

# DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

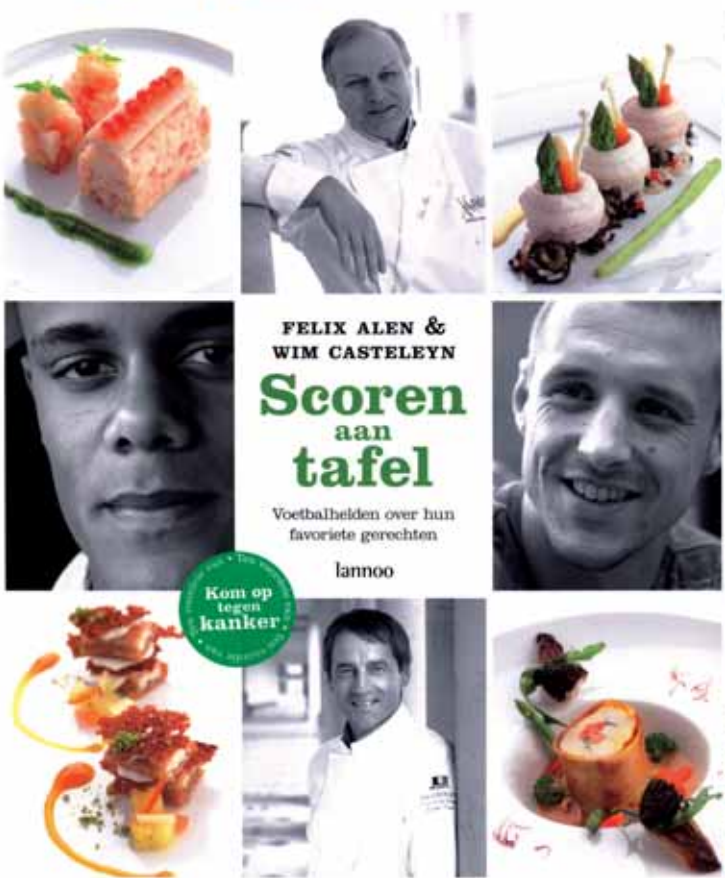
Nummer  
**54**  
november  
2008

7e Jaargang

F&B Partners  
Partners in Sports



**Mario Innaurato:**  
**“Achter elk succes schuilt er iets”!**



**FELIX ALEN & WIM CASTELEYN**  
**Scoren aan tafel**  
 Voetbalheiden over hun favoriete gerechten  
 lannoo

## Een "heerlijk" boek voor feestelijke dagen!

Chef Felix Alen en Rodé Duivel-kok Wim Casteleyn serveren 66 heerlijke gerechten van 11 voetbaliconen.

200 pagina's vol met smeuge verhalen over eten én voetbal!  
 Een lees- en kookboek tegelijk!











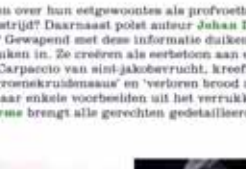





















## ANTWOORDKAART

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 "Scoren aan tafel" aan de prijs van €24,95 (incl. 6% btw, excl. verzendkosten - minimaal €6,05). 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](http://www.PartnersInSports.be)

Privelezingen voorbeelden. 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 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

NR. 54 – NOVEMBER 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



## Hoofredacteur

Kristof Geeraerts  
FG.Partners@telenet.be

## Redactieraad

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

## Redactiecomité

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

## Uitgever

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

## Klantenservice

+32 (0)476/51.00.89

## Prijs

Jaargang 2008: € 80  
(inclusief BTW en verzendkosten).

Een abonnement loopt minstens voor een jaar  
en wordt daarna automatisch verlengd met  
een jaar tot uw schriftelijke wederopzegging.

## Reclameregie

FG-Partners@telenet.be

## Verantwoordelijke uitgever

Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2  
2170 Antwerpen

© 2008 F&G Partners

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

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

## Vragen staat vrij:

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

## IN DIT NUMMER

### Standpunt

Mario Innaurato: "Achter elk succes schuilt er iets!" **4**

### Standpunt

Hein Vanhaezebrouck: "Kleine verschuivingen voor een groot rendement!" **10**

### Tactiek

Zonedekking versus mandekking bij corner **15**

### Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB **19**

### Jeugdvoetbal

Eric Hellemons: "Je moet het durven wegzetten in je organisatie!" **32**

### Oefenstof

RBC – Eric Hellemons **37**

### RBC

Over de grens – Jan Vanhuele **39**

### Standpunt

Danny Ost: "Ook tweede klasse moet geprofessionaliseerd worden!" **40**

### Trainerscorner

Aanvallen = diep spelen + ... bijsluiten ! **43**



# Mario Innaurato: “Achter elk succes schuilt er iets”!

**Danny Aerts, voetbaljournalist**

*De succesvolle campagne van onze Beloften in Beijing was geen toeval! De fantastische samenwerking tussen alle leden van de begeleidende staf, met Jean-François de Sart als grote bezieler, de professionele voorbereiding, de inzet en mentaliteit van de spelers, ..., en nog veel meer, hebben geleid tot een prachtig parcours. Fysical trainer Mario Innaurato heeft het scenario van het avontuur mee geregisseerd. “Inderdaad”, aldus Mario, “succes komt niet vanzelf, er schuilt altijd iets achter. Ik ben een gelukkige getuige geweest van schitterend teamwork”! Mario was enthousiast om aan Dug-Out een globaal overzicht te geven van de conditionele voorbereiding en de impact van het klimaat tijdens het verblijf in China.*

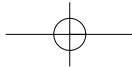


## Het begin

**Mario Innaurato:** “De voorbereiding op Beijing begon in juli 2007, onmiddellijk na het Europees Kampioenschap U-21 in Nederland. Jean-François de Sart heeft toen een lijst van 60 spelers opgesteld die we allemaal gevolgd hebben in hun club, speelminuut na speelminuut! Ook de blessures werden wekelijks opgevolgd. We zijn na het EK tot augustus

2008 ook de U-21 blijven volgen, met spelers zoals Pocognoli, De Mul en Vanden Borre.

Van alle 60 spelers hebben we gegevens verzameld: elke training werden ze gemonitord en ook hun biometrische gegevens zoals gewicht, hebben we in kaart gebracht. We zijn ze blijven volgen, héél het jaar door.



We hebben dan besloten om een test af te nemen onder specifieke condities in het klimatologisch labo van professor Hespel te Leuven. Elke club werd aangeschreven om hun geselecteerde speler(s) vrij te geven voor deze test. We hadden dan wel de lijst gereduceerd tot 35 spelers. Deze testen werden gehouden in december 2007 en januari 2008. De test werd uitgevoerd op de loopband met het doel gegevens te verzamelen over de transpiratie-hydratatie van elke speler. De vraag was of de spelers de extreem warme condities in Beijing konden weerstaan, nl. een temperatuur van 35°C bij een vochtigheidsgraad van 70%. Onze bevinding was dat vele spelers verschijnselen vertoonden van dehydratie. Het doel van de test was bereikt, we kregen onze eerste informatie. Dit was de basis voor onze 2-daagse stage in februari in Duitsland. Daar hebben we terug een monitoring van de spelers gedaan, oa. hun gewicht en vetpercentage”.

### Stage op Malta

**Mario Innaurato:** “De echte pré-voorbereiding op Beijing is begonnen op Malta met een stage van maandag 19 tot zondag 25 mei. We hebben er 8 keer getraind en 1 wedstrijd gespeeld. De eerste dag hebben we een testbatterij afgewerkt, dezelfde als voor het EK, nl. biometrie (omtrek, gewicht en vetpercentage), kracht (opto-jump) en aërobe uithouding. Trouwens, er waren ook veel dezelfde spelers van het EK aanwezig. We konden dus vergelijking met de gegevens van een jaar geleden, nl. maart en einde mei 2007. Dan zijn we samen met prof. Hespel gestart met de trainingsvoorbereiding en het onderzoek naar de hydratatie in functie van het gebruik van recuperatiedranken. Elke dag hebben we via urinestalen de graad van hydratatie bepaald van elke speler. Dit was voor ons zéér interessant! In feite was het niet warm genoeg in Malta, slechts 25°C, maar we hebben de spelers toch duidelijk geïnstrueerd om veel te drinken. Dat was zeer belangrijk om het risico op blessures te vermijden en ook met betrekking tot een vermindering van hun prestatie. Dat was voor ons fundamenteel!”

### Terug in België

**Mario Innaurato:** “Na de stage hebben we alle inspanningen van elke speler individueel geanalyseerd in de periode tussen 30 mei en 21 juli, de dag van onze eerste gemeenschappelijke training in België. Er waren spelers die vrij laat aan de voorbereiding met hun club waren begonnen. Dat was één van de redenen waarom we met alle clubs van de geselecteerde spelers hebben gesproken, zowel in België als in het buitenland. We zijn oa. naar AZ geweest waar we met Louis Van Gaal hebben gesproken. We spraken ook met Ajax en Sevilla, waar Tom De Mul eerst op 14 juli de voorbereiding op het nieuwe seizoen had aangevat. Ook Vanden Borre was laat begonnen, nl. op 17 juli. Deze spelers hebben zich individueel voorbereid via specifieke programma's die ik heb opgesteld, rekening houdend met de testen die we hadden afgenomen en hun conditie op dat moment. Dit alles in overleg met de collega's van de medische staf. De spelers van AZ hebben zo 4 à 5 keer met mij getraind in het nationale centrum van Tubize.

Op 21 juli hebben we dan terug alle testen gedaan. Op vlak van aërobe uithouding waren de resultaten héél goed, dus iedereen had in zijn club of individueel zeer goed gewerkt. Uiteraard waren de resultaten m.b.t. kracht nog niet optimaal omdat de spelers hierop nog niet zoveel getraind hadden.

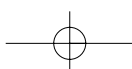
Op dinsdag 22 juli hebben we nog getraind om dan op woensdag 23 juli tegen Nederland te spelen. Een goede wedstrijd, waar de spelers een hoge graad van beschikbaarheid toonden, zowel fysiek als mentaal. En we konden blessures vermijden! Om af te sluiten hebben we dan op vrijdag 25 juli nog een laatste keer getraind om toch voldoende trainingsload op te doen”.

### Op weg naar Yantai

**Mario Innaurato:** “We zijn op zaterdagmorgen 26 juli naar Yantai afgereisd. De reis duurde in totaal 16 uur. Na de aankomst hebben we getracht om ons onmiddellijk aan te



5

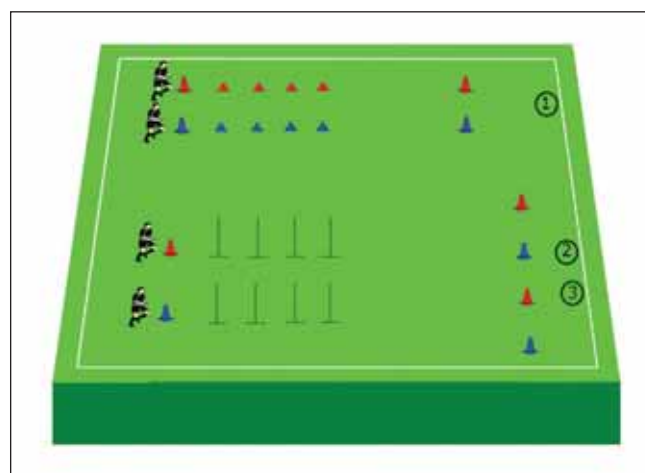
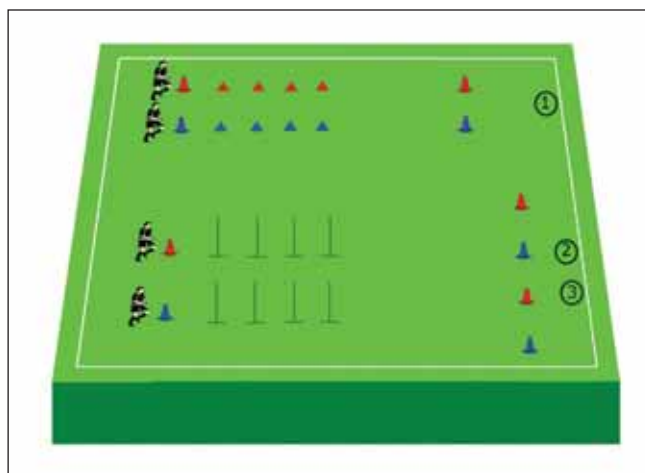


passen aan de lokale tijd, want hiervoor was de tijd vrij beperkt. We hadden drie problemen op te lossen, nl. de vochtigheid in combinatie met de warmte, de jetlag en de pollutie. De pollutie was bijna onbestaande, dus dat probleem was al van de baan. Om de jetlag tegen te gaan hebben we na de aankomst iets gegeten en onmiddellijk een lichte training ingelast: een looptraining met enkele stabilisatie- en stretchingoefeningen, totaal 40 minuten.

Daarna hebben we nog wat gegeten en zijn de spelers onmiddellijk gaan slapen. Het was immers een lange en zware reis geweest. De aanpassing aan de lokale tijd vergde zo'n 2 à 3 dagen. We trainden twee keer per dag, om 9h30 en 17h30, dus met een lange recuperatie. 'sMorgens trainden we in zaal. We werkten een programma af dat vooral was gebaseerd op specifieke kracht. Ook snelkracht kwam aan de orde. Naast deze specifieke conditietraining werkten we ook veel op blessurepreventie. Zo konden we de spelers lange tijd uit de warmte houden, wat ook onze bedoeling was. Naast de zaaltraining trainden we in de voormiddag maximaal 10 minuten in de zon, niet meer! Vooral korte sprints.

En veel drinken! Elke speler had zijn drie bidons: één voor, tijdens en na de training. Dit was voor de spelers een grote stap in hun 'opvoeding'! s'Namiddags trainden we altijd voetbalspecifiek.

Dan konden we onder de 'normale' warme omstandigheden werken. Na deze namiddagstraining stond er voor sommige spelers nog een aparte trainingssessie met mij op het programma, bvb. oefeningen aan een hoge aërobe intensiteit".



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





### Snelheidstraining

Algemeen: 7 herhalingen van 12m., met een recuperatie tussen de herhalingen van 40s.

- Oef. 1: lage skippings tussen de dopjes, gevolgd door een sprint van 5m., 2 herhalingen (versnellen op signaal van de trainer)
- Oef. 2: laterale skippings links en rechts, gevolgd door een sprint van 7m., 1 herhaling
- Oef. 3: slalom, gevolgd door een sprint van 7m. naar de aangeduide gekleurde kegel, 1 herhaling
- Oef. 4: slalom, gevolgd door een sprint van 7m. naar de aangeduide gekleurde kegel, 1 herhaling
- Oef. 5: gezicht naar elkaar, sprint van 4m., gevolgd door een sprint naar de aangeduide gekleurde kegel, 1 herhaling. Idem, maar sprint naar de kegel met de andere kleur t.o.v. de aangeduide

### Telemetrie

**Mario Innaurato:** "Alle spelers droegen op elke training een hartslagmeter. Enkel de borstband, niet het polshorloge. Voor elke speler hadden we ook de verschillende hartslagzones in kaart gebracht. Héél specifiek was dat we van 12 spelers tijdens de training de hartslag online konden volgen. Hiervoor maakten we gebruik van een toestel op basis van telemetrie. Zo waren we in de mogelijkheid om onmiddellijk de inspanningen van de spelers te analyseren omdat we héél precies konden vaststellen in welke hartslagzone ze op dat moment aan het trainen waren. Zo

konden we de spelers na een oefening bij ons roepen om samen zijn inspanning te bekijken en onmiddellijk bij te sturen indien nodig. Dus geen feedback achteraf, maar direct. Dit was een groot voordeel en voor iedereen zeer leerzaam! Dit liet ons toe om onze conditionele doelstellingen, welke geïntegreerd waren in de technisch/tactische baltrainingen, optimaal na te streven m.b.t. hun intensiteit en duur. Ook de mate van recuperatie konden we zo perfect opvolgen".

### Seoel, Shenyang en Shanghai

**Mario Innaurato:** "Na de week in Yantai zijn we naar Seoel afgereisd. Daar speelden we tegen Korea. Ook daar hebben we ons algemeen 'drinkprotocol' verder doorgezet. Op de wedstrijddag hadden we een specifiek drinkprotocol vastgelegd, inclusief de gekende urinemetingen. De soorten drank hadden we op voorhand in overleg tussen professor Hespel en onze medische staf geselecteerd. Dat liet ons toe om ze uit te testen tijdens de stage op Malta. Geen grote geheimen: dranken ter inname voor de training en recuperatiedranken. Echter, het belangrijkste was dat er effectief gedronken werd! De spelers hebben onze oproep schitterend beantwoord. Ze beseften dat ze het voor zichzelf moesten doen, enorm gesteund door onze trainer Jean-François de Sart.

Na Seoel zijn we naar Shenyang vertrokken. We zijn op zondag aangekomen en hebben op donderdag tegen





Jan Vertongen / Mario Innaurato

Brazilië gespeeld. De fysieke voorbereiding bestond uit korte oefeningen aan hoge intensiteit. We werkten ook verder aan specifieke snelkracht en stabilisatie. Uiteraard het grootste deel technisch/tactisch, gebaseerd op ons spelsysteem en de analyses van onze gespeelde wedstrijden. En ook weer elke dag metingen van urine en gewicht. Een groot pluspunt was onze recuperatie!

De wedstrijden in Shenyang speelden we om 17h. Onmiddellijk na de wedstrijd dronken we in de kleedkamer specifieke dranken. Iedereen! Dat lijkt allemaal normaal, maar er is de theorie en de praktijk! Nog dezelfde avond hebben we een zaaltraining afgewerkt met de spelers die niet gespeeld hadden, nl. op de loopband en snelkracht. De spelers die wel gespeeld hadden genoten van een recuperatiesessie in hoofdzakelijk koude baden. De spelers verloren zo'n 2 à 3 kg per wedstrijd. 'sAvonds in het hotel aten we na de wedstrijd een speciaal menu.

De dag na de wedstrijd trainden we individuele aërobe uithouding, blessurepreventie, stabilisatie en proprioceptie. De spelers die niet gespeeld hadden moesten korte intensieve wedstrijdvormen afwerken. De dag voor de wedstrijd

trainden we veel reactiesnelheid in korte oefeningen, alsook wedstrijdvormen van 3 à 4 minuten. Op de wedstrijddag zelf trainden we 'smorgens gedurende 30 minuten. Dus voldoende recuperatie tegen de avondwedstrijd om 19h45. Tijdens de rust maakten we gebruik van ijsvesten. Na de tweede wedstrijd zijn we 'smorgens vertrokken naar Shanghai.

En onmiddellijk weer ons drinkprotocol! We hebben heel wat afgereisd. Dit kostte telkens veel energie. We hadden in feite twee groepen van spelers: deze die de wedstrijden speelden en de andere. De eerste groep kon op het vliegtuig toch nog wat recupereren. Maar we zijn altijd van elke speler de hartslag, de urine en het gewichtsverlies blijven opvolgen. Immers, voor het mogelijke risico op dehydratatie moesten we steeds op onze hoede blijven.

Natuurlijk, in de loop van het toernooi trad er een zekere vermoeidheid op. De grootste voldoening was dat de spelers altijd onze instructies hebben opgevolgd. Buiten enkele kleine ongemakken waren er geen blessures, op één uitzondering na. Meer zelfs, de spelers kenden achteraf ook geen terugval of blessures, want momenteel spelen ze allemaal mee in hun club".

## Besluit

**Mario Innaurato:** “We kunnen besluiten dat de spelers in Beijing een grote internationale ervaring hebben opgedaan. Nadien zijn ze ook in hetzelfde stramien blijven verder werken in hun club. We moeten ze hiervoor een dikke proficiat wensen, het zijn tenslotte jonge spelers. Het was een zéér mooi avontuur. De volledige staf leverde subliem teamwork,

met de trainer op de eerste plaats. En dat was voor iedereen zeer belangrijk! Onder de 17 begeleiders was er nooit enige vorm van spanning, ook niet bij de spelers. Dit alles heeft geleid tot een prachtige campagne met enkele schitterende wedstrijden”.

**Een oprechte proficiat aan allen!**

|      | 28/jul |       |       |           | 29/jul |      |       |           | 30/jul |      |       |           | 31/jul |      |       |           |
|------|--------|-------|-------|-----------|--------|------|-------|-----------|--------|------|-------|-----------|--------|------|-------|-----------|
| Naam | Voor   | Na    | Δ(Kg) | Drank (l) | Voor   | Na   | Δ(Kg) | Drank (l) | Voor   | Na   | Δ(Kg) | Drank (l) | Voor   | Na   | Δ(Kg) | Drank (l) |
| NN   | 92,9   | 92,9  | 0     | 0,0       | 92,8   | 90   | 2,8   | 4,2       | 92,6   | 90,2 | 2,4   | 3,6       | 91,8   | 89   | 2,8   | 4,2       |
| NN   | 67,8   | 67    | 0,8   | 1,2       | 67,5   | 66,4 | 1,1   | 1,6       | 67,3   | 66   | 1,3   | 2,0       | 67,2   | 66,9 | 0,3   | 0,4       |
| NN   | 73,5   | 71,2  | 2,3   | 3,5       | 72,8   | 71   | 1,8   | 2,7       | 72,5   | 71,2 | 1,3   | 2,0       | 72,7   | 71,2 | 1,5   | 2,3       |
| NN   | 80,2   | 77,5  | 2,7   | 4,1       | 78,6   | 77,2 | 1,4   | 2,1       | 77,6   | 76   | 1,6   | 2,4       | 77,3   | 76,2 | 1,1   | 1,6       |
| NN   | 77,9   | 75,6  | 2,3   | 3,5       | 77,7   | 76,5 | 1,2   | 1,8       | 77,9   | 76,1 | 1,8   | 2,7       | 77,4   | 76,1 | 1,3   | 2,0       |
| NN   | 88,1   | 86,5  | 1,6   | 2,4       | 88,1   | 87,2 | 0,9   | 1,3       | 86,9   | 85,1 | 1,8   | 2,7       | 86,6   | 85,8 | 0,8   | 1,2       |
| NN   | 84,8   | 82,8  | 2     | 3,0       | 84,6   | 82,3 | 2,3   | 3,5       | 84,7   | 82,3 | 2,4   | 3,6       | 84,3   | 84   | 0,3   | 0,4       |
| NN   | 90,9   | 89    | 1,9   | 2,9       | 89,8   | 89,5 | 0,3   | 0,4       | 90,5   | 89,8 | 0,7   | 1,1       | 90,2   | 89,2 | 1     | 1,5       |
| NN   | 82,7   | 80,5  | 2,2   | 3,3       | 81,7   | 80,2 | 1,5   | 2,3       | 80,4   | 80   | 0,4   | 0,6       | 80,5   | 79,4 | 1,1   | 1,6       |
| NN   | 105,2  | 100,4 | 4,8   | 7,2       | 102    | 97,9 | 3,8   | 5,7       | 101    | 99,1 | 2     | 3,0       | 102    | 99,1 | 2,9   | 4,4       |
| NN   | 70,3   | 68,2  | 2,1   | 3,1       | 69,6   | 68   | 1,6   | 2,4       | 69,7   | 68,6 | 1,1   | 1,7       | 68,9   | 68,7 | 0,2   | 0,3       |
| NN   | 74,1   | 73,2  | 0,9   | 1,3       | 74,7   | 73,9 | 0,8   | 1,2       | 74,5   | 73,1 | 1,4   | 2,1       | 73,7   | 72,5 | 1,2   | 1,8       |
| NN   | 78,5   | 77    | 1,5   | 2,3       | 77,6   | 76   | 1,6   | 2,4       | 76,9   | 75,5 | 1,4   | 2,1       | 76,9   | 76   | 0,9   | 1,4       |
| NN   | 86,2   | 84,3  | 1,9   | 2,9       | 85,1   | 83,9 | 1,2   | 1,8       | 85,2   | 84   | 1,2   | 1,8       | 85,2   | 84,6 | 0,6   | 0,9       |
| NN   | 77,8   | 75,7  | 2,1   | 3,1       | 77,5   | 76,2 | 1,3   | 2,0       | 77,4   | 75,9 | 1,5   | 2,3       | 78,2   | 77,1 | 1,1   | 1,7       |
| NN   | 85,8   | 84,6  | 1,2   | 1,8       | 85,5   | 84,6 | 0,9   | 1,4       | 84,7   | 84,5 | 0,2   | 0,3       | 85,6   | 85   | 0,6   | 0,9       |
| NN   | 86,5   | 84,7  | 1,8   | 2,7       | 86     | 84,1 | 1,9   | 2,9       | 84,3   | 83,8 | 0,5   | 0,8       | 85,6   | 84   | 1,6   | 2,4       |
| NN   | 82     | 79,8  | 2,2   | 3,3       | 81,9   | 80   | 1,9   | 2,9       | 81,3   | 79,8 | 1,5   | 2,3       | 80,7   | 80   | 0,7   | 1,1       |
| NN   | 88,9   | 87,5  | 1,4   | 2,1       | 88     | 86,8 | 1,2   | 1,8       | 87,5   | 88,2 | -0,7  | -1,1      | 86,8   | 85,8 | 1     | 1,5       |



(Photonews)





# Hein Vanhaezebrouck: “Kleine verschuivingen voor een groot rendement”!

**Tom Boudeweel, sportjournalist**

*Hein Vanhaezebrouck houdt van analyseren, doet hij nog vaak trouwens, buitenlandse competities of de Champions League voor Prime. De 46-jarige West-Vlaming neemt geen blad voor de mond, zalig scherp soms, met inzicht. De voorbije weken werd het werk van Vanhaezebrouck zelf onder de loupe genomen door zijn collega-analisten. Meer en meer trouwens, want na een eindronde en een titel in de tweede klasse en twee knappe bekeravonturen kan de gewezen verdediger zijn ei kwijt op het hoogste niveau in België. En door die bevredigende start van KV Kortrijk moet iedereen stilaan een mening hebben over de nieuwkomers in eerste: over Piet Hein en zijn West-Vlaamse vloot.*

**Hein Vanhaezebrouck:** “We hebben nu al meer punten dan de voorbije twee jaar telkens bij de start. Twee jaar geleden begonnen we in de tweede klasse met een 1 op 21, vorig seizoen met een 1 op 9. Het hoge aantal blessures bij het begin van de competitie loopt wel parallel, voor de derde keer op rij, ik begin het stilaan gewoon te worden. Maar de huidige kern is breder. Dat was één van de aanpassingen tijdens de zomermaanden met het oog op de promotie. En noodzakelijk ook. Want ik weet nog goed dat we vorig jaar het seizoen zijn gestart met zeven of acht jonge gasten, ter vervanging van enkele belangrijke basisspelers zoals Provoost en Calvo. Gelukkig konden we in het spoor blijven van de kopploegen, dankzij een beperkt aantal gelijke spelen. Met drie punten gaat het vooruit hé”.

**4 – 3 – 3 / 3 – 5 – 2 / 3 – 4 – 3**

**Hein Vanhaezebrouck:** “Vorig jaar moesten we bouwen aan een nieuwe aanvalslinie: Nong was vertrokken, Jarakovic ook, én Makloufi én Vermast. Het was helemaal opnieuw beginnen. Ook qua manier van spelen. Het eerste jaar bij Kortrijk wijzigde ik ons basissysteem 4 – 3 – 3 naar een 3 – 5 – 2. Dat liep schitterend. We brachten in de tweede en derde periode het beste voetbal van de reeks. Vorig seizoen werkte die formule met twee spitsen en iemand daar achter niet meer door het gebrek aan het juiste type voetballers. Istvan Bakx en Cedric Bétrémieux komen het best tot hun recht op de flank, ook omdat ze een actie naar binnen maken. Dus heb ik onze 4 – 3 – 3 beginsituatie aangepast naar 3 – 4 – 3, pas na de beginperiode ook.

Dit seizoen hebben we de lijn gewoon doorgetrokken, ondanks het vertrek van Ernest Nfor, Bétrémieux en Bas Vervaeke in het sterke aanvallende compartiment. Als vervanger is Ebrahima Ibou Sawaneh gekomen als jong talent, iemand met een bepaalde gave, maar hij moet nog veel progressie maken. En dan was het zoeken naar concurrentie voor de positie van diepe spits. Eigenlijk hebben we nu nog nood aan een snelle infiltrerende speler, want Bétrémieux is eigenlijk niet vervangen. Sven Kums heeft vorig jaar drie maanden de rol van de



(Photonews)

(Photonews)



Fransman op zich genomen, hij is daar ook in geëvolueerd. Met vallen en opstaan, letterlijk, zeker in de duels tegen fysiek sterke ploegen zoals Antwerp. Kums is sterker geworden en ook slimmer in zijn duels. Je moet niet altijd 100 kg wegen om een duel te winnen. Als je slim bent, kan je dat tekort aan kracht op een andere manier oplossen. Hij begint ook goed te infiltreren, scoorde vorig jaar nog vijf keer in drie maanden, geen vrije trappen, allemaal in de actie.

De aanval is in het begin van het seizoen wel ons probleem-kind geweest. Bakx miste het begin van de voorbereiding door de Nederlandse olympische ploeg, heeft nauwelijks rust gekend en is bovendien geblesseerd geweest. Maar door zijn terugkeer wordt onze 3 – 4 – 3 meer rendabel. Op Anderlecht en Standard stonden we goed in onze organisatie, de balcirculatie verliep heel goed, we vonden uitstekend de vrijstaande mensen, maar wanneer we tussen de lijnen konden spelen, dan was er te weinig gevaar. De spitsen waren niet genoeg in vorm of niet vertrouwd met wat van hen verwacht werd. Daarom ook is de terugkeer van Bakx een pluspunt, want hij is

daar wel mee vertrouwd en hij kan perfect op die manier functioneren. Dat zag je meteen op Charleroi: een paar gevaarlijke uitbraken vanuit de organisatie.

Slechts in één wedstrijd vond ik het voetbal in balbezit dramatisch, de thuiswedstrijd tegen Bergen. We speelden veel te onnauwkeurig in. Anderlecht bood ons telkens weer veel opties en ik weet dat die nooit tot uiting komen in de pers of een samenvatting halen van tv. Als je het hele middenveld met één pass ontregelt en je komt dan 3:3, maar je verliest de bal, tja, daar ligt niemand wakker van. Behalve ik, want dat noem ik mogelijkheden om de tegenstander veel pijn te doen. En dat zag ik opnieuw toen Charleroi op Anderlecht speelde. En ook Charleroi heeft niets met de opportuniteiten gedaan. En dan vraag je je af: zal het de volgende thuiswedstrijd van Anderlecht ook zo verlopen? Indien ja, dan lopen ze eerstdaags wel eens tegen de lamp. Maar dat zijn natuurlijk mijn zorgen niet”.

### TIMING

**Hein Vanhaezebrouck:** “In het begin van dit seizoen hebben we het systeem behouden, omdat Elimane Coulibaly wist waarover we praatten. Kums is een verstandige voetballer, die weet hoe het kan en die rekening houdt met zijn kwaliteiten. Hij is niet traag, maar op de lange afstand ook niet de allersnelste. Aan hem om dat te leren inschatten en zijn momenten te kiezen. Voetbal komt meer en meer neer op timing. Onze automatisen groeien, we weten stilaan wat we moeten doen, hoe we moeten lopen. Dat is allemaal trainingswerk, daar zijn we veel mee bezig, maar je moet het ook kunnen vertalen naar de match. Dat geldt trouwens voor iedereen: wanneer moet ik afhaken? Wanneer moet ik diep gaan? Een goede les ook voor Ibou bijvoorbeeld. Hij moet ook nog leren om te bewegen en gevaarlijk te zijn zonder bal. Ik hou van het spelen met ruimtes en het functioneel bewegen. Ik vraag aan mijn flankaanvallers om niet voortdurend tegen de lijn te plakken. Ik zie hen het liefst rond de ene diepe spits om zo ook ruimte te maken voor de flankmiddenvelders, die op deze manier voor diepgang zorgen.

Ik kijk niet graag naar het verleden, maar konden we op Anderlecht over allemaal fitte spelers beschikken, dan zat er zeker iets meer in. Dan hadden we op voorsprong kunnen komen. Neen, we zijn nog niet klaar om tegen de toppers punten te pakken, maar de mogelijkheden waren er wel. Op dat vlak klopte onze veldbezetting, liep de balcirculatie even vlot als op Standard, maar de Luikenaars vind ik qua organisatie en qua power en defensieve kracht sterker. Blijkbaar heeft Anderlecht onze match tegen Standard prima geanalyseerd, want na de topper in luik haalde iedereen de loftrompet boven voor Ariël Jacobs, alle kenners loofden de sluwheid waarmee hij de landskampioen heeft bekampt, maar wij toonden hen enkele weken ervoor al hoe het moest: sluit de flanken af en laat de centrale verdedigers opbouwen en je ziet hun zwakte”.

### VOORBEREIDING

**Hein Vanhaezebrouck:** “Bij mij duurt de voorbereiding meestal, zoals dit jaar bijvoorbeeld, zeven weken. Of zes. Maar zeker nooit minder dan zes. Ik wil in die periode drie weken experimenteren en dan nog eens drie of vier weken besteden aan de vormingsfase. Vormen en vasthouden aan een bepaalde ploeg. Na drie (maximaal vier) weken moet ik perfect kunnen inschatten wie wat kan en wat ik kan doen met wie, en hoe we kunnen evolveren. Ik heb een trainer onlangs horen zeggen dat vijf weken voorbereiding voor hem volstaat.



11

(Photonews)



Dan frons ik de wenkbrauwen. Tijdens de competitie hoor je hem dan klagen over het gebrek aan vormingsfase. Begin dan toch twee of drie weken vroeger! Zeker als je veel nieuwe spelers moet inpassen. Daarom koos ik deze keer voor zeven weken. Ik wist vooraf dat ik die tijd nodig zou hebben om iedereen van de 10 tot 12 nieuwelingen te leren kennen. In onze situatie krijg je soms ook een speler die je helemaal niet kent. Fransen uit de tweede en derde klasse. Je zag hen wel bezig, maar wij kennen die spelers onvoldoende, zij kennen ook deze competitie niet. Je moet rekening houden met een aantal aanpassingsweken.

Bovendien hebben we niet iedereen in het begin van de voorbereiding kunnen binnenhalen, zelfs pas op het einde. Dat is verre van ideaal. Tristan Lahaye, een nieuwe Fransman, heeft aanvankelijk twee tot drie weken naar zichzelf lopen zoeken. Hij was zichzelf niet. En plots vinden we de dé clic. We schuiven hem een rij vooruit, hij bloeit plots open en haalt een topniveau. Stel je voor dat hij pas op 31 augustus op de club toekomt, dan speelt hij om dezelfde reden misschien drie slechte matches. Hij vliegt aan de kant en wordt tot nieuwjaar zo goed als onbruikbaar. Nu krijgt iedereen zijn speelminuten in de oefenperiode, ze krijgen veel kansen om fouten te maken, om beneden hun niveau te spelen. Maar als je na drie-vier weken nog niets getoond hebt, dan wordt het natuurlijk moeilijk. Dan kom je in de vormingsfase ook minder aan bod. Maar zelfs dan organiseer ik nog twee wedstrijden op evenveel dagen om iedereen de tijd te geven om te evolueren. In het begin is dat 50-50, dan gaan we naar 70-30 van de wedstrijden en 's anderendaags 30-70. En zo groei je naar de 90 minuten. Het grote probleem in deze voorbereiding was dat iedereen

een beetje overbelast geraakte door de opéénvolging van wedstrijden. Ik had op een grotere kern gerekend bij de start en daardoor moest ik vaak schuiven. Iedereen moest teveel spelen. Op fysiek vlak was de voorbereiding zeker niet optimaal".

### DRIE VERDEDIGERS

**Hein Vanhaezebrouck:** "We zijn zoals elk jaar gestart met de gebruikelijke 4 – 3 – 3. Maar ik heb al snel gezien dat sommige spelers het moeilijk hadden met hun specifieke taak in dit systeem. Vooral achterin. En toen ik overschakelde naar een 3 – 4 – 3 is de puzzel perfect in elkaar gevallen. En Tristan Lahaye, die het moeilijk had in de rol van vierde verdediger, kon zich plots fantastisch uitleven als vierde middenvelder. Dan zie je dat je dikwijls met kleine verschuivingen een groot rendement kan halen.

Bij vier verdedigers achterin wil ik zekerheid. Maar ik vond de verstandhouding onder elkaar en individueel tijdens de eerste oefenwedstrijden niet optimaal. En als dat risicogevoel overheerst, dan wil ik daar al mijn geld niet op inzetten. Daarom greep ik terug naar drie verdedigers, een optie waarmee we vorig seizoen succes hebben behaald en nu staan daar gewoon de drie spelers van vorig jaar. Die mannen zijn dat dus gewend. Qua communicatie liep het plots een stuk beter en in balbezit was het ook gemakkelijker om uit te voetballen. Op de kant hebben we bovendien twee spelers die de hele flank voor hun rekening kunnen nemen. De eerste keer in juli liep het meteen goed, de bevestiging volgde daarna tijdens een oefenmatch op Deinze en we waren opnieuw vertrokken. Je voelde ook aan de groep dat zij dat de beste optie vond.

Waarom zijn we dan toch gestart met een 4 – 3 – 3? Wel, omdat ik ook veel centrale middenvelders heb in mijn kern. Maar het is ook snel gebleken dat daar het evenwicht niet goed zat. Spelers zochten naar hun plaats, ze liepen te vaak in elkaars ruimte. Vandaar de keuze voor twee centrale middenvelders. Dat is het nut van een experimentele fase. Als je een verkeerde vormingskeuze maakt en je mist volledig de start van de competitie, dan zit je met een groot probleem. Op dat moment moet je overschakelen naar een andere manier van voetballen. Zonder superkwaliteit lukt dat niet. En wij zijn niet de ploeg met superkwaliteit. Zou die bestaan in ons land?

Het voordeel van spelen met drie verdedigers is dat je zowel offensief als defensief veel beter staat. Defensief zit je met drie iets meer centraal, zelfs in balbezit, voor de omschakeling ook. Bij ploegen met vier verdedigers lopen de flanken meteen vrij hoog, waardoor je nog slechts twee (centrale) mensen achterin overhoudt. In eigen balbezit openen twee verdedigers, maar niet volledig tegen de zijlijn. Dat doen echte flankverdedigers wel. En bij balverlies moeten zij een flinke inspanning leveren om terug te komen. Ik houd er in elke situatie altijd drie achter de hand”.

### WM-SYSTEEM

**Hein Vanhaezebrouck:** “Dit systeem eist wel twee centrale middenvelders: jongens die zich gedisciplineerd aan hun taak houden. Ik zeg niet dat ze nooit mogen bijsluiten of infiltreren, dat is afhankelijk van de omstandigheden. Met twee flankmiddenvelders en drie aanvallers lopen meestal vijf mensen voor de bal, als je daar bovenop nog iemand meestuurt, dan sta je een beetje in je hemd bij balverlies. Maar bij een snelle tegenaanval van ons kunnen ze gerust bijsluiten.

De vroegere spelpatronen waren nog zo dwaas niet. Neem nu het WM-systeem, op zich een fantastisch systeem. Het lijkt ook een beetje op dat van ons, zeker wanneer onze flankmiddenvelders hoog doorschuiven en de centrale middenvelders inzakken.

En met onze drie verdedigers kunnen we elke opstelling van de tegenstander aan. Bij één diepe spits bijvoorbeeld kantelen we op de flanken. Als mijn linkermiddenvelder druk zet op de rechtsachter van de tegenstander, dan schuift mijn linkerverdediger door op de rechtermiddenvelder. Het kantelen hangt af van de opstelling van de tegenpartij: 4 – 5 – 1, 4 – 4 – 2 of 4 – 3 – 3. Alleen bij een sterkere tegenstander, die ons verplicht om achteruit te stappen, én met drie mensen hoog, dan valt er één van mijn middenvelders terug als vierde verdediger. En dat hangt af van de positie van de bal. Komt de aanval van op rechts, dan stapt mijn middenvelder uit, de linkerverdediger van de drie achteraan wordt linksachter, de twee andere pakken de centrale posities en mijn rechtermiddenvelder zakt terug naar de rechtsachter.

Die bewegingen kennen zij perfect. Op Charleroi bijvoorbeeld stonden negen spelers van vorig jaar in de basis. We verloren in het tussenseizoen serieus wat kwaliteit, vier bepalende pionnen, maar de anderen weten perfect wat er moet gebeuren. We houden niet echt van verrassingen. Op die manier kan je zeggen dat de manier van spelen toch wordt bepaald op training. Er is over nagedacht, een visie: welk systeem kan ons het meeste rendement opleveren? Wij maken natuurlijk wel fouten en wij hebben ook onze gebreken, dat constateer ik wekelijks. Maar ik zie ook onvolmaaktheden bij de andere eersteklassers, die al langer in eerste spelen en die meer

kwaliteit en meer budget hebben dan ons. Vergeet niet: centen is één zaak, goed werken met spelers een andere”.

### VEELEISEND

**Hein Vanhaezebrouck:** “Ja, we houden rekening met de tegenstanders, zoals iedereen. Maar wij vullen de opdrachten anders in. Veel ploegen stellen zich in op de tegenstander, verloochenen hun eigen speelstijl door tal van opdrachten in functie van de ‘anderen’. Psychologisch vind ik dat niet zo’n goede aanpak. Je creëert een inferieur gevoel bij je spelers. Ik ga uit van mijn manier van spelen, die staat voorop. We analyseren natuurlijk de tegenstander, maar wij zoeken vooral naar de mogelijkheden voor ons. We geven de sterke punten van de tegenstander mee voor de wedstrijd. Bij Bergen bijvoorbeeld moet je het even hebben over Mohamed Dahmane, want hij is bijna 50% van de ploeg, zeker tijdens de eerste wedstrijden van deze competitie. Je laat dan enkele bewegingen zien aan je spelers. Maar ik vind het daarnaast veel belangrijker dat je ploeg weet hoe we de tegenstander willen verschalken. Vanuit je eigen kwaliteiten, dat pept je eigen spelers ook op. Ze denken dan dat ze tot meer in staat zijn. Het bevordert het zelfvertrouwen. Soms lukt dat natuurlijk niet, omdat we tegen Bergen veel te slecht inspeelden, geen enkele lange bal kwam aan en we bleven onder onze normale snelheid van uitvoering. En als je tegenstander bovendien veel





(Photonews)

volk achter de bal houdt, dan mag je nog honderd jaar werken op een systeem en je mag nog de mogelijkheden aanbieden, het lukt niet.

Als ik tegen Anderlecht vooraf toon waar de ruimtes liggen en bij de matchanalyse achteraf net hetzelfde moet tonen met beelden van onze match, dan hebben we niet goed gepresteerd. De verdedigers en de middenvelders speelden de bal nochtans goed in, maar wat hebben we ermee gedaan vooraan? In de eerste helft zijn we vier-vijf keer in een situatie gekomen met evenveel aanvallers van ons als verdedigers van Anderlecht. En die situaties buiten we geen enkele keer uit. Wij verwachten meer van onze aanvallers en dat heb ik hen ook gezegd. Zij weten hoe ze moeten lopen, maar dat zat er nog niet goed genoeg in. Op dat moment ben ik veeleisend voor hen.

Tegen Bergen lag de flank regelmatig helemaal open. We hebben een paar keer geprobeerd om snel van flank te veranderen, zoals ik vooraf had aangegeven, maar elke lange cross ging verkeerd. Zelfs zonder druk op de bal. Sorry, dit is eerste klasse, het niveau moet omhoog".

## PROGRESSIE

**Hein Vanhaezebrouck:** "KV Kortrijk acteert nu op het hoogste niveau, maar met de kwaliteit van vorig jaar draaien we probleemloos mee in de eerste klasse, los van de breedte van de kern, want dat was toen ons zwak punt. Neem nu de kwaliteit van onze voorlijn, daar waren enkele eersteklassers jaloers op denk ik. En dat hebben we ook aangetoond in de Belgische beker. We konden rekenen op een structuur in het team die al een tijdje vaststond en iedereen had onze manier van spelen onder de knie. Dit jaar begon wat moeilijker omdat we offensief onder ons niveau bleven en omdat we achteraan teveel kleine fouten hebben gemaakt. Fouten die vorig jaar achterwege bleven. Daarom ook heb ik geen ploeg om verdedigend te voetballen. Als je rond je eigen rechthoek wil spelen, dan moet je daar wel alle duels winnen. Nu moeten de spelers echt bewijzen dat ze het niveau van eerste klasse aankunnen. En dat gebeurt zoals verwacht met hoogten en laagten. Ik blijf liever van de eigen goal weg.

Net daarom hebben nog een grote progressiemarge. Als ploeg zou je -in vergelijking met de start- 30% beter moeten spelen op het einde van het seizoen. En ik ga er ook van uit dat we dat kunnen realiseren. Ik denk dan vooral aan de vooruitgang als ploeg. Sommige spelers zullen inderdaad wel 30% vooruitgang maken, maar er zijn ook jongens die dat niet zullen halen. Mijn doelstelling voor elk individu is: zorg dat je je beste niveau haalt. En voor diegenen die nog een marge hebben: zorg dat je die progressie kan maken. Je kunt dat niet eisen van iedereen. Sommige spelers zitten op hun topniveau. Zij moeten er voor zorgen dat ze het hele seizoen op dat topniveau draaien, dat er weinig verval in zit. Iedereen heeft wel ergens een punt dat hij kan verbeteren, maar 30% is soms veel. Ihou kan zeker nog veel beter, vooral qua rendement op het terrein. Hij moet de details en de momenten kiezen, de situaties leren herkennen. Als dat zou lukken, dan zal hij ook makkelijker begrijpen waar ik naartoe wil. Momenteel moeten we een beetje werken aan onze relatie.

Het herkennen van wedstrijdssituaties is de hoofdbrok tijdens de trainingen. De eerste pass- en trapvormen bevatten al onze doelstellingen: de juiste loopactie, het inspelen, ... , georchestreerd in de eerste fase, dus de inspeelpass altijd van op dezelfde positie. Je biedt de spelers verschillende afspelmogelijkheden aan en we voeren de drie opties ook uit om de loopactie aan te voelen. Noem het automatiseren, ook bij het overschakelen naar partijvormen. Als we inspelen tussen de linies begint het bij de man die de bal krijgt. Afhankelijk van de loopacties van X of Y moet hij de juiste beslissing nemen en ook nog goed uitvoeren. En in die fase hebben spelers zoals Bakx of Kums wel wat voorsprong op de anderen. Zij zien het snel. Deze beweging herhalen we vaak, maar wel in andere vormen. Ik train veel op ons spelpatroon en besteed weinig aandacht aan de tegenstander en hoe wij gaan verdedigen. Op dat vlak onderscheid ik me wel een beetje van veel andere trainers. Emilio Ferrera had naar verluidt 12 regels om een doelpunt te vermijden. Het komt echt niet op in mij om dat te gaan samenstellen. Ja, ik heb ook mijn afspraken achterin. Maar als je vaststelt dat er teveel fouten worden gemaakt, dan ga ja daar ook op werken, ik corrigeer een aantal dingen. Maar ik concentreer me liever op de offensieve mogelijkheden.

De mensen mogen er nu niet van uitgaan dat we elke week de ploegen opzij gaan zetten. We zijn momenteel dominant in balbezit, maar zonder voldoende kansen te creëren. Dat moet er zeker nog bijkomen. In het verleden konden we wedstrijden controleren. We slaagden er regelmatig in om twee minuten de bal in de ploeg te houden. De bekermatch tegen SV Zulte Waregem bijvoorbeeld hebben we gewoon uitgespeeld in balbezit, omdat wij dat gewoon waren in de tweede klasse. Dat was iets wat zij toen niet konden. Let op, er zitten nu nog hiaten in, omdat we voorin te vaak de bal verliezen, omdat we te weinig dreigen ook. Want om goed op balbezit te kunnen spelen, moet je ook gevaarlijk zijn. Anders stelt de tegenstander zich daarop in, ze weten dat we toch niet vooruit spelen en ze schuiven een pion meer vooruit. Kunnen we af en toe eens prikken, dan houden ze iedereen achterin. Dat spel zie je vaak in Spanje. Daar kan het plots heel snel gaan. Maar als een Spaanse ploeg voelt dat het vast zit, dan gaat de bal achteruit en begint de zoektocht opnieuw. Tot er plots weer ruimte is en dan profiteren ze ervan. Modern voetbal is snel, met een snelle omschakeling, maar als je ziet dat het onmogelijk is om te dreigen, dan hou je gewoon de bal in de ploeg. En begin je opnieuw".



# Zonedekking versus mandekking bij corner

**Bob Browaeys**

**Marc Marchal**

*Al meer dan 10 jaar geleden veranderden de meeste toptrainers het geweer van schouder en kozen resoluut voor zoneverdediging in plaats van de klassieke mandekking en libero. Vandaag worden de zoneprincipes tijdens het gewone spel zelfs op provinciaal niveau vaak nauwkeurig toegepast. Opvallend is echter dat anno 2008 de overtuiging om ook bij stilstaande fases op de zoneprincipes terug te vallen zelfs bij heel veel toptrainers nog ontbreekt. Meer nog, de discussies in de pers, tussen trainers onderling en zelfs supporters, over het opstellen in zone of het toepassen van mandekking wanneer de tegenstander een corner heeft, zijn schering en inslag. Het doel van dit artikel is om deze twee verdedigende organisatievormen bij corner tegen eens tegenover elkaar te plaatsen om meer inzicht te krijgen in waarom wel of waarom niet zone- of mandekking toe te passen bij corner tegen.*

## Kenmerken zonedekking t.o.v. mandekking



Foto 1: zoneverdediging op corner



Foto 2: mandekking op corner



15

In onderstaande tabel geven we per fase de kenmerken weer van beide verdedigingsvormen bij corner tegen.

|               |                                                             | ZONE                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | INDIVIDUELE MANDEKKING                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fase 1</b> | De bal gaat buiten en de scheidsrechter kent een corner toe | <ul style="list-style-type: none"> <li>De spelers stellen zich elk in een bepaalde zone voor doel op waarbij de spelers zoveel mogelijk in hun 'positie ten opzichte van elkaar' blijven staan (vb. rechtercentrale verdediger staat ook bij corner rechts van linker- centrale verdediger)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>De aangeduide mandekkers zoeken hun directe tegenstander op en stellen zich zo dicht mogelijk bij die tegenstander op</li> </ul>                                                                                                              |
| <b>Fase 2</b> | De trapper maakt zich klaar                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>De spelers kijken naar alle tegenstanders (Foto 3) en zetten zich in beweging</li> </ul>                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>De mandekker kijkt naar zijn directe tegenstander die hij niet uit het oog verliest (Foto 5)</li> <li>De mandekker stelt zich zo dicht mogelijk op bij zijn rechtstreekse tegenstander en dit tussen zijn tegenstander en het doel</li> </ul> |

|               |                                     | ZONE                                                                                                                                                                                                                                                | INDIVIDUELE MANDEKKING                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fase 3</b> | De trapper raakt de bal             | <ul style="list-style-type: none"> <li>De spelers kijken naar de bal (Foto 4)</li> <li>De spelers zijn in beweging</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>De mandekker probeert te zien wanneer de bal getrapt wordt maar blijft steeds naar zijn directe tegenstander kijken (Foto 6)</li> <li>De mandekker volgt zijn rechtstreekse tegenstander om tussen bal en doel te blijven: hij reageert m.a.w. zo snel mogelijk op de beweging van zijn tegenstander</li> </ul> |
| <b>Fase 4</b> | De bal komt voor doel               | <ul style="list-style-type: none"> <li>De speler probeert als eerste op de bal te zijn als de bal in zijn actiegebied valt (= ageren). Hij springt altijd naar de bal om te vermijden dat de tegenstander in zijn zone vrij kan inkoppen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Eens de bal vertrokken is, probeert de mandekker het duel te winnen of te beletten dat zijn tegenstander vrij kan inkoppen</li> </ul>                                                                                                                                                                           |
| <b>Fase 5</b> | De bal wordt ontzet                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Er wordt in blok aangesloten waarbij kruisbewegingen vermeden worden. Bij het maken van kruisbewegingen ontstaat er immers ruimte in het blok</li> </ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Er wordt individueel aangesloten waarbij men in een eerste fase mandekking op zijn rechtstreekse tegenstander blijft toepassen. Slechts als het doelgevaar is geweken, keert men terug naar zijn positie</li> </ul>                                                                                             |
| <b>Fase 6</b> | De ploeg is in het bezit van de bal | <ul style="list-style-type: none"> <li>De veldbezetting is snel heringenomen omdat bij de opstelling in de zone voor doel de spelers zoveel mogelijk in hun 'positie ten opzichte van elkaar' stonden</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>De spelers staan zelden in hun beste positie: het duurt langer om de vereiste veldbezetting terug in te nemen</li> </ul>                                                                                                                                                                                        |



Foto 3: bij het begin van de aanloop wordt oogcontact met de tegenstander gezocht



Foto 5: bij het begin van de aanloop kijkt men naar zijn rechtstreekse tegenstander



Foto 4: bij het trappen van de bal, heeft de verdediger alleen oog voor de bal



Foto 6: bij het trappen van de bal, blijft de mandekker naar zijn tegenstander kijken en volgt hem

### Voordelen mandekking

- De trainer kan duidelijke afspraken maken: wie neemt wie? Voor de speler is de opdracht duidelijk omlijnd
- Er kunnen koppels van spelers met dezelfde kwaliteiten gevormd worden. Zo vechten 2 kopbalsterke grote spelers samen het duel om de hoge bal uit of worden snelle spelers aan elkaar gekoppeld
- De speler heeft een verantwoordelijkheidsgevoel ten opzichte van zijn door de trainer aangeduide rechtstreekse tegenstander
- De vooraf gekende loopactie van een tegenstander (vb. naar zone 1<sup>ste</sup> paal) kan geblokkeerd worden

### Nadelen mandekking

- De organisatie moet steeds aan de tegenstander aangepast worden
- Door het plaatsen van een blok op de mandekker van de kopbalsterke tegenspeler kan die vrij komen
- Door specifieke bewegingen (schijnmanoeuvres) van de tegenpartij kan ruimte ontstaan in de waarheidszone voor doel of kunnen dominante koppers weggelokt worden naar een zone waar de bal niet valt. Zo kan de ploeg zeer kwetsbaar zijn bij een 'schijn' korte corner. Bvb.: een kopbalsterke tegenspeler vertrekt aan de 1<sup>ste</sup> paal en sprint naar de bal voor een korte corner. In de ontstane ruimte ter hoogte van de 1<sup>ste</sup> paal duikt een kleine snelle speler naar wie de corner gegeven wordt
- De felle lijf aan lijf gevechten kunnen een penalty tot gevolg hebben
- Er kan verwarring ontstaan bij wisselende meekomende tegenspelers. Dit is vaak het geval bij een vervanging van een niet-kopbalsterke door een kopbalsterke tegenspeler
- Een dergelijke verwarring is ook mogelijk als de meest kopbalsterke eigen speler door bvb. kwetsuur of na een rode kaart het veld verlaat
- Split-vision met behoud van het zicht op de bal is zeer moeilijk als de tegenstander een loopactie in de rug maakt
- De speler die mandekking toepast reageert altijd een fractie later op de beweging van de tegenstander waardoor de tegenstander bij een snelle richtingsverandering 'even' vrijkomt
- Vermits er in het gewone spel in de zone verdedigd wordt, bestaat de kans dat de speler niet meer over de specifieke 'mandekking'-kwaliteiten beschikt
- Wanneer een speler van voor het doel vertrekt en naar de bal sprint, is een korte corner steeds mogelijk (2 tegen 1 situatie)

### Voordelen zone

- De organisatie (wie staat waar?) is gemakkelijk vooraf te bepalen en is onafhankelijk van de tegenstander. Zo hebben vervangingen van de tegenstander geen invloed op de organisatie. Er kunnen eveneens duidelijke afspraken gemaakt worden om een gevaarlijk korte corner onmogelijk te maken
- De beste koppers staan steeds in de gevaarlijkste zones voor doel opgesteld
- Specifieke bewegingen of manoeuvres kunnen de ploeg niet uit organisatie brengen
- De kans op een penalty is vrijwel onbestaand omdat bij een duel de speler naar de bal gaat
- Er is een snelle omschakeling mogelijk omdat na het ontzetten van een corner:
  - de spelers snel terug in positie zijn
  - de posities sneller door andere spelers ingenomen kunnen worden
- Split-vision met behoud van het zicht op de bal is gemakkelijk toe te passen

### Nadelen zone

- Wie gaat naar de bal wanneer de bal tussen twee zones valt? Het verantwoordelijkheidsgevoel t.o.v. de eigen zone is naar de speler toe niet altijd duidelijk
- Er kan een minderheidssituatie in een gevaarlijke zone voor doel ontstaan wanneer een aantal kopbalsterke tegenstanders naar dezelfde zone lopen en de bal daar valt
- Door uit stand te vertrekken, kan het 'hoogste' punt niet bereikt worden
- Bij een voorzet na een korte corner kunnen er ruimtes ontstaan door verkeerd of te laat aan te sluiten
- De ploeg is kwetsbaar als de corner naar de meest dominante koper wordt getrapt die in de zone van de minst kopbalsterke speler duikt

### Voorbeeld van een nationale jeugd ploeg

Door alle nationale jeugd ploegen van de KBVB wordt zoneverdediging op stilstaande fases toegepast. Aangezien de KBVB al een 10-tal jaar zonevoetbal als meest geschikte opleidingsfilosofie promoot, wordt dit ook hier doorgetrokken naar de verdedigende organisatie bij corner en vrije trap tegen. Hieronder tonen we een voorbeeld van de zoneorganisatie bij een nationale jeugd ploeg.

### Standaardorganisatie

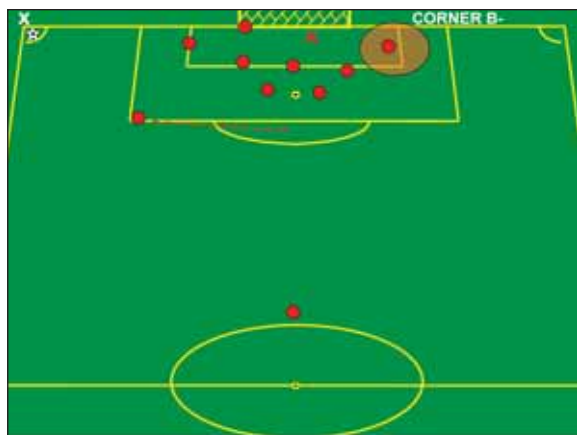
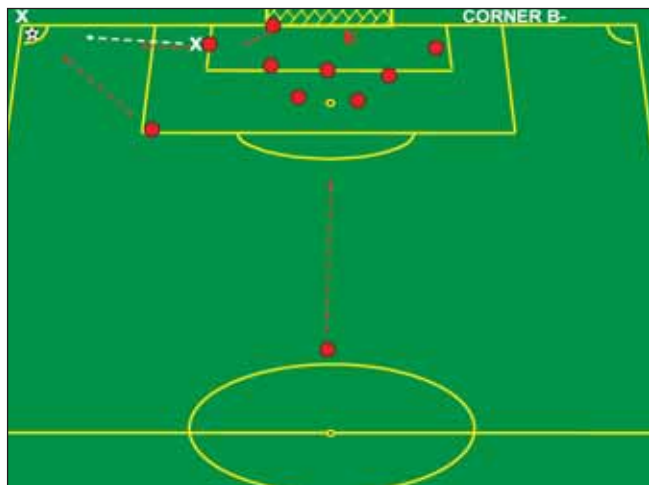


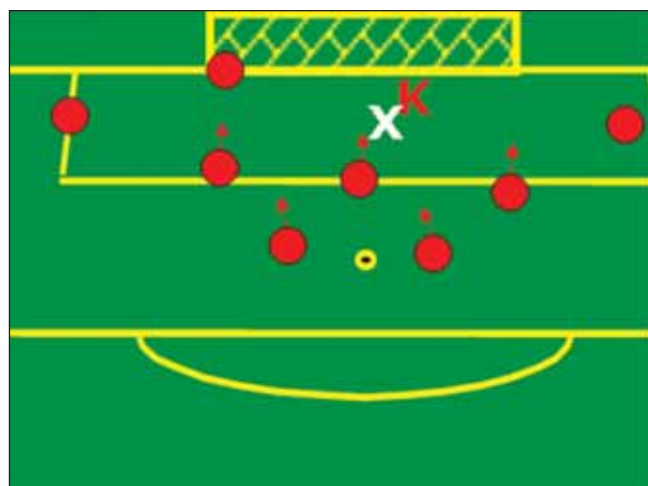
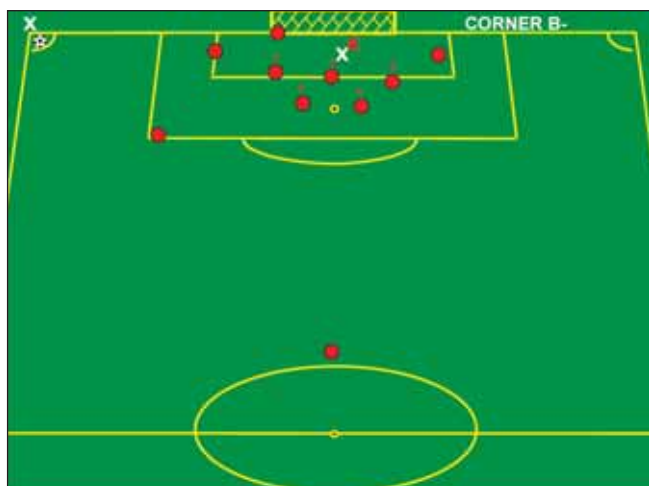
Foto 7: opstelling in zone bij corner tegen door de nationale ploeg U15



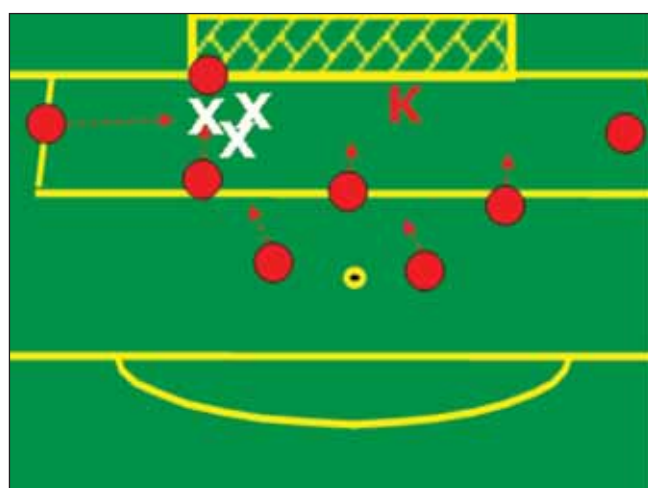
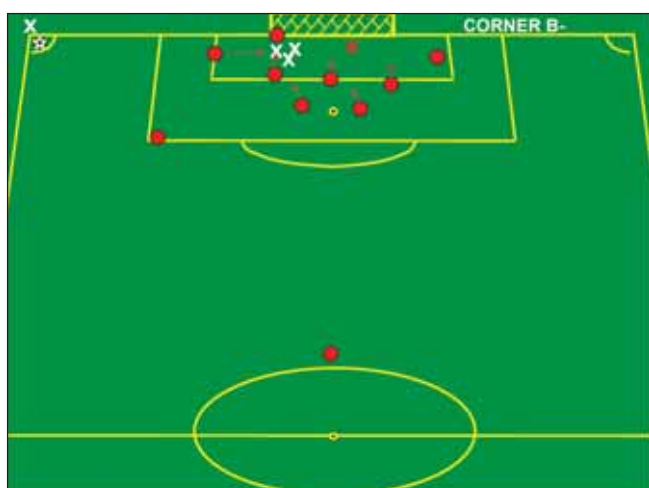
## Organisatie bij korte corner



## Organisatie indien er één of meerdere tegenspelers in de kleine backlijn opgesteld staan



Organisatie wanneer 1 speler in 5,5m gebied staat



Organisatie wanneer 3 spelers in 5,5m gebied staan

## Besluit

In dit artikel beschreven we eerst de belangrijkste kenmerken van zone- of mandekking bij corners tegen. Beide verdedigende organisatievormen hebben voor- en nadelen. Het is aan de coach om de voordelen ten opzichte van de nadelen van beide vormen te plaatsen. Voor welke vorm de coach kiest, is ondergeschikt aan de correcte uitvoering van de gekozen organisatie. Een door de volledige ploeg correct uitgevoerde zonedekking zal altijd tot minder tegendoelpunten leiden dan het verkeerd toepassen van individuele mandekking. Omgekeerd zal een nauwkeurig toegepaste mandekking op de kopbalsterke spelers van de tegenpartij altijd efficiënter zijn dan wanneer bepaalde spelers in een zoneorganisatie bvb. de bal afwachten en zich laten ringeloren door een hoog opspringende tegenstander.



**Naam:** Hermans Guy, lesgever FTS  
**Thema:** mediumblok, kantelen en schuiven.  
 Centrale verdediger dichtst bij de bal bepaalt buitenspellijn

**Aantal:** 2K + 16  
**Categorie/niveau:** U14

**Materiaal:** verplaatsbaar doel, potjes, hesjes, ballen

#### Richtlijnen en coachingswoorden:

##### Basics:

Druk zetten, remmend wijken. **Co SP: ZET DRUK (1) – WIJK (2)**  
 Onderlinge dekking. **Co SP: GEEF DEKKING (3)**

##### Teamtactics:

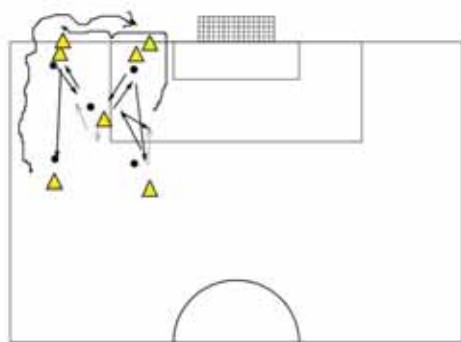
Mediumblok. **Co SP: SCHUIF IN (4)**

Schuiven en kantelen van blok. **Co SP: KANTEL – SCHUIF (5)**

Centrale verdediger dichtst bij duel bepaalt off-sideliijn. **Co Sp: HOGER – VOORUIT (6)**

Meeschuivende doelman. **Co SP: HOGER – KOM UIT (7)**

#### OPWARMING



#### PAS- EN TRAPVORM IN KLEINE RUIMTE

##### Beschrijving: 10'

Oef 1: A past op B, die vooractie maakt en kaatst op A, A speelt diep op C die met bal aansluit aan de andere kant  
 Oef 2: A past op B die vooractie maakt, B kaatst op A, A speelt diep op C, C voert ? beweging uit met B en aansluit aan andere kant

##### Coaching:

Speel in op juiste voet met de juiste snelheid.  
 Maak een goede vooractie.

**CO SP: SPEEL - KAATS**

#### WEDSTRIJDVORM 1



#### K + 8 / K + 8

##### Beschrijving: 2x8'

Beide ploegen spelen in 4 / 2 / 2 opstelling  
 STOP-HELP als de fout zich voordoet!  
 Basics: drukzetten of remmend wijken  
 Teamtactics: mediumblok schuiven en kantelen  
 Centrale verdediger dichtst bij de bal geeft off-sideliijn aan

**Coaching:** herkenningsfase, bijsturen als probleem zich stelt

#### TUSSENVORM 1



##### Beschrijving:

3 Blokjes van 8'

Ploeg in balbezit zet mediumblok onmiddellijk neer in de zone tussen de 4 potjes  
 Centrale verdedigers zetten off-sideliijn neer  
 Ploeg in balbezit tracht in één van de 3 doeltjes te scoren, de doelmannen spelen mee als veldspelers  
 Buitenspel telt mee in deze spelvorm

##### Coaching:

Basics: 1, 2 en 3

**CO SP: ZET DRUK - WIJK**

Teamtactics: plaats bij balverlies eerst het mediumblok  
 Centrale verdediger dichtst bij de bal zet off-sideliijn neer

**CO SP: KANTEL - SCHUIF**

**WEDSTRIJDVORM 2****K + 3 / K + 3****Beschrijving:**

Om beurt spelen de ploegen 10 ballen  
Korte beurten max 30"  
Fun: scoreverloop

Werken in golven iedereen start van uit wisselende posities,  
maar starten steeds vanuit aanval of verdediging  
Na 10 starts worden de rollen omgekeerd

Diepe spits wordt aangespeeld na vooractie met verdediger in de rug, spits legt terug naar keuze. Verdedigers sluit snel aan om met 3 op lijn te verdedigen. Schuiven en kantelen. Druk zetten of wijken. Spelers moeten elkaar coachen. Onderlinge dekking verzorgen

**Coaching:**

Basics: 1, 2 en 3

**CO SP: ZET DRUK - WIJK**

Teamtactics: 4, 5, 6 en 7

**CO SP: SCHUIF, KANTEL, HOGER**

**TUSSENVORM 2****Beschrijving:**

Afwerkingsvorm: actieve recuperatie na wedstrijdvorm 3 / 3  
Duurtijd: 12'

Oef. 1: A speelt in op B die vooractie maakt en terug speelt op A, A speelt diep op C, B gaat achter A door en opent zo de paslijn. B werkt af na kaats van C

Oef. 2: B maakt vooractie, A speelt lange bal diep op C, die de bal op opkomende B kaatst en afwerkt op doel

Doorschuifstelsysteem: A naar B, B naar C, C haalt bal op en sluit aan bij A

**Coaching:** maak een goede vooractie. Open de paslijn. Speel in op juiste voet met juiste snelheid

**CO SP: SPEEL - KAATS**

**WEDSTRIJDVORM 3****K + 8 / K + 8****Beschrijving:** 2X10'

Ploegen spelen vanuit 4 / 2 / 2 opstelling

Bij balverlies onmiddellijk mediumblok neerzetten  
Vanuit goede organisatie druk zetten, schuiven en kantelen om aanvallende ploeg op te vangen  
Centrale verdedigers dichtst bij de bal bepalen off-sideliijn  
Keeper moet meeschuiven

**Coaching:**

Basics: 1, 2 en 3

**CO SP: ZET DRUK - WIJK**

Teamtactics: 4, 5, 6 en 7

**CO SP: SCHUIF, KANTEL, HOGER**

**Voor keeper: SPEEL HOGER**

**COOLING DOWN**

5' Rustig uitlopen  
Verzamelen in een cirkel: 150 sit-ups in 3 reeksen

**Beschrijving:**

Bespreking van onderwerp  
EVALUATIE TRAINING

**Naam:** Ivo Vranken, lesgever FTS  
**Thema:** (B-) (medium) blokvorming

**Aantal:** 16  
**Categorie/niveau:** U15

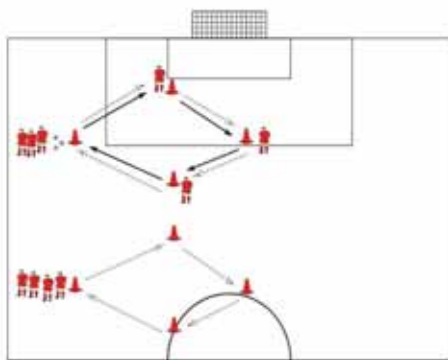
**Materiaal:** 3 kleine doelen, genummerde  
kleurvesten, potjes



#### Richtlijnen en coachingswoorden:

1. vorm een medium blok ('blok') (7, 9, 11 max. 20m voor de middenlijn / (2, 3, 4, 5 max. 20m achter de middenlijn / 6, 8, 10 rond de middenlijn), door de centrale spelers 3-4-6-8
2. 9 zak terug ('zakken'), door 8 of 10
3. 7-11-2-5 'kom naar binnen', door 3-4-8-6-10
4. geef dekking aan de medespeler dichtst bij de tegenstrever aan de bal op +/- 8m.  
'korter' 'kom in steun' 'geef dekking'
5. kantel én schuif ifv. de bal, door de centrale spelers

#### OPWARMING



#### Beschrijving:

A: loopoefeningen (losmakende oef.): 7'

Stretching: 4'

B: pas- en trapoefening: 7' (symmetrie)

#### Coaching:

Uitvoeringswijze losmakende oefeningen

Speel strak in – kijk alvorens te spelen – aanname verste voet – vraag de bal – handelingssnelheid hoog

#### WEDSTRIJDVORM 1



#### K + 6 / K + 8

#### Beschrijving:

3/4 Veld

2 Grote doelen / meerderheid- minderheid

Ploeg A: 3 linies +K, 1 – 3 – 2 – 3

Ploeg B: 2 linies +K, 1 – 3 – 3

Ploeg in meerderheid start de WV bij doelwachter (afwisselend bal in handen – doeltrap)

Duur: 2x 6'

#### Coaching:

Geén (herkenningsfase)

Freezing – visualisatie van het spelprobleem

#### TUSSENVORM 1



#### K + 7 / K + 7

#### Beschrijving:

3/4 Veld

Beide ploegen: 3 linies, 1 – 3 – 1 – 3 opstelling

Wedstrijd start vanuit verschillende situaties: bal in handen K – doeltrap – inworp opbouwzone

Duur: 10'

#### Coaching:

De 5 richtlijnen + coachingswoorden worden nu aangebracht én aangeleerd (leergesprek)

De Trainer geeft ook aan welke spelers een belangrijke rol spelen in de vorming van het medium blok!!

**WEDSTRIJDVORM 2****K + 5 / 6****Beschrijving:**

1/2 Veld

1 Groot doel en 3 kleine doelen

Meerderheid- minderheid

K's beurtelings in doel

Ploeg A bouwt op via 1 van de verdedigers (2-3-5) en tracht te scoren op groot doel / ploeg B tracht na vorming van goed blok de bal te recupereren én te scoren op 1 van de 3 doelen

Na elke aanval schuiven de 3 verdedigers van ploeg A door naar de 3 aanvallende posities van ploeg A, de 3 wachtende spelers komen in positie van de 3 doorgeschoven verdedigers

Duur: 15'

**Coaching:**

5 Richtlijnen + toepassing coachingswoorden

De rol van de K is belangrijk (rugdekking achter het blok) + coaching

**TUSSENVORM 2****6 + 2N + 2K (NEUTRAAL) / 6****Beschrijving:**

3/4 Veld

2 Ploegen A en B

2 K's die elk in de zone achter het speelveld zijn opgesteld én 2 neutrale spelers in het veld

2 Neutrale zones / reserveballen rond het veld

De 2 neutrale spelers spelen op de positie 6-10

De 6 spelers spelen in opstelling: 3 – 3 (op positie 2, 3, 5, 7, 9, 11)

Start bij K1, proberen de bal via opbouw in handen of voeten van K2 te spelen / andere ploeg tracht dit door goede blokvorming te voorkomen

Spelregels: 1 punt indien bal in handen of voeten andere

K / 1 minpunt voor ploeg in B- indien de tegenstrever via de 2 neutrale spelers of de 9 de andere K kunnen aanspelen (centrale as altijd dichthouden!!)

Duur: 2 x 7'

**Coaching:**

5 Richtlijnen + toepassing coachingswoorden

Bij deze vorm ook CENTRALE AS afsluiten, héél belangrijk!!

Onderlinge afstanden in het blok respecteren!!

**WEDSTRIJDVORM 3****K + 7 / K + 7****Beschrijving:**

3/4 Veld

Idem WV 1, maar in een gelijkheidssituatie én in een symmetrische opstelling: 3 – 1 – 3 (2, 3, 4-10-7, 9, 11)

Duur: 2 x 7'

**Coaching:**

5 Richtlijnen + toepassing coachingswoorden

Freezing bij goed of fout uitgevoerde spelfase

**COOLING DOWN****Beschrijving:**

Spelers lopen 1 ronde rustig uit

Opstelling cirkel: zijw. stand, romp kreitsen in zijwaarts vlak met goede coördinatie van in – en uitademing / vanuit stand afwisselend zo groot en klein mogelijk maken

Vragen naar de belangrijkste principes geleerd tijdens deze training!!



**Naam:** Lecomte Fabrice, lesgever FTS  
**Thema:** de individuele actie durven maken, gede voorzet aan 1<sup>e</sup> paal, loshaken en snel afwerken (B+)

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

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

#### Richtlijnen en coachingswoorden:

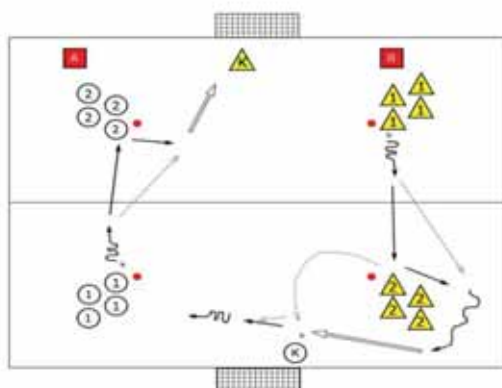
##### Basics:

1. Zijn directe tegenstander uitschakelen – **Schakel uit**
2. Goed leiden – **Leid**
3. Bijsluiten van de steunspelers bij voorzet – **Steun, sluit bij**
4. Positie steunspelers voor de voorzet – **Steun**
5. Beschikbaar zijn aan 1<sup>e</sup> paal – **Vraag de bal**

##### Teamtactics:

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

#### OPWARMING



##### Beschrijving:

Duur: 15'

Veld van 35x50m. met 2 doelen

##### Oefening A:

1 Leidt de bal – geeft pass aan 2 die hem naar binnen terug aanspeelt  
 -> pass over de grond op de K (progressie in het trappen naar K)

##### Oefening B:

1 Leidt de bal – geeft pass aan 2 die hem naar buiten terug aanspeelt  
 -> voorzet over de grond naar de K (progressie in kracht bij het trappen van de voorzet naar de K)

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

Doorschrijven speler:

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

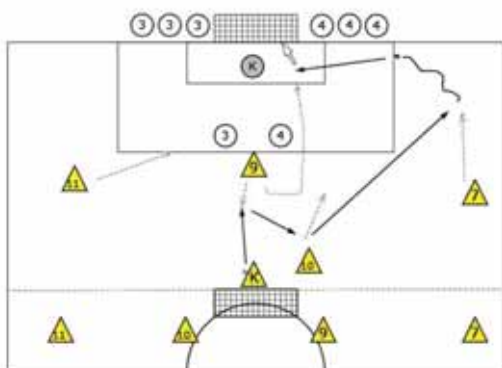
Lateralisatie: de spelers van kant wisselen zodat ze beide voeten gebruiken (voor spelers en keeper)

##### Coaching:

Perfectioneren basics (passing, steun, voorzet)

**Stretching:** 5'

#### WEDSTRIJDVORM 1



#### K + 4 / 2 + K

##### Beschrijving:

Duur: 2 x 8' (18')

Veld van 35x50m.

K – 1 – 3 / 2 – K

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

*Doorschrijven spelers:*

Ploegen van 2 wisselen telkens

Ploegen van 4 wisselen om de 2 beurten

Golven van 40 à 50" max.

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

Zoeken naar de voorzet aan 1<sup>e</sup> paal door de 7 of de 11

Vraag aan 1<sup>e</sup> paal na loshaken van de 9

##### Fun:

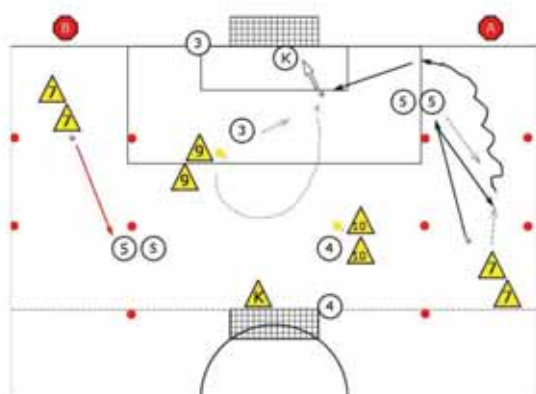
De goals per ploeg tellen

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

##### Coaching:

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

#### TUSSENVORM 1



##### Beschrijving:

Duur: 15'

Veld van 35x50m. met 2 zones van 15x15m.

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

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

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

Voorzet aan 1<sup>e</sup> paal **over de grond -> A**

Voorzet aan 1<sup>e</sup> paal **op halve hoogte -> B**

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

Doorschrijven spelers:

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

*Lateralisatie:*

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

##### Fun:

Welke doelman krijgt het minste doelpunten in 1 tijd tegen?

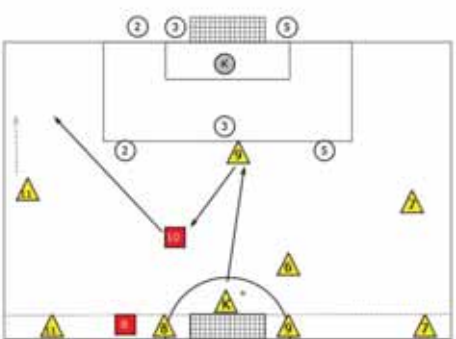
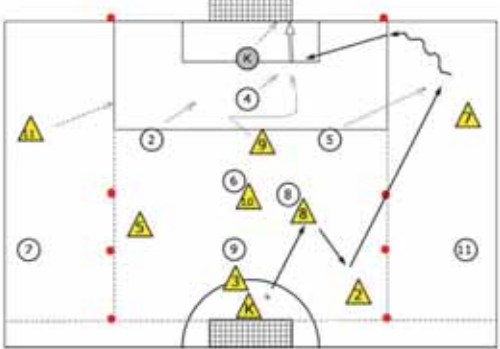
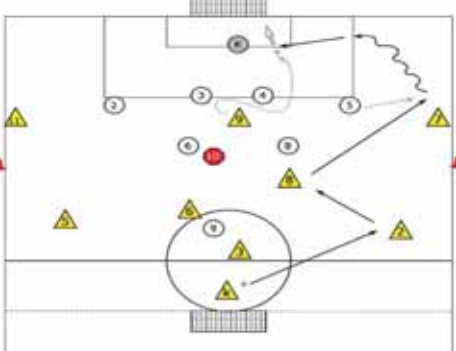
##### Coaching:

Man uitschakelen op de flank et juiste voorzet

Loshaken aan 1<sup>e</sup> paal

Afwerken in 1 tijd

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

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>WEDSTRIJDVORM 2</b>    | <b>K + 4 / 3 + K + 1N</b> <p><b>Beschrijving:</b><br/>         Duur: 2 x 8' (18')<br/>         Veld van 45x50m.<br/>         K – 1 – 3 / 3 – K + 1 neutrale speler die speelt met de ploeg in B+<br/>         Na 8 minuten spel, wisselen we de 2 ploegen en de K's<br/>         Wisselen van ploegen en van neutrale spelers bij elke golf<br/>         Golven van 1'15" max.<br/>         Start bij de K in numerieke meerderheid<br/>         Zoeken naar de voorzet aan 1° paal door de 7 of de 11<br/>         Vraag aan 1° paal na losshaken van de 9 of 10<br/> <b>Fun:</b><br/>         De goals per ploeg tellen<br/>         Doelpunten tellen dubbel bij een voorzet aan 1° paal en voor de ploeg in numerieke minderheid<br/> <b>Coaching:</b><br/>         B1 – B2 – B3 – B4 – B5 en T1 – T2 – T3 – T4 – T5</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>TUSSENVORM 2</b>      | <b>K + 6 + (2) / (2) + 6 + K</b> <p><b>Beschrijving:</b><br/>         Duur: 4 x 4' (18')<br/>         Veld van 45x50m.<br/>         K – 3 – 2 – 1 + 2 / 2 + 1 – 2 – 3 – K<br/>         Om de 4 minuten wisselen we de 2 x 2 flankspelers<br/>         Normale spelvoorwaarden centraal et 2 flankzones voorbehouden voor de flankspelers<br/>         Zoeken van de 7 of de 11 om voorzetten te krijgen aan 1° paal (langs de grond of op halve hoogte)<br/>         Van zodra een flankspeler in balbezit is, mag de flankverdediger in flankzone komen om er te verdedigen<br/>         De K's mogen niet direct de bal terug in de flankzone gooien, er moet eerst centraal gespeeld worden (om toe te laten dat een verdediger op de flank gaat verdedigen zodat de speler aan de bal die moet kunnen uitschakelen alvorens een voorzet te geven)<br/>         Zich lostrekken aan 1° paal door 9 of 10<br/> <b>Fun:</b><br/>         Welke doelman krijgt het minste doelpunten in 1 tijd tegen?<br/> <b>Coaching:</b><br/>         Man uitschakelen op de flank et juiste voorzet<br/>         Losshaken aan 1° paal en afwerken in 1 tijd<br/>         B1 – B2 – B3 – B4 – B5 en T1 – T2 – T3 – T4 – T5</p> |
| <b>WEDSTRIJDVORM 3</b>  | <b>K + 7 / 9 + K</b> <p><b>Beschrijving:</b><br/>         Duur: 15'<br/>         Veld van 60x50m<br/>         Na 7 minuten wisselen we de numerieke meerderheid<br/>         Normale spelreglementen<br/>         Start bij de K in numerieke meerderheid<br/>         Zoeken naar de voorzet aan 1° paal door de 7 of de 11<br/>         Vraag aan 1° paal na losshaken van één of meerdere aanvallers<br/> <b>Fun:</b><br/>         De goals per ploeg tellen<br/>         Doelpunten tellen dubbel bij een voorzet aan 1° paal en voor de ploeg in numerieke minderheid<br/> <b>Coaching:</b><br/>         B1 – B2 – B3 – B4 – B5 en T1 – T2 – T3 – T4 – T5</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>COOLING DOWN</b>     | <p><b>Beschrijving:</b><br/>         Duur: 10'<br/>         Werken naar één doel<br/>         Gestrekte voorzet aan 1° paal na een kaats op een dieptepass<br/>         Scoren met het hoofd aan 1° paal<br/>         Lateralisatie: zowel links als rechts uitvoeren voor de 2 ploegen<br/> <b>Fun:</b><br/>         Welke ploeg scoort het meest met het hoofd?<br/>         De verliezende ploeg ruimt het materiaal op<br/> <b>Stretching:</b> 5'</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Naam auteur:** Björn De Neve, lesgever  
Federale Trainersschool  
**Thema:** omschakeling van BV- naar BB+  
-> eerste actie is dieptegericht

**Aantal:** 16 + 2K  
**Categorie/niveau:** U-19

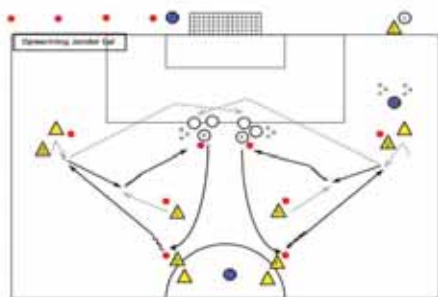
**Materiaal:** 20 ballen, 1 groot bijzetdoel,  
2 kleine bijzetdoelen, 10 gele hesjes,  
4 rode kegels, 4 gele kegels, stel potjes



#### Richtlijnen en coachingswoorden:

1. DS en FA's, kies bij BV- zodanig positie in het blok dat je bij de omschakeling naar BB+ met één voorwaartse pass in de ruimte of in de voet direct gevaarlijk en dreigend kan zijn. **POSITIE, NIET TE LAAG, BLIJF AANVALLER**
2. DS en FA's, geef duidelijk aan of je de bal in de ruimte of in de voet wil. Onderlinge coaching **VOET of DIEP**
3. CV's, FV's en CM's, probeer voor de aanname die tot balrecuperatie leidt al diep te kijken. **KIJK DIEP**
4. Probeer in omschakeling van BV- naar BB+ van op de eigen helft bij de eerste of tweede pass dieptegericht te voetballen. **SPEEL SNEL**
5. Speel nauwkeurig, zo makkelijk mogelijk en met de juiste balsnelheid. **NAUWKEURIG, SPEEL STRAK**
6. Geef steun aan de medespeler die je bij de omschakeling aanspeelde. **SLUIT BIJ, GEEF STEUN**

#### OPWARMING



#### CARDIOVASCULAIR + PASSING IN CARROUSEL

20'

##### Beschrijving:

Doelmannen apart bij de KT gedurende volledige opwarming  
Veldspelers gedurende 10' cardiovasculaire ingangzetting zonder bal bij T2

##### Passing:

a Speelt moeilijke bal op b. b Doet georiënteerde controle en speelt zo snel mogelijk in op d. d Speelt op c die onder de bal komt en opnieuw doorspeelt op a

Er circuleren 2 ballen, één langs elke kant

Doorschrijven: a > b > c > d > e > f > g > h > ...

##### Coaching:

Coachingsrichtlijnen 3, 4, 5 en 6

#### WEDSTRIJDVORM 1



#### K + 5 / K + 3

15'

##### Beschrijving:

2 CM's + 3 A's tgo K + 2 CV's + 1 CM

1/2 Terrein, breedte grote backlijn

Duur: golven met "STOP-HELP" indien nodig

Golf start altijd bij K in ondertal met lange bal op 6 of 8 van de tegenpartij. Golf eindigt en er wordt telkens gewisseld van doelman en veldspelers wanneer de bal buiten gaat of wanneer er gescoord wordt door één van beide ploegen

Er is enkel een buitenspellijn voor de ploeg in overtal

FUN: scoren is 1 pt., team A / team B, wie wint?

##### Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2, 3, 4, 5 en 6

#### TUSSENVORM 1



#### POSITIESPEL 8 / 6 + 2

15'

##### Beschrijving:

1/2 Terrein, breedte grote backlijn, 2 rechthoekige speelruimtes afgebakend met 10m tussenruimte

Duur: 2 x 6' met bespreking tussenin

Er wordt 8 tegen 6 gespeeld op balbezit. Indien het ondertal de bal recupereert, spelen ze zo snel mogelijk één van hun ploegmaten aan in het andere vak en sluiten bij. Van de ploeg die balverlies leed, blijven er steeds twee spelers in het eigen vak

FUN:

Overtal: 7 passen binnen de ploeg zonder balverlies is 1 pt.

Ondertal: in de omschakeling naar BB+ bij de eerste pass kunnen diep spelen op medespeler in het andere vak is 2 ptn. Indien dit bij de tweede pass gebeurt nog 1 pt.

Welke ploeg heeft na 6 minuten het meeste punten?

##### Coaching:

Coachingsrichtlijnen 3, 4, 5 en 6

**WEDSTRIJDVORM 2****K + 9 / K + 7****15'****Beschrijving:**

1 - 4 - 2 - 3 tgo 1 - 2 - 2 - 3

1/2 Terrein + 16m en breedte - 10m.

Duur: 2 x 6' continu spel met "STOP-HELP" indien nodig

Buitenspelijn is voor beide ploegen afgebakend op aanvallende 25m.

Inworp voor ondertal wordt vervangen door een doeltrap van hun keeper

FUN: scoren door overtal is 1 pt., scoren door ondertal is 2 ptn.

**Coaching:**

Coachingsrichtlijnen 1, 2, 3, 4, 5 en 6

**TUSSENVORM 2****AFWERKVORM IN CARROUSEL****15'****Beschrijving:**

Team A / Team B

Duur 2 x 7', halverwege wisselen van kant

Beide K's trappen op hetzelfde moment (fluitsignaal trainer) een strakke doeltrap op ploegmaat a. Op moment dat de bal vertrekt, staan beide spelers a achter de middellijn. a Mag niet in één tijd spelen (verplicht balaanname) en speelt strak in op c. c Mag kaatsen op b of spelen na balaanname. b Moet aannemen vooraleer van buiten de 16m af te werken op het lege doel. Beide ploegen mogen de twee scheidingslijnen niet overschrijden

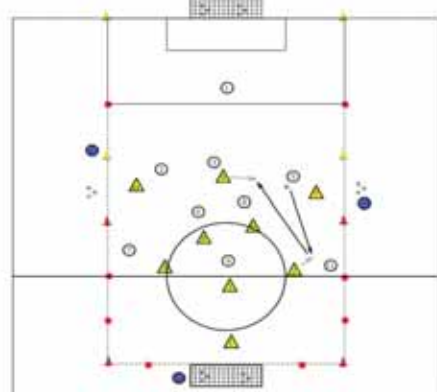
Doorschuiven a &gt; b &gt; c, steeds bij dezelfde ploeg blijvend

FUN:

Voorwaarden: scheidingslijnen, a en b moeten inspelen of afwerken na balaanname, b moet trappen van buiten de 16m. De bal die onder deze voorwaarden als eerste in doel gaat, levert 1 pt. op. Wie haalt het na 7' en lukt de revanche tijdens de tweede 7'?

**Coaching:**

Coachingsrichtlijnen 4 en 5

**WEDSTRIJDVORM 3****K + 8 / K + 8****15'****Beschrijving:**

1 - 3 - 2 - 3 tgo 1 - 3 - 2 - 3

1/2 Terrein + 16m, breedte grote backlijn

Duur: 15' continu spel

Buitenspelijn is voor beide ploegen aanvallende 25m.

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:**

Dynamische stretching en beweeglijkheid in twee rijen, kapiteins nemen het voortouw

Ondertussen kort in groep vragen naar de belangrijkste trainingsaccenten

Samen opruimen van alle materiaal

**Naam:** Van Acker Yves, kandidaat FTS

**Thema:** Basics B+: lange passing, een juiste pass geven naar een medespeler aan de overzijde van het veld. Teamtactics B+ : op het juiste moment een flankverandering tot stand brengen, ruimte zoeken aan de andere kant van het veld.

**Aantal:** 16 + 2K  
**Categorie/niveau:** U20

**Materiaal:** een vast en een verplaatsbaar groot doel, voldoende kegels en potjes (terreinafbakening en aanduiden posities), voldoende ballen, overtrekjes.



### Richtlijnen en coachingswoorden:

#### Basics:

1. Verzorg het geven van een lange bal = **VERZORG**
2. Let op een technisch goede uitvoering, wees geconcentreerd bij de uitvoering = **CONCENTREER**
3. Durf de bal te vragen indien je in een vrije positie staat = **VRAAG**

#### Teamtactics:

4. Zoek de ruimte aan de andere kant, indien zich teveel spelers aan de kant van de bal bevinden, probeer zo het verdedigend blok te ontwichten = **ZOEK DE RUIMTE**
5. Speel de bal zo snel mogelijk naar de zone waar de tegenstander het minste druk zet = **VERANDER**
6. Maak de goede keuze bij het veranderen van flank, probeer daarbij de speler aan te spelen die het meest vooruitgeschoven staat opgesteld of de meest vrijstaande speler = **JUISTE KEUZE**

### OPWARMING



#### Beschrijving:

Totale duur: 15'

Spelersgroep verdelen in 2. Oefening naar 2 doelen uitvoeren

- (1) de 2 (de 5) speelt in naar de 6 (de 8)
  - (2) de 6 (de 8) kaatst terug naar de 2 (de 5)
  - (3) de 2 (de 5) speelt door naar de 10
  - (4) de 10 legt breed op de 7 (de 11)
  - (5) de 7 (de 11) verlegt de bal naar de 7 (de 11) aan de overzijde (strakke bal over de grond, nadien op hoogte)
  - (6) de 7 (de 11) controleert en speelt door naar de 9
  - (7) de 9 kaatst terug op de 7 (de 11)
  - (8) de 7 (de 11) speelt in de handen van de doelman
- Spelers schuiven telkens één positie door. De 9 pikt de bal op en sluit aan naar de beginpositie

Groepen blijven oorspronkelijk naar hetzelfde doel werken. Na 7,5 minuten wisselen de groepen van doel. Zo voert elke speler de oefening vanaf links en vanaf rechts uit

#### Coaching:

1 – 2 – 3

### WEDSTRIJDVORM 1



### 8 + K / 8 + K

#### Beschrijving:

Totale duur: 15'

K + 8 tegen K + 8 op een half terrein + 16m.

Veldbezetting 0-ploeg = K + 4 + 3 + 1

Veldbezetting Δ-ploeg = K + 3 + 2 + 3

Herhaling: 1

#### Herkenningsfase

De wedstrijd start na een doelpunt of na een niet gelukke doelpoging steeds bij de doelman die inspeelt op een flankverdediger.

#### Coaching:

Vooraf de Δ-ploeg observeren, zij zouden tot flankverandering moeten kunnen komen. Hier eventueel al STOP-HELP methode gebruiken, daarbij ook de spelers het spelprobleem laten oplossen. 1 T.e.m. 6

### TUSSENVORM 1



#### Beschrijving:

Totale duur: 15'

Afwerkoefening. Eerst over rechts vertrekken (de 2), na 7,5 minuten over links vertrekken (de 5)

- (1) de 2 (de 5) speelt in naar de 6 (de 8)
- (2) de 6 (de 8) kaatst terug naar de 2 (de 5)
- (3) de 2 (de 5) speelt door naar de 10
- (4) de 10 legt breed op de 7 (de 11)
- (5) de 7 (de 11) verlegt de bal naar de 5 of de 11 (de 2 of de 7) aan de overzijde = **juiste keuze maken**
- (6) de 5 of de 11 (de 2 of de 7) controleert en speelt naar de 9
- (7) als de 9 in balbezit komt, kan hij kaatsen op de 11 of de 5 (de 2 of de 7), als de 11 in balbezit komt kan hij vanuit de schuine hoek proberen af te werken of de bal voor doel brengen naar de 5: **hier dus verschillende keuzemogelijkheden**
- (8) afwerken op doel

Spelers schuiven telkens één positie door: 2 naar 6, 6 naar 10, 10 naar 7, 7 naar 5, 5 naar 11, 11 naar 9. Doelmannen wisselen elkaar af

#### Coaching:

1 T.e.m. 3 en 6

**WEDSTRIJDVORM 2****5 + K / 3 + K****Beschrijving:**

Totale duur: 15'

In golven op een half veld + 16m.

– K + 5 speelt in een K – 2 – 3 opstelling

– K + 3 speelt in een K – 2 – 1 opstelling

Wedstrijd begint steeds bij de doelman van K + 3 die trapt of gooit naar de 2 of de 5 van de tegenstander. Vanuit deze situatie wordt de 2 of de 5 onder druk gezet, waarbij een flankverandering een mogelijkheid kan zijn om aan de druk te ontkomen

Fun: doelpunt door K + 3 telt steeds dubbel. Welke ploeg scoorde het meeste punten?

Na doelpunt of mislukte doelpoging (max. 1') wisselen

Herhalingen = 15

**Coaching:**

1 T.e.m. 6

**TUSSENVORM 2****Beschrijving:**

Totale duur: 15'

Afwerkoefening met toevoeging van 3 verdedigers (2 vaste veldspelers + afwisselend een doelman die als verdediger fungeert). Er wordt gewerkt met vaste elftalposities

Oefening is gelijklopend met TV1: de 2 speelt in naar de 6, deze kaatst terug op de 2, de 2 speelt door naar de 10, de 10 opent breed op de 7, de 7 verlegt het spel naar de 5 of de 11 die inspeelt op de 9. Vanaf dan verschillende mogelijkheden

Alle spelers die in de voorcombinatie zijn betrokken, nemen een aanvallende positie in en er ontstaat een 7 <> K + 3

**Coaching:**

1 T.e.m. 6

**WEDSTRIJDVORM 3****8 + K / 8 + K****Beschrijving:**

Totale duur: 15'

Op een half terrein + 16m.

Veldbezetting O-ploeg = K + 4 + 3 + 1

Veldbezetting Δ-ploeg = K + 3 + 2 + 3

Herhaling: 1

Toepassingsfase

Continu spel waarbij de gewone wedstrijdreglementen van toepassing zijn

Tijdens de wedstrijd aan de groep de goede en de slechte uitvoeringen / keuzes aantonen

**Coaching:**

1 T.e.m. 6

**COOLING DOWN****Beschrijving:**

Uitlopen

Herhaling van de voornaamste principes: wanneer van flank veranderen?

Gezamenlijk opruimen materiaal



**Naam auteur:** Björn De Neve, lesgever  
Federale Trainersschool  
**Thema:** ruimte creëren voor de opkomende medespeler met of zonder bal in combinatie met diagonale in- & out- passing naar de zwakke zone van de tegenpartij

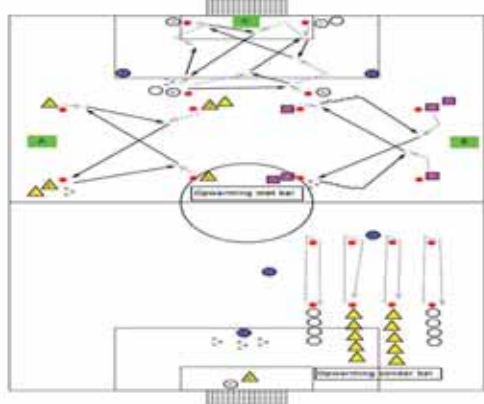
**Aantal:** 18 + 2K  
**Categorie/niveau:** U21

**Materiaal:** 20 ballen, 2 grote bijzetdoelen, 2 kleine bijzetdoelen, 10 gele hesjes, 4 oranje hesjes, 4 rode kegels, 4 gele kegels, stel potjes

#### Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Indien een medespeler achter je dreigend kan zijn door doelgericht de bal op te drijven, creëer dan ruimte voor hem door van de bal weg te bewegen (en je tegenstander al dan niet mee te nemen). **WEG VAN DE BAL**
2. Indien je directe tegenstander niet met je meegaat, zorg dan je dat tijdens het weg bewegen aanspeelbaar blijft t.o.v. de bal. **BLIJF AANSPEELBAAR, DREIGENDE LOOPACTIE**
3. Creëer als FA regelmatig ruimte voor een overlappende FV door te variëren en je actie regelmatig in te zetten naar binnen. **VARIEER (FA), GA / DURF (FV)**
4. Kijk, speel frequent diagonaal in en uit de zones waar de tegenstander kwetsbaar is, vaak hoog in de hoeken. **DENK DIAGONAAL**

#### OPWARMING



#### CARDIOVASCULAIR + PASSING IN CARROUSEL

20'

##### Beschrijving:

K's apart bij KT gedurende volledige opwarming terwijl de veldspelers eerst gedurende 5' zonder bal cardiovasculair werken onder leiding van T2

Doorschuiven alle variaties: a > b > c > d > ...

Variatie A (5'):

Inspelen vóór de man en bal volgen, alles in twee balcontacten

Variatie B (5'):

a En c richtingverandering diagonaal weg bij de balaanname terwijl ook de volgende passontvanger ruimte creëert om de bal diagonaal in te spelen

Variatie C (5'):

Inspelen, kaatsen op steungevende speler en doorspelen op de derde man. Zodanig bewegen dat elke pass of kaats diagonaal kan gespeeld worden.

##### Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1 en 4

#### WEDSTRIJDVORM 1



#### K + 5 / K + 4

15'

##### Beschrijving:

1 - 0 - 2 - 3 tgo 1 - 3 - 1 - 0

1/2 Terrein

Duur: golven met "STOP-HELP" indien nodig

Golf start altijd bij K in overtal met opbouw over RCM en LCM

Golf eindigt wanneer de bal buiten gaat of wanneer er gescoord wordt door één van beide ploegen, dan komen de andere spelers erin

Buitenspelijn enkel geldig voor overtal op aanvallende 16m.

FUN: scoren 1 pt., telkens spelen tot 10 ballen, ondertal begint met 0-2 voorsprong

##### Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2 en 4

#### TUSSENVORM 1



#### AFWERKVORM IN CARROUSEL

15'

##### Beschrijving:

Beide doelmannen werken apart bij de KT

Variatie A (6'):

LCM speelt in de loop van LFV, die de bal doelgericht meeneemt LFA creëert ruimte door diep te openen en plots los te haken

LFV speelt in de voet van LFA, die inspeelt op de steungevende LCM

LCM neemt de bal doelgericht mee terwijl DS ruimte creëert door weg te bewegen

DS krijgt de bal voor hem gestoken en werkt af op doel

Doorschuiven: K (veldspeler) > 8 > 5 > 11 > 9 > andere kant aansluiten

Variatie B (6'):

Idem maar LFA dreigt met bal naar binnen zodat hij ruimte creëert voor LFV

Steungevende LCM speelt dan vervolgens de bal op de overlappende

LFV en DS werkt af na flankvoorzet

Doorschuiven idem variatie A

##### Coaching:

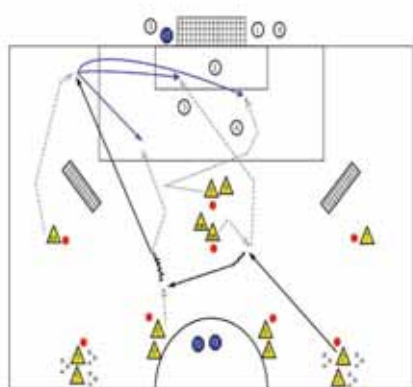
Coachingsrichtlijnen 1, 3 en 4

**WEDSTRIJDVORM 2****K + 10 / K + 8****15'****Beschrijving:**

1 – 4 – 3 – 3 tgo 1 – 3 – 2 – 3 met 1 AM en 1 CM  
 Terrein: doellijn tot andere 16m, volledige breedte  
 Duur: 2 x 6' continu spel met "STOP-HELP"  
 Buitenspelijn voor overtal is de middellijn, buitenspelijn voor onder-  
 tal is het einde van de middencirkel  
 Alle spelregels zijn van toepassing  
 FUN:  
 Scoren voor overtal is 1 pt., ondertal scoort = 2 ptn.  
 Wie wint de wedstrijd?

**Coaching:**

Coachingsrichtlijnen 1, 2, 3, 4

**TUSSENVORM 2****AFWERKVORM VANUIT VASTE WEDSTRIJDPOSITIES****15'****Beschrijving:**

Duur: 15' inclusief STOP-HELP  
 Er start afwisselend een bal rechts, vervolgens links,...  
 FV Speelt strak in op AM, die andere kant opendraait en de verste  
 CM aanspeelt. Deze CM opent diep op de FA aan zijn kant en sluit  
 bij na de pass  
 FA Probeert de juiste laatste bal te geven tot een doelmans (keuze  
 45°-pass, lage of hoge flankvoorzet). De CM, DS en AM zorgen  
 voor de bezetting  
 2 CV's verdedigen op de flankvoorzet of 45°-pass. Zolang de bal in de  
 grote backlijn is, kunnen zij scoren in één van beide lege bijzetdoelen  
 Van zodra er gescoord wordt of de bal buiten de grote backlijn gaat,  
 start de volgende golf  
 Doorschuiven: FV's en FA's wisselen op hun eigen kant van positie  
 na elke actie, RCM en LCM keren steeds terug naar hun eigen  
 positie, AM en DS wisselen ook na elke actie. CV's wisselen na elke  
 golf, K's om de 2 golven  
 FUN:  
 Alle spelers tegen CV's en K's, scoren is altijd 1 pt.  
 Telkens spelen naar setjes van om ter eerst 5 ptn.

**Coaching:**

4 En 5

**WEDSTRIJDVORM 3****K + 9 / K + 9****15'****Beschrijving:**

1 – 4 – 2 – 3 tgo 1 – 4 – 2 – 3  
 Terrein: doellijn tot andere 16m, volledige breedte  
 Duur: 15' continu spel  
 Buitenspelijn voor overtal is de middellijn, buitenspelijn voor onder-  
 tal is het einde van de middencirkel  
 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:**

Dynamische stretching en rompstabilisatie-oefeningen onder lei-  
 ding van T2  
 Samen opruimen van alle materiaal

**Hét kwaliteitshandboek voor een succesvolle jeugdopleiding:**

# Scoren met jeugd

## Succesvol runnen van een jeugdopleiding

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

**DEXIA**

Bank

**DESSO DLW**  
SPORTS SYSTEMS

**randstad**

**Vrije Universiteit Brussel**



**SPORT DUG-OUT**

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

- een cursusboek voor de opleiding jeugdcoördinatoren

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

- een kwaliteitsuitgave met 226 pagina's volledig in kleur

- auteurs: Hugo Schoukens en Jo Van Hoecke

## Scoren met jeugd

Succesvol runnen van een jeugdopleiding

Hugo Schoukens & Jo Van Hoecke

F&G Partners bvba

## ANTWOORDKAART

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

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

Voornaam en naam:

Functie:

Straat:  Nummer:

Postcode:  Gemeente:

Tel.:  Fax:

E-mail:

Datum:

Handtekening:

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



# Eric Hellemons: “Je moet het durven wegzetten in je organisatie”!

**Danny Aerts, voetbaljournalist**

*Uitermate hartelijk, zo kan je onze ontvangst op trainingscomplex sportpark Vierhoeven van RBC Roosendaal omschrijven. Ook tijdens het gesprek met Eric Hellemons, coach van Jong RBC en Hoofd Voetbalopleidingen, en zijn assistent Jan Vanhuele, overvalt ons een gevoel van oprechte openheid en zuiver professionalisme. Dat deze prachtige club ‘slechts’ in de Eerste Divisie speelt, valt aan niets te merken. Immers, naast Eric zijn ook de jeugdcoaches van de A- en C-junioren fulltime in dienst. “Goede jeugdcoaches, daar start en eindigt alles mee”!, aldus Eric. Resultaat: de jeugdspelers van RBC krijgen héél wat op hun bordje!*

## Faciliteren tot een goed kader

**Eric Hellemons:** “Ik kan het niet genoeg benadrukken: een goede jeugdopleiding staat of valt met de faciliteiten die je als club wil neerzetten! Je moet een héél goed kader creëren met als basis de vakkennis en de samenwerking van de jeugdcoaches. Dat moet je op een hoog niveau brengen,

geen dik opleidingsplan wat toch maar onder het stof belandt. De jeugdtrainers moeten een zodanig hoog niveau hebben dat ze tot in de details weten wat ze een speler mee moeten geven in de verschillende leeftijdscategorieën. Dat begint bij ons bij de D1. Er wordt bij andere BVO's vaak gezegd dat het dan gaat om techniekvormen, maar wij zijn al zover dat we



32



Erwin De Nijs

Eric Hellemons

2003 / Feyenoord-RBC (Photonews)



praten over formaties, dat ze bepaalde systemen kunnen spelen, dat ze weten wat er op hun positie moet gebeuren. Kortom, dat er een visie achter steekt. En dat kan je alleen maar aanbrengen als de trainer dat ook kan aangeven in zijn trainingsvormen. Het plaatje, praatje, daadje. Als je dit niet in huis hebt, dan moet je er ook niet aan beginnen. Ik vind dat we die trainers bij RBC wel hebben. Ze zijn van een dusdanig niveau dat we dat bij de kinderen kunnen wegleggen.

We kiezen voor een 1 – 4 – 3 – 3. De trainers zijn vrij om te kiezen of ze met de punt naar voor spelen. Kijk, de nummer tien positie is een héél moeilijke positie. Wij vinden dat er nog heel weinig nummers tien rondlopen in de jeugd. Ik denk ook niet dat het de bedoeling moet zijn om specifiek een tien te gaan opleiden! Je moet in de jeugd de kwaliteiten bij een speler beoordelen op wat ze zijn. Je moet het van nature hebben om een tien te zijn. Die krijgt héél wat op z'n bordje: balvaardigheid, creativiteit, scoren, loopvermogen, omschakelen, ...

We draaien dan wel door op het middenveld. De drie spelers weten wat ze moeten doen in functie van de bal, als blijkt dat we in de wedstrijd dan beter staan bij het omschakelen bij balverlies. Dat begint al bij de D1. Dan moet je wel een trainer hebben die dat in de oefenvormen en de wedstrijden via zijn coaching kan uitleggen.

We maken ook geen boekwerk met basisoefenvormen. Nee, dat is het vakwerk en de kwaliteit van de trainer. Hij dient dit te bepalen in functie van zijn teamontwikkeling. Maar nogmaals, dit kan je enkel doen als je kader goed is. En als ze het niveau hebben, dan ontwikkelen de trainers daar zichzelf ook in".

### **Doorstroming via de Beloften**

**Eric Hellemons:** "Vanaf dit jaar hebben we een beloftengroep gecreëerd in functie van de doorstroming naar het eerste elftal. Die stap is verschrikkelijk groot! Het koppelt weer terug: op het moment dat je bij de D-tjes al begint met verschillende zaken aan te reiken, en je doet er elke keer een stapje bij tot de A1, dan weten de spelers al dat het normaal is dat ze in een bepaalde positie zo moeten lopen i.f.v. de bal.

Voor mij zijn de kenmerken van deze grote stap de handelingsnelheid en het positieospel. Ze kunnen dan technisch wel vaardig genoeg zijn, maar als je niet goed staat ... Als je ze vanuit de A1 ineens in het eerste elftal wil zetten, dan gun je ze niet die één of twee jaar om daar te rijpen. En hoeveel spelers zijn er als 18-jarige gelijk bekwaam om aan te sluiten bij de selectie van het eerste elftal? Héél weinig! In elke jeugddopleiding, niet enkel op het niveau waar wij spelen! Zelfs mocht het een uitzonderlijk talent zijn, moet je er toch nog héél goed over nadenken om door te schuiven, bvb. een B-junior naar de beloften.

We hebben wel een aantal spelers die we na de winterstop vanuit de B-jeugd bij de A's laten trainen en wedstrijden spelen. Op het moment dat er een speler toe is aan een hoger niveau, moet je dat wel aanreiken. Je moet gewoon zorgen dat ze een goede weerstand krijgen. Als het betekent dat er een speler door moet, moet hij ook spelen! Dan moet je hem niet gebruiken om op de bank te zitten. Dit heeft absoluut te maken met het doorstromen naar een hoger niveau. Ook voor doelmannen. Je moet dit dus trachten te faciliteren, want je moet dat talent proberen op te leiden! Anders hebben ze zeven jaar in de jeugddopleiding gespeeld en ... na één





Jan Vanhuele

Eric Hellemons

of niet. Enkel als de wedstrijd er om vraagt, waarom zou je het niet doen? We spelen toch ook een wedstrijd om te winnen! Het heeft ook te maken met de selectie. Als je geen echte linksbuiten hebt, en een andere speler heeft teveel gebreken op die positie, dan moet je hem daar ook niet willen zetten. Dan speel je met twee spitsen. Dan ga je kijken hoe je het beste binnen je selectie kan werken naar het eerste elftal toe en hoe je resultaat kunt halen. Altijd de balans tussen je selectie, aanpassen aan de wedstrijd en je opleiding! Het belangrijkste is dat je tracht elk individu op zijn niveau te ontwikkelen, daar ben je opleider voor! Niet enkel de talenten, allemaal hebben ze recht op evenveel aandacht".

### **Jeugdtrainers scholen ... of praten over het ballenhok**

**Eric Hellemons:** "Tracht je jeugdtrainers te scholen! Hoe? Laat ze nou eens kijken naar een wedstrijd! Waar liggen de bedreigingen voor jouw team? Wat kan je er tegen doen? Waar is de tegenstander zwak? Waar liggen de mogelijkheden? Als je zo als trainer naar een wedstrijd kijkt, ga je héél gemakkelijk analyseren. Als je dat niveau hebt bij je trainers, kan je dit ook vragen! Altijd kijken naar kansen, mogelijkheden, bedreigingen, zowel bij de D2 als het eerste elftal. Het is schaken. Daarom hebben we ook intensief overleg. We zijn met drie jeugdtrainers fulltime aanwezig. Bvb. Robert Molenaar, trainer van de A-jeugd. Die maakt ook nog analyses bij de uitwedstrijden van het eerste elftal. Die werkt hij dan uit op maandag of dinsdag. Hij staat 'smorgens bij de beloften ook op het veld. Wij hebben dagelijks contact. Alles wat hij meemaakt in zijn wedstrijden, of als ik iets zie, daar hebben wij contact over. De communicatielijnen zijn zo héél kort. Ook de trainer van de C-jeugd, Erwin De Nijs, is fulltime in

dienst. Hij is bij het eerste elftal betrokken als hersteltrainer, geeft ook loopscholing en warming-up bij het eerste. De trainer van de B-jeugd is een parttimer. Die is hier altijd om 15h30 aanwezig en die spreek ik ook minstens drie keer per week. Dan gaat het effe heel kort over de wedstrijd: waar ben je tegenaan gelopen en hoe kan je dat de volgende keer doen? Er wordt niet over een ballenhok gesproken, maar over voetbal! En kritisch, ook naar mij toe! Je moet elkaar ook trachten beter te maken, ook eens een zelfscan op je loslaten. Dat soort dingen hebben we héél goed voor elkaar. Dat is gewoon een kwestie om het zo proberen te faciliteren. Als je dat niet wegzet, wordt het nooit iets!

De D's trainen om 17h00, de C's en B's om 16h00 en de A's om 18h30. De beloften trainen altijd 'smorgens om 9h30, vier keer in de week, alles gekoppeld aan de school! Alle spelers van de beloften, A- en B-jeugd, kunnen naar een school hier in de buurt en het programma van de school wordt aangepast aan de training. Niet andersom! Ik denk dat we binnen vier à vijf jaar in Nederland zo ver zijn dat elke school een opleiding aanbiedt afgestemd op de voetbalopleiding van een BVO. Een aantal jaar geleden zijn we bij RBC begonnen met samenwerkingsverbanden met scholen in de omgeving. Het brengt je gewoon veel meer rust, niet enkel voor het speler-tje, ook voor het hele gezin. We hebben als opleider, als BVO, rekening te houden met het feit dat er nog een broer of zus in het gezin is die ook aandacht nodig heeft. Want, uiteindelijk dienen al die stukjes die je aanreikt in je faciliteiten dusdanig van kwaliteit te zijn dat ze je helpen in de doorstroming naar het eerste elftal toe. Dat moet de bedoeling zijn!

Het kan allemaal wel, maar dan moet iedereen er wel in mee willen. Ik loop daar ook nog steeds tegenaan, ik zie ook nog dingen dat ik zeg, nou ... Je moet ook niet te veel willen, maar je moet het wel uitspreken naar je beleid. Je moet vooruit willen, je moet mensen binnenhalen met een meer-



waarde. Er zijn BVO's in Nederland die meer budget hebben dan RBC om dat te regelen. In België ook wel. Wij doen het door dubbelfuncties te maken. Jan is daar een onderdeel van. Als je drie taken hebt, kan dat wel eens een hoop werk opleveren, maar... Als je goede mensen in huis kunt houden, als je ze fulltime in dienst hebt, dan moet je het maar héél gauw doen! Want dat is beter dan niets doen en zeggen ... ja, maar ik moet voor hem veel geld betalen. Zorg dat je goede mensen hebt binnen de club, geef hem een taak erbij en geef hem een goed salaris. Dan weet je in ieder geval dat hij dat voor 100% gaat doen. Ook al doet hij het dan voor 90%, dan hebben we nog een hele goeie aan hem!"

### **Het RBC Roosendaal uitzendbureau**

**Eric Hellemons:** "Vier dagen trainen, dat is eigenlijk nog één keer te weinig. Je hebt ook jongens die nu al werken, maar je moet zorgen dat je ze werk aanbiedt vanuit de club. Dat is de volgende stap die we gaan aanbieden. Als we het voor mekaar krijgen ... het RBC uitzendbureau. We hebben veel sponsors, dat moet je daar weg durven te zetten. Een speler die veertig uur in de bouw zit, en die bij RBC wil komen voetballen. Inleveren die job. Wat heb je voor school gedaan? Luister vriend, wij willen je graag hebben, wij gaan kijken of we voor jouw werk kunnen regelen! 'sMorgens kan je trainen, in de namiddag ga je werken. Zo gemakkelijk kan het zijn! En als ze dan een keer je kop eraf hakken. Prima, dat zal best een keer voorkomen. Als je het niet weg durft te zetten, dan wordt het niets! Ik ben daar héél gedreven in. Ik wil er alles aan doen om die doorstroom naar het eerste te realiseren!"

Ik heb dit jaar op de openingsavond gezegd dat we moeten streven naar één speler die doorstroomt per seizoen. Dat is wel wat hoor! Dan loop je tegen het volgende aan: de selecties in de eredivisie zijn allemaal vrij jong. Dit betekent dat je dit seizoen een speler van 18 hebt die doorstroomt. Het jaar nadien is deze speler 19, maar dan komt er weer één bij van 18. Dan 20, 19 en 18, dan ... Op een gegeven moment heb je een selectie die héél jong is! Ik heb het dan enkel over de eigen jeugd, geen aankopen. Dus als je er twee per seizoen laat doorstromen ... Prima initiatief, alleen in de praktijk zal het wel anders uitdraaien! Dat die spelers dan uitwijken naar andere clubs, dat geloof ik wel. Bij topclubs zoals Feyenoord komt zo 80% van de jeugd terecht in het betaalde voetbal!"

### **Uitstromen naar de club van herkomst**

**Eric Hellemons:** "De afspraak bij het uitstromen van een speler is zo: de club waar de speler vandaan komt wordt als eerste geïnformeerd. Deze afspraak vinden we netjes. Het maakt niet uit of dit de laagste klasse is. Het wil ook niet zeggen dat die speler daar naartoe gaat. Dus als hij in de D2 binnenstroomt en zes jaar later bij de beloften uitstroomt, krijgt zijn oorspronkelijke club als eerste een brief. We hebben ondertussen voldoende mensen om ons heen verzameld die weten welke club interessant kan zijn voor de jongens die uitstromen. Ook als jongeren zelf weg willen, leggen we contacten met clubs. Die samenwerking verloopt prima. Hoofdklassers in de buurt bellen ons zelf op met de vraag om effe te laten weten als er een jeugdspeler uitstroomt. Ik vind dat wij als BVO de plicht hebben om dat aan zijn club van herkomst te melden en dat we die jongen proberen op een zo hoog mogelijk niveau te laten voetballen. Ook andersom. Ik heb ook al met clubs gebeld om te melden dat we het gesprek aangaan met hun spits. Netjes, toch prima! Dat is het voetbalwereldje. Dan gaan ze wel even op de rem staan, en de reactie dat ze hun goede spits niet kwijt willen. Maar

dan komt die jongen hier en het gaat goed. Hij doet er alles aan, maar haalt het net niet en gaat terug. Dan krijgen ze toch een betere speler terug, niet? Je mag verwachten dat ze hier bij RBC een betere training krijgen ... en dat is niet arrogant bedoeld".

### **Contracten**

**Eric Hellemons:** "Dat is ook een volgende stap die we moeten gaan maken. Het kan niet zo zijn dat je een beloftenelftal hebt gecreëerd, en die jongens ontwikkelen zich, en dat in januari een club zegt dat je een contract bij ons kan tekenen. Dan ben je hem zomaar kwijt. Dan gooi je kapitaal weg! Je moet dit ook weer durven weg te zetten om een contract aan te bieden. En dat is ook een investering. Als je niet investeert, komt er ook nooit iets uit.

Er moet niveau zitten in je club, op alle gebied: in je trainingen, je coaching, je besprekingen, ... enz. Je moet weten: die trainer heb ik in dienst, die kan ik om zo'n boodschap sturen. Die kan beoordelingsgesprekken doen, daar moet ik niet bijzitten. Want hij weet gewoon wat hij moet zeggen. Recht toe, recht aan. Zo is het en niet anders. Jij bent trainer, jij bepaalt het: dit en dat is niet goed. En niet de ouders, gewoon links laten liggen. En die trainers hebben we dus! Trainers melden me: kijk, dat is er bij de D2-tjes aan de hand. Dat is niet klikken. Nee, dat is prof zijn! Openheid! Ik heb graag dat Jan tegen mij zegt dat ik het de volgende keer misschien beter anders kan doen. Op de moment dat ouders zien dat een trainer consequent is, in zijn trainingen, coaching, besprekingen, ... Er zijn best wel ouders die me zeggen dat hun zoon niet speelt. Wel, dan zal hij niet goed genoeg zijn, anders zou hij wel spelen. Héél de voorbereiding niet spelen omdat hij geblesseerd is, de laatste training nog uitstappen omdat hij last heeft. Hij zat bij de eerste wedstrijd wissel en dan zeggen tegen de trainer: "Trainer, waarom speel ik niet"? Wel, heel gauw maken dat je weggaat. Paniek. Ik ga dan geen discussie aan met de ouders. Poppenkast. Ik ben trainer en ik doe het zo, omdat ik zeker weet dat dit goed is".

### **Faalminuten**

**Eric Hellemons:** "Je mag een jeugdspeler ook faalminuten geven. Niet bij kinderen van 10-12, maar wel bij 14-16-jarigen. Dat klinkt heel vervelend, maar dat is ook opleiden hoor! Hij was er niet klaar voor... We gaan er alles aan doen om jouw zover te krijgen dat je wel klaar bent. Daar ben ik trainer voor! Aanpakken als ze 14-16 jaar zijn, anders heb je er problemen mee op hun 18. Dat moet je durven doen. Ook vanuit mijn functie als Hoofd Voetbalopleidingen vind ik dat mooi dat trainers zo met hun spelers omgaan. Het gaat om de speler bewust te maken dat hij er nog niet klaar voor is. Ik ben heel gelukkig dat ik zulke trainers heb rondlopen, anders wordt het een compleet ander verhaal.

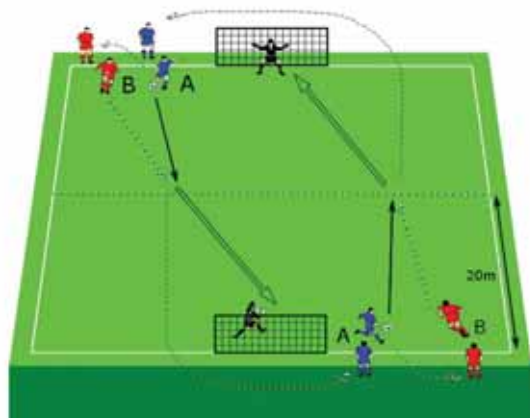
We vragen aan jeugdspelers dat ze zelf beslissingen nemen, al op hun 14 jaar. Maar van trainers, die dan volwassen zijn, en wat hun vak is, gaan we een boekwerk geven vol met trainingen? Nee, laat nou maar eens zien wat je gedaan hebt! Nee jongens, leer toch een trainer te kijken naar zo'n groep. Kansen, bedreigingen, teamfuncties, ..., nadenken over voetbal. En laat hem daar nou eens op trainen! Dat is mijn filosofie! We staan vaak met vier, soms vijf trainers op het veld bij de beloften. De spelers moeten voelen dat je met ze bezig bent. En je moet dat ook bij ze weggelassen, ook al zijn ze er op dat moment misschien nog niet klaar voor. Dat is goud voor je spelers!"

**Je moet het allemaal durven weg te zetten!**



## RBC

## Eric Hellemons

**LOOPVORM:**

Afhankelijk van weekperiodisering

HKSv: Herhaald Kort SprintVermogen

- A speelt bal, B sprint en werkt af
- A wordt B, B draait door achter doel

2 x Groep van 8 spelers

1 Groep werkt af, de andere rust

**PASS/TRAPVORM NAAR AFWERKEN:**

Altijd posities benoemen

Functionele afstanden

Spelers prikkelen op verschillende situaties

**Afwerkvorm voor 10**

- 2: start vanuit dribbel, gericht op inspelen naar 9, kapt af, speelt hard in op 3
- 3: 2 x raken, cross naar 11
- 6: vooractie om bal te krijgen van 3, komt onder 11
- 11: aanname, dribbel, afkappen, laten vallen op 6, harde bal naar 9
- 9: op tijd overkomen in sprint, max. 2 x raken
- 10: vooracties, begint al wanneer 2 de bal heeft, juiste moment bijsluiten en afwerken

*Variatie (rood):*

9 vraagt bal binnenkant, 10 kruist voorlangs en werkt af

**Afwerkvorm voor 9 en 10 (blauw)**

- start idem
- 11: geeft voorzet na steekpass op flank
- juiste moment van 9 en 10 voor doel

**PARTIJSPEL: 9 / 9****1<sup>ste</sup> Uitvoering = tactische training**

Doelstelling: opbouwfase naar middenveld toe

Fase 1 = oriëntatiefase -> controle formatie

Fase 2 = beïnvloeden 2 of 3 momenten wat je wilt trainen

Fase 3 = toepassen van ...

**2<sup>de</sup> Uitvoering = VCT (Voetbal Conditionele Training)**

- 3 x 6'
- de doelstelling v.d. tactische training moet erin blijven

*Spelregels:*

- keepers starten steeds met bal (bij bal buiten, corners en inworp)
- de trainer houdt het dynamisch:
  - > 1ste 6': rustige coaching
  - > 2de 6': actievare coaching
  - > 3de 6': er bovenop zitten

De conditionele prikkel moet steeds aanwezig blijven!

- 2' rust gebruiken om spelers te beïnvloeden. Dit d.m.v. bal erbij en spelers vanuit positie de bal rond laten gaan -> praatje, plaatje, daadje

## Clinic 4 (9 maart 09)

### Prestatietraining en blessurepreventie

Door Prof. Werner Helsen

In het kader van een meer professionele prestatiesportbegeleiding in de teamsporten in het algemeen en het voetbal in het bijzonder, situeert de unieke bijdrage van deze workshop zich in een geïntegreerde aanpak van de trainingsbegeleiding enerzijds en de blessurepreventie anderzijds. Hierbij meten prestatietests objectief de prestatiebepalende factoren (snelheid, coördinatie en wedstrijdspecifieke conditie), terwijl preventietests peilen naar asymmetrieën op spier/peesniveau en gewrichtsmobiliteit. Deze theoretische maar vooral praktische aanpak wordt vertaald naar talentvolle jeugdspelers en profspelers. Concreet worden de belangrijkste resultaten voorgesteld van deze specifieke aanpak over de voorbije 2 seizoenen tot op heden bij de A-kern van Club Brugge, de A-kern van Oud-Heverlee Leuven, en de toptalenten van RSC Anderlecht.



### Coaching in teamsporten: a world apart!

Door Prof. Gert Vande Broek



De verhouding tussen de coach en de atleet bij individuele sporters verschilt duidelijk met die van ploegsporters. Het leiding geven aan een groep spelers vergt een andere aanpak voor wat betreft het communiceren en het motiveren of beter gemotiveerd houden.

In zijn uiteenzetting probeert Prof. Vande Broek de impact van het coachgedrag te bespreken op het groepsdynamisch functioneren, op de prestatie en het tevredenheidsgevoel van de spelers. Hiervoor baseert hij zich op eigen wetenschappelijk onderzoek en op zijn persoonlijke coachervaring.

De 4 clinics vinden plaats in de Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen van de K.U.Leuven, in de grote aula van het gebouw De Nayer:

Tervuursevest 101  
3001 Heverlee  
(ingang naast het voetbalstadion OHLeuven)

### Partners:

**Nationale Loterij**  
creëert kansen 6



### Erkend door:



**Vlaamse Trainersschool**



INSCHRIJVINGEN EN INFO:  
[WWW.TOPSPORTLAB.COM/EN/EVENTS](http://WWW.TOPSPORTLAB.COM/EN/EVENTS)

## Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen

K.U.Leuven

organiseert ism.



## 4 Clinics

### 3 november 08

Action Training: Hoe haal ik meer uit mijn spelers?

Doc. Willy Musschoot en

Topcoach Jacky Matthijsen

### 8 december 08

Einde van het supercompensatie-model?

Lic. Jan Van Winckel

Voetbalpsychologie: dynamische groepsprocessen  
Prof. Bert De Cuyper

### 9 februari 09

Proprioceptie en knie-instabiliteit

Lic. Maarten Thysen

De revalidatie van de voetbalspeler:  
van medische naar technische staf  
Dr. Jan De Neve

### 9 maart 09

Prestatietraining en blessurepreventie

Prof. Werner Helsen

Coaching in teamsporten: a world apart!  
Prof. Gert Vande Broek

**Nationale Loterij**  
creëert kansen 6



**Vlaamse Trainersschool**

# Over de grens

## Jan Vanhuele



Jan Vanhuele is vanaf dit seizoen aan de slag als trainer/coach bij Jong RBC, weliswaar niet als proftrainer. Hij maakt deel uit van het selecte groepje Belgische trainers die bij onze Noorderburen de smaak van het Nederlandse profvoetbal kunnen proeven. Jan heeft in België al héél wat voetbalwatertjes doorzwommen, want zowel op provinciaal als nationaal niveau werkte hij met de jeugd als de seniors. Tevens is hij lesgever aan de Federale Trainersschool van de KBVB. Dit maakt dat hij een goede kijk heeft op de Belgische opleidingsvisie van zowel spelers als trainers. Na drie maand op Nederlandse voetbalbodem heeft Jan al enkele verschillen ervaren in de benadering van het voetbalspelletje. Hij deelt graag zijn eerste ervaringen mee aan Dug-Out, open en oprecht. Enkele onbevooroordeelde feiten.

**Jan Vanhuele:** "Toch verrast het mij om te zien over welke middelen, samenwerking met lokale overheid, accommodaties, professionele en losse medewerkers, de voetbalclubs in Nederland beschikken. Zo kan je ook iets opbouwen en wegzetten, waar Eric Hellemons naar refereerde. Het lijkt wel of ik 'sochtends door een 'onzichtbare muur' rij tussen Essen en Roosendaal. Een voorbeeld. Om de technieken van je sport aan te leren moet je speelveld dit natuurlijk toelaten. Iedereen kan zelf oordelen over de sportaccommodaties waarover hij als speler en begeleider kan beschikken, eventueel met kwaliteitsvol kunstlicht. Dit belang zet zich verder door tot op het hoogste niveau, waar je over een verwarmd hoofdterrein moet beschikken om een licentie te kunnen krijgen voor de Eredivisie. Geen moddervelden, minder tot geen afgelastingen, minder kalenderproblemen, ... enz.

Jeugdcompetities worden in Nederland los van de resultaten van het 1ste elftal georganiseerd. Dit geeft een stabielere structuur voor talentontwikkeling op langere termijn. Wat me echt opvalt is dat iedere club een lijnrechter laat assisteren bij de eigen verdediging! Dit leidt tot minder discussies. Er zijn meer trainers die met vier op één lijn durven spelen. Dus ook zonder 'verdoken' libero. De KBVB promoot in al haar opleidingen terecht héél nadrukkelijk deze speelwijze. Prima! Als docent aan de Federale Trainersschool kan ik dit beamen. Door deze wedstrijdorganisatie wordt dit alleen maar gestimuleerd. Van mij mag men deze maatregel onmiddellijk overnemen. Scheidsrechters voelen zich hierdoor ook meer gesteund.

Ook het ontbreken van (hoge) vergoedingen op amateurniveau laat gescoutte talenten in Nederland minder twifelen de stap naar een hogere opleiding te zetten. Afspraken ten voordele van beide clubs en speler worden gemaakt. Haalt de speler het op een hoger niveau niet, dan wordt de club van herkomst als eerste hiervan op de hoogte gebracht. Zo krijgen ze een betere speler terug.

Wat me ook sterk opvalt is dat de clubs hun jeugdopleiding financieel rond krijgen zonder dat je inkomgeld moet betalen om je eigen zoon te zien voetballen! Ook jeugdcoördinatoren hoeven geen energie te stoppen in het organiseren van kerstfeestjes of andere middelen om geld in het laadje te brengen.

Tot slot valt of staat heel het verhaal met het belang dat men aan de sport wil geven in de maatschappij. Niet enkel de sport in het algemeen, zeker ook het voetbal als populairste sport, zowel op amateur- als profniveau. Binnen onze mogelijkheden doet iedereen in België op alle niveaus héél erg zijn best, dat wil ik zeker en vast onderlijnen! Onze inzet is schitterend, iedereen, vrijwilligers, ouders, ... enz.

De recente reportages in Dug-Out over (buitenlandse) jeugdopleidingen tonen aan dat het uiterst belangrijk is dat je zeker als overheid, maar ook als sportbond of vereniging, voorwaarden en structuren creëert opdat talenten zich met gelijke kansen zouden kunnen ontwikkelen. M.a.w.: waar liggen de prioriteiten in je sportbeleid? Een waaier aan keuzes, gaande van het puur gezellig sportief 'socializen' tot het behalen van medailles in de professionele topsport. Noem het kiezen voor een 'lifestyle'.

Eén zaak is me héél duidelijk: we hebben in België evenveel talent als in het buitenland, en ook kwaliteitsvolle trainers en begeleiders. Alleen concentreert momenteel onze opleiding en samenwerking zich hoofdzakelijk 'tussen' of zelfs 'na de uren', tot 'savonds laat, na de dagtaak van de trainer en een zware schooldag voor het talent. Avondeten, huiswerk en sociaal gezinsleven schieten er vaak bij in. Een uitzondering hierop vormen onze Topsportscholen, een prachtig initiatief.

Ik ben zéér tevreden om in deze prachtige profclub mijn bijdrage te kunnen leveren aan de ontwikkeling en doorstroming van jeugdspelers. Een voetbalverleden als speler is ook hier een pluspunt, maar geen noodzakelijke voorwaarde als je iets kan bijbrengen aan de ontwikkeling van het voetbal in het algemeen. Op dit niveau met talenten aan de slag kunnen gaan, ..., deze ambitie moet je als club durven uitspreken, dat moet je tonen. Ook als trainer".



# Danny Ost: "Ook tweede klasse moet geprofessionaliseerd worden"!



**Jean-Louis Donnay, sportjournalist**

*In 1985 en '86 werd Danny Ost (48) laureaat van de Trofee voor Sportverdienste in de gemeente Vorst. In zijn eentje schreef deze man een mooi stukje geschiedenis in het Brusselse voetbal. Hij kwam uit de jeugdwerking van Union Sint-Gillis en werd op het einde van de jaren zeventig één van de pijlers van Union. Een decennium lang verdedigde hij als aanvoerder met verve de kleuren van deze fiere club, waarna hij zijn geluk beproefde in La Louvière, toen in eerste klasse, en in 1984-85 bij Monceau-les-Mines, club uit de tweede afdeling in Frankrijk. Daar kon hij voor de enige keer in zijn carrière actief zijn als profvoetballer. Ost heeft 400 wedstrijden op hoog niveau op zijn palmares en begon op 33-jarige leeftijd aan zijn trainersloopbaan.*

*(Bij het ter perse gaan van Dug-Out was Danny Ost geen trainer meer van Olympic Charleroi)*

**Dug-Out: "Danny Ost, hoe zag uw parcours als coach eruit tot nu toe"?**

**Danny Ost:** "Alles is in 1993 begonnen bij Racing Jet Brussel, waar ik kennis heb gemaakt met dokter Simon met wie ik samen onder de hoede van Uitgeverij Amphora in Parijs twee boeken op de markt hebben gebracht: 'Voetbal, nieuwe trainingstechnieken' en 'Voetbal, prestatie'.

Vervolgens ben ik in het spoor van Jean Thissen de weg ingeslagen van het Afrikaanse continent, om er zijn adjunct te worden bij het nationale elftal van Gabon, dat op Tunesische grond de eindronde van de Afrikaanse landenbeker speelde. Terug in België heb ik het roer in handen genomen van K.F.C. Rhode-Verrewinkel, waarmee ik in provinciale twee

kampioenstitels heb gewonnen en één eindronde gespeeld. In 2001-02 heb ik in tweede klasse Brussels getraind, alvorens voor mijn oude club La Louvière aan de slag te gaan als scout. Eén van mijn mooiste ervaringen kwam in 2003, toen de Rwandese federatie me voorstelde om daar een opleidingscentrum op te richten. Het scheelde geen haar of ik was daar trainer geworden van de nationale ploeg".

**Dug-Out: "Wat is er finaal misgelopen"?**

**Danny Ost:** "Alles was geregeld tussen de bondsleiding en mezelf, maar tegen alle verwachtingen in slaagde Rwanda er in om zich in de allerlaatste wedstrijd nog te plaatsen voor de eindronde van de Afrikaanse landenbeker, ten nadele van Ghana. Natuurlijk kon de federatie geen trainer ontslaan die zich voor die prestigieuze landenbeker had gekwalificeerd. Dat is in het voetbal nu éénmaal het lot van de trainer: je bent enorm afhankelijk van resultaten".

**Dug-Out: "Maar er is gelukkig meer nodig om Danny Ost te ontmoedigen"!**

**Danny Ost:** "Het is waar, ik ben koppig. Terug in België heb ik in de loop van het seizoen het roer in handen genomen bij Heppignies-Lambusart, maar ik kon niet verhinderen dat we van bevordering degradeerden naar eerste provinciale. We zijn echter direct opnieuw gestegen en zijn vervolgens vijfde geëindigd in de competitie. In 2006 kreeg ik dan een aanbieding van Olympic Charleroi, met welke ik de promotie heb mogen vieren naar tweede klasse. Dus op mijn 46ste mocht ik mijn vierde titel vieren".

**Dug-Out: "Maar u bent niet in het bezit van een 'Pro Licence' diploma".**

**Danny Ost:** "Dat is juist. Het is een lacune die ik zo snel mogelijk wil opvullen. Maar op dit moment levert het me geen enkel probleem op, aangezien zowel mijn fysicaal trainer als mijn adjunct Yves Soudan over een diploma UEFA A beschikken".

**Dug-Out: "Bent u trainer geworden of bent u geboren als trainer"?**

**Danny Ost:** "Ik denk dat ik steeds in mij de genen heb gedragen van de passie voor het beroep, zonder welke het niet mogelijk is om een gedreven trainer te zijn. Als kind was ik al

(Photonews)





KRC Genk / Ol. Charleroi, Belgian Cup nov. 2007 (Photonews)

een leider en ik ben altijd, voor zover ik me kan herinneren, aanvoerder van mijn elftal geweest. Zonder de ziel van veroveraar, organisator en winnaar, komt men in het voetbal niet ver. De 'losers' hebben hier niet veel te zoeken, zeker niet in die situaties waarin men zijn best heeft gedaan, maar wanneer bijvoorbeeld het geluk je in de steek laat".

#### **Dug-Out: "Van welke trainers heeft u het meest geleerd"?**

**Danny Ost:** "Ik heb gespeeld onder de hoede van bekende ex-spelers zoals Georges Heylens, Jean Cornelis, Eddy De Bolle, Jef Jurion, Jean Trappeniers en Lazlo Fazekas. Ik blijf echter met bijzonder warme gevoelens terugdenken aan drie trainers, die in verschillende opzichten hun stempel hebben gedrukt op mijn ontwikkeling. Op tactisch vlak was Jean Thissen een grote trainer. Op het mentale domein was André Colasse de allerbeste.

Op menselijk vlak was Daniel Reynders diegene die er altijd in slaagde om zich maximaal te laten waarderen door zijn spelers. Dit zijn drie voorname lessen die ik heb onthouden uit mijn lange spelerscarrière en die me toegelaten hebben om een onvergelijkbare ervaring op te bouwen. Die ervaring is van levensbelang in dit beroep, een beroep wat zo enorm veel van je eist en eigenlijk ook zo enorm ondankbaar is".

#### **Dug-Out: "Wat heeft u geleerd op de Heizelschool"?**

**Danny Ost:** "Vooral de methodologie. Ik heb nooit het gevoel gehad dat ik daar mijn tijd aan het verliezen was. Dankzij de Heizelschool heb ik bijvoorbeeld de ins en outs van de fysieke voorbereiding leren kennen, en om mijn trainingsthema's beter voor te bereiden".

#### **Dug-Out: "Trainen, is dat coachen"?**

**Danny Ost:** "Ik denk dat coaching méér en méér belangrijk wordt. Zelf ben ik van mening dat ik eigenlijk al aan het coachen was toen ik in mijn actieve carrière eerst als rechtsachter, dan voorstopper en vervolgens libero, geacht werd mijn verdediging te organiseren".

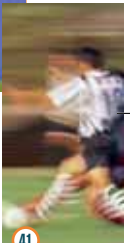
#### **Dug-Out: "Uw succes leek niet geprogrammeerd, niet als speler en niet als trainer. U heeft altijd de reputatie gehad een 'vrolijke Frans' te zijn".**

**Danny Ost:** "Ik verloochen mijn aard niet. Het is waar dat ik me graag amuseer, maar ik weet beter dan wie ook dat overdaad schaadt en ik heb nooit die welbepaalde limiet overschreden. Ik zeg vaak aan mijn spelers dat er een tijd is om ernstig te werken en een tijd om zich te amuseren. De combinatie van die twee factoren maakt vaak een explosieve cocktail die tot mooie resultaten kan leiden".

#### **Dug-Out: "Waar haalt u uw inspiratiebronnen"?**

**Danny Ost:** "Ik lees, ik observeer en ik luister. Op televisie kijk ik vaak naar andere sporten dan voetbal. Ik heb gefascineerd naar de Olympische Spelen gekeken. Ik voelde me als het ware betrokken bij elke prestatie, ik voelde mee met al die sporters die zovele jaren van hun leven hebben opgeofferd voor dat ene moment. Inclusief het kleiduifschieten!

Het is fabuleus wat die sport aan concentratie vergt. Of hoe zou je, als pure sportliefhebber, niet in extase geraken door de prestatie van Tia Hellebaut die, dankzij een verlies van gewicht, in staat is geweest om haar grenzen te verleggen tot wereldniveau? Ook voetballers kunnen daar veel van leren,



maar nu ik hierover verder nadenk: veel voetballers, ook profspelers, zijn geen echte sportmannen in hart en ziel”.

**Dug-Out: “Heeft u geen handicap in die zin dat u niet beschouwd kan worden als een ‘vedette’?”**

**Danny Ost:** “Ik denk dat u gelijk heeft. Ik ben nu 48 en ik heb nooit de kans gehad om een team uit eerste klasse te coachen, en dat heeft vooral te maken met het feit dat ik te weinig naam heb gemaakt. Ik heb het imago van een ‘amateur’, hoewel ik natuurlijk vaak tegen sterke ploegen heb gespeeld, vooral in vriendschappelijke wedstrijden of in de beker van België. Ik werd altijd beschouwd als een ‘middelmatige’ speler, maar ik wil iedereen er wel op wijzen dat ik nooit in mijn loopbaan op de bank ben beland. Niet één keer! Dat is toch het bewijs van een bepaalde karaktersterkte, meen ik. Ik wil hier ook aanstippen dat een speler in tweede klasse vroeger niet noodzakelijk minder kwaliteiten had dan een hedendaagse speler in eerste klasse.

Toen speelden wij in tweede klasse haast voortdurend in volle stadions en nooit, zoals vandaag helaas zo dikwijls het geval is, voor enkele honderden toeschouwers. Tweede afdeling is in de loop der jaren een waar kerkhof geworden. Daar moet verandering in komen door er een wind van professionalisme in te blazen. Ik ben er bijvoorbeeld ook voorstander van dat het aantal clubs in eerste wordt teruggebracht tot zelfs twaalf, maar dat is dan een hervorming die slechts nut zal hebben indien tegelijkertijd de tweede afdeling professioneler wordt, veel striktere licentievoorwaarden inbegrepen”.

**Dug-Out: “Van derde provinciale tot tweede nationale heeft u in alle afdelingen clubs getraind, en u bent ook werkzaam geweest op het Afrikaanse continent. Wat onderhoudt u vooral van al die ervaringen?”**

**Danny Ost:** “Een onvergelijkbare rijkdom aan indrukken! De Belgen hebben de kwalijke gewoonte om in hun dorp te blijven rondhangen. Als verkoopdirecteur in een grote maatschappij heb ik snel begrepen dat het van belang was om regelmatig de grote beurzen te bezoeken om nieuwe technieken aan te leren. Mijn kort verblijf in Monceau-les-Mines heeft me dan weer de ogen geopend voor een andere wereld. Op het moment dat ik in Frankrijk ging voetballen, had dat land al tien jaar voorsprong op België. Toen de federatie van Rwanda mij vervolgens vroeg om me met hun jeugdopleiding bezig te houden, heb ik een groot stuk van Frankrijk doorkruist om alles te weten te komen over hun systeem van opleiden. Ik wil hier opnieuw aan alle beginnende trainers aanraden om inderdaad eens in Frankrijk te gaan kijken naar al die ‘voetballaboratoria’ die het Franse voetbal hebben gebracht waar het nu staat”.

**Dug-Out: “Wat is er interessant aan het trainerschap in provinciale?”**

**Danny Ost:** “Ik werd daarin louter en alleen geleid door mijn passie! Het lijkt me niet aangewezen om te proberen op dat niveau spelers op te leiden. Het is niet aan een ritme van twee of drie trainingen per week dat een speler het niveau van het beroepsvoetbal zal aankunnen. In werkelijkheid komt het vaak neer op enthousiasme. De ‘derde helft’ is daarin even belangrijk als de trainingen. Toen ik bij Rhode-Verrewinkel was, aan het hoofd van een formidabele groep met Wittebolle en Sanchez, ging ik met mijn spelers elke zaterdagmiddag na de training naar het restaurant, de dag voor de wedstrijd. Alle resultaten en alle inspanningen zijn in

feite nutteloos als er geen logisch en waardevol vervolg aan gebreid wordt. Ik beklaag werkelijk de clubvoorzitters die zich zovele inspanningen getroosten om vervolgens van hun spelers weinig of geen dankbaarheid terug te krijgen”.

**Dug-Out: “De jeugdopleiding, is dat iets voor u?”**

**Danny Ost:** “Om eerlijk te zijn: het interesseert me de laatste tijd méér in die zin dat de jeugdopleiding de enige reddingsboei voor het Belgisch voetbal is. Ik betreur het ten zeerste dat de publieke machten –lokaal, regionaal of federaal– zo weinig aandacht schenken aan deze doelgroep. Ik heb er maanden over gedaan om een professioneel jeugdopleidingsproject op te starten, gericht op wat er in Frankrijk gebeurt maar dan op een kleiner echelon. Ik heb dat project ten persoonlijke titel gepresenteerd en verdedigd, op verscheidene plaatsen, voor mensen die helaas slechts hun eigenbelang zagen. We zijn in dit land op dat vlak niet erg verwend, vrees ik”.

**Dug-Out: “Wat verklaart volgens u de stagnatie van ons voetbal?”**

**Danny Ost:** “Het zou te gemakkelijk zijn om de schuld louter en alleen af te schuiven op het slechte jeugdbeleid. Ik vind bijvoorbeeld dat men veel strenger zou moeten zijn in het toekennen van de licenties. In de eerste afdeling zouden alle clubs moeten mikken op het niveau van Racing Genk en Standard, de twee clubs die toonaangevend zijn op het vlak van jeugdopleiding.

Ook tweede klasse zou stilaan de weg moeten opgaan van het professionalisme. Ook zij zouden moeten gedwongen worden om meer aandacht te geven aan de eigen jeugd, waarbij ook een rem moet worden gezet op het aantrekken van buitenlandse spelers”.

**Dug-Out: “Maar ontbreekt het in ons land niet enorm aan goede jeugdopleiders?”**

**Danny Ost:** “Met dit soort redeneringen gaat men het probleem niet oplossen! Waarom is het zo lastig om goede en gemotiveerde opleiders te vinden? Omdat zij het merendeel van de tijd met een kluitje in het riet worden gestuurd op het vlak van het financiële, en omdat ze vaak moeten werken in erbarmelijke omstandigheden en in infrastructuur die naam nauwelijks waardig! Ik kom terug op het toekennen van de licenties: waarom daar geen schema bijgevoegd waarbij die clubs worden gedwongen om beetje bij beetje het aantal gediplomeerde trainers op te voeren? Het Belgisch voetbal herbergt genoeg talenten, zoals onze Olympische ploeg in China heeft bewezen. Ik heb echter de overtuiging dat een ongelooflijk groot aantal talentspelers nog steeds gemist wordt en door de mazen van het net glipt.

Tijdens mijn verblijf in Afrika heb ik in Ivoorkust een school ontdekt waar 10-jarige jongetjes worden opgeleid, op een werkelijk merkwaardige wijze, o.a. door een Braziliaanse trainer die hen elke morgen vanaf zes uur in stukjes en brokjes technische les geeft.

Die gastjes hebben niet eens voetbalschoenen maar ontwikkelen een fantastisch balgevoel en doen er alles aan om de beste te worden en zo een paar voetbalschoenen te ‘verdienen’. En hierbij komen we dan opnieuw tot de kern van het verhaal: alles draait rond de realiteit van het terrein en de kwantiteit en kwaliteit van het werk”!





# Aanvallen = diep spelen + ... bijsluiten!

**Danny Aerts, UEFA-A**

*In Dug-Out nr. 50 omschreef Sef Vergoossen één van de belangrijkste aspecten naar de benadering van jeugdspelers toe. Hij stelde toen: "Speel om te winnen en niet om te verliezen! Dat is een wereld van verschil, want als je enkel speelt om niet te verliezen betekent dit meestal terugdenken, teruglopen, en terugzakken. OK, dit hoort er ook bij, maar de eerste intentie moet zijn dat je speelt om te winnen. Dit houdt in dat je denkt naar voor toe, dat je aanvalt, dat je meer doelpunten scoort dan de tegenstander, want daar is het voetbal toch voor gemaakt, niet"? Klinkt goed, die bal in de diepte. Maar dan? Wel, dan komen we bij het verhaal van 'bijsluiten'. Maar vooraleer we zelf dit bijsluiten onder de loep nemen en ons afvragen hoe we dit zouden kunnen trainen, nog enkele woorden van Sef m.b.t. het coachen om te willen winnen.*

(Photonews)



## Coachen om te willen winnen

**Sef Vergoossen:** "Een jeugdcoach moet dit principe van 'spelen om te willen winnen' zeker ondersteunen. Onder het motto "wij hebben de bal, daar gaan we iets mee doen", kan hij de spelers aangeven dat ze in balbezit in 1<sup>ste</sup> instantie naar voor kijken en diepte zoeken. M.a.w.: opbouwen in de lengteas van het veld. Het mag niet ontaarden in situaties waarbij spelers misschien wel de intentie hebben om diep te spelen, maar dat ze toch niet mee doorschuiven met als argument dat ze dan bij 'balverlies tenminste goed staan'".

Tot daar Sef. Tijd om het thema bijsluiten zelf eens dieper te analyseren. Uit het voorgaande kunnen we al enkele belangrijke besluiten trekken, nl.:

- de detailcoaching van de trainer naar de individuele spelers toe m.b.t. deze specifieke spelsituatie, nl. het bijsluiten onmiddellijk na de dieptepass, is van cruciaal belang!
- we kunnen de actie bijsluiten definiëren als een belangrijke voetbalhandeling binnen de teamtaak 'opbouwen', gericht op het creëren van scoringskansen. En dit verdient toch een ondersteunende coaching, nietwaar? Opm.: het aantal spelers die bijsluiten, of anders gezegd 'mee doorschuiven', is indicatief voor de aanvallende spelbedoelingen van het team.

Om richting te geven bij het coachen van deze opbouwende voetbalhandeling 'bijsluiten', dienen we eerst een grondige analyse te maken van de verschillende aspecten die hierbij



(Photonews)



van belang kunnen zijn (opm.: zo'n analyse is voor alle voetbalhandelingen van fundamenteel belang om een beter inzicht te krijgen!).

### Aspecten van de opbouwende voetbalhandeling 'bijsluiten'

Bijsluiten is een 'bewegingshandeling zonder bal'. Maar net zoals bij een bewegingshandeling met bal, bvb. 'passen', kunnen we ook hier een aantal aspecten beschouwen die van primordiaal belang zijn. De samenhang van al deze aspecten vind je in bijgevoegde figuur.

De aspecten die het nauwst verbonden zijn bij het bijsluiten (blauw) kunnen we beschouwen als die **acties die rechtstreeks bepalend zijn voor de kwaliteit/niveau van de uitvoering. Anders gezegd: aan deze acties worden hogere eisen gesteld bij toenemende voetbalweerstand.** Het zijn factoren die met tijd en ruimte te maken hebben. Ze spreken voor zichzelf.

#### Moment herkennen van bijsluiten:

Het eerder erkennen van het juiste moment van bijsluiten verhoogd de kans dat de speler vroeger dan zijn (een) tegenspeler op de positie komt waarbij hij zijn medespeler (bvb. aanvalser) kan ondersteunen.

#### Snelheid van bijsluiten:

De snelheid van uitvoering van het bijsluiten bepaalt rechtstreeks de kwaliteit van de actie. De hoogste kwaliteit wordt bereikt wanneer het bijsluiten in sprinttempo wordt uitgevoerd (over de volledige afstand).

#### Richting van bijsluiten:

De richting van bijsluiten kan bepalend zijn voor de wijze waarop de aanval wordt verdergezet. Hierbij spelen oa. looplijnen en automatismen een rol.

#### Positie kiezen om bij te sluiten:

Soms heeft de speler geen vrije keuze om vanuit de meest gunstige positie te kunnen bijsluiten. Immers, spelsituaties kunnen hem dwingen om een bepaalde (minder gunstige) positie in te nemen, bvb. na een duel of een loopactie van zijn directe tegenstander. Indien hij wel de vrije keuze heeft dient hij te anticiperen op de spelsituatie in combinatie met het moment van omschakelen.

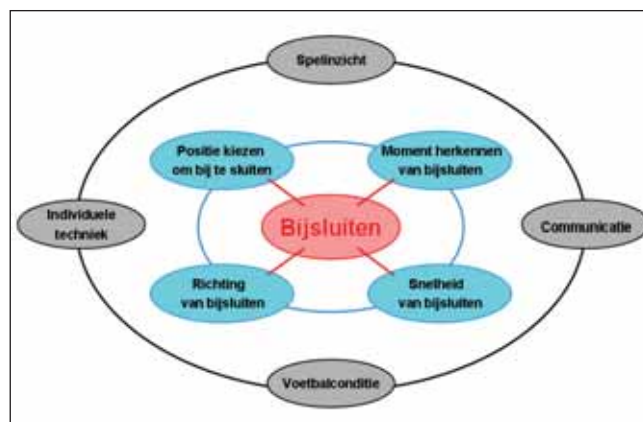


Fig.: Het coachen van bijsluiten kan gericht zijn op allerlei verschillende aspecten

Een belangrijke conclusie is dat het coachen van het bijsluiten in 1<sup>ste</sup> instantie gericht is op de individuele speler, met name zijn positie, het moment, de richting en de snelheid van zijn handelen! En deze conclusie is onafhankelijk van de teamorganisatie en de aanvallende strategieën. Opm.: deze conclusie geldt algemeen voor het coachen van opbouwende voetbalhandelingen.

Om deze tijd/ruimtelijke factoren binnen het bijsluiten te coachen dient de trainer zich in 1<sup>ste</sup> instantie te richten op het individuele **spelinzicht**. Hier gaat het over de capaciteit van

de individuele speler om het spel te lezen. Elementen zoals waarneming en in functie daarvan de juiste keuzes maken, zijn bepalend voor het uitvoeren van de juiste actie op het juiste moment in een bepaalde spelsituatie. Tevens vergt het bijsluiten van een individuele speler(s) ook **communicatie**. Dit kan verbaal zijn, maar ook non-verbaal, bvb. door in het gezichtsveld te komen bij zijn medespeler bij het ondersteunen. Voor de balbezitter is het op dat moment belangrijk dat hij oog heeft voor de bijsluitende speler (split-vision). Immers, het handelen van de betrokken spelers dient goed op elkaar afgestemd te zijn om de hoogst mogelijke graad van efficiëntie en effectiviteit te bekomen. Uiteraard is het ook vanzelfsprekend dat de trainer de **voetbalconditie** van zijn spelers op het hoogste niveau brengt zodat ze het bijsluiten op een hoger niveau kunnen uitvoeren (in sprint) en/of langer kunnen volhouden. Als laatste kan een betere **individuele techniek**, in dit geval looptechniek, ook leiden tot een betere uitvoering.

Het is aan de trainer om één of meerdere van deze aspecten te coachen, zodoende dat de individuele speler het doel van de voetbalhandeling, in dit geval het bijsluiten, onder steeds toenemende voetbalweerstand kan blijven realiseren. Het resultaat is dat het team als geheel ook op een hoger spelniveau hun aanvallen kan opbouwen omdat ze het bijsluiten beter beheersen.

### Snel bijsluiten na dieptepass: de praktijk

We leggen de nadruk op het snel bijsluiten vanuit het middenveld na een dieptepass. In de poulewedstrijden op Euro 2008 beheerste Spanje dit perfect: direct in de diepte spelen en **2 of 3 middenvelders die in sprinttempo aansluiten!** Deze uitvoering kan héél effectief zijn, want als je acties op volle snelheid en met het gezicht naar het doel van de tegenstander kunt uitvoeren, ben je héél moeilijk te verdedigen!

Het geven van een dieptepass en daarna het snel bijsluiten zijn sterk met elkaar verbonden. Deze beide handelingen vormen als het ware één vloeiende opbouwende actie. Het is dan ook logisch dat ze beiden samen in oefenvormen geïntegreerd worden.

De 1<sup>ste</sup> intentie bij het veroveren van de bal is diep spelen. Maar in de wedstrijd is dit niet altijd mogelijk. Daarom is het belangrijk dat spelers leren om **het moment te herkennen wanneer diep spelen wel aangewezen is** (= 1<sup>ste</sup> belangrijk leermoment). Na de dieptepass volgt het bijsluiten vanuit het middenveld. Hierbij kunnen veel accenten gelegd worden in de uitvoering, bepaald door de aanvallende- en verdedigende strategieën van het team. Bvb.: welke spelers sluiten bij (vanuit welke positie)? Hoeveel spelers blijven verdedigen (restverdediging/Defensive Thinking Players)?, ... enz. (Opm.: in de voorgaande paragraaf werd gesteld dat het coachen van het bijsluiten onafhankelijk is van de strategieën van het team. Dit blijft geldig, want daar heeft het betrekking op de individuele coaching van de speler m.b.t. de kwalitatieve uitvoering van het bijsluiten. Hier gaat het uitsluitend over het aantal spelers die bijsluiten, wat uiteraard wel inherent gekoppeld is aan de vooropgestelde teamstrategie).

Een 2<sup>de</sup> belangrijk leermoment is **het herkennen van het moment van bijsluiten**. Dit geldt niet enkel voor de middenvelders die effectief de loopactie in de diepte uitvoeren, maar voor het ganse team! Bvb.: als er na het diepgaan van de middenvelders balverlies wordt geleden, moet er onmiddellijk 'doorgedekt' worden om de bal terug te veroveren.

Hierbij geven we enkele oefenvormen hoe je het diepspelen en doorschuiven zou kunnen trainen.

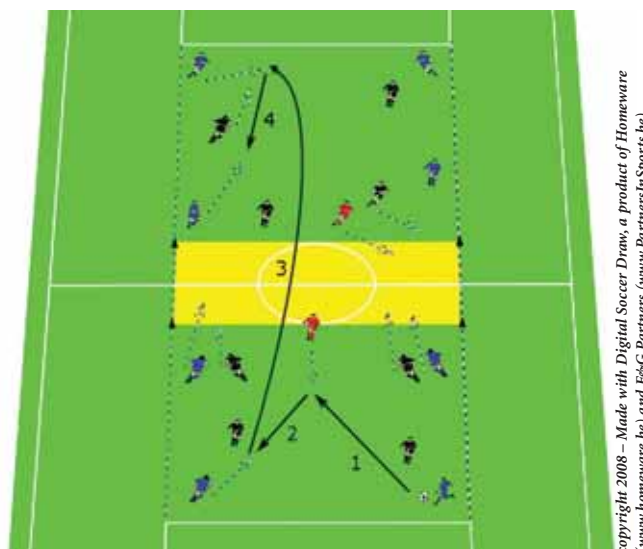
### Basisoefening: positiespel 8 / 8 + 2N

We grijpen terug naar het 'veld met middenzone', de flexibele basisorganisatie die we in de Trainerscorner van de vorige Dug-Out hebben voorgesteld.

Opm.: deze trainingsvorm is niet specifiek voor diepgaande middenvelders, maar je kunt dit accent er wel inleggen.

#### Doelstellingen en belangrijke leermomenten

1. herkenning bij alle spelers om het veld snel groot te maken na balverovering -> **moment van diepspelen**
2. compact spelen en druk zetten bij balverlies -> **moment van bijsluiten in B-**
3. goed om je heen kijken: dieptezicht (over de bal kijken)
4. beweging bij een dieptepass om je medespeler te ondersteunen -> **moment/snelheid/richting en positie van bijsluiten in B+**



De 1<sup>ste</sup> intentie is diep spelen, maar het diep spelen en bijsluiten moet wel steeds een bedoeling hebben. Hou daarom balbezit als er niet diep kan gespeeld worden, dus kies het juiste moment.

#### Uitvoering

- positiespel balbezit in het afgebakende veld, inclusief de middenzone
- 1 punt bij het openen naar het andere vak en als de speler die de dieptepass ontvangt een goede verderzetting heeft (pass of kaats naar een medespeler)

Deze trainingsvorm biedt zéér veel mogelijkheden, je kunt hem uitbreiden afhankelijk van de accenten die je kiest, bvb.:

- middenzone introduceren om het herkennen van het moment van diep spelen te verbeteren, alsook de loopactie zonder bal in de ruimte (bijsluiten)
- beperking van het aantal balcontacten
- extra punt bij het openen in 1-tijd naar het andere vak en het overslaan van de middenzone



### Tussenvorm 5 + 2N + 1 / 5 + 1

#### Doelstelling en belangrijke leermomenten

Verbeteren van de omschakelmomenten  
(zie ook basisoefening)

#### Uitvoering

- bij voorkeur de spelers op hun positie laten spelen zoals in de wedstrijd
- bij veroveren van de bal door een team: indien mogelijk diep openen. Beide teams sluiten bij naar het andere speelvak
- er kan ev. een neutrale middenzone voorzien worden om het bijsluiten te accentueren
- bijsluiten: na de dieptepass mag de speler op de korte zijde alleen terugspelen op een 3<sup>de</sup> speler (dus niet naar deze die de bal diep heeft gespeeld)
- de neutrale spelers aan de zijanten mogen tot aan de zijlijn spelen

### Teamtaken aanvallen en scoren: K + 3 + 1 + 2 / K + 3 + 1 + 2

#### Doelstelling en belangrijke leermomenten

1. bijsluiten van een 3<sup>de</sup> speler
2. zie ook basisoefening en tussenvorm

#### Uitvoering

- de kaatsers mogen de bal slechts 1 x raken. Hierdoor moeten de spelers in het veld sneller reageren
- de bal mag door de kaatsers niet naar dezelfde speler teruggekaatst worden
- de kaatsers kunnen zich vrij bewegen in de breedte
- laat het 16m-gebied vrij zodat de doelman deze zone kan bespelen (opleiden van 'ruimtebeheersende' doelmannen)
- variatie: uitgangspositie bij starten nieuwe opbouw is steeds met 1 diepe spits in speelvak tegenstrever en 3 spelers in eigen speelvak



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

# 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](mailto: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](http://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.

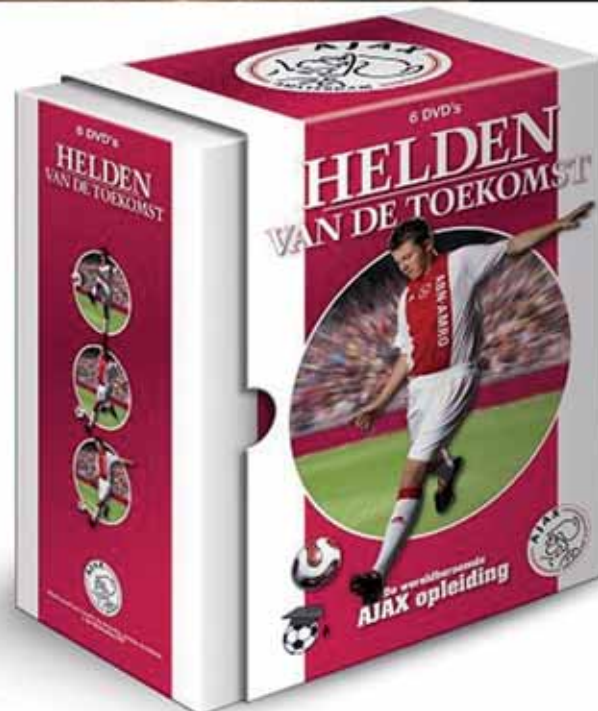
☐ Ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners BVBA en/of van derden. Kruis het vakje desgewenst aan.



Wim Zielhorst, een ervaren producent van sportfilms, heeft meer dan 5 jaar bij Ajax meegelopen met de trainers, de technische staf en jonge talenten om het Ajax-trainingsconcept in al zijn facetten te tonen. Het resultaat is een unieke en uitermate praktische handleiding voor de training van jonge voetballers (opgedeeld in 7 tot 12-, 12 tot 15- en 15 tot 19-jarige spelers.)

Werkelijk een set DVD's die u moet gezien hebben!

De wereldberoemde  
AJAX-jeugdopleiding  
nu in 1 box met 6 DVD's!



Enkel per set van 6 dvd's verkrijgbaar.

## ANTWOORDKAART

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

☐ Ik bestel hierbij ..... ex. van de 6-delige dvd-box aan de prijs van €67 (incl. 21% btw, excl. verzendkosten - minimaal €6,05). 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](http://www.PartnersInSports.be)

Privelezingen voorbeelden. 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 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.