loopt nog twee rondjes uit
- winnende ploeg van de laatste WV jongleert per drie met verplicht doorspelen op het derde contact

Naam: Hugo Vandenheede, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: 4 – 3 – 3 tegen 4 – 4 – 2

Aantal: 18 + 2K
 Categorie/niveau: seniores

Materiaal: 2 verplaatsbare doelen,
 20 markeerhoedjes, 18 ballen, 10 rode
 hesjes + 10 gele hesjes.



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Zorg voor een goede onderlinge communicatie/coaching. **“Spreek”**
2. Verzorg het inspelen van de bal. Hard en langs de grond zodat de voortzetting van de actie snel kan gebeuren. **“Speel”**
3. 9 En 10 gaan weg en komen naar de bal. **“Vooractie”**
4. 10 En 8 draaien weg van de bal naar buiten. **“Breed”**
5. 6 Neemt (verdedigende) positie in wanneer 10 of 8 in BB komen. **“Blijf”**
6. Maak gebruik van man meer centraal
7. Inkomende spelers moeten scherp afwerken. **“WERK AF”**

OPWARMING



Beschrijving:

Inlopen individueel

Opwarmingsoefeningen met bal:

- a) 4 speelt in op 10, 10 kaatst terug op 6, die op zijn beurt inspeelt op 9, 9 kaatst terug op de 10 die een pass geeft op de doelman, doelman werpt de bal uit in de loop van 9, 9 sluit aan bij groep op andere helft, op de andere helft gebeurt hetzelfde gelijktijdig, 9 en 10 zorgen dat ze een vooractie doen, zij worden onder passieve druk gezet door X1 en X2
 - b) zelfde oefening, maar van de rechterzijde m.a.w. startend vanuit positie 3 en inspelend op 8
- Doorschrijven: 4 => 6 => X1 => 10 => X2 => 9
 Tussen de verplaatsing van 4 naar 6 doet men individueel een opwarmingsoefening zoals knieën heffen, hielen zitvlak, sprintje, etc.

Fysieke parameters:

Duur van 1 oef.: 10'

Aantal oef.: 2

Pauze tssn oef.: 2'30"

Totale duur: 30'

Intensiteit: 120-140 HF

Pauze tssn oef. = uitleg van volgende oef. en stretching

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 10 / 8 + K

Beschrijving:

Speelveld: van doellijn tot aan de zestien overzijde

Middenlijn = buitenspellijn

Bal start bij de doelman van het gele team. Hij geeft een strakke uittrap op een verdediger van het rode team. Deze tracht zo snel mogelijk één van zijn centrale middenvelders aan te spelen. Zij maken gebruik van de man meer situatie centraal. Wanneer de 10 f de 8 terugkaatst op de vrije 6, draaien zij weg van de bal naar buiten toe. Hierdoor kan de 9 afhaken in een vrije ruimte centraal om dan terug in te spelen op 8 of 10 die rond zijn man is gedraaid. Van daaruit doet men verder met de opbouw, hetzij door het midden, hetzij naar de flank. De flankspelers blijven breed waardoor de ruimte centraal veel groter wordt en men bijgevolg nog meer kan profiteren van de 3/2

Wanneer de bal buiten is over de doellijn wordt er steeds gestart bij gele doelman 12

Vooraf gebruik maken van de stop-help methode

Fysieke parameters:

Duur van 1 herh.: 7'

Aantal herh.: 2

Pauze tssn herh.: 3'

Totale duur: 20'

Intensiteit: 140-160 HF

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Speelveld 3/4 van het terrein

12 Geeft strakke uittrap op 4, 4 speelt in op de 10 die terugkaatst op 6, 6 speelt in op de afhakende 9, 9 speelt in op 8 die op zijn beurt de flankspelers 7 aanspeelt, 7 geeft een goede voorzet, 8 zorgt buiten voor de afvallende bal, 9 en 10 kruisen elkaar in de zestien en 11 komt de zestien binnen voor de verre bal

Er staan 2 gele defensieve spelers opgesteld tussen speler 9 en 10 en 8 Zij zijn de centrale middenvelders van de tegenpartij en geven dus constant druk op 6, 8 en 10

De oefening wordt 1x links en 1x rechts gedaan Daarna wordt gewisseld met de spelers aan de kant

Na een aantal oefeningen zal het gele team naast de 2 centrale middenvelders tevens met 2 centrale verdedigers spelen

Wanneer het gele team de bal recupereert mogen zij een goede lang bal trappen in het doel op de andere helft

Fysieke parameters:

Duur van 1 herh.: 7'

Aantal herh.: 2

Pauze tssn herh.: 3'

Totale duur: 20'

Intensiteit: 140-160 HF

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

WEDSTRIJDVORM 2



K + 8 / 5 + K

Beschrijving:

Speelveld: de helft v/h. terrein

Het speelveld is ingedeeld in zones. Zone 1 en 3 staat er 1 aanvaller en 2 verdedigers, in de middelste zone staan de 3 centrale middenvelders van het rode team en de 2 centrale middenvelders van het gele team. Op de flankzone staan de rechter en de linkerflankaanvaller van het rode team. Men start altijd vanuit die positie.

Doelman geel geeft een strakke pass op een rode verdediger, deze tracht zo snel mogelijk een centrale middenvelder aan te spelen. In die zone wordt 3/2 gespeeld. Van daaruit tracht men het spel te verdelen, of men speelt op de flank of men tracht centraal een aanval op te bouwen. Het gele team is vrij zijn zone te verlaten. Van het rode team mag enkel 10 of 8 de zestien binnen gaan. De andere zorgt voor de afvallende bal. 7 of 11 mag ook de zestien inkomen bij een aanval.

Wanneer de bal buiten is start men opnieuw bij de doelman v/h. gele team. Na 5' wisselen de spelers van het gele team met de andere 5.

Fysieke parameters:

Duur van 1 herh.: 10' (2x5')

Aantal herh.: 2

Pauze tssn herh.: 2'30"

Totale duur: 25'

Intensiteit: 140-160 HF

Coaching: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Wedstrijd: 3 / 2 met 4 neutrale kaatsers

Speelveld: vierkant 25m. x 25m.

Het rode team heeft binnen het vierkant vrij spel.

Het gele team speelt in maximum 2 tijden.

De neutrale spelers spelen mee met de ploeg in BB. Zij zijn verplicht te spelen in 1 tijd. Zij mogen niet naar elkaar spelen.

Wanneer men de bal 8x binnen de ploeg kan houden krijgt men een punt.

Na 2' wisselt men onmiddellijk het gele team met 2 NK's.

Fysieke parameters:

Duur van 1 herh.: 6' (3x2')

Aantal herh.: 2

Pauze tssn herh.: 4'

Totale duur: 20'

Intensiteit: 160-180 HF

Coaching: 1 - 2 - 6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 9 / 9 + K

Beschrijving:

Speelveld: volledig terrein

Middenlijn = buitenspelling

Vrije wedstrijd. Ook nu weer wordt gevraagd aan het rode team wanneer men in balbezit komt zo snel mogelijk centrale middenvelders aan te spelen om zo centraal gebruik te maken van de man meer situatie 10. Of 8 kaatst terug op de vrije 6 die op zijn beurt de afhakende 9 aanspeelt, 10 en 8 draaien naar buiten en vragen zo de bal aan de 9 die kaatst op één van hen. Van daaruit kan men eventueel de flank aanspelen. Flankspelers gaan breed om zodoende de ruimte centraal nog groter te maken.

Fysieke parameters:

Duur van 1 herh.: 10'

Aantal herh.: 2

Pauze tssn herh.: 2'30"

Totale duur: 25'

Intensiteit: 140-160 HF

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

COOLING DOWN



Beschrijving:

10 Speelt in op 7 met lange bal, 7 neemt de bal goed aan en zet voor, 10 en 9 doen kruisbeweging in de zestien en trachten te scoren.

Doorschrijven: 10 => 9 => 7. Gele ploeg werkt symmetrisch aan de andere kant van het terrein. Ieder geeft 3 voorzetten vanop links en 3 vanop rechts. Rode en gele team trachten om het meest te scoren. Wie minst scoort ruimt materiaal op.

Fysieke parameters:

Duur van 1 herh.: 9'

Aantal herh.: 2

Pauze tssn herh.: 2'

Totale duur: 20'

Intensiteit: 120-140 HF

Coaching:

Zorg voor een goede technische uitvoering

Zorg voor een competitief, sfeervol slot



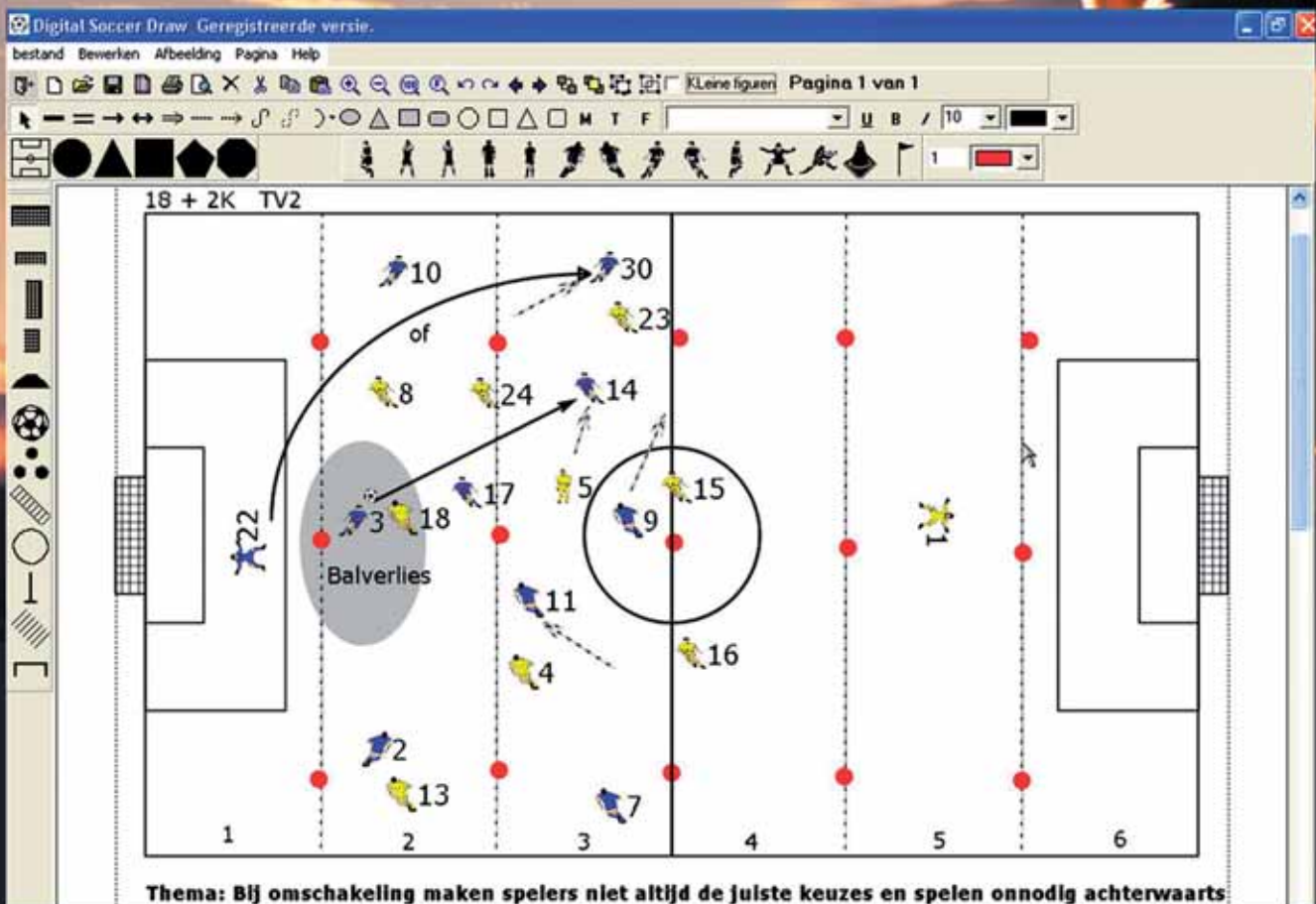
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen. Weg met de borden en flipovers ... hier is ...

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 Claeys - 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



Oefenvormen zoneverdediging

Danny Aerts, voetbaljournalist

Philip Van Dooren maakte in het tussenseizoen de overstap van 2^{de} provincialer SC Merksem naar 4^{de} nationaler Koninklijk Berchem Sport 2004. De club vierde onlangs zijn 100-jarig bestaan en ze beschouwen zichzelf nog steeds als 'de sympathiekste ploeg van't stad'. De ambitieuze club was op zoek naar een even ambitieuze trainer en vond deze in de persoon van Philip. "Een heel mooie uitdaging bij een prachtige club", aldus Philip. "Vanaf het moment dat de samenwerking met Berchem een feit was, keek ik enorm uit om van start te gaan. Deze grote stap beschouw ik niet zozeer als een avontuur, wel als een kans om professioneler te werken binnen een schitterende entourage!"

Dug-Out: "De voorbereiding is je eerste grote opgave. Uiteraard heb je meer trainingsmomenten dan in 2^{de} provinciale, maar het vereiste voetbalniveau ligt dan ook een stuk hoger. M.a.w.: het principe van geïntegreerd trainen blijft geldig om de beschikbare trainingstijd zo effectief mogelijk in te vullen. Welke tactische principes wil je graag binnen je speelwijze integreren en met welke oefenvormen ga je deze trainen in de voorbereiding?"

Philip Van Dooren: "Het belangrijkste tactische principe wat ik wil wijzigen t.o.v. vorige seizoen is het verdedigen in zone op één lijn. Vorig jaar speelde Berchem in een 1 – 5 – 3 – 2 opstelling met een echte 'libero'.

Ik opteer voor een zoneverdediging met vier op één lijn, onafhankelijk of dit binnen een 1 – 4 – 4 – 2 of een 1 – 4 – 3 – 3 opstelling is. Eventueel, maar dat is afhankelijk van de omstandigheden, zouden we ook sporadisch met vijf op één lijn kunnen spelen, dus met één extra centrale verdediger meer.

Er zijn enkele belangrijke accenten die ik graag wil terugzien tijdens het uitvoeren van de zoneverdediging. Bvb. onze restverdediging: de basis hiervoor is het aantal spitsen van de tegenpartij. Een ander accent ligt in de positie vóór onze

verdediging: ik opteer voor één centrale verdedigende middenvelder, met als hoofdtak de balrecuperatie. Ik wil ook dat mijn vleugelverdedigers héél aanvallend spelen. We spelen momenteel niet op buitenspel omdat we tot hertoe nog niet de mogelijkheid hebben gehad (lees: de nodige tijd) om dit voldoende te trainen.

Enkel in ondertalsituaties of op counters biedt de buitenspelval een optie. Een belangrijk accent binnen onze zoneverdediging vind ik het uitstappen van de centrale verdedigers. Ik verkies dat ze enkel maar uitstappen als ze effectief een duel kunnen aangaan.

Daarom wil ik ook dat de ruimte tussen hen en de centrale verdedigende middenvelder zo klein mogelijk is, slechts enkele meters.

De basisprincipes van zoneverdediging in combinatie met bovenstaande accenten trachtten we te trainen via specifieke oefenvormen.

Een aantal licht ik graag even toe. Bijkomend geef ik nog enkele intervalvormen om af te sluiten met een leuke oefening".



32



Philip Van Dooren (Foto Steven Bologne/Berchem Sport)



Berchem – Cappellen, 19/07/08 (Foto Steven Bologne/Berchem Sport)

1ste Basisoefenvorm zoneverdediging op één lijn



- 5 / 5
- bal over de lijn dribbelen (lijnvoetbal)
- basis = zoneprincipes lijnverdediging op kleine ruimte

Varianten:

- scoren in 3 kleine doeltjes op achterlijn
- 8 kegels op achterlijn omver trappen

Modaliteiten:

- intensiteit: 100%
- 'explosief' druk zetten
- bij bal buiten: rust, trainer geeft tactische richtlijnen

Zoneverdediging ondertal-overtal



- oefening uitvoeren wanneer de spelers de basisprincipes onder de knie hebben
- K + 5 (defensief) / 7 (offensief)
- 1/2 speelveld
- verdedigers vrij spel
- aanvallers 2x raken
- buitenspelregel telt mee
- elke spelhervatting door aanvallers via bal op middenstip

Zoneverdediging combinatie fysiek-tactiek



- oefening wordt elke 2 weken herhaald
- bevat alle aspecten
- 6 / 6
- defensief: 4 verdedigers op lijn (2/3/4/5) + 2 verdedigende middenvelders (6/8)
- offensief: 2 verdedigende middenvelders (6/8) + 1 aanvallende middenvelder (10) + 2 flankaanvallers (7/11) + 1 diepe spits (9)
- 8 poortjes tussen beide 16m-gebieden
- vanuit balbezit door 1 van de 4 poortjes dribbelen
- in de voorbereidingsperiode: nadruk op het tactische. Hoe snel staat de organisatie juist in balverlies?
- verdedigers: vrij spel
- aanvallers: spelen 'zonder tijdverlies'

Modaliteiten:

- intensieve uithouding
- duur: 20' (5 x 4')





Berchem – Antwerp, 16/07'08 (Foto Steven Bologne/Berchem Sport)

Extensieve interval (met afwerken op doel)



- wedstrijdgerichte opstelling
- zowel L als R uitvoeren (complementariteit)
- 2 teams tegen elkaar
- elk team tracht zoveel mogelijk te scoren
- 1 punt wanneer na voorzet in één tijd wordt gescoord
- de trainer kan specifieke looplijnen inbrengen door telkens nieuwe inspeelvormen te introduceren

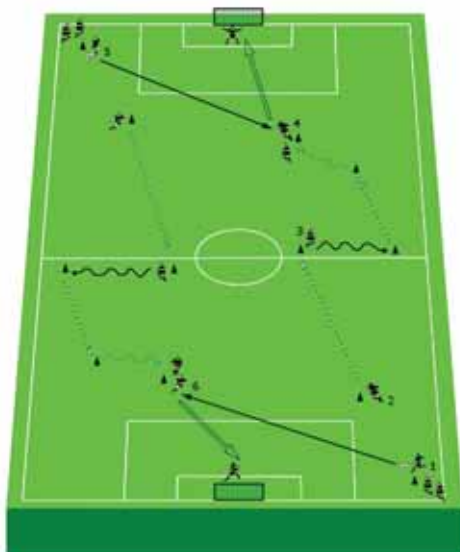
Variante:

- met/zonder verdedigers

Modaliteiten:

- 2 x 10'

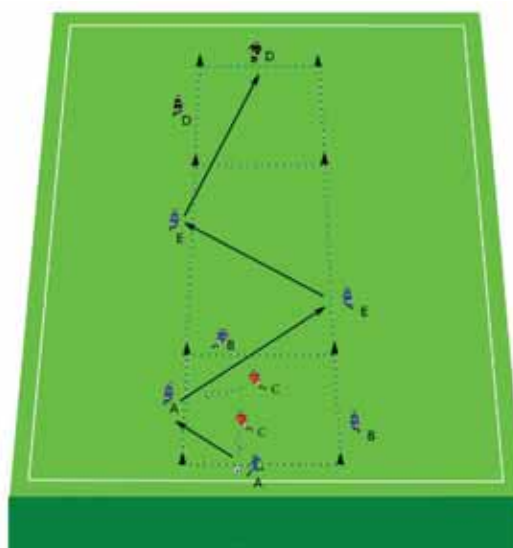
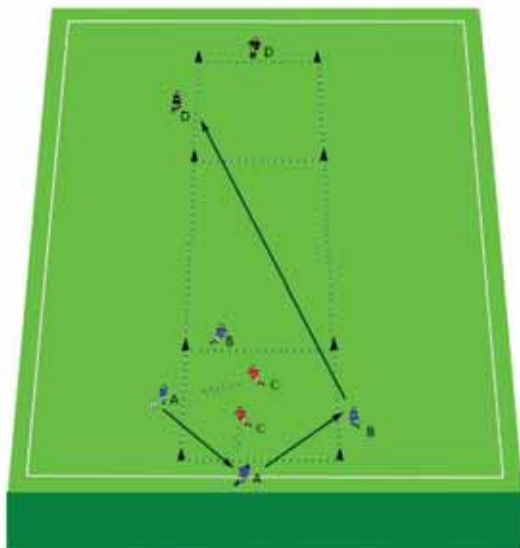
Intensieve interval (met afwerken op doel)



- X1 speelt bal naar X6
- X6 neemt bal aan en werkt af op doel
- X2 sprint naar X3
- X3 neemt bal, versnelt met naar kegel en sprint tot X4
- X4 krijgt bal van X5
- X4 neemt bal aan en werkt af op doel
- X4 neemt bal en sluit aan bij X5
- doorschuiven: X1 -> X2 -> X3 -> X4 -> X5 -> X6 -> X1

Modaliteiten:

- arbeid: 4 x 3' of 3 x 4'
- rust: 30" tot 1'



Leuke oefening balbezit- omschakeling

- twee vierkanten van 10x10m. met tussenstrook van 15m.
- 8 spelers
- er wordt per koppel gespeeld
- in balbezit: min. 3x rondspelen alvorens over te spelen naar het andere vierkant
- de speler die de bal overspeelt sluit met partner in sprint aan en herneemt met koppel D
- verdedigers C sprinten ook mee over en blijven jagen tot ze balrecuperatie hebben of de andere teams een foute pass geven

Variante (deze voer ik meestal uit):

- 10 spelers
- zelfde organisatievorm
- de bal wordt overgespeeld via 2 extra middenvelders E
- deze moeten beiden de bal doorspelen naar het andere vierkant in één tijd
- hun onderlinge positie is daarbij belangrijk (harmonicabeweging)
- koppel A wisselt met E
- koppel E speelt balbezit met D
- koppel C blijft jagen



35



(Foto Steven Bologne/Berchem Sport)



(Foto Steven Bologne/Berchem Sport)

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS



... het blad van en voor de voetbaltrainer

Eindelijk een trainermagazine waar u zelf in kan publiceren of met je vragen terecht kan.

Stuur een mail naar fg.partners@telenet.be en de redactie gaat onmiddellijk aan de slag met je vragen.

SHOOT





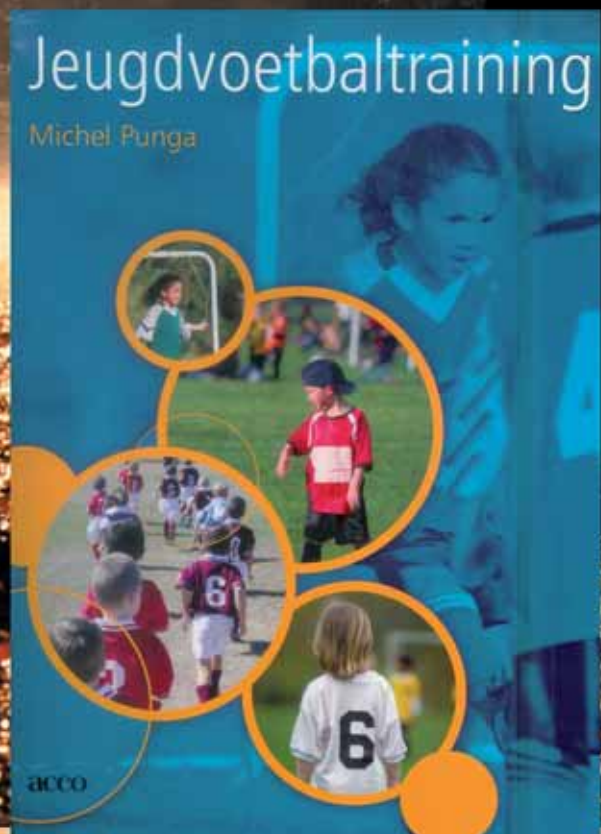
Michel Punga is voor voetbaltrainers zeker geen onbekende!

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

Een must voor uw boekenkast!

Jeugdvoetbaltraining

Michel Punga



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

ANTWOORDKAART

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

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

*F&G Partners
Partners in Sports*

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersinSports.be

Prijelazingsvoordelen. Bestel 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 op kostenloos mededeling en verbetering van uw gegevens bij misvatting. ☐ Ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners (NVBA) en/of van derden. Kruis het vakje desgewenst aan.

Naam: Raes Vico

Thema: B-: onderlinge afstanden tussen centrale- en flankverdedigers zijn te groot

Aantal: 16+2K

Categorie/niveau: Postformatie niv. 3

Materiaal: 18 ballen,

10 overgooiers, potjes, 3/4 terrein, 1 verplaatsbaar groot doel

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Zo snel mogelijk druk op de balbezitter: **DRUK**
2. Schuiven naar de balbezitter en onderlinge dekking verzorgen: **SCHUIVEN** en **ONDERLINGE DEKING**
3. Niet-werkende vleugel knijpt naar binnen: **KNIJPEN**

4. Afstanden tussen de linies kort houden. De ruimtes in breedte en diepte verkleinen: **COMPACT BLOK**
5. Keeper is geconcentreerd en speelt in de rug van de verdediging: **CONCENTRATIE**

OPWARMING



Beschrijving:

Eerst 3 rondjes loslopen, daarna partijspel 12 / 6 waarbij de 6 passief verdedigen.

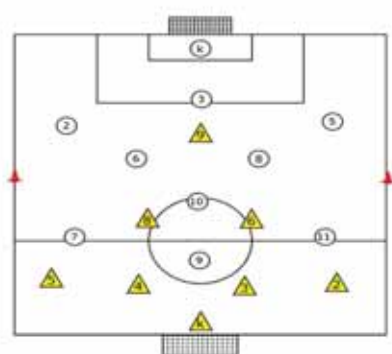
Na elke pass keert de speler zich om, loopt naar het dichtstbijzijnde kegel terwijl hij een lichaams oefening doet en keert terug in het gebied waar hij terug meedoet aan het spel. De grootte van het gebied is afhankelijk van het aantal spelers. We doen deze oefening 3x5' waarbij we telkens veranderen van verdedigers.

Coaching:

1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 1

7 + K / 9 + K



Beschrijving:

2x7' Continu wedstrijd op 3/4 terrein.

De te coachen ploeg speelt in een 1 - 4 - 2 - 1 opstelling, de tegenpartij in een 1 - 3 - 3 - 3 opstelling

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Er wordt gewerkt op 3/4 terrein.

De groep wordt in 2 verdeeld: verdedigers en aanvallers.

Verdedigers positie spel 4 / 4 met buitenspel

Afstand: max. 25x45m

4x3'

Aanvallers: werken individueel.

Kort centraal(1), lang op de flank(2), center voor

doel(3), 2 afwerkers die switchen voor doel

Afwisselend L en R.

Coaching:

1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 2

6 + K / 9 + K + N



Beschrijving:

2x7' Continu wedstrijd op 3/4 terrein, met centraal een neutrale speler die meespeelt met de ploeg in balbezit.
De bal vertrekt steeds bij de keeper van de ploeg in meerderheid.
De te coachen ploeg speelt in een 1 – 4 – 2 opstelling, de aanvallende tegenpartij in een 1 – 4 – 3 – 3 (in balbezit).

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Er wordt gewerkt op 3/4 terrein.
De groep wordt in 2 verdeeld: verdedigers en aanvallers.
Aanvallers: positiespel 5 / 3, balbezit meerderheid scoort bij 10 passen, minderheid bij 5 passen
Afstand: 20x20m.
4x3', telkens andere minderheid.
Verdedigers: werken individueel.
Kort centraal(1), lang op de flank(2), center voor doel(3), 2 afwerkers die switchen voor doel
Afwisselend L en R.

Coaching:

1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 3

8 + K / 8 + K



Beschrijving:

2x7' Continu wedstrijd op 3/4 terrein, met opvolging van de vooropgestelde coachingspunten.
De te coachen ploeg speelt in opstelling 1 – 4 – 3 – 1, de tegenpartij in 1 – 3 – 2 – 3.

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

Elke speler trapt 3x op doel van juist buiten de 16m lijn. Wie scoort?



Naam: Smit Inias
Thema: blokvorming, onderlinge dekking

Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: Prov. knapen

Materiaal: 8 ballen,
 overgooiers 2 kleuren,
 8 potjes, verplaatsbaar
 doel, haken voor doel



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Compact opstellen van ploeg: **ZAKKEN**
2. Onderlinge afstanden verkleinen: **SLUITEN**
3. Spelers schuiven in blok naar bal toe: **SCHUIVEN**
4. Druk op balbezitter: **DRUK**
5. Onderlinge dekking: **DEKKING**

OPWARMING



Beschrijving:

Passvorm in 2 vierkanten: eerst met 1 bal, daarna met 2 ballen

WEDSTRIJDVORM 1

K + 9 / K + 5



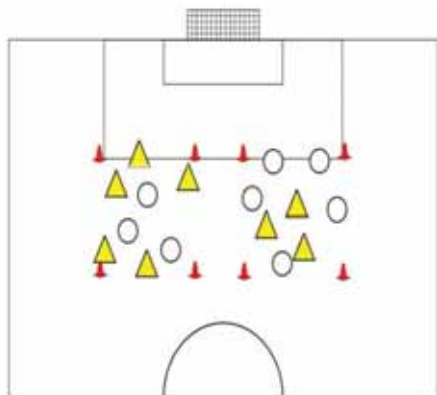
Beschrijving:

Wedstrijdvorm: 1 – 4 – 2 – 3 tegen 1 – 3 – 2 veldbezetting

Coaching:

Weinig tot geen
 Wel vraagstelling bij herkenning probleem

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Balbezit met 5 / 3
 De 5 spelers spelen in max. 3 tijden
 Indien de bal tussen 3 verdedigers gespeeld word: 1 pt

Coaching:

2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 2

K + 8 / K + 6



Beschrijving:

Continu spel

△ Spelen in 1 – 3 – 2 – 3 opstelling

O Spelen in 1 – 3 – 2 – 1 opstelling

Het spel ten gepaste tijden bevroren om de spelers in 1^{ste} instantie te wijzen op de minder goede zaken. Doch ook het goede moet gezegd worden!

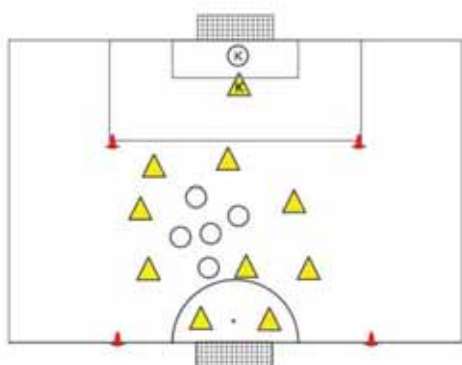
Keeper van de ploeg in meerderheid start telkens het spel richting één van zijn flankverdedigers

Opmerkingen: doelpunten gemaakt door de ploeg in minderheid tellen dubbel

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

9 △ Spelers spelen op balbezit en O jagen in blok en in ruitvorm op de bal

Hoeveel keer wordt de bal onderschept in 3' door O?

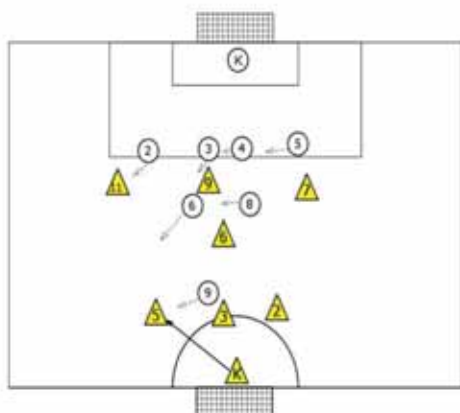
Na 3' wisselen van jagers

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3

K + 7 / K + 7



Beschrijving:

△ Spelen in 1 – 3 – 1 – 3 opstelling

O Spelen in 1 – 4 – 2 – 1 opstelling

Continu spel

Het spel van de spelers evalueren

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

1. Materiaal opruimen
2. Bespreking van het aangeleerde
3. Loslopen en douchen



Flexibele basisorganisatie

Danny Aerts, UEFA-A

Als beginnend trainer is het soms moeilijk en tijdrovend om voor je trainingsdoelstelling(en) oefenstof op te stellen met de gepaste organisatie. Daarom geven we graag een tip om vanuit één basisorganisatie verschillende doelstellingen te kunnen trainen, al dan niet in combinatie met elkaar. Met een flexibele invulling van de ruimte, het aantal spelers, de specifieke uitvoering en een gerichte coaching, kan je vanuit deze basisorganisatie doelgericht en geïntegreerd trainen. Laat het een handig werkinstrument zijn waarmee je aan de slag kunt in je trainingsvoorbereiding. Uiteraard geldt ook hier dat alles zoveel mogelijk 'voetbal- en wedstrijdspecifiek' dient vertaald te worden, m.a.w. een optimale transfer naar echte wedstrijd situaties en spelproblemen. Uiteraard kan deze basisorganisatie ook voor spelers een houvast bieden in het beginstadium van hun aanleerproces voor tactische basics. Trainers, laat je creativiteit zegevieren!

Basisorganisatie = veld met middenzone

Principe: de basisorganisatie is een (rechthoekig) veld met middenzone, uitgezet in de lengteas van het veld (= wedstrijd-specifiek!). In en/of rond deze middenzone gaan we de doelstelling trachten te realiseren. De spelers in de eindzones blijven meestal in hun zone, terwijl de spelers in de middenzone in en/of uit hun zone spelen i.f.v. de doelstelling (bvb. linietraining)

Flexibiliteit: deze basisorganisatie kan uitgebreid worden met een doel(en) achter de eindzone(s), met of zonder integratie van een doelman(en). De trainer kan de bal telkens inspelen. Er kan gewerkt worden in golven of tijdsblokken. De spelers in de eindzones kunnen een specifieke doelstelling opgelegd krijgen, ... enz.

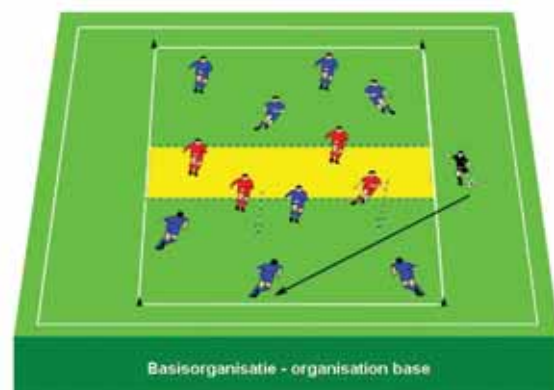
Creativiteit: Euro 2008 heeft een héél duidelijke tendens aangetoond binnen het moderne voetbal, nl. spelers switchen steeds meer en er wordt niet meer gespeeld vanuit een strakke vastomlijnde opstelling. Een héél belangrijke tactische uitvoering hierbij is dat spelers zich tussen de linies door bewegen! Normaal beschouwen we binnen onze basisorganisatie de middenzone als een 'actieve' linie, bvb. de middenveldlinie, waarbinnen spelers specifieke acties uitvoeren.

Echter, we kunnen deze middenzone ook definiëren als een 'ruimte tussen twee linies' zodat spelers hierin kunnen infiltreren en als dusdanig 'tussen de linies door bewegen'. Zo kunnen we vanuit onze basisorganisatie éénvoudig inspelen op deze actuele teamtactische tendens.

Thema's

Hierbij geven we slechts een zéér beperkt aantal thema's weer die je via deze basisorganisatie kan trainen:

Thema's	• onderlinge dekking, interactie spelers • omschakeling • balgeoriënteerd verdedigen • linietraining (in en tussen) • afsluiten speelhoek (flank/centraal) • pressing • dieptespel • juiste keuzes maken i.f.v. het tempo • opbouwen vanuit de verdediging • ... -> veel basisprincipes v.h. zonevoetbal
Snelheid van uitvoering	• 1/2/3-tijden • vrij spel • bal mag niet stilliggen • spelen zonder tijdverlies • omschakeling naar juiste tempo



Transfer vanuit de wedstrijd

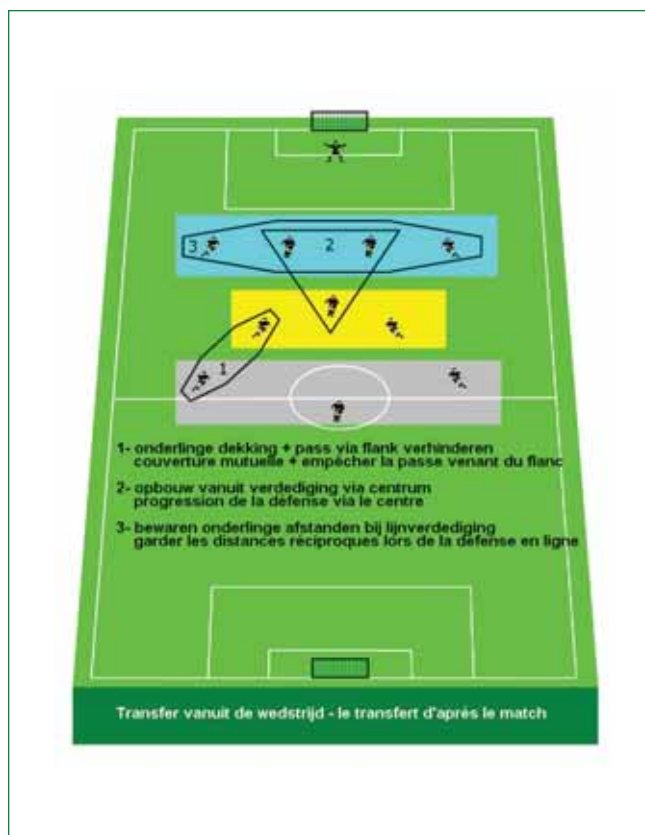
We geven graag drie voorbeelden hoe je een tactische doelstelling kan trainen m.b.v. de basisorganisatie, nl.:

- onderlinge dekking + pass via flank verhinderen (1)
- opbouw vanuit verdediging via centrum (2)
- bewaren onderlinge afstanden bij lijnverdediging (3)

Het is handig om de basisopstelling van je elftal, bvb. 1 – 4 – 3 – 3, en de bijhorende linies visueel voor te stellen (zie Fig. Transfer vanuit de wedstrijd). Dit kan je helpen om de vertaling te maken vanuit het spelprobleem, via de doelstelling, naar een geschikte trainingsorganisatie. Toets bij deze transfer telkens nog even de vier W's, welke we bij de uiteindelijke trainingsorganisatie (wedstrijd- en/of tussen-vorm) ook terugvinden, nl.

Wie ?	identiteit van de spelers en de veldbezetting/elftalposities,
Wat ?	identiek karakter van het probleem en de oplossing in de wedstrijd en op de training,
Waar ?	plaats en grootte van het terrein,
Wanneer ?	identiek tijdstip dat het probleem en oplossing zich in de wedstrijd en op training voordoen

1. Onderlinge dekking + pass via flank verhinderen



Enkele accenten en opties bij de uitvoering:

- vertrekpositie RFA: vanuit de middenzone, omdat hij bij balbezit van de tegenpartij teruggezakt is tot op gelijke hoogte van de RFM
- bij pass van verdediger 2 op 1: de RFM stapt uit de middenzone en zet druk aan de buitenkant van verdediger 1. De RFA zakt terug in de middenzone om rugdekking te geven aan de RFM
- bij het overspelen van de bal naar de andere eindzone: identieke uitvoering
- verdedigers: bal mag niet stilliggen
- bij onderscheppen van de bal: de trainer speelt snel een nieuwe bal in zodat hij het tempo bepaalt (terug innemen van de uitgangsposities/omschakeling/concentratie in de desbetreffende zones)

- optie: beletten via onderlinge rugdekking dat een verdediger met de bal aan de voet infiltreert in de middenzone, bvb. na het dribbelen van zijn directe tegenstander
- een goede variatie is 3 spelers per zone
- **belangrijk leermoment:** na het druk zetten onmiddellijk nieuwe positie innemen (rugdekking geven)

2. Opbouw vanuit verdediging via centrum

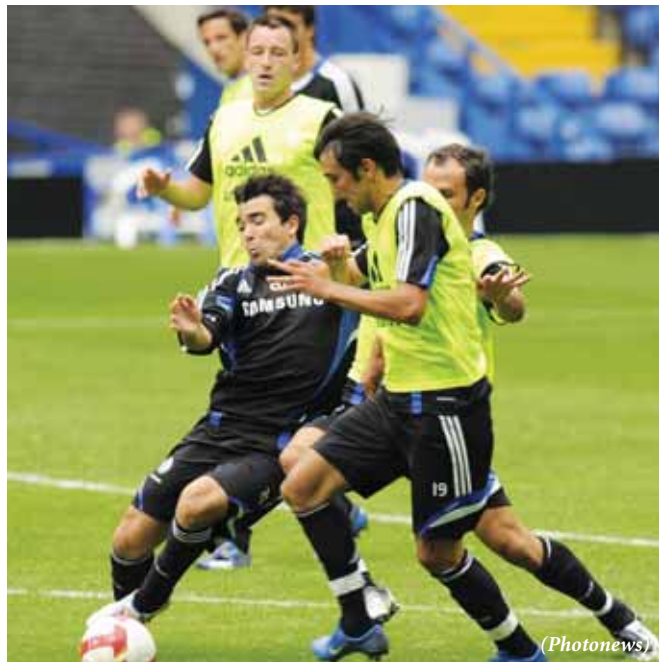


Enkele accenten en opties bij de uitvoering:

- de 2 verdedigers en de CVM hebben het uiteindelijke doel om de bal te openen naar de 3 verdedigers in de andere eindzone via een pass over de grond of halfhoog (bal moet snel verwerkt kunnen worden)
- de 2 verdedigers mogen rechtstreeks een dieptepass spelen, maar de optie is om door het centrum via de CVM uit te verdedigen
- de CVM kan vanuit de middenzone in de eindzone afhaken om de bal te vragen. De CVM heeft twee keuzes: de bal terugkaatsen op één van de verdedigers of doordraaien en een dieptepass spelen naar de andere eindzone (= doelstelling). Deze keuze is afhankelijk van de druk van de 2 aanvallers, het inspelen door de balbezittende verdediger en zijn coaching!
- de aanvallers 1 en 3 komen uit de middenzone en zetten druk, aanvaller 2 blijft in de middenzone om rugdekking te geven
- wel of geen opleg voor de verdedigers en de CVM om de bal eerst minimaal x keer rond te spelen alvorens te openen in de diepte
- bij het onderscheppen van de bal door de aanvallers speelt de trainer een nieuwe bal in: ofwel blijven de posities behouden, ofwel wisselen de aanvallers met de verdedigers en de CVM
- een goede variatie is om met 3 of 4 verdedigers en de CVM te spelen (= wedstrijdspecifiek). Hierbij kan de opleg zijn dat de CVM enkel mag kaatsen
- **belangrijke leermomenten:**
 1. de verdedigers en de CVM moeten 'zuinig' zijn op balbezit: de vereisten hierbij zijn een goede concentratie, goed opgedraaid staan m.b.t. een goede balaanname, steeds een goede positie innemen zodat hun medespeler optimale afspeelmogelijkheden heeft (links, rechts, centraal)
 2. het herkennen van het moment waarop de dieptepass moet gespeeld worden (rechtstreeks of via de CVM). Niet te snel, want dan vergroot de kans op balverlies. Dus kiezen van het ideale moment afhankelijk van de situatie. Hierbij train je de keuze van tempo maken of temporiseren
 3. de dieptepass moet gegeven worden door een speler die oogcontact heeft met de spelers in de diepte. Hierdoor train je ook de keuzes bij het druk zetten van de aanvallers
 4. de CVM staat met zijn rug naar de spelers in de diepte. Wanneer hij in deze positie wordt aangespeeld is dit steeds een risico. De juiste keuze (lees: moment van inspelen) bepaalt in hoeverre dit risico wordt geminimaliseerd
 5. de CVM dient op het juiste moment en de juiste manier de bal te vragen: initiatief (ook verbaal) en looplijn bij het afhaken, al dan niet via een voorbeweging, ingedraaid staan voor de balaanname, balaanname met de juiste techniek om snel door te draaien en de dieptepass te kunnen spelen zonder tijdverlies

3. Bewaren onderlinge afstanden bij lijnverdediging

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



Enkele accenten en opties bij de uitvoering:

- in de middenzone wordt op elke flank een vak aangebracht. Deze ruimte wordt door betreffende flankverdediger vrijgelaten wanneer de bal zich op de andere flank bevindt (principe van kantelen)
- 'doordekken' van de verdedigers: in welke situaties mogen ze uit de middenzone komen en hoe gebeurt dan de positieovername en/of rugdekking?
- onderlinge coaching
- wel of niet achteruit wijken van de verdedigingslijn uit de middenzone
- optie: het gebruik van de buitenspelregel als 'tactisch wapen'
- druk zetten op de bal en de ruimtes tussen de linies klein maken/houden. Dit brengt haast automatisch met zich mee dat je met buitenspelsituaties geconfronteerd wordt, zonder dat je bewust 'op buitenspel' gaat spelen
- optie: het aantal aanvallers variëren
- **belangrijk leermoment:** de 2^{de} eindzone blijft vrij voor de doelman. Dit is een bewuste keuze omdat we streven naar 'ruimtebeheersende' doelmannen. Veel trainers klagen over de meevoetballende capaciteiten van hun doelman. Dan spelen ze wedstrijdjes op een kleine ruimte. In onze basisorganisatie zou dat bvb. kunnen betekenen dat de lijnverdediging in de eindzone van de doelman speelt. Voor een doelmanopleiding is dat dodelijk, want zo duw je hem vast op de doellijn en laat je de verdedigers 'op zijn tenen staan'. Men wil toch een doelman die de ruimte kan beheersen, die ruimtedominant is, niet? Het hedendaags voetbal verlangt dat, want iedereen wil iets hoger spelen en met vier op één lijn. Daarom, laat de ruimte voor de doelman vrij zodat hij positioneel hoger kan spelen. Zo geef je hem zijn gebied dat hij in de wedstrijd ook heeft. Zo krijgt hij de kans om zijn dominantie te laten gelden, zo kan hij zich profileren. Voor hem betekent dit 'deelnemen aan'. En dan ga je ook voelen dat de onderlinge samenwerking veel gemakkelijker wordt opgebouwd, wat bij een lijnverdediging van groot belang is! (Ref.: Dug-Out nr. 45 – Poll Peters)

Opm.: elke trainer dient voor zichzelf te bepalen welke terminologie hij het best gebruikt bij de uitleg en coaching van het thema 'lijnverdediging'. Je zou dit bvb. ook kunnen verwoorden als 'spelers die een bepaalde zone bezetten bij balverlies'.

Deze basisorganisatie met middenzone biedt heel wat mogelijkheden om individuele- en teamtactische doelstellingen te trainen. Door gebruik te maken van afgebakende linies worden zowel de individuele- als onderlinge posities van de spelers éénvoudig(er) trainbaar, en dit op een verantwoorde didactische- en wedstrijdspecifieke wijze. Immers, de relatie met de desbetreffende linies in de wedstrijd is steeds aanwezig waardoor we kunnen spreken van een optimale transfer.

Met dank aan Eric Van den Broeck, Koen Verbraeken en Jan Vanhuele





Jean-Louis Donnay zocht voor dit nummer **Dante Brogno** op, trainer van de beloften van Charleroi. Kan Brogno er voor zorgen dat een paar van zijn youngster zich in de loop van dit seizoen inwerken in het eerste elftal? Het zal een moeilijke taak zijn. Sinds dit jaar staat Brogno, weliswaar met zijn rijke ervaring, er helemaal alleen voor. Geen adjudant trainer meer, evenmin een fysicaal trainer. Dit staat uiteraard in schril contrast met waar Didier Beugnies naar toe wil. Beugnies, verantwoordelijke van de jeugdschool van Sporting Charleroi, streeft ernaar om in elke jeugd ploeg een ex-prof speler te hebben, gekoppeld aan een proftrainer. Utopie of een mogelijkheid in de verre toekomst?

In het kader van onze reeks over buitenlandse jeugddopleidingen trok **Danny Aerts** naar Zeist, het schitterend park waar voetbal leeft, ruikt naar groen gras en visie. Hij sprak er met **Bert Van Lingen**, die de rode draad voor de Nederlandse jeugddopleiding uitwerkte. Hij werkte 11 hoofdstukken uit, die leiden tot een daadwerkelijke coachingspraktijk. Dug-Out vatte alles samen, trainers die meer willen weten over de Nederlandse jeugddopleiding, raden we het boek van Van Lingen sterk aan.

Inge Rock, Life Succes Coach, geeft ons inzichten in de mentale ingesteldheid van spelers en trainers. Hoe gaan we om met onze dagelijkse gedachten, met piekeren, emoties,...en hoe kunnen we hierdoor vooruitgaan in het voetbal. Rock geeft aan jeugdtrainers 10 tips, zodat jeugdtrainers niet alleen aandacht zouden hebben voor de technische en fysieke vaardigheden van een speler, maar ook de attitude van zichzelf en de spelers ontwikkelen.

Philip Van Dooren, trainer van 4^{de} nationaler Koninklijk Berchem Sport 2004, deelt zijn ervaringen en oefenvormen over zoneverdediging. **Vico Raes** en **Inias Smit** geven oefenstof voor jeugdspelers, waarna Danny Aerts in de trainerscorner het heeft over flexibele basisorganisatie.

We hebben ook een duidelijke oproep aan alle lezers om zelf in de pen te kruipen, met vragen, met oefenstof, om Dug-Out niet alleen het blad te laten zijn voor de voetbaltrainers, maar vooral van de voetbaltrainers. Heb je een vraag of heb je een bepaalde visie over een bepaald onderwerp, stuur ons een mail: fg.partners@telenet.be

De redactie wil daarna snel aan het werk om een antwoord te formuleren op jullie vragen. Succes!

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 Browaeys 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 _____

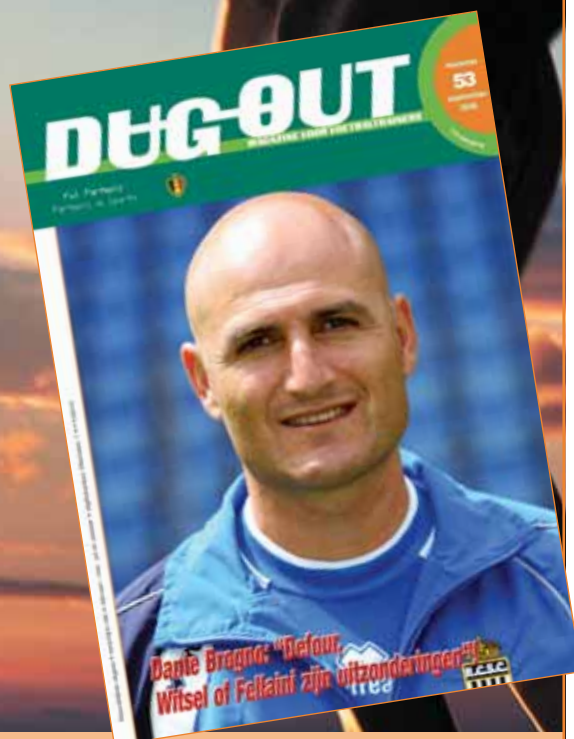
Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

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 vakje desgewenst aan.

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.