

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

55

december
2008

11e jaargang

F&B Partners
Partners in Sports



Ronny Van Geneugden:
"POSTFORMATIE. Voetbaltraining
is momenteel specialistenwerk"!



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 smeuïge verhalen over eten én voetbal! Een lees- en kookboek tegelijk!



In **Scoren aan tafel** vertellen elf voetbaliconen over hun eetgewoontes als profvoetballer. Wat aten ze voor de match? Was er een vast eetritueel voor de wedstrijd? Daarnaast poet auteur **Johan Dhacne** naar hun favoriete recepten: welk gerecht doet hen watertanden? Gewapend met deze informatie duiken chef **Felix Alen** en Rodé Duivel-kok **Wim Casteleyn** vervolgens de keuken in. Ze creëren als eerbetoon aan elke voetballer telkens een recepten, die zowel gezond als creatief zijn. 'Carpaccio van sint-jakobsvis', kreeft en pastaalade', terrine van kralen met gerookte paling, bloemkool en groene kruidensaus' en 'verloren brood met een warme fruitsalade en Bourbon vanille-ijde' het zijn maar enkele voorbeelden uit het verrukkelijke aanbod. Foodfotograaf **Heikki Verdurme** brengt alle gerechten gedetailleerd in beeld.



www.lannoo.com



ANTWOORDKAART

Stuur dit bestelformulier naar F&G Partners, Lelebos 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

Prijswijzigingen voorbehouden. Bestel pas na ontvangst van de factuur. De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in het bestand van F&G Partners, Lelebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen. Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van uw contractuele relatie met ons en dienen ons toe te laten u regelmatig op de hoogte te houden van onze producten en diensten. Wij kunnen uw gegevens eveneens overmaken aan derden voor direct marketing doeleinden. De Privacy-Wet verleent u een recht op kostenloze 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 NVBA en/of van derden. Kruis het vakje desgewenst aan.

DUG-OUT

NR. 55 – DECEMBER 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 uitzonde-
ringen mag niets uit deze uitgave worden vervaelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de
uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming
van de uitgever.

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Jeugdvoetbal

Ronny Van Geneugden: "POSTFORMATIE.
Voetbaltraining is momenteel specialistenwerk"! 4

Standpunt

Valère Billen: "1^{ste} Klasse ervaring gebruiken
in lagere reeksen? Ja, de omkadering"! 9

Wetenschap

Beter en sneller herstellen ... met ijs? 14

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB 19

Jeugdvoetbal

Perceptie van standaardsituaties bij jeugdopleiding 32

Langs de zijlijn

37

Jeugdvoetbal

Thierry Witsel: "Communicatie en coaching
lossen veel problemen op"! 38

Standpunt

Scouting: geen mythe maar een methode! 41

Oefenstof

KV Kortrijk – Hein Vanhaezebrouck 46



Ronny Van Geneugden: “POSTFORMATIE. Voetbaltraining is momenteel specialistenwerk”!

Tom Boudeweel, sportjournalist

‘Slaapwandelvoetbal’, ‘Door het voortdurende geschuif met de pionnen zit er minder lijn in de ploeg’, ‘Als je te lang met opgetrokken handrem rijdt, dan gaat dat stinken’. Enkele krantenkoppen na het flauwe 1-1 gelijkspel van RC Genk, thuis tegen rode lantaarn Roeselare. Amper twee Belgen stonden in de basiself. Niet echt het moment om met Ronny Van Geneugden te gaan praten over postformatie. Of toch? Ja, want de Limburger is en blijft een man van de jeugd. Geen twijfel mogelijk. “Sentiment is schadelijk voor de gedrevenheid”, aldus de koning van de oneliners.

Ronny Van Geneugden: “Postformatie betekent voor mij: het opleiden van jeugdspelers die net bij de A-kern komen. De laatste stap naar het eerste elftal. Ze mogen zich op dat moment nog geen profspeler noemen in alle facetten van het voetbalvak. Ik bedoel dan lichamelijk, mentaal, tactisch en zo. Dat vereist nog een hoop individueel werk”.

VERWAARLOOSD

Ronny Van Geneugden: “De leeftijdsgroep van de postformatie wordt in heel wat clubs een beetje verwaarloosd. Iedereen verwacht dat de jeugdopleiding een afgewerkt product aflevert, terwijl ik denk dat de wedstrijd het belangrijkste leermoment is. Ze moeten met andere woorden elke week een match kunnen spelen. Daarom zorg je als club voor een goede combinatie van trainen met de A-kern met een individueel leerproces.

Die balans vinden is heel belangrijk. Tijdens de trainingen met de A-kern moet je duelleren met volwassen mensen, de snelheid van uitvoering is hoger, de concurrentiestrijd duikt plots op na jaren vol schouderklopjes, je belandt soms op de bank of je zit zelfs niet bij de selectie. Je krijgt kritiek van trainer en/of ploegmaats, kortom de stap is vrij groot. Daarom zijn we strenger geworden bij de jeugd. Zeker voor de grote talenten. Niet door ze af te breken, wel door hen positief kritisch te benaderen.

Ik kan niet echt een vaste leeftijd kleven op die groep. Die bevat jongens van 15 tot 20 jaar. Wij kiezen bewust voor een heel jonge beloftekern, van 15 tot 18 jaar maximum. We geloven dat een jeugdspeler niet zal doorbreken bij KRC Genk als hij op 18 jaar de stap niet heeft gezet naar de A-kern. Op talent staat geen leeftijd, vooral niet om deel uit te maken van de A-kern.

Jongens van 19 tot 23 jaar die op die leeftijd nog altijd in de B-kern vertoeven, verhuizen beter naar een tweede- of derdeklasser om zich daar verder te ontwikkelen. Het verschil tussen een gedreven 15-16-jarige en iemand van 23 in een beloftekern is veel te groot, niet alleen qua fysionomie. Dat gaat ten koste van de opleiding van het jonge talent”.



CONTINUÏTEIT

Ronny Van Geneugden: "Ik denk dat we in Genk niet mogen klagen over de werking van de postformatie. Meer dan de helft van de A-kern komt uit de eigen jeugd. Dat wil niet zeggen dat ze allemaal effectief op het veld staan bij het eerste elftal, maar belangrijk is wel dat we daar een continuïteit creëren: talentvolle jongens moeten zo snel mogelijk stappen zetten in hun carrière, laat ze voortdurend opboksen tegen een sterkere tegenstander, laat ze continu pieken naar een hoger niveau.

Hoe doen we dat? In de jeugdcategorieën proberen we onze echte talenten een jaar hoger te laten spelen. Zo hebben we er heel wat. Mochten wij met iedereen op jaar spelen, dan denk ik dat we het in heel wat wedstrijden te gemakkelijk zouden hebben, met alle respect voor de tegenstander. Wij kiezen voor individueel leerrendement. Daarom sturen wij hen ook op jonge leeftijd naar de beloftekern en op jonge leeftijd naar de A-kern. Om hen die extra inspanning te laten doen. De beloften werken de beloftencompetitie op maandag of vrijdag af, regelmatig aangevuld met oudere spelers die revalideren na een blessure. We kiezen bewust voor de jeugd omwille van de gedrevenheid. Die jongens willen echt die wedstrijd beleven en winnen. Het enthousiasme kan bij een oudere spelers al eens wat minder zijn. Die heeft misschien meer aan een oefenvorm 6:6 of 8:8 op training. Heb je echt teveel spelers, dan organiseer je tijdens de week

een oefenduel tegen een derde- of vierdeklasser. De term 'B-kern' wordt bij ons niet meer gebruikt, ik vind het een niet zo goed gekozen woord. Beloftekern klinkt mooier. En de postformatie is de stap van de beloften naar het eerste elftal, maar het hoort binnen de A-kern.

Hier bij KRC Genk zet een jeugdspeler bepaalde stappen: vanuit de jeugdopleiding kijken de jongens voortdurend naar het grote stadion. Letterlijk. Maar om er te geraken moeten ze eerst voorbij het B-complex voor beloften. De kleedkamers van dat B-complex zitten in de verste tribune van de Cristal Arena, net als hun fitnesszaal en hun spelershome. We bieden hen dus dezelfde faciliteiten aan als de A-kern. Zij krijgen ook dezelfde trainingen, dezelfde oefeningen van kracht, techniek, stabiliteit, blessurepreventie. Ook hun periodiseringprogramma loopt gelijk met dat van de A-kern. Zitten wij in een snelheidsweek, dan zij ook. Jongeren die op de trainingen en in de wedstrijden van de beloften tonen dat zij op een hoger niveau zitten, worden uitgenodigd om op regelmatige basis met de A-kern mee te trainen. Verloopt die aanpassing prima, dan krijgen ze de kans om gedurende een langere periode met de A-kern mee te trainen. Valt ook dat mee, dan komen ze vast bij de A-kern. Van een stagecontract, naar een niet-amateurcontract in combinatie met de school zoals een Christian Benteke en Dimitri Daeseleire, tot een profcontract. Opgelet, hier krijgen jongens van

otonews)

(Photonews)



15-16 geen vast contract om hen zagezegd aan de club te binden. Wij willen dat ze voor sportieve redenen voor KRC Genk kiezen en dan loop je als club wel eens tegen de lamp, zeker met de concurrentie van de clubs net over de grens”.

DIP

Ronny Van Geneugden: “Wanneer een speler bij de A-kern komt, valt het me op dat hij de eerste twee weken vlot meedraait. Dan volgt traditioneel een dip omdat ze er heel gedreven en overenthousiast tegenaan gaan. Door de intensiteit en de frequentie van de trainingen moeten ze even naar adem happen. Het zijn net die dipjes die voor de vooruitgang kunnen zorgen, want na een mindere periode moet je weer pieken. Uit het dal kruipen en sterker worden. Dat is het principe om een stap vooruit te zetten in je ontwikkeling. Daarom trainen we al jaren bewust ook met de 15-jarigen soms tot acht of negen keer per week, zeker in vakantieperiodes. Dan zie je die jongens op korte tijd een enorme progressie maken. Dat merk je nu ook bij enkele spelers die verhuizen van de beloften naar de A-kern. Je ziet ze groeien, zeker wanneer ze uit die put moeten klauteren, pas dan worden ze mentaal en fysisch sterker.

We confronteren onze spelers regelmatig met tegenslag om hen mentaal sterker te maken. Met concurrentie ook, met positieve kritiek. Een speler van de A-kern moet soms bij de U19 voetballen of op de bank zitten bij de beloften. We observeren dan hoe hij daarmee omgaat, ook als hij moet invallen. Telkens zonder voorafgaandelijk overleg. We willen zijn reactie zien, want hij komt in een onverwachte situatie.

Jongeren moeten fouten maken, want alleen uit de fouten kan je leren. Als jeugdopleider is dat toch wel een belangrijk uitgangspunt en dat geef ik altijd als eerste mee aan de trainers. Dat geldt ook voor de jongeren die bij de A-kern komen. Je moet hen die fouten laten maken, de spelersgroep en de trainersstaf moeten op dat moment aanvoelen hoe ver ze kunnen gaan in de positief-kritische benadering. Tijdens pass- en trapvormen zien de andere spelers ook wel dat ze hier in Genk een degelijke opleiding krijgen. Op dat vlak kunnen de jongeren scoren bij de ploegmaats. Die zijn daar mee groot gebracht.

Op het moment dat beloften aansluiten bij A-kern scherpen we vooral hun sterke punten wat aan, dat versoepelt het aanvaardingsproces binnen de groep. Stapsgewijs besteden we dan aandacht aan de scherpe kantjes die afgevlind moeten worden. Wanneer lukt het dan niet? Wel, als de speler niet uit dat dipje geraakt. Of wanneer ze niet voldoende progressie maken, wanneer ze op hetzelfde niveau blijven hangen. Sommige spelers kunnen die laatste stap niet meer zetten. Soms gebeurt dat buiten de wil van de speler om. Door fysieke capaciteiten bijvoorbeeld. Omdat we onbewust naar technische spelers neigen binnen de jeugdopleiding kom je automatisch terecht bij de iets kleinere jongens. Die schieten dan op dat vlak misschien net iets tekort voor het hoogste niveau, terwijl Dimitri Daeseleire net de uitzondering bevestigt”.

SPECIALISTEN

Ronny Van Geneugden: “Voetbaltraining is momenteel specialistenwerk. Dat was ook één van de voorwaarden om de job van hoofdtrainer aan te nemen. Ik wou me omringen met een team van specialisten. Niet alleen voor de A-kern,



maar ook voor de postformatie. We werken op dit moment met individuele dossiers, waarin de beloften twee of drie keer per half jaar gescreend worden op stabiliteit bijvoorbeeld, op medisch vlak, cybexmeting, snelheid, tempo, uithouding. Op basis van die gegevens ga je dan individualiseren.

De kritische analyses van onze eigen opleiding leerden ons dat we nog meer aandacht moeten besteden aan explosiviteit. En daar zijn we dus heel vaak mee bezig, in de volledige jeugdopleiding trouwens: startsnelheid in de zandbak of zelfs op de kleine heuveltjes hier in de buurt. Dat wordt belangrijk in het voetbal. We besteden nu ook veel aandacht aan kracht voor de U17 en de beloften, allemaal op basis van testen en metingen, zowel in de fitness als de functionele kracht op het veld, met de zandbak, steps, horden. Op het vlak van fysionomie nemen we zo weer een voorsprong op concurrenten die dat niet doen. Het is ook zo dat spelers in een bepaald programma een veldtraining mogen overslaan om specifieker te werken aan punten waarop ze tekort schieten.

Het verschil tussen de beloften en de A-kern op het vlak van snelheid van uitvoering valt bij ons redelijk mee omdat wij er bewust voor kiezen om bij geen enkele oefenvorm bij de beloften vrij spel te geven. In alle spel- en wedstrijdvormen in groep (vanaf viertallen) krijgen ze maximum twee tijden. Net om meteen die handelingssnelheid op te pikken wanneer ze aansluiten bij de A-kern. Het voetbal is ook als dusdanig geëvolueerd”.

SPORTIEVE VISIE

Ronny Van Geneugden: “Op tactisch vlak werken we met een sportieve visie, al zes jaar, van duiveltje tot A-kern.



Slechts één trainer binnen de club wordt beoordeeld op de resultaten en dat is de hoofdcoach. De rest moet zich volledig toespitsen op de sportieve beleidslijn van de club, los van het resultaat. Alleen het individuele leerrendement telt. We hebben een aantal accenten uitgeschreven naar trainingsmethode, veldbezetting, loop- en passlijnen, telkens opgebouwd van duiveltje tot belofte en nu tot het eerste elftal. En dat moeten de trainers ook slaafs volgen. Spelers kunnen in dat tactische systeem heel flexibel presteren. Als beloften op een bepaald ogenblik bij de kern komen, hebben ze al heel wat tactische richtlijnen achter de kiezen en dat vergemakkelijkt de integratie. Hier werkt geen enkele trainer op een eilandje.

Anderzijds ijverde ik in het tussenseizoen ook voor een techniektrainer. We willen dat al een paar jaar en met Hans Visser, die ook al bij partner Tongeren aan het werk was, hebben we nu een heel competent iemand. Hij combineert die job met de taak als beloftentrainer.

Hij komt twee tot drie keer per week techniektraining geven aan de A-kern. Ook de jongens van de postformatie en de anderen volgen dan bij hem in groepjes een functionele techniektraining: allerlei technische baloefeningen zoals balvaardigheid en techniek, aannames, controles, passing. Voetbal blijft nog altijd een balsport en herhaling is nog altijd de beste oefenstof. Ik vind niet dat heel die filosofie en die werking afhangen van het resultaat, het is gewoon een beleids- en sportieve visie, onafhankelijk van hoofdtrainer X of Y. Dit is eigen aan KRC Genk. En die optie mis ik toch vaak bij andere clubs. Daardoor denken we misschien in België dat we achterop hinken, maar we hebben hier in ons land echt voldoende talent.

Het aanwerven van een techniektrainer moet je goed argumenteren bij het bestuur, want de prestaties van die man zijn niet echt meetbaar in punten of goals. Waar sta je voor als club? KRC Genk heeft de intentie om zowel bij de duiveltjes als bij de eerste ploeg op de helft van de tegenstander te spelen, in een beperkte ruimte, waar pass- en loopafstanden kleiner zijn dan wanneer je vanuit een defensieve stelling kan uitbreken op de counter. Dit is onze huisstijl en dan moet de hele club daar naartoe werken.

We hebben ook Eric Roex binnengehaald als fysicaal trainer, ex-St-Truiden en Charleroi. Hij houdt zich specifiek bezig met kracht. Gert Vandeurzen doet de screening van het lichaam, zorgt voor de blessurepreventie. We hebben ook prof. Dr. Bert Op 't Eynde als inspanningsfysioloog van de Hasseltse universiteit die wetenschappelijke ondersteuning geeft. Van elke speler is ook een individueel voedingsprofiel opgesteld, met eetgewoonten en drankverbruik. Tijdens de eerste maand van de voorbereiding begon de namiddagtraining telkens om half vijf, precies vier uur na het middagmaal. Dat is de tijd die het lichaam nodig heeft om alles te verteren en ook een tweede sessie aan te kunnen. Ik gebruik graag hun kennis en deskundigheid. Het lichaam is het werkinstrument van de voetballer. Dat moet je koesteren”.

GEDULD

Ronny Van Geneugden: “Ik vind dat we zeker niet gefaald hebben als club op het vlak van doorstroming. Kijk naar de huidige A-kern. Trouwens, wie het eerste elftal niet gehaald heeft, maakte het wel bij een andere club in eerste of tweede klasse. En dat is een positief punt omdat we de laatste jaren meer en meer geconfronteerd worden met één belangrijk gegeven: geduld. KRC Genk kiest er voor om jongeren snel door te sturen naar de beloftenkern en naar de A-kern. Het gaat allemaal heel snel, tot in de A-kern. Dan kan het wel eens wat langer duren, te lang voor sommigen. Dan komt de mentale sterkte naar boven: hoe denkt de speler er zelf over en hoe denkt de entourage rond de speler er over? Op dat moment moet je geduld hebben en dat ontbreekt wel eens. Ze willen dadelijk spelen, ze willen niet de kans afwachten om zichzelf te ontwikkelen binnen die elitegroep. We proberen alleszins een goed contact te onderhouden met de ouders, met regelmatig een gesprek.

Als trainer kom je vaak op een splitsing, wat moet je doen: de resultaten van de A-ploeg zijn goed, het draait lekker en je kunt af en toe een jeugdspeler de kans geven om zich te manifesteren. Op dat moment is het ook zinloos om de ploeg voortdurend te wijzigen om per se jongeren in te brengen. Omgekeerd kunnen de resultaten tegenvallen. Dan moet je een keuze maken: blijf je opteren voor de A-kernspelers of werk je verder aan de opleiding, aan ons individueel leerrendement, door een slechte periode te overbruggen met jongeren. Wat kies je? Niemand kan me resultaten garanderen met 11 buitenlanders of met 11 eigen jeugdspelers. Daar moet je creatief, flexibel en eerlijk in zijn. De ene week opteer je voor dit concept, de andere week voor een ander, afhankelijk van de individuele kwaliteiten van de spelers. Sommigen zijn dat niet gewoon, maar het hoort nu eenmaal bij modern voetbal. Ik vind het belangrijk dat je als club je eigen filosofie bewaakt, zeker wanneer het minder gaat. Een hoofdcoach is in principe een passant.





Hij moet in een bestaande organisatie kunnen instappen, zonder alles te veranderen. Belgische clubs moeten dringend overstappen op een langetermijnvisie.

We denken er sterk aan om de structurele scouting in het buitenland, met de verre verplaatsing naar andere continenten, te beperken en ons meer toe te spitsen op de Belgische markt. Enerzijds hebben we een schaduwfutsal gevormd met onze eigen jeugdspelers en anderzijds willen we waardevolle alternatieven in kaart brengen in de Belgische eerste en tweede klasse”.

COMPETITIEFORMAT

Ronny Van Geneugden: “Ik zat in de commissie die de huidige beloftencompetitie heeft opgericht. Omdat ik het belangrijk vind dat spelers uit de postformatie bij hun eigen club blijven trainen.

Iemand uitleenen aan een tweede- of een derdeklassers is positief, al ben ik er geen voorstander van. Kijk naar Da Silva bijvoorbeeld vorig jaar, die heeft ook niet veel gespeeld in Brussels. Het ideale scenario is met je eigen beloftenelftal in de tweede of derde klasse voetballen. Je blijft dagelijks met je spelers werken.

Dat vind ik een meerwaarde. Je creëert bovendien een competitie-element, je ontmoet tegenstanders die sterker zijn, volwassener. De ene dag speelt talent X in derde tegen

Veldwezelt en de week erna zit hij op de bank tegen AA Gent. Dat bevordert zijn opleiding. Ik denk dat ze zo werken in Duitsland. Ik geef het voorbeeld: we trekken met een groep van 18 op zaterdag naar AA Gent, de rest van de kern speelt op zondag in de derde klasse. De spelers die zaterdag uiteindelijk niet aan bod kwamen, kunnen op zondag nog meedoen. Dan hebben ze tenminste een wedstrijd met inzet gespeeld, met een klassement, met ook de pers erbij, de druk om te presteren en ook het resultaat wordt dan belangrijker.

De beloftencompetitie haalt zeker een goed niveau en dat is een prima initiatief, maar jongens zoals Jelle Vossen, Robin Henkens en David Hubert, die zijn pas 18 of 19, maar die voetballen wel al drie jaar in die competitie. Dat waren toen de jongsten in onze groep en nu de oudsten. Als we nu iemand uitleenen, verliezen we hem voor zes maanden.

En de trainer van die club wordt ook beoordeeld op de resultaten. Dan kom je weer in de situatie terecht waarin die trainer voor zekerheid moet kiezen en dan vallen de jongeren misschien weer naast de basis. Dan zitten ze gewoon in dezelfde situatie, maar bij een andere club.

Ze spelen nu wel midweekwedstrijden tegen die ploegen, maar dat is toch iets anders. Voor de tegenstanders gaat het niet om de knikkers en ze komen toch met een andere mentaliteit naar die oefenduels”.



Valère Billen: “1^{ste} Klasse ervaring gebruiken in lagere reeksen? Ja, de omkadering”!

Siegi Hendrickx, voetbaljournalist

Altijd leuk om te lezen hoe het er aan de top aan toe gaat. Maar hoe kan je die professionaliteit gebruiken in lagere reeksen? Wij gingen op bezoek bij Valère Billen, ex-trainer van ondermeer Sint-Truiden VV, KV Mechelen en KVK Tienen. Hij was als trainer op bijna alle niveaus van het vaderlands voetbal actief. Wij vroegen hem zeer concreet naar de verschillen in training geven en benadering van spelers.

Vooraleer de 56-jarige Valère Billen trainer werd op topniveau doorliep hij enkele provinciale en nationale reeksen. Tijdens zijn actieve spelerscarrière bij KVK Tienen in 3^{de} nationale trainde hij er al jeugdelftallen. Het hoofdtrainerschap startte hij bij het illustere Stormvogels Drieslinter in 3^{de} provinciale. In 1993 werd hij hoofdcoach van KVK Tienen en niet veel later kwam hij op vraag van Frank Vercauteren naar KV Mechelen. Ondertussen heeft Billen de halve wereld gezien, want ook in Afrika (Ivoorkust, Sierra Leone) en in Hongarije bij topklasser FC Ujpest was hij als coach actief. Daar haalde voorzitter

Duchatelet van STVV de Brabander weg om bij STVV de technische staf te vervoegen en zijn knowhow ten dienste te stellen van de jeugdwerking. Na het ontslag van Henk Houwaart werd Billen T1 van STVV, maar gaf er enkele maanden later na tegenvallende resultaten zelf zijn ontslag. Momenteel is hij hoofdtrainer van 3^{de} nationaler Dessel Sport.

Wat meteen opvalt als we Valère ontmoeten is zijn enorme gedrevenheid en bezetenheid. Billen is één zuivere brok voetbalpassie. Tijdens ons gesprek vult hij wel honderd



(Photonews)



9



10

papiervelletjes met zijn voetbalvisie. Kortom, een echt voetbaldier die, ondanks dat hij zelf nooit een topvoetballer is geweest, puur op eigen verdienste een plek heeft afgedwongen bij de trainers in eerste nationale.

Dug-Out: “Valère, als er iemand goed geplaatst is om het verschil weer te geven tussen de top en de basis, dan ben jij het. Wat is het grootste verschil tussen trainer zijn bij profclub STVV, 3^{de} nationaler Dessel Sport of tweede provinciale Houtem VV”?

Valère Billen: “Het zal geen verbazing wekken als ik zeg dat het verschil uiteraard zeer groot is. Niet alleen in de beleving van het voetbal zelf, maar vooral qua infrastructuur, omkadering, budget en de rol van de media. Voetballers zijn voetballers, of dat nu in eerste nationale is of in derde provinciale. Ze willen allemaal spelen, winnen, punten pakken en centen verdienen.

Het verschil is dat het voor de ene een hoofdberoep is en voor de andere een tot bijberoep uitgegroeide hobby. De nadruk op bijberoep, want velen misrekenen zich toch op de zware belasting voor een speler uit lagere reeksen. Twee of drie keer per week de moed bij elkaar rapen om na een vermoeiende dagtaak in weer en wind te gaan trainen, en dit terwijl de maag leeg is en vrouw en kinderen graag de papa thuis hebben. Op dat gebied hebben de spelers het in een profclub uiteraard veel gemakkelijker. Idem voor de trainers trouwens.

Op het gebied van infrastructuur is het ook comfortabeler werken aan de top. Zo heb je in nationale één tot meerdere trainingsvelden volledig ter beschikking, terwijl je in provinciale al tevreden mag zijn als er een tweede veld is. In Dessel, waar ik nu actief ben, heb ik bvb. één oefenveld volledig in verschillende zones laten indelen. In provinciale is dat meestal ondenkbaar, want als er een oefenveld is dient dat

ook gebruikt te worden voor jeugdwedstrijden en invallers. Hetzelfde geldt voor het oefenmateriaal: goede ballen, hordes, loopladders, ... enz.

Verder heb je bij eerste en de meeste tweede klassers de maximale beschikbaarheid over de spelers, nl. 6 à 10 trainingen per week, en een professionele technische- en medische staf die permanent paraat staat. Op lager niveau zijn er meestal maar 2, maximaal 3 trainingen, en gebeurt het zelden dat alle spelers gelijktijdig aanwezig zijn. Mede dankzij mijn ervaring ben ik er dan ook absoluut van overtuigd dat het wat dat betreft veel comfortabeler is om trainer te zijn in eerste nationale dan in de bodem van het provinciale voetbal.

Echter, wat betreft het puur training geven ligt het verschil niet zozeer in de methodiek en thematiek, maar wel in de opleg (intensiteit) en de manier van benadering. Hoe breng je het aan de man, wat is de gebruikte voetbalterminologie en begrijpt iedereen wat de trainer bedoelt?

Dat verschilt van groep tot groep en van niveau tot niveau. Anderzijds, en zeker niet te onderschatten, heb je op hoog niveau veel meer druk. De media, de supporters, en niet te vergeten de sponsors. De kracht van de supporters is er veel groter en het bestuur en de sponsors hebben (nog) minder geduld. Met deze druk omgaan is absoluut een kwaliteit en is niet aan iedereen besteed. Slechte resultaten bij een 2^{de} provinciale zijn ook zwaar om dragen voor een coach, maar als je in eerste nationale onderaan bengelt voel je je echt wel héél eenzaam”.

Dug-Out: “Welke zaken heb je aan de top ervaren of geleerd die je als trainer in provinciale zonder meer zou toepassen”?

Valère Billen: “Wel, daar hoeft ik eigenlijk niet lang over na te denken. De omkadering in een club! Die is van enorm

belang en daar zou ik gewoon zéér kieskeurig in zijn, ongeacht op welk niveau ik actief ben. Of het nu in een lagere reeks is of bij een nationaler, nooit zal ik nog voor een club gaan werken waar de omkadering in de brede zin van het woord niet in orde is”.

Dug-Out: “Kan je deze omkadering in brede zin even dieper verklaren”?

Valère Billen: “Om te beginnen de aanwezigheid van een goede structuur in de club. Is er een duidelijk sportief beleid gekoppeld aan een terechte sportieve ambitie? Is er voldoende infrastructuur? Goede trainingsfaciliteiten zonder dat het daarom super moet zijn. Een degelijk terrein en dito verlichting, zeker als je ’s avonds moet werken, en voldoende trainingsmateriaal, is toch een minimumvereiste! Het trainingsveld is het bureel van een trainer. Als dat er onverzorgd en slecht bijligt creëer je chaos en wanorde. Ook de kwaliteit en de breedte van de spelerskern catalogeer ik onder omkadering. Het hoeven niet allemaal toppers te zijn, maar je moet toch over een kern beschikken die in de breedte kan concurreren. Voetbal gaat over groepsrendement en dus moet een kern evenwichtig samengesteld zijn met voldoende wisselmogelijkheden.

Met omkadering bedoel ik ook voldoende extra ‘logistieke’ steun. In provinciale wordt een trainer dikwijls als ‘manusje doet alles’ gebruikt. Heel wat extrasportieve taken worden in zijn schoenen geschoven omdat hij toevallig de leider van de ploeg is. Echter, de taak van de trainer is in eerste instantie training geven en sportieve beslissingen nemen. Duid in je club iemand aan die je bijstaat in extrasportieve taken. Liefst iemand neutraal, dus van buiten de spelersgroep. Een vaste afgevaardigde die ook in de week op de club is. Je kunt niet alles regelen en sommige dingen vergen echt heel wat energie wat ten koste gaat van het sportieve werk. Je kunt het uiteraard ook allemaal zelf doen, maar extra credits krijg je daar niet voor hoor! Enkel op het resultaat word je afgerekend! Zo éénvoudig was het, is het en blijft het”.

Dug-Out: “Vorig jaar begon je als hoofdtrainer aan het seizoen bij STVV. Voetbalkenners wisten dat het bijna een onmogelijke opdracht was de club in eerste te houden. Je zei zelf dat de omkadering wat betreft spelersmateriaal niet ideaal was. Toch ging je de uitdaging aan. Waarom”?

Valère Billen: “Tja? Uiteraard wist ik dat STVV in eerste houden een helse opgave was. De club zat al jaren in een negatieve spiraal en heel wat trainers, Wilmots, Vermeulen, Caers, en Houwaart, sneuvelden. In eerste instantie wilde ik

het helemaal niet doen (Billen was van Hongarije naar STVV gekomen om de jeugdwerking te optimaliseren nvdr.). Men drong na het ontslag van Houwaart echter meermaals aan en uiteindelijk heb ik dan toch ja gezegd, ook omdat men wat beloften had gedaan wat betreft versterkingen. Toen die er niet kwamen had ik misschien moeten opstappen, maar ergens hoop je altijd op een goede afloop. Gedane zaken nemen geen keer en ik heb uiteindelijk mijn verantwoordelijkheid niet ontlopen (Billen stapte zelf op toen STVV puntenloos onderaan stond, nvdr.). Achteraf zie je dat ze het, ondanks serieuze wintertransfers, niet gered hebben. Momenteel doen ze het echter uitstekend en ik hoop echt dat ze volgend jaar terug in de hoofdklasse zit. Een club als STVV, met haar fantastische supporters, moet in eerste spelen”!

Dug-Out: “Even concreet over trainingsleer: iedereen spreekt over periodisering en individualisering. Hoe pas je dat toe in 1ste klasse, zeg maar de ideale wereld, hoe in 3de en 4de klasse en in provinciale”?

Valère Billen: “Voor mij zijn de 3de en 4de dag na de wedstrijd heilig. Of dat nu in 1ste nationale of in 2de provinciale is zou geen verschil mogen uitmaken. Uiteindelijk moet je toch altijd streven naar conditiewinst en daarbij is supercompensatie van cruciaal belang (door op het juiste moment de juiste prikkels te geven en voldoende rust te laten gaat het conditiepeil naar omhoog, nvdr.).

De 3de en 4de dag na de wedstrijd zijn dus de dagen waarop ik de intensiteit omhoog trek. Bij STVV organiseerden we dan bvb. 2 trainingen. In Dessel, waar zaterdags gespeeld wordt, zijn dinsdag (3de dag) en woensdag (4de dag) de meest intensieve trainingsdagen. In provinciale, waar je bvb. op zondag speelt, zou je dinsdag (2de dag) nooit te intensief mogen werken en dien je de intensiteit naar woensdag of donderdag te verplaatsen. Des te hoger het niveau waarop je speelt, des te meer tijd je kunt besteden aan recuperatietrainingen. Dat zijn dan trainingen aan zeer lage intensiteit, maar waar je heel wat tactische en technische elementen kan insteken.

In onderstaand schema zie je een vergelijking m.b.t. de ideale trainingsopbouw per niveau.

(*) Indien ik in provinciale actief zou zijn, dan zou ik maandags een recuperatietraining inlassen, woensdags een overload- of intensieve training en vrijdags of zaterdagmorgen een wedstrijdtraining aan lage intensiteit. In de praktijk is het in provinciale echter moeilijk om op die dagen een training te organiseren. Op maandag krijg je spelers heel moeilijk naar de club (gezin) en op woensdag en vrijdag is de jeugd actief. Een clubbestuur wat echter mee wil kan dat organiseren. Dat

	1 ^{ste} Nationale	3 ^{de} Nationale	2 ^{de} Prov. (ideaal) (*)	2 ^{de} Prov. (**)
Za	Wedstrijd 1	Wedstrijd 1	Vrij	
Zo	Recuperatietraining	Recuperatietraining	Wedstrijd 1	Wedstrijd 1
Ma	Vrij of individuele training	Vrij	Hersteltraining	Vrij
Di	2 Trainingen Overload + intensiteit	Overloadtraining	Vrij	Recuperatietraining + lichte aërobe prikkels
Woe	2 Trainingen	Overloadtraining	Overloadtraining	Vrij
Do	Vrij of individuele training	Vrij	Vrij	Overloadtraining
Vrij	Wedstrijdgerichte training (lage intens.)	Wedstrijdgerichte training (lage intens.)	Wedstrijdgerichte training (lage intens.)	Evt. wedstrijdgericht
Za	Wedstrijd 2	Wedstrijd 2	Vrij	Vrij
Zo			Wedstrijd 2	Wedstrijd 2



11

bedoel ik met o.a. de omkadering. Lukt dat niet dan is de tweede kolom (**) een alternatief.

Let op: als we over periodisering spreken zijn we in feite bezig met conditiewinst. Voor mij blijft de thematiek van training altijd het belangrijkste. Op welke specifieke aspecten wil je extra de nadruk leggen? Dat is en blijft de basis van mijn trainingen. Het conditiespect of de intensiteit koppel ik daar aan vast. Je kunt een bepaald thema trainen op verschillende manieren en met verschillende intensiteit. Geïsoleerde trainingen (bvb. zonder bal), tracht ik tot een minimum te herleiden. In provinciale zou ik het zelfs helemaal bannen. Je hebt dan zo weinig trainingsuren, dat elke minuut zonder bal een minuut te veel is. Doe je het toch, zorg dan zo snel mogelijk voor een transfer naar de echte voetbalsituatie. Zo kan je een krachtoefening (bvb. met medecinebal) laten overgaan in een passvorm met bal. Er is dan meteen sprake van transfer naar het voetbal”.

Dug-Out: “En individualisering?”

Valère Billen: “In 1^{ste} en 2^{de} nationale kan je daar uiteraard heel wat aandacht aan geven. Er zijn genoeg trainingsdagen en je hebt de logistieke middelen en bezetting (technische staf). Niettegenstaande is het niet mijn keuze individualisering enkel en alleen conditioneel te benaderen (bvb. enkel individuele looptrainingen zonder bal). Ten eerste om redenen van psychologische aard (spelers lopen niet graag), en ten tweede omdat het anders kan. Elk trainingsmoment moet idealistisch een leermoment zijn, uitgezonderd hersteltrainingen. Op lager niveau is dat al heel wat moeilijker. Maar het kan wel, zij het op een iets andere manier. Op lager niveau heb je echt geen tijd en middelen om individualisering alleen puur conditioneel te benaderen, maar deze dient absoluut gekoppeld te worden aan voetbalechte situaties en momenten. Een keuze in provinciale zou kunnen zijn dat je verschillende groepen maakt afhankelijk van hun positie en dat je per groep een specifieke fysieke belasting traint. Bij spitsen kan je bvb. een specifieke fysieke belasting (korte explosieve sprints) koppelen aan afwerking, terwijl in diezelfde oefening de flankspelers een afstand moeten overbruggen van 30m. vooraleer ze de bal voorzetten. Bij de centrale middenvelders kan je dan de focus leggen op het drijven van de bal (aan een zekere intensiteit), het juist inspelen en pass tussendoor geven gevolgd door infiltratie in de waarheidszone (spurt van ca. 25m.). Uiteraard, en daar sta ik op, moet dat gekoppeld zijn aan de filosofie van spelen die je in je ploeg hanteert. Ik geef een voorbeeld. Als je zonder opkomende flankspelers speelt is het belachelijk die een inspanning van 60m. te laten maken om dan te centeren. Speel je wel met overkomende vleugelbacks is dat een vorm van individualisering.

Alles hangt af van je eigen trainingsvisie, maar persoonlijk zou ik onvoorwaardelijk kiezen voor een collectieve manier, wedstrijdgericht en passend in de gekozen spelfilosofie. Een goed gekozen shadowgame in een juiste organisatie gebracht met de juiste opleg, bied onvoorstelbare mogelijkheden. Wanneer de trainer in dit shadowgame progressief weerstand integreert, gekoppeld aan omschakelingen (evolueren van oefening zonder tegenstand naar 8 tegen 4 tot 8 tegen 6 bvb.), en de juiste keuze van afmetingen hanteert, zal de geleverde inspanning overgaan van EDT (extensieve duurtraining) naar IDT (intensieve duurtraining). Eveneens kan in de zelfde organisatievorm IIT (intensieve intervaltraining) en EIT (extensieve intervaltraining) bewerkt worden, maar dan via stilstaande fases (met omschakeling). Hoe minder tijd je beschikbaar hebt hoe gericht je oefeningen moeten zijn, maar er moet een rode draad lopen door de

ganse oefenstof. Door oefenvormen te gebruiken waarin spelers kunnen oefenen vanuit hun specifieke posities, ga je automatisch op een veel bredere manier individualiseren. Bovendien gaan de jongens dat appreciëren”.

Dug-Out: “In provinciale sta je er toch dikwijls alleen voor en kan je toch heel moeilijk groepen apart trainen?”

Valère Billen: “Dat klopt. Je kunt je heel moeilijk met enkel de spitsen bezighouden, want dan staan de anderen in de kou Organiseer dat vooraf zeer goed. Maak niet de fout met één groep te werken en de anderen ergens enkel een wedstrijdje te laten spelen zonder toezicht. Dat gaat ten koste van de scherpte. Af en toe een groep eens na een training apart pakken is uiteraard ook een manier van individualisering. In provinciale doet men dat wel eens, maar te weinig. Ik geef de raad aan trainers om dat in een duidelijk schema of planning te gieten. Bvb.: na elke donderdagtraining, of om de 2 weken, kan je de spitsen apart nemen voor afwerkingoefeningen. Kwestie van het zelfvertrouwen op te krikken of aan te scherpen. De ene dinsdag bvb. de middenvelders, de andere de verdedigers enz.”.



copyright 2008 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeaware (www.homeaware.be) and P&G Partners (www.partnersinsports.be)

Pas- en trapvorm

Doelstelling: specifieke balcirculatie trainen

Filosofie: inspelen door de as v.h. veld om ruimte op de flank te creëren, zodanig dat we daar lopende spelers krijgen die op het juiste moment infiltreren

Organisatie: langs beide zijden, enkele flank Diep, terug en openen, 50 op 40m. (aanpasbaar i.f.v. de intensiteit die je wilt geven)

1 Speelt door de as op 2 die kaatst op 3 die onder de bal komt (vooractie). 3 Opent op 4 die gerichte controle doet en drijft tot 5 waar de oefening in omgekeerde richting zich herhaalt

Doorschuiven: 1->2->3->4->5->6->7->8->1

Dug-Out: “Wat is het verschil in benadering tussen een eerste nationaler en een ploeg op lager niveau als we spreken over tactiek?”

Valère Billen: “In eerste nationale is het wat gemakkelijker om tactische trainingen te geven omdat de voetbalintelligentie van de groep hoger ligt. Spelers hebben meestal een zeer goede opleiding gekregen en dus kun je ver gaan. Bij een 3^{de} provinciale ligt dat soms wat moeilijker. Ten eerste omwille van het gebrek aan opleiding, maar ook omdat ze



(Photonews)

motiveren, je moet zien wat je zegt en hoe je het zegt, liefst vanuit een positieve noot. In eerste klasse kan je uiteraard veel meer eisen. Mental coaching is een individueel verhaal dat eigenlijk weinig te maken heeft met het niveau. Aan de coach om voor ieder de juiste woorden te vinden op het juiste moment.

In provinciale zijn spelers soms vermoeid als ze op training aankomen, hebben misschien net een zware werkdag gehad en krijgen dan –tijdens hun ontspanning– nog eens op hun hoofd. Dat kan echt nefast werken. Bij mental coaching ligt de nadruk toch op het doorgronden van elke speler: hoe steekt hij in elkaar, waar is hij gevoelig voor, hoe kunnen we hem prikkelen? In nationale heb je ook het fenomeen van de managers die het hoofd van de spelers gek maken.

Sommigen zijn zelfs niet te beroerd om te proberen om trainers te manipuleren. Je kunt ze niet meer wegdenken. Maar de boodschap is de rationaliteit te laten zegevieren. Wie hen te fel toelaat, is verloren. Op provinciaal vlak wordt de rol van de managers in feite vervuld door de ouders. Mijn tip: laat je niet beïnvloeden en laat ook hier de rationaliteit altijd zegevieren”.

Dug-Out: “Je bent in je carrière heel wat toptrainers tegengekomen. Van wie heb je het meest opgestoken, en wat?”

Valère Billen: “Om met een cliché te antwoorden: je steekt van iedereen iets op. Maar aan Willy Reynders, technisch directeur bij KRC Genk, hou ik toch echt heel goede herinneringen over. Hij was zeer consequent, zeer methodisch en heel rationeel. Schitterende man en ondergewaardeerd als trainer vind ik. Ook Frank Vercauteren en Gunther Jacob vond ik steengoede trainers met knappe principes, elk op zijn manier. Vercauteren was de superprof, constant met voetbal bezig, tot in de puntjes organiseren en controleren. Een grote persoonlijkheid. Daar tegenover, Gunther Jacob, een ongekende voetbalgenie, anders dan alle anderen in al wat hij deed, maar vooral een groepsleider en lefgozer die met twee woorden meer kon zeggen dan een ander in een heel boek. Onlangs ontmoette ik Johan Boskamp, en ook hij maakte indruk op mij. Meer bezeten van voetbal kan je niet zijn, maar ik onthoud toch vooral de puurheid en openheid”.

Dug-Out: “Met welke trainer zou je nog eens willen samenwerken?”

Valère Billen: “Ooit had ik het genoeg om met Leo Beenhakker aan de tafel te mogen zitten. Ik leerde van hem dat je steeds aan je principes moet vasthouden, ook als het niet loopt. “Improviseren”, zei hij, “is uit den boze en het geeft niet meer garanties op succes dan verder vasthouden aan je filosofie”.

Zijn manier van spreken was indrukwekkend. Grote trainers blinken daarin uit en kunnen te allen tijde hun emoties bedwingen. Met zo iemand te kunnen werken lijkt me wel wat. Zeker ook met Foppe de Haan, trainer van Jong Oranje. Hij lijkt me een zeer standvastig en bekwaam man, die zeer methodisch werkt. Een vaderfiguur, blijkbaar met enorm veel voetbal- en menselijk inzicht, die overal waar hij komt schitterende resultaten neerzet en toch heel eenvoudig blijft”.

zich vooral willen amuseren. Niet te veel theorie, gewoon ballen en wedstrijdjes spelen. Anderzijds merk ik wat dat betreft toch een evolutie en willen spelers zich altijd wel verbeteren.

Waar je op lager niveau op moet letten is dat je niet te veel tegelijk wil verbeteren. Hou het éénvoudig, duidelijk en werk stap voor stap. Eén thema i.p.v. drie. Blijf herhalen en hameren op een thema tot het er in zit. Zorg dat er doorheen je trainingen een rode draad loopt. Die rode draad is jouw visie, jouw spelfilosofie die geleidelijk aan moet doordringen bij de spelers. Zomaar trainingen geven om trainingen te geven is tijdverlies. Vaak merk ik ook dat trainers op lagere niveaus trainingen zondermeer kopiëren uit boeken of die ze hebben opgepikt tijdens een bezoekje aan een topclub. Het warm water moet je niet meer uitvinden, maar doe a.u.b. de moeite om de intensiteit aan te passen aan het niveau van jouw spelers en bekijk ook of die training wel past binnen de manier van voetballen van jouw team.

Een tip: visualiseer alles héél duidelijk! Het gaat erom spelers te overtuigen van jouw idee. Wedstrijdbeelden bekijken (van je eigen ploeg of van een topwedstrijd) kan helpen. Zelf werk ik heel visueel, met verschillende kleuren, afgebakende zones enz. Bvb.: als we trainen op corners tegen, zorg ik er altijd voor dat mijn beoogde viermansverdediging dezelfde kleur hesjes aan heeft. Alle lopende spelers blauw, deze die druk moeten geven op de bal bvb. geel, en de lijn van vier bvb. roze (iets dat goed opvalt). Ik hamer erop dat bij het ontzetten de vier verdedigers onmiddellijk een viermanslijn (nrs. 5–4–3–2) net buiten de 16m. vormen. Door met kleuren te werken is dat heel duidelijk voor mij, maar ook voor hen. Even het spel freeze en trainer en spelers zien wie verkeerd staat”.

Dug-Out: “Ook aan mental coaching wordt er binnen het voetbal meer en meer aandacht geschonken. Ga je heel anders om met een kern eersteklassers dan met amateurs?”

Valère Billen: “Ja, er zijn nuances, maar een bankzitter of niet-geselecteerde in provinciale is evenzeer ontgoocheld als in eerste klasse. Wat dat betreft is er weinig verschil. Uiteraard gaat die speler in eerste daar anders mee om omdat het zijn werk is. Voor een provincialer is dat maar ondergeschikt. Zeer ontgoochelde spelers haken sneller af, wat dat betreft is het dus moeilijker. In provinciale moet je ze dus wat breder aanpakken. Ik bedoel: je moet ze meer





Beter en sneller herstellen ... met ijs?

Guido Steens

Hersteltraining in de ruime zin van het woord is nog steeds bij heel wat trainers een onderschat aspect van de fysieke voorbereiding. Bij een beter herstel zal de voetballer in staat zijn om sneller terug te trainen en meer kwaliteitsvol te trainen, twee basisvoorwaarden om de conditie te verbeteren. Met welke basisprincipes moeten we rekening houden om vermoeidheid na een training of wedstrijd te lijf te gaan en het herstel te bevorderen?

Vermoeidheid

Het gevoel van vermoeidheid is inherent aan het dagelijkse bestaan van een sporter. De legendarische 10.000m loper Brendan Foster formuleerde het als volgt: "All top athletes wake up in the morning feeling tired and go to bed feeling very tired". Een vrijetijdjogger mag zich dan misschien energiever voelen na zijn wekelijks rondje, een competitiesporter is dat na zijn dagelijkse training niet. Vermoeidheid zit ingebakken in het trainingsproces en hoort erbij zoals een ei bij een kip. Zowel de trainer als de voetballer kunnen de problematiek van vermoeidheid en herstel dus niet negeren. Integendeel, het belang van herstel is cruciaal en in feite de essentie van fysieke training.

Om het herstel goed te managen moeten we eerst inzicht krijgen in het ontstaan van vermoeidheid. De relatie tussen training, vermoeidheid en herstel komt het best tot uiting in het principe van de supercompensatie. Tijdens de training putten

we onze reserves uit. Van zodra de belastingprikkel stopt zal het lichaam uit zichzelf regenereren en terugkeren naar het oorspronkelijke conditieniveau. Meer zelfs, het lichaam zal reserves opbouwen en supercompenseren naar een hoger niveau. Als in deze supercompensatieperiode een nieuwe trainingsprikkel volgt zal het lichaam conditioneel verbeteren. Een nieuwe trainingsprikkel in volle herstelperiode echter zal leiden tot een ophoping van vermoeidheid en uiteindelijk resulteren in een vermindering van de conditie. Het evenwicht tussen belasting en recuperatie wordt in een trainingscyclus gestalte gegeven door periodisering.

De methode om vermoeidheid tegen te gaan bij een ploegsport als voetbal is het toepassen van de techniek van periodisering. Periodisering betekent ook individualisering, geen gemakkelijke maar een noodzakelijke aanpak in het voetbal. Naast deze fundamenteen willen we in dit artikel in eerste instantie alle aspecten van herstel – op korte en lange termijn



14



– in kaart brengen. Voor een goed begrip: als we tijdens de herstelperiode bepaalde regels in acht nemen, zal deze korter duren en zullen we minder diep putten uit onze reserves. Resultaat: we kunnen vaker en kwaliteitsvoller trainen. Om het herstel effectief aan te pakken moeten we de karakteristieken van de vermoeidheid kennen.

De vermoeidheid na training situeert zich op de volgende niveaus:

- musculoskeletaal: spierschade en ontsteking
- metabool: energietekort
- hormonaal en op vlak van immuniteit
- psychologisch: motivatie en drijfveer.

Het spreekt vanzelf dat het herstel zich op al deze niveaus moet toespitsen.

Principes van herstel

Als we over herstel na training spreken is generaliseren uit den boze. Vermoeidheid en dus ook herstel zijn – zoals het hele trainingsproces – een individuele aangelegenheid. Later in dit artikel komen we terug op signalen waarop de coach en de voetballer zelf kunnen letten. Los daarvan kunnen we stellen dat herstel afhankelijk is van:

- trainingstoestand: een goed getrainde voetballer recupereert sneller
- trainingservaring
- leeftijd: oudere voetballers recupereren minder snel
- geslacht: vrouwen recupereren minder snel (ze hebben minder testosteron)
- klimaat
- hoogte
- tijdsverschillen.

Dagelijkse routines

Om de herstelperiode te optimaliseren kan men maatregelen treffen op korte termijn (cooling down, eten, drinken en

verzorging), waarover later meer. Maar zijn er ook een aantal dagelijkse routines die het herstel globaal en op langere termijn ondersteunen. De twee voornaamste hebben betrekking op de biologische klok en slaapgewoonten. Wat de biologische klok betreft, is het belangrijk om het lichaamsritme (bioritme) zoveel mogelijk te standaardiseren. Probeer telkens op dezelfde momenten te eten en te slapen. Als men dan occasioneel zijn ritme toch eens moet doorbreken, is dat niet meteen een ramp. Maar hoeft het gezegd dat voetballers die er de gewoonte van maken om minstens éénmaal per week door te zakken ... nefast is voor het herstel en dramatisch voor de conditie.

Verder zijn goede slaapgewoonten heel belangrijk. Een paar tips:

- ontspan je voor het naar bed gaan (muziek, boek, film)
- ga alleen slapen als je je slaperig voelt
- als je problemen hebt, probeer relaxatietechnieken
- sta altijd rond hetzelfde tijdstip op
- vermijd cafeïne, alcohol, proteïnerijke maaltijden voor het slapen gaan.

Eten en drinken

Tijdens de training of wedstrijd verbruiken we energie en verstoren we de vochtbalans. Afhankelijk van het soort inspanning of training tasten we diep of minder diep in onze energievoorraad. Het is dan ook vanzelfsprekend dat de opname van energie en vocht na een training of wedstrijd rechtstreeks effect heeft op de duur van de herstelperiode. Er zijn allerhande wetenschappelijke studies die het effect van het soort voeding, de periode waarin en de manier waarop deze wordt genomen, koppelen aan de duur van de herstelperiode.

Koolhydraatrijke diëten, al dan niet met een toevoeging van proteïnen naargelang het type training, zijn een must onmiddellijk na de inspanning. Over de hoeveelheid koolhydraten en de mix met proteïnen is er nog veel onduidelijkheid.

Toch kunnen volgende algemene aanbevelingen gemaakt worden:

- onmiddellijk na de training of wedstrijd (de eerste vier uren): 1,2 gram koolhydraten per Kg lichaamsgewicht per uur in verschillende eetmomenten
- voor dagelijks herstel van een training van lage intensiteit: 5 à 7 gram koolhydraten per Kg per dag
- voor dagelijks herstel van een gemiddeld tot zware training: 7 à 12 gram koolhydraten per Kg per dag.

De hoeveelheid koolhydraten die vlak na de training of wedstrijd moet aangevuld worden kan het best in de vorm van een drankje of ten minste in combinatie van drank en vast voedsel genomen worden. Verder is ook de relatie tussen vochtverlies en een verminderd prestatievermogen goed gedocumenteerd. Ook hier bestaan verschillende studies die de samenstelling van hersteldranken onderzochten.

Verschiedende studies betekenen meestal ook verschillende resultaten en daarom de volgende algemene aanbevelingen:

- drink (een beetje) meer dan het opgelopen vochtverlies
- zorg vooral voor de aanvulling van elektrolyten (speciaal sodium).

Het belang van voedingssupplementen met betrekking tot de herstelperiode werd uitvoerig van commentaar voorzien en – vooral – genuanceerd door professor Clarys in Dug-Out nr. 52.



Recent onderzoek

Het onderzoek naar de bevordering van de recuperatie wordt de laatste tijd gedomineerd door experimenten met koude wateronderdompeling, wisselbaden (van koud naar warm), Jet-massage en massage tout court. Welke protocols er kunnen gebruikt worden voor koude wateronderdompeling en wisselbaden en wat hun effecten zijn, zal onderwerp zijn van een volgende uitvoerige bijdrage.

Wat massage betreft, kunnen we de aanbevelingen van Aaron Coulters ter harte nemen. Gebruik de effleurage techniek. Laat enkel gekwalificeerde therapeuten aan het werk en start de massage niet onmiddellijk na de wedstrijd of training. Verder is het goed te weten dat massage geen melkzuur verwijdert, geen effect heeft op spierpijn en de prestatie. Toch verdient massage zijn plaats onder de zon, al was het maar 'omdat het zo'n deugd doet'.

Ten slotte moeten we hier ook vermelden dat er met accupunctuur wordt geëxperimenteerd. Vooralsnog zonder wetenschappelijke evidentie, maar mogelijks als hulpmiddel voor relaxatie. Er is de hyperbare zuurstoftherapie waarbij een verrijkte zuurstofomgeving wordt gecreëerd, maar waar tot nu toe ook niet kon aangetoond worden dat het een toename van zuurstof in het bloed teweegbrengt. En er is de meditatie als techniek die een relaxerend effect van het zenuwstelsel nastreeft.

Praktische tips m.b.t. het herstel

Voor de trainer die werk maakt van periodisering, aandacht heeft voor eten en drinken, verzorging en dagelijkse routines, zijn er nog een aantal praktische tips:

- leer je spelers te 'luisteren naar hun lichaam'
- vermijd een snelle opbouw in trainingsvolume of intensiteit
- plan variatie in je programma
- plan herstelweken, -dagen, -sessies.

Voor de speler geldt dan weer het adagium dat hij moet leren luisteren naar zijn lichaam. Het volgende kan hem hierbij helpen:

- controleer elke ochtend voor het ontbijt en na de stoelgang je gewicht: onverklaard gewichtsverlies is een teken van vermoeidheid
- controleer elke ochtend je rustpols terwijl je nog in bed ligt: een verhoging van 5 slagen/min. is richtinggevend voor een lichte training. Een stijging van 10 slagen/min. is een signaal om niet te trainen
- noteer of je zin hebt om te trainen
- als je je voortdurend moe voelt ... neem een vrije dag.

Dit artikel is gebaseerd op de lezing van Ph. D. Aaron Coulters op een bijeenkomst van het Vlaams Coachesplatform.

De relevantie van ijsbaden: een koude douche?

Met de Olympische Spelen van Sydney in 2000 werden de Europese coaches geconfronteerd met het gebruik van ijsbaden, koude douches en wisselbaden. Het Australische topsportinstituut had deze methodes massaal omarmd met als doel het herstel van hun atleten te bevorderen.

Een paar jaar geleden kregen we dan te horen dat Italiaanse topvoetballers na de wedstrijd met hun benen ondergedompeld in ijskoud water gingen zitten. Andere topvoetbalclubs gingen snel daarna over slag. Dat neemt de volgende vraag evenwel niet weg: wat is zinvol, wat niet en waarom?



(Photonews)

Hot topic

Zoals vaak in sportwetenschappelijk onderzoek 'hinkt' het onderzoek de sportpraktijk achterna, vooral als deze gelinkt wordt met succesvolle resultaten. Gezien het succes van zowel het Australische topsportinstituut als zijn atleten, waren de ijsbaden en wisselbaden al snel een hot topic in het wetenschappelijk onderzoek. De business is booming en daarom aandacht voor deze problematiek in Dug-Out. Maar een rits aan wetenschappelijke artikels betekent nog lang geen consensus over het effect ervan, laat staan een verklaring van de onderliggende mechanismen. Ook in deze problematiek is dat niet anders.

Recuperatie met koudebronnen

Het gebruik van een koude douche, een koud bad of wisselbaden na een inspanning zou het herstel bevorderen. Het zou spierpijn voorkomen en ervoor zorgen dat de sporter zich fitter voelt. Wat is ervan aan? Het belang van een klassieke koude douche moeten we al zeker niet overschatten. Het zorgt maar voor een oppervlakkige afkoeling en een tijdelijke vasoconstrictie (het vernauwen van de bloedvaten door de daar





aanwezige spieren) van de huiddoorbloeding. De hartslag gaat er snel van naar beneden en dat geeft een gevoel van herstel, maar wijst niet op een betere recuperatie van de spieren. Na de douche zal het lichaam trouwens reageren door een warmte-opstoot waardoor men terug begint te zweten en het verfrissingseffect weer verdwijnt.

Anders ligt het met de koude-, ijs- of wisselbaden (koud-warm) waarbij het volledige- of delen van het lichaam (bv de benen bij voetballers) gedurende een paar minuten worden ondergedompeld. Hier zitten we meteen met een wetenschappelijk probleem omdat verschillende studies andere protocols gebruiken: het verschil in temperatuur van meestal 10 à 12 tot 15°C, het aantal minuten van onderdompeling en het al dan niet alterneren van koude- en warme baden. Er is dan ook nog geen consensus over het effect van dergelijke koude- of wisselbaden.

Zoals bekend gaat een koud bad de temperatuur van de huid, het onderliggende weefsel en de spieren, verlagen. Het brengt een vasoconstrictie teweeg wat een goed gevoel geeft bij spierpijn, de zwelling vermindert en metabolieten worden verwijderd.

Warme baden verhogen de lichaamstemperatuur en brengen een vasodilatatie (is het verwijden van de bloedvaten door de daar aanwezige spieren). Dit zorgt voor een verhoogde zuurstoftoevoer in de spieren en een afvoer van metabolieten (dit zijn de tussen- of eindproducten die ontstaan nadat een chemische stof in een biologisch systeem (eencellige zoals bacteriën, planten of dieren). Metabolieten zijn oa aminozuren, adenosinetrifosfaat of glucose, adrenaline, alkaloïden en glycosiden.

De snelle afwisseling tussen vasodilatatie en vasoconstrictie bij wisselbaden zorgt voor een pompend effect op de perifere bloedsomloop. Vanuit wetenschappelijke hoek is er tot dusver sprake van enige 'evidentie' dat na zware, maximale inspanningen een koudebad ontstekingsremmend zou werken. Net zoals men op een zwelling ijs legt, zou een ijsbad na maximale inspanning de ontstekingen ten gevolge van microschade tegengaan.

Daartegenover staat dan weer dat deze ontstekingsreacties juist de aanjagers zouden zijn om het herstel in gang te zetten en te bevorderen. En dus zou het niet aangewezen zijn om deze reactie te onderdrukken. Dit is trouwens de hypothese die ook stelt dat het gebruik van ontstekingsremmers bij kwetsuren contraproductief is, net omdat ze het natuurlijke herstel vertragen. Ook hierover is in wetenschappelijke kringen nog geen consensus. Het is alleszins wel zo dat momenteel toch meer doordacht – vooral in het voetbal was men in dat bedje ziek - met ontstekingsremmers gewerkt wordt.

Ondertussen werd er wel aangetoond dat koude- en/of wisselbaden mbt afvoer van melkzuur eenzelfde effect hebben als actieve herstellmethoden (zoals bvb uitlopen). Maar het gebruik van koude- en/of wisselbaden kan vooral ook psychologisch belangrijk zijn. Heel wat atleten rapporteerden tijdens dergelijke onderzoeken dat ze zich er goed bij voelen. En dit is uiteraard op zich al een voldoende reden om het regelmatig in te lassen. Eén onderzoeker ging zelfs nog verder in zijn aanbeveling: ook al is het fysiologische effect nog twijfelachtig, koudebaden kaderen in een groepsport als voetbal ook binnen het vakje van teambuilding. Je moet weten dat zo'n koudebad helemaal geen plezieruitstapje is en dat het heel wat 'karakter' vereist om het een aantal minuten vol te houden. In die zin kunnen dergelijke collectieve baden de teamspirit bevorderen.

Protocols

Zoals al gezegd zijn er verschillende protocols. Het Australische topsportinstituut ontwikkelde een paar jaar geleden een guideline. Als temperatuur hanteren zij water van 12 tot 15°C voor de koudebaden/douches en 37 tot 42°C voor de warme baden. Bij het gebruik van douches stellen ze sessies van 1 tot 2 min. warme douche voor, afgewisseld met 13 tot 30 sec. koude douche. Bij een bad nemen ze 3 tot 4 min. in warme temperatuur en 30 tot 60 sec. in koud water. Ze herhalen deze sessie 3 keer. Maar nogmaals, op dit vlak zijn er verschillende praktijken gangbaar.

Meer informatie: French ea (2008), The effects of contrast bathing and compression therapy on muscular performance, Med & Sc in sports & exercise, 40(7)1297-1306

Wilcock ea (2006), Physiological response to water immersion: a method for sport recovery? : A review article, Sports medicine 36(9),747-765





Ijstonnen in het Belgisch voetbal?

Ijsbaden mag dan al een hot wetenschappelijk topic zijn, daarom is het nog geen vertrouwde praktijk in het Belgisch voetbal. Mark Goossens die al jarenlang als arts de nationale ploeg begeleidt, is goed geplaatst om de praktijk in ons land op haar merites te beoordelen. Hij steekt meteen van wal door erop te wijzen dat de nationale ploeg al op het WK94 in de USA gebruik maakte van koude handdoeken om de spelers af te koelen. "Tijdens de rust en na de wedstrijd kregen de spelers ijsgekoelde handdoeken op hun schouders en benen. Vier jaar later tijdens het WK in Frankrijk werd er gebruik gemaakt van gekoelde vesten, en ook recent in Peking maakten onze beloften gebruik van ijsvesten. Dus wat dat betreft, niets nieuws onder de zon. De koude- en/of wisselbaden (temperaturen van 12 tot 15°C afgewisseld met 37 tot 43°C) worden bij ons enkel in therapeutisch verband gebruikt en niet systematisch in functie van het normale herstel na een wedstrijd of training", aldus Dr. Goossens.

Dr. Goossens: "Dan komen we bij de hype die er momenteel toch wat is rond het gebruik van ijstonnen en ijsbaden in functie van de recuperatie. Kijk maar naar onze hockeyploeg

die er in Peking gebruik van heeft gemaakt. We hebben dit met de staf van de nationale ploeg besproken en kwamen tot de conclusie dat de tijd voor ijsbaden (in water van 0 tot 2 à 3°C) momenteel niet rijp is binnen het kader van de nationale ploeg. Daar zijn verschillende redenen voor. Ten eerste leerde navraag bij al onze spelers dat niemand in zijn club hiervan gebruik maakt. We spreken dan toch, naast de Belgische toppers, van ploegen als Bayern Munchen, Manchester, enz. Bepaalde spelers zouden er zich goed kunnen bij voelen, maar anderen ook niet. We willen niemand uit zijn routine halen. Ik heb trouwens zo'n ijsbad zelf al eens uitgeprobeerd. Het is absoluut geen pretje! Bovendien is het ook praktisch moeilijk te realiseren binnen de nationale ploeg gezien we vaak in het buitenland vertoeven. Wij geven er – binnen de nationale ploeg – dan ook de voorkeur aan om de trainingen zo te doseren dat er van uitputting of overbelasting zo weinig mogelijk sprake is. Het is trouwens niet de opdracht van het nationale elftal om de spelers specifiek conditioneel bij te spijkeren. Ten slotte zijn wij ook erg terughoudend geworden met betrekking tot het gebruik van ontstekingsremmers, en laat dat nu, zoals al gezegd, juist toch één van de redenen zijn om dergelijke praktijken te installeren".



Naam: Frederik Staelens, lesgever
Trainersschool
Thema: leiden en dribbelen

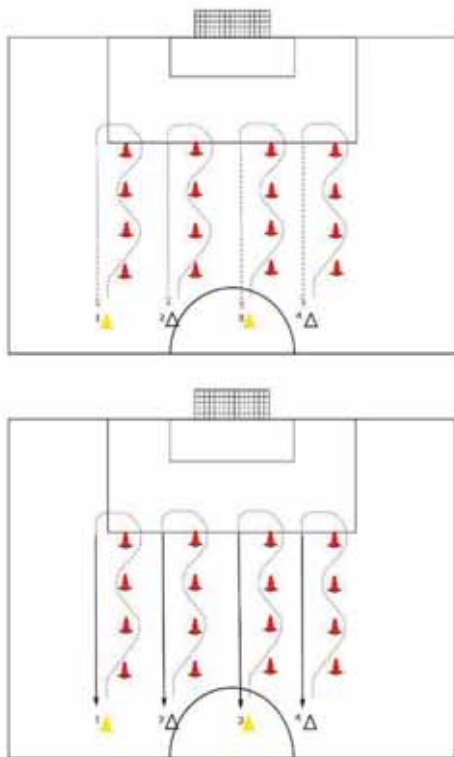
Aantal: 8+K
Categorie/niveau: U8

Materiaal: 1 duiveltjesdoel,
2 kleine doeltjes, 4 hesjes, 9 ballen,

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. hou de bal kort aan de voet **"KORT"**
2. durf acties maken tijdens het dribbelen **"DURF"**
3. speel de bal strak in **"STRAK"**
4. neem de bal aan met de verste voet **"JUISTE VOET"**
5. kijk zo weinig mogelijk naar de bal tijdens het leiden en dribbelen **"OGEN LOS"**
6. trap naar doel **"TRAP"**
7. gericht trappen **"PLAATS"**

OPWARMING



INTEGRATIE BASISMOTORISCHE VAARDIGHEDEN (20')

Beschrijving:

Variant 1:

Spelers dribbelen tussen kegels en bij het terugkeren doen ze opwarmingsoefeningen met bal aan de voet.

- 1) 3xR
- 2) 3xL
- 3) schaar
- 4) overstap
- 5) bal vooruit rollen met punt van de voet
- 6) zijwaarts meenemen

Coaching:

1, 3, 4, 5

Beschrijving:

Variant 2:

Idem als variant 1 maar nu in estaffettevorm.

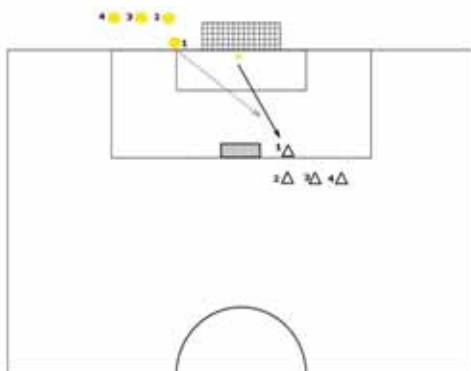
Per ploeg om het eerst. Aan de laatste kegel geeft men een strakke bal naar zijn teamspeler.

Coaching:

1, 3, 4, 5

Fun: welke ploeg staat het snelst terug op zijn plaats?

WEDSTRIJDVORM 1



VEREENVOUDIGDE VORM IN GOLVEN (15')

Beschrijving: 1 + K / 1

Doelman trapt de bal uit naar speler witte ploeg die aanvaller is. Speler gele team komt in het veld als verdediger.

Als de bal buiten is of er wordt gescoord komen volgende 2 spelers aan bod.

Daarna wisselen en wordt wit team verdediger.

Na 10 minuten overschakelen naar 2 / 2 op dezelfde wijze.

Wachtende spelers oefenen ondertussen met de soccerpal.

Coaching: 1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 1



LEIDEN EN AFWERKEN (15')

Beschrijving:

- 1) korte kapbeweging links/rechts + afwerken
- 2) schaarbeweging links/rechts over de bal + afwerken
- 3) korte dribbel binnenkant – buitenkant (linker-/ rechtervoet) + afwerken
- 4) bal links/rechts van de kegel spelen, andere kant voorbij de kegel lopen + afwerken

Coaching: 1, 5, 6, 7

Fun: spelers met hesje tellen punten samen, die zonder hesje eveneens. Elke speler trapt éénmaal links, éénmaal rechts bij de 4 schijnbewegingen.

Scoren met mindere voet = 2 punten, scoren met beste voet = 1 punt.

Kapitein per ploegje aanduiden om de score bij te houden. Eventueel gebruik maken van potjes voor het bijhouden van de punten.

WEDSTRIJDVORM 2



EINDVORM IN CONTINU SPEL (20')

Beschrijving: 4 + K / 4

Terrein: 25x40m.

De wedstrijd begint bij de doelman die de bal trapt naar 7 of 11.

Telkens de bal buiten is of er wordt gescoord start men bij de doelman.

Na 10 minuten wisselen de teams.

Coaching: 1, 2, 3, 4

COOLING DOWN

HUISWERK

Beschrijving:

Jongleren met tussenbots:

- 1) 5xR, 5xL
- 2) 5xR zonder tussenbots
- 3) 5xL zonder tussenbots

Naam: Ivo Vranken, lesgever Trainersschool
Thema: B- (druk zetten, remmend wijken)

Aantal: 14
Categorie/niveau: preminiemen (U11)

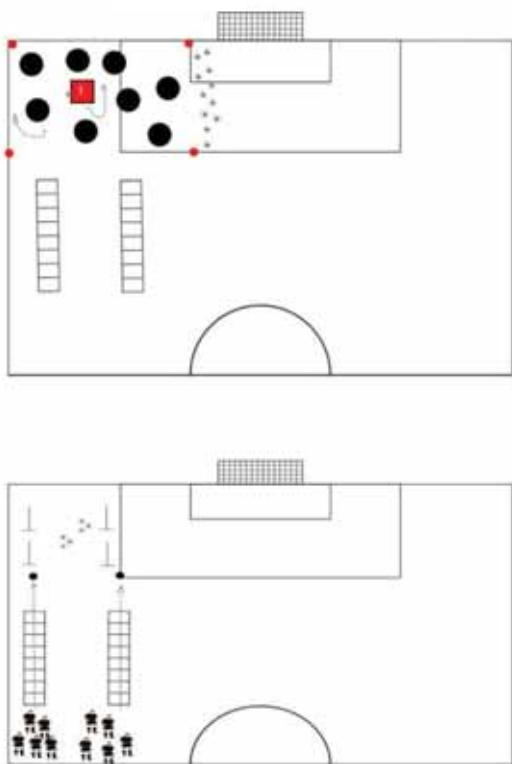
Materiaal: 1 doel, 2 minidoelen,
 7 hesjes, 10 'hoedjes', 2 loopladders,
 4 slalompalen



Richtlijnen en coachingswoorden:

- tegenstander in jouw zone en het dichtste bij zo vlug mogelijk **onder druk** zetten
- de diepe bal beletten
- tussen (tegenstrever) bal en doel
- snel ernaar toe, **niet happen**, tot op 2m., op de voorvoeten én ingedraaid
- indien minderheid, pas **remmend wijken** toe en wacht op steun van medespeler
- 'duw' de tegenstander **naar buiten**

OPWARMING



INTEGRATIE BASISMOTORISCHE VAARDIGHEDEN (20')

Beschrijving:

Jagersbal:

Jager met bal tracht de andere spelers aan te gooien. Wie aange-gooid wordt, gaat zijn bal halen en wordt ook jager. Wie blijft het laatste over?

Variant: spelers dribbelen met de bal aan de voet, de jager moet met zijn bal trachten de bal van de spelers aan te gooien, mee aangooien indien jouw bal tijdens het dribbelen wordt geraakt. Wie blijft het laatste over?

Loopcoördinatie:

Oefeningen in en uit de loopladder.

Daarna in het vierkant gaan en baltechnische oefeningen uitvoeren: kapbewegingen, jongleren, passeerbewegingen, ... nadien terug aansluiten bij de loopladder.

Coaching:

WEDSTRIJDVORM 1



VEREENVOUDIGDE VORM IN GOLVEN (15')

Beschrijving:

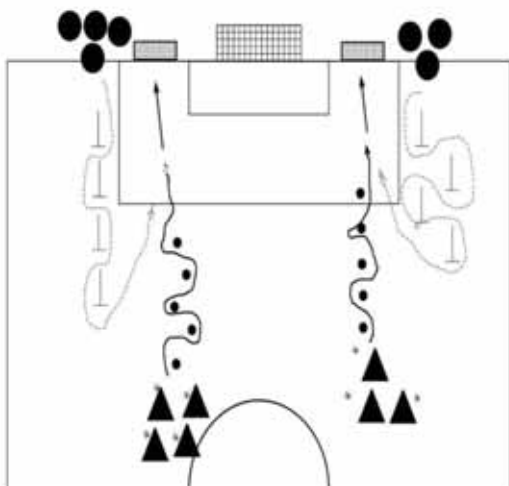
K + 2 / 3

- A1 speelt naar de vragende A2 (gelijktijdig komt ook A3 in het veld)
- V1 gaat druk zetten
- V2 komt ook ter hulp MAAR heeft achterstand (mag pas inkomen NA de 1° pas!!)
- aanvallers scoren = 1 punt
- verdedigers bal afnemen én scoren = 3 punten
- verdedigers kunnen aanvallers tot balverlies dwingen ZONDER doelpoging = 2punten

Coaching:

- snel druk zetten tot op 2m., niet laten uitschakelen, sta op de voorvoeten, ingedraaid
- niet happen
- pas remmend wijken toe, zodat je medespeler kan (terugkeren) meehelpen verdedigen
- tegenstander naar buiten duwen

TUSSENVORM 1



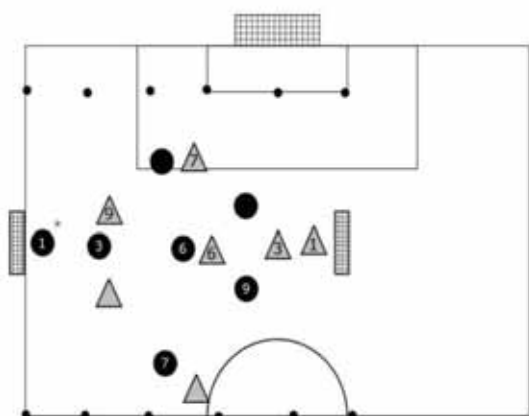
"FUN" (15')

Beschrijving:

- 2 groepen tegen elkaar
- aanvallers trachten te scoren na slomdribbel tussen de hoedjes, op het kleine doel
- verdedigers lopen ook slalom tussen de paaltjes en moeten het scoren beletten, druk gaan zetten
- variatie: druk frontaal, zijwaarts, achterwaarts (negatieve druk)
- score bijhouden: ieder doelpunt is 1 hoedje nemen en bij de groep leggen
- 6 x 3'

Coaching: zie WV 1

WEDSTRIJDVORM 2



EINDVORM IN CONTINU SPEL (20')

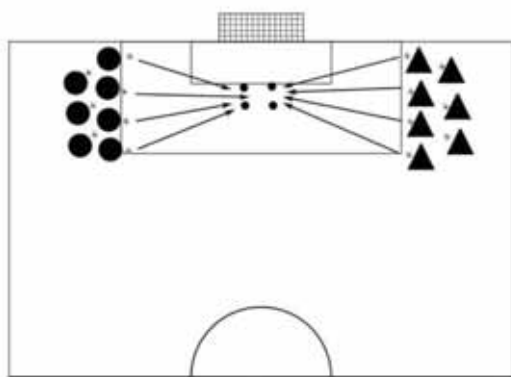
Beschrijving:

6 / K + 6

- spelregels preminiemen
- 1 – 3 – 2 veldbezetting
- goed druk zetten en bal heroveren via deze druk = extra punt

Coaching: zie WV 1

COOLING DOWN

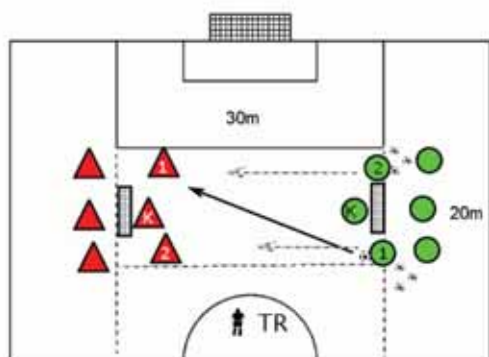


HUISWERK

Beschrijving:

- 1) De groep waarvan de meeste spelers de bal in het vierkant kunnen trappen (stil liggen) is gewonnen!! De verliezers ruimen het materiaal op.
- 2) Voor volgende week moet iedereen de passeerbeweging voorgedaan door speler X oefenen!!

WEDSTRIJDVORM 2



K + 2 / 2 + K (IN GOLVEN)

Beschrijving:

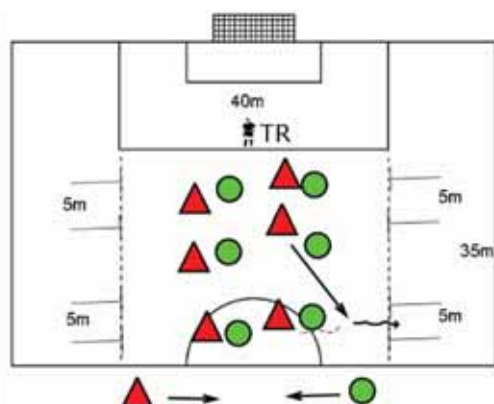
- Bal start steeds bij ● die △ aanspeelt
- △ tracht te scoren door gebruik te maken van de medespeler die vrij staat en/of na individuele passeerbeweging
- wisselen na elk doelpunt of doelpoging/als het te lang duurt ingrijpen
- als ● scoort 2 punten (FUN), als △ scoort 1 punt

Duur: 10 min.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 2



FUN - DRIBBELSPEL 6 / 6

Beschrijving:

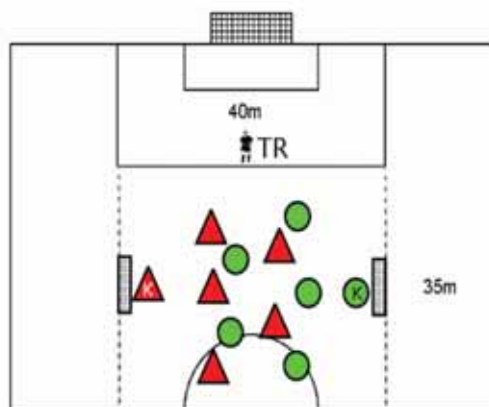
- speler moet de bal door één van beide poorten leiden
- is vrijgespeeld na korte passing
- heeft doorgang gecreëerd na individuele passeerbeweging

Duur: 10 min.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 5 / 5 + K (CONTINU SPEL)

Beschrijving:

- alle spelregels van toepassing (excl. buitenspel)
- scoren: 1 punt
- scoren na dribbel: 2 punten

Duur: 15 min.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

Duur: 10 min.

- materiaal verzamelen
- iedereen trapt vanop 16m. naar de doellijn.
Wie benadert het dichtst de doellijn?
- 3 beurten: 2x met betere voet, 1x met mindere voet

Huiswerk

- bal leiden
- stop met rechtervoet op de bal
- bal achter linkersteunbeen duwen
- bal meenemen en leiden met linkervoet
- idem linkervoet

Naam: Bart Meert, lesgever FTS - Liedekerke
Thema: verwerken halfhoge bal (incl. voorzet) in de waarheidszone, na controle of in één tijd

Aantal: 12 + 2K
Categorie/niveau: U12 en U13

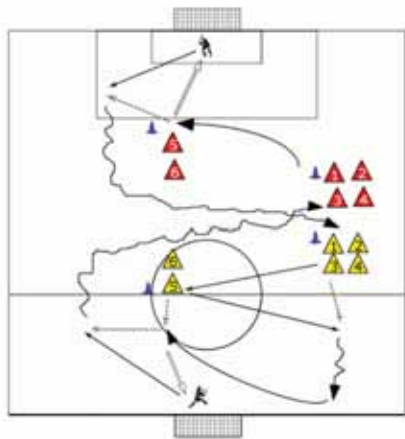
Materiaal: 12 ballen, 16 dopjes, 4 kegels, 1 verplaatsbaar doel, partijvesten



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Laat de bal indien mogelijk niet botsen. Ga de bal tegemoet. **"Naar de bal"**
2. Probeer halfhoge ballen in één tijd af te werken of te amortiseren (voet, dij) om op de grond verder te spelen. **"Controle", "Eén tijd"**
3. Neem de halfhoge bal stoppend mee ivf de meest gunstige verderzetting van de spelactie. **"Controle en meenemen"**.
4. Geef een pas als iemand in een betere positie staat. Dribbel of doelpoging bij reële doelkans. **"Pas – dribbel - shot"**

OPWARMING



Beschrijving:

Oef. 1:

Speler 1 geeft halfhoge pass naar speler 5. 5 Georiën-teerde controle en trap op doel. Speler 1 loopt naar positie speler 5. Speler 5 sluit andere kant aan bij gele/rode groep. (5')

Oef. 2:

Speler 1 geeft pass naar speler 5 en loopt door. Speler 5 geeft bal in de loop van 1. 1 Leidt de bal en geeft voorzet (halfhoge bal) naar de doorgelopen 5. 5 Doet controle en werkt af. Speler 5 haalt de bal en sluit andere kant aan bij gele/rode groep. Speler 1 gaat naar positie 5. (5')

Afmetingen: 1/2 veld + 17 m (doelgebied).

Totale duur: 10'

Coaching:

1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 1



K + 6 / K + 3

Beschrijving:

We spelen 6 + K / 3 + K. Keeper van ploeg in meerderheid start op door in te spelen op één van de twee flankspelers.

Doelpunt gescoord in één tijd na een flankvoorzet = 3 ptn., doelpunt na controle op flankvoorzet = 2 ptn. Ploeg in minderheid krijgt altijd 2 ptn. voor een gescoord doelpunt! Elke ploeg speelt gedurende 4' met 6. De score loopt door. Het drietal verandert op signaal van de trainer (max 1'30").

Duur: 2 x 4' + 2' pauze = 10'

Coaching:

1, 2, 3

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Speler 1 leidt de bal tot de achterlijn en geeft een halfhoge voorzet. Speler 4 komt ingelopen en probeert in één tijd of na controle af te werken. Alle doelpunten worden geteld, deze na een halfhoge voorzet tellen dubbel!

Rode ploeg speelt tegen blauwe ploeg. Doelmannen wisselen ook van kant!

Organisatie: na 5' wisselen van kant, uitvoering over L en R!

Duur: 10'

Coaching:

Alle coachingspunten zijn van toepassing

WEDSTRIJDVORM 2



5 + K / K + 5 + 2N

Beschrijving:

Continue spel. Doelpunt na controle van een voorzet (half hoge bal) telt dubbel (= fun!), doelpunt in één tijd telt driedubbel! Neutrale spelers spelen met de ploeg in balbezit, en blijven zoveel mogelijk op de flanken spelen.

Organisatie: neutrale spelers wisselen om de 3'

Duur: 10'

Coaching:

Alle coachingspunten van toepassing

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Speler 3 leidt de bal en geeft voorzet op speler 5 en 6 die inlopen. Speler 5 doet een georiënteerde controle of werkt in één tijd af. Ondertussen is ook een verdediger 1 gestart, wij spelen nu 2 tg 1. Indien verdediger bal onderschept is de oefening afgelopen.

Organisatie: om de 2' wisselen van verdediger!
Elke ploeg werkt 5' over L en 5' over R

Duur: 10'

Coaching:

Alle coachingspunten zijn van toepassing

WEDSTRIJDVORM 3



K + 6 / K + 6

Beschrijving:

Continue spel. Elke doelpunt na een halfhoge voorzet telt dubbel! Verliezers ruimen alles op!

Organisatie: na 5' wisselen van kant

Duur: 10'

Coaching:

Alle coachingspunten

! Gezamenlijke bespreking coachingspunten

Naam: Mercier Philip, Lesgever Federale Trainersschool
Thema: aanval over de flank

Aantal: 14 + 2k
Categorie/niveau: U15

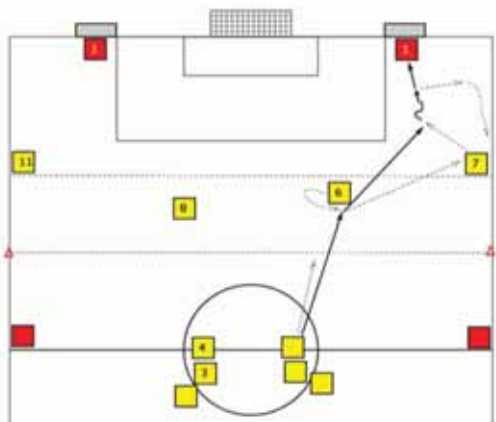
Materiaal: 16 ballen / 4 stokken met pinnen / 2 verplaatsbaar duivels doelen / 1 set potjes / overtrekjes 3 kleuren



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Flankaanvallers staan zo breed mogelijk **"BREED / OPEN"**
2. Hoe willen we ingespeeld worden? **"VOET / DIEP"**
3. Spelers stimuleren om actie te maken over de flank (1/1) **"ACTIE"**
4. Loopactie diagonaal in bal
5. Balaanname verste voet
6. Juist opgedraaid staan bij balaanname (rug naar zijlijn) **"OPENGEDRAAID STAAN"**
7. Niet stilstaan bij bal aannname **"VOORACTIE"**
8. Coaching tussen spelers **"COMMUNICATIE"**

OPWARMING



Beschrijving:

PASS EN TRAPVORM (Li en Re uitvoeren)

- CV (3/4) rolt de bal af op de afhakende VM (6/8)
- VM (6/8) doet een balaanname en speelt in op FA (7/11)
- Fa (7/11) doet een balaanname en warmt de keeper op
 - terugspeelbal
 - in de handen van de keeper
- Keeper kaatst of werpt bal terug op de Fa (7/11)
- De Fa (7/11) sluit opnieuw aan en doet een actie aan de kegel
- Na de actie speelt hij bal door op wachtende speler

ORGANISATIE:

Doorschuiif: 3/6/7/-/3 en 4/8/11/-/4

Bij 2de herhaling wissel van kant

Materiaal: 1 set potjes / 2 verplaatsbare duivels doelen

Duur: 2x9 min.

Coaching:

Continuïteit waarborgen
Actie

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving:

K + 7 / 7 + K

- Vrij spel
- Opstelling:
 - 1/3/1/3
 - 1/3/1/3 (o)

ORGANISATIE:

Doorschuiif: Geen

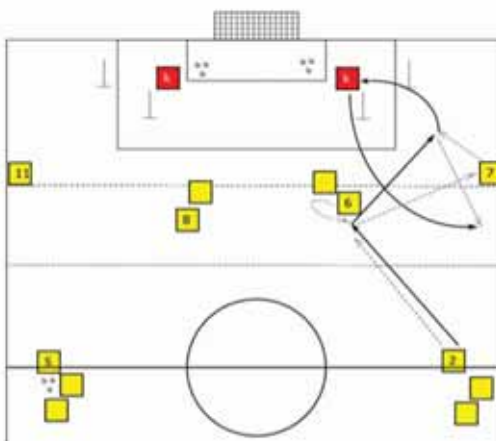
Materiaal: 1 verplaatsbaar doel / 1 set potjes / 2 kleuren overgooiers

Duur: 10 min.

Coaching:

Observatie en accentueren probleem

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Passing (Li en Re uitvoeren)

- FV (2/5) rolt de bal af en speelt in op de afhakende VM(6/8)
- VM (6/8) doet een balaanname en speelt in op FV (7/11)
- FV (7/11) doet een vooractie en komt in de bal
- FV (7/11) speelt in één tijd in op de keeper tss paaltjes
- De keeper werpt in op de terug bijsluitende FA

ORGANISATIE:

Doorschuiif: 2/6/7/2 en 5/8/11/5

Bij de 2de herhaling wissel van kant

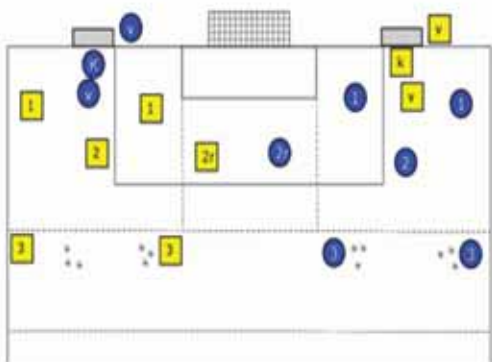
Materiaal: 1 set potjes / 4 stokken

Duur: 2x8 min.

Coaching:

1 – 8

WEDSTRIJDVORM 2



Beschrijving:

K + 1 / 3

- 3 Start op en speelt cvm (2) in (1ste bal is vrij)
- Vrij spel - lijnvoetbal

ORGANISATIE:

Doorschuif: 3/3/2/2r/1/1/3

Materiaal: 2 verplaatsbare doelen / 1 set potjes /
2 kleuren overgooiers

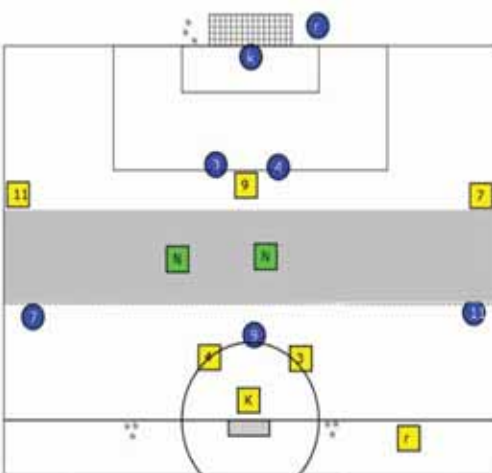
Duur: 7x3 min. (iedereen wordt één maal verdediger)

Scoren: verdediger scoort door over de lijn te leiden

Coaching:

1 – 8

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

K + 2 + 2N + 3 / 3 + 2 + K

- Keeper bouwt op (de eerste bal is vrij)
- Na balaanname komen FA pressing zetten, zone 1
- CV (3/4) speelt in op de CVM (N) / zone 2 of op FA (7/11) / zone 1
- Spelers moeten blijven in zone behalve 1N (er mag 1N aanvallend bijsluiten)

ORGANISATIE:

Doorschuif: wisselen van kant

Na 2 maal opstarten 3/4/r/3

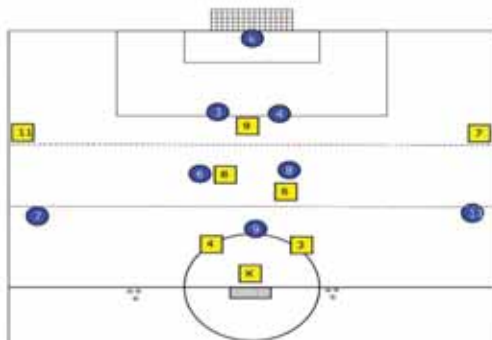
Materiaal: 1 set potjes / 1 verplaatsbaar duiveldoel / 3 kleuren overgooiers

Duur: 2x7 min.

Coaching:

1 – 8

WEDSTRIJDVORM 3



Beschrijving:

K + 7 / 7 + K

- Vrij spel
- Opstelling:
 - 1/2/2/3
 - 1/2/2/3 (o)

ORGANISATIE:

Doorschuif: Geen

Materiaal: 1 verplaatsbaar doel / 1 set potjes /
2 kleuren overgooiers

Duur: 14 min.

Coaching:

1 – 8

COOLING DOWN

Beschrijving:

Uitlopen en jongleren

Naam: Gerland De Latte, lesgever
Trainersschool
Thema: diepte induiken en
buitenspelval ontwijken

Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: U16

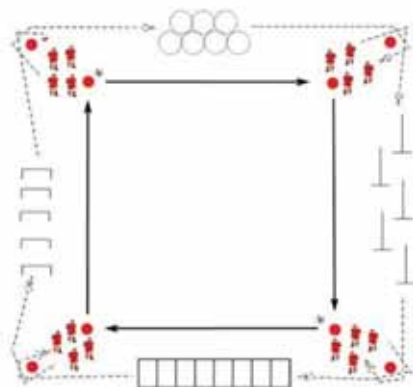
Materiaal:
hoepels, loopladder, haagjes, paaltjes,
groot mobiel doel,
10 potjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Inspelen wanneer mogelijk, laat de bal het werk doen: **"SPEEL"**
2. Loskomen van de tegenstander: **"BEWEEG"**
3. Eerst breed lopen: **"BREED"**
4. Vervolgens diep lopen: **"DIEP"**
5. Achter de bal blijven vooraleer de dieptepass vertrekt: **"BLIJF ACHTER DE BAL"**
6. Doe een gerichte controle van de bal: **"CONTROLE"**

OPWARMING



INTEGRATIE BASISMOTORISCHE VAARDIGHEDEN (15')

Beschrijving:

2 Vierkanten (10x10m. 15x15m.), 4 spelers aan ieder binnenste potje. 2 Ballen diagonaal over elkaar. Spelers spelen de bal in wijzerszin door naar elkaar (met een verplichte controle) en sluiten vervolgens aan bij de volgende groep en doen daartussen een coördinatieve oefening. Erna nogmaals hetzelfde maar in tegenwijzerszin. Eindigen in een vlotte loop, proberen in 1 tijd door te spelen

Duur: 4' wijzerszin, 4' tegenwijzerszin (rustig tempo) met ertussen 2' stretching, 2,5' wijzerszin, 2,5' tegenwijzerszin (vlot tempo) met ertussen 2' stretching

Coaching: 1 – 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / K + 5 (15')

Beschrijving:

Wedstrijd vrij spel waarbij buitenspel mee telt (middellijn = 2 potjes). Wie kan scoren mag blijven staan, bij andere team komen 4 nieuwe spelers in. Indien niet gescoord wordt wisselen na 3'

Duur: 4 x 3' met ertussen eventuele probleempunten aanhalen

FUN: wanneer dezelfde ploeg 2x na elkaar kan scoren telt het doelpunt dubbel. Lukt dit ook een 3de keer hebben ze al 6 ptn.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

TUSSENVORM 1



"FUN" (15')

Beschrijving:

Speler A speelt in naar B die de bal terugkaatst, A speelt de bal in de loop van C die de bal meeneemt en trapt op doel. Wanneer speler C getrapt heeft start de oefening aan de andere zijde bij speler D die inspeelt op E, E kaast terug en D speelt in de loop van F die afwerkt op doel

De doelmannen wisselen onderling

Doorschuiven: alfabetisch en degene die getrapt heeft neemt de bal en sluit aan bij de andere groep (F-A, C-D)

Coaching:

C En F mogen niet voor de bal zitten wanneer A en D de bal meespelen in hun loop!

1 – 2 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 2

K + 8 / K + 6

(15')



Beschrijving:

Wedstrijd vrij spel waarbij buitenspel mee telt (middellijn = 2 potjes)

Opstelling Δ : 1 - 3 - 2 - 3

O: 1 - 3 - 3

Duur: 2 x 6' met ertussen eventuele probleempunten aanhalen

FUN: wanneer er gescoord wordt door een pass tussendoor op de spits = dubbel

Coaching:

Team Δ : 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

TUSSENVORM 2

"FUN"

(15')



Beschrijving:

Speler A speelt in naar B die de bal terugkaatst, A speelt de bal in de loop van C die de bal meeneemt en trapt op doel.

C loopt nu eerst naar binnen om vervolgens, wanneer A de bal in de loop speelt, pas diep te lopen.

Wanneer speler C getrapt heeft start de oefening aan de andere zijde bij speler D die inspeelt op B, B kaast terug en D speelt in de loop van E die afwerkt op doel

De doelmannen wisselen onderling

Doorschuiven: alfabetisch en degene die getrapt heeft neemt de bal en sluit aan bij de andere groep (C-D, E-A).

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

WEDSTRIJDVORM 3

K + 7 / K + 7

(15')



Beschrijving:

Wedstrijd vrij spel waarbij buitenspel mee telt (middellijn = 2 potjes)

Opstelling Δ : 1 - 3 - 1 - 3

O: 1 - 3 - 1 - 3

Duur: 2 x 7' met ertussen eventuele probleempunten aanhalen

FUN: wanneer er gescoord wordt door een pass tussendoor op de spits = dubbel

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

COOLING DOWN

Deklat trappen

Beschrijving:

Wie op de deklaf kan trappen van aan de 16m loopt nog 1 rondje rond het veld uit en gaat zich douchen

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

ANTWOORDKAART

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

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

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat : _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

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



Perceptie van standaardsituaties bij jeugdopleiding

Björn De Neve, lesgever topsport voetbal Gent en Federale Trainersschool, Trainer U-16 SV Zulte-Waregem

Met dit artikel wil ik graag een vervolg brengen op de schitterende uiteenzetting van Bob Browaeys en Marc Marchal in het vorige Dug-Out nummer over zonedekking versus mandekking bij hoekschop tegen, maar nu vanuit de perceptie van een totaalopleiding binnen het jeugdvoetbal.

'Set plays'- principes: seniorenvoetbal versus jeugdopleiding

Björn De Neve: "Laat ons meteen starten met een aantal stellingen:

- Huidige 'statistieken' beklemtonen het belang van stilstaande fases (SF) in functie van het 'resultaat'
- In alle Europese competities worden op dit moment 25% tot 50% van alle doelpunten gemaakt uit standaardsituaties
- Stilstaande fases = 'details'...
- EN details maken in voetbal het verschil
- Niets is perfect, maar hoe dichter je de 'perfectie' benadert, hoe dichter de overwinning nabij is
- HS+ en VT+: 'inzichten' creëren bij de spelers verhoogt de kans op geluk (HS= Hoekschop, VT= Vrije Trap)
- HS- en VT-: een sterke 'organisatie' en de nodige inzichten van de spelers verlagen de kans op geluk bij de tegenstander
- Conclusie: stilstaande fases zijn een onderdeel van het spel waarmee je je eigen 'geluk' grotendeels kan 'afdwingen'...
- MAAR... seniorenvoetbal # jeugdvoetbal!

Onderstaande tabel geeft een duidelijk onderscheid tussen een aantal algemene principes die belangrijk zijn om in het seniorenvoetbal succes en rendement te behalen... en deze die bij jeugdopleiding zouden moeten bijdragen tot een totale ontwikkeling, in de eerste plaats op technisch en spelinzichtelijk vlak. Het lijkt duidelijk dat stilstaande fases bij senioren een doel zijn om te komen tot rendement in de vorm van winst of verlies. Bij de jeugd is het aangewezen om standaardsituaties te zien als een middel om spelers technisch nog beter onderlegd te maken, maar vooral om hen spelinzichten bij te brengen op basis van een steeds betere ruimte- en tijdsperceptie. Verder misschien niet onbelangrijk om ons nog twee bijkomende open vragen te stellen: vanaf welke leeftijd moeten we toch al naar rendement gaan, ook bij jeugd? En ook: kan het niet interessant zijn om bij bepaalde leeftijdscategorieën om te gaan met standaardsituaties vanuit een 'positiegerichte benadering'?"

	Principes tot 'set plays succes'	Principes tot 'set plays development'
1.	Let op de details	Creëer ruimtelijke inzichten
2.	Wees in elke situatie alert	Pas snel je positie aan
3.	Creëer tijd en ruimte om je op te stellen	Heb oog voor snelle spelhervattingen
4.	Hou het eenvoudig	Denk constructief en opbouwend
5.	Speel vals en leid af	Wees sluw en lig steeds op de loer
6.	Neem aan wat je wordt aangeboden	Herken overtalsituaties
7.	Gebruik elke aangeboden ruimte	Benut zo snel mogelijk vrije ruimtes
8.	Kies voor zekerheid	Kies voor aanvallende ideeën
9.	Zorg voor evenwicht in de ploeg	Nadruk op gedeelde verantwoordelijkheden
10.	Perfekte uitvoering: optimaal nut	Technisch goede uitvoeringen staan voorop
11.	Belang van de afvallende bal	Leer anticiperen op wat gaat komen
12.	Herstel tijdig (wat dreigt verkeerd te lopen)	Verbale en visuele onderlinge communicatie

Stilstaande fases trainen en coachen bij jeugd? JA!

Björn De Neve: “We maken hierbij een duidelijk onderscheid tussen de trainingscontext (aanleerfase, toepassingsfase en correctie- of uitdiepingfase) en de wedstrijdcontext:

Trainingscontext: seizoensvoorbereiding (aanleerfase)

- Zowel via visueel zichtbare media in presentatie als analytisch op het terrein (bij voorkeur een koppeling van beide op hetzelfde trainingsmoment, bvb tijdens een volledige trainingsdag of stage)
- SF- en SF+ via **visuele media** zodat spelers nadien **inzichtelijk** de **transfer** kunnen maken en bepaalde zaken beter en sneller herkennen
- **SF- analytisch** om een steeds **herkenbare organisatie** neer te zetten waarbij iedereen een duidelijk afgebakende taak en verantwoordelijkheid heeft
- **SF+ analytisch** om spelers bepaalde **technieken of automatismen** aan te leren en **inzichtelijke opties** aan te reiken die ze in bepaalde situaties moeten trachten te herkennen en snel en efficiënt proberen uit te spelen

Trainingscontext: seizoensvoorbereiding (toepassingsfase)

- Na het analytisch aanbrengen volgt de toepassing onder **weerstand** in **wedstrijdechte vormen**
- **Trainingstip** bij grote wedstrijdvormen: als de trainer bij elke inworp een hoekschop laat nemen en elke doeltrap vervangt door een vrije trap in het aanvallende 1/3de van het terrein, heeft hij de garantie dat er veel SF en coachingsmomenten zullen zijn
- Spelers **stimuleren tot snelle spelhervattingen** (goede ruimteperceptie door de spelers vóór de bal) kan eveneens door coaching tijdens wedstrijdvormen
- Mogelijkheid tot **correctie** in oefenwedstrijden of toernooien, maar... zoveel mogelijk **vanuit vraagstelling en interactie én steeds ná de actie**. Spelers spelinzichtelijk trainen rendeert beter wanneer we ze aanzetten tot denken

Trainingscontext: competitieperiode (correctie- of uitdiepingfase)

- Wanneer? Op moment dat bij SF- regelmatig bepaalde taakinvullingen niet nagekomen en **verantwoordelijkheden verwaarloosd** worden
- Wanneer nog? Op moment dat bij SF+ **te vaak verkeerde keuzes** worden gemaakt door de speler(s) aan de bal of bepaalde automatismen (technieken, timing, ruimtegebruik, samenwerking,...) afzwakken
- Wanneer nog? Op moment dat een trainer het gevoel heeft dat **spelers spelinzichtelijk rijper** zijn om op bepaalde details nog dieper in te gaan of om complexere opties aangereikt te krijgen
- Hoe? Nieuwe zaken opnieuw eerst kort analytisch aanleren. Correcties worden aangebracht onder weerstanden in wedstrijddechte vormen

Wedstrijdcontext: competitieperiode

- **Weinig of geen aandacht in het praatje vóór de wedstrijd**, tenzij nog even iets herhalen uit de nabespreking van de vorige match
- De trainer leest de namen of posities bij SF tijdens de voorbespreking NIET af omdat op die manier te veel informatie verloren gaat. Wel ligt in de kleedkamer vanaf bvb U-15 een **formulier** (in drie- of viervoud afgedrukt) met de taakinvullingen bij elke SF
- Best is om op het standaardformulier **invulling** te geven **met de voornamen van de spelers**, zelfs al werk je vanuit een positiegerichte benadering (in dat geval eventueel de positienummering tussen haakjes voor wisselers!)
- Tijdens de wedstrijd in de **coaching** een eventuele **korte correctie na de actie (vraagstelling, interactie met spelers)**
- De beperkte coaching uitsluitend richten **op ruimteperceptie, tijdsperceptie, handelingssnelheid en situatieve herkenning**”.



33

Voorbeeld blancoformulier voor standaardsituaties bij jeugd vanaf U-15

Standaardsituaties

Let op!! Afspraak:
2e HS+ aan elke kant
met intentie om
kort te spelen
> situatie lezen!!

SUCCESES!

Datum		
Wedstrijd		
Kapitein		X
Strafschoppen vóór	1. 2.	X X
Vrije trappen vóór rechtstreeks	Rechtervoet Linkervoet	X X
Vrije trappen vóór onrechtstreeks	Klaarleggen Trappen	X X of X
Vrije trappen vóór zijkant	Aan de bal Bezetting voor doel (1-2-3-4) Uitvallende bal	Links: X en X /// Rechts: X en X X – X – X – X X
Vrije trappen tegen rechtstreeks	Blijft diep Volgen op keeper Muur 1 (contact met keeper) Muur 2 Muur 3 Muur 4	X X en X X X X X
Vrije trappen tegen zijkant	Blijft diep Tweemansmuur rechts Tweemansmuur links Dekking op muur Afvallende bal	X X en X X en X X X of X
Hoekschoppen vóór	Rechtervoet Linkervoet Positie 1 Positie 2 Positie 3 Positie 4 Positie 5 (vrij) Uitvallende bal Restverdediging	X X X X X X (X) 1. X of X 2. X X, X, (X)
Hoekschoppen tegen	Blijven diep 1 ^e paal Uitvallende bal 16m-gebied Zone 1 Zone 2 Zone 3 Zone 4 Zone 5	1. <u>X</u> 2. X X 1. <u>X</u> 2. X X X X X X
XX: Aangepaste uitgangspositie bij HS- kort (attentie!!!)		

Uitdieping HS- bij jeugd, vertrekkend vanuit de zonefilosofie

Björn De Neve: “Uiteraard is het aan elke clubwerking om hun sportieve filosofie en beleidlijnen uit te stippelen voor jeugdopleiding, ook wat betreft het handelen bij standaardsituaties.

Wat volgt is slechts een mogelijke ‘kapstok’ van hoe we in een jeugdopleiding kunnen omgaan met HS-.

Deze kapstok kwam er na een grondige analyse van de voor- en nadelen, maar vooral na een afwegen van wat de beste ontwikkelingskansen biedt in functie van een totaalopleiding tot volwassen voetballer. Bij U-11 wordt alvast begonnen met zoneverdediging, maar laat ons eerst even stilstaan bij welke mogelijke zones als belangrijk kunnen bestempeld worden en wat de basistaken telkens omvatten”.



HS-	Individuele mandekking/Zoneverdediging?	Positiegerichte benadering: ja/nee?
U11 tem U14	- U-11: zoneverdediging - U-12: zoneverdediging - U-13: zoneverdediging - U-14: zoneverdediging <u>Argumentering:</u> ➤ Opleidingsfilosofie van zonevoetbal wordt doorgetrokken naar de verdedigende organisatie bij HS- ➤ Ruime tijdspanne om in detail alle basisprincipes onder de knie te krijgen	- U-11: ja - U-12: ja - U-13: ja - U-14: ja <u>Argumentering:</u> ➤ Gemakkelijk en snel aan te leren ➤ Wedstrijd na wedstrijd is er bij de spelers positionele herkenbaarheid ➤ Snelle omschakeling mogelijk na balrecuperatie (aanvallend idee)
U15 tem U19	- U-15: mandekking - U-16: zoneverdediging - U-17: beide gedurende twee lange periodes - U-19: keuze van de trainer <u>Argumentering:</u> ➤ Jeugdopleiding moet gelijk staan aan TOTAALopleiding want... ➤ Als volwassene moet een voetballer beide benaderingen beheersen!	- U-15: nee - U-16: nee - U-17: nee - U-19: nee <u>Argumentering:</u> ➤ Binnen de totaalopleiding moet het rendement stap voor stap toenemen ➤ Spelers moeten hun kwaliteiten kunnen aanwenden en de kans krijgen om van hun sterk punt een nog grotere troef te maken



Geïllustreerde praktijkvoorbeelden bij midden- en bovenbouw



Fig.: organisatie HS- vanuit wedstrijdposities 1 – 4 – 3 – 3 (driehoek punt naar voor)

- Mogelijke toepassing: U-11 tot U-14
- Rode pijl: reactie 7, 9 en 10 bij korte hoekschop
- Zwarte pijlen 7 en 9: reactie nog voor hoekschop rechtstreeks wordt voorgebracht (anticiperen)
- Andere zwarte pijlen: anticiperen op uitvallende bal buiten 16m-gebied op moment dat 7 en 10 merken dat het rechtstreekse duel niet voor hen is

- HS- andere kant kan het volgende gevraagd worden: 5 en 2 wisselen van taakinvulling, 3 en 4 ongewijzigd, 6 en 8 wisselen van taakinvulling, 7 en 11 wisselen van taakinvulling, 9 en 10 houden dezelfde verantwoordelijkheid

Conclusie

Björn De Neve: "Met dit artikel probeerde ik een duidelijk beeld te schetsen van mijn persoonlijke maar opleidingsgerichte perceptie van standaardsituaties binnen jeugdvoetbal. Jeugdvoetbal staat niet gelijk aan seniorenvoetbal in miniatuur, vandaar het belang om ook deze materie even onder de loep te nemen vanuit een volledig andere invalshoek.

Het artikel rond zonedekking versus mandekking uit de vorige uitgave van Dug-Out was een schitterend vertrekpunt om de HS- verder uit te diepen specifiek in functie van jeugdopleiding. Uiteraard kan iedereen hier binnen zijn club een eigen en steeds andere bewerking rond maken, daarom zeker niet minder goed.

Prioritair is dat een visie of benadering kan gestaafd worden met de nodige argumenten. Net zoals voor HS- kan een soortgelijke uitdieping gemakkelijk uitgewerkt worden voor HS+, VT- en VT+... om op die manier te komen tot een completere, gedetailleerde benadering van standaardsituaties bij jeugdopleiding met veel optionele keuzes voor de spelers in volgorde van belangrijkheid. Aan hen om dan situaties snel te herkennen en de juiste technisch-tactische handelingen te treffen! Misschien stof voor een vervolgartikel...?"



Foto: zoneverdediging toegepast door nationale ploeg U-21



KRC Genk heeft de traditie en de naam van een goede jeugdopleiding. Al speelt Genk soms met meer buitenlanders dan spelers van eigen bodem, toch beschikken ze over vele jonge Belgische talenten in de A-kern. Het is niet echt makkelijk en evident om jeugdproducten in het eerste elftal te kunnen droppen. Met **Ronny Van Geneugden** heeft de club een hoofdtrainer die de Genkse jeugdopleiding door en door kent en momenteel de postformatie – het opleiden van jeugdspelers die net bij de A-kern komen – in handen heeft. Hopelijk resulteert dit snel in meerdere Belgische spelers, eigen opgeleide spelers, in het eerste elftal.

Valère Billen is momenteel trainer in derde klasse. Maar in een nabij verleden was hij trainer in eerste klasse, was hij bondscoach, maar trainde ook ploegen in provinciale reeksen. Hij is dus van alle markten thuis. Hoe Billen zijn kennis uit deze ervaring in de praktijk kan omzetten legt hij in dit nummer uit. Een voetbaldier aan het woord.

We brengen graag wetenschappelijke artikels in Dug-Out. Onze vaste sportjournalist hiervoor is **Guido Steens**. In dit nummer geeft hij het belang aan van een goede hersteltraining. Leren luisteren naar je lichaam is hierbij zeer belangrijk. Of ijs hierbij kan helpen lees je in dit artikel.

Bob Browaeys en **Marc Marchal** schetsten in het vorige nummer hoe je bij een hoekschop tegen in zone of op de man kon dekken. **Björn De Neve** gaat verder op dit onderwerp, maar concentreert zich in het eerste artikel op het jeugdvoetbal. Het blancoformulier voor standaard-situaties bij jeugd vanaf U-15 is hierbij een zeer handige tool.

Lezer **Alessandro Cerigioni** vroeg ons om meer informatie te geven over de positie van twee centrale verdedigers (positie 3 en 4) in het elftal. Hoe moeten ze opereren en hoe kan je ze het best opleiden. Stijn Joris trok met deze vraag naar Standard, waar hij Thierry Witsel ontmoette, trainer van de U-11. Een heel interessant relaas. Hoe leer je jonge voetballers spelen, niet alleen technisch, maar ook tactisch. Witsel start heel vroeg met het aanleren van zone. Er moet wel opgemerkt worden dat deze visie anders is dan deze van de KBVB en enkel kan toegepast worden als je zeer talentrijke voetballers traint. Eerst de basics, daarna de rest is hierbij mijn devies.

Veel leesplezier!



Thierry Witsel: “Communicatie en coaching lossen veel problemen op”!

Stijn Joris, voetbaljournalist

Thierry Witsel is een voetbalduizendpoot. Zijn leven is nagenoeg volledig aan het spelletje gewijd. Naast zijn baan als leerkracht lichamelijke opvoeding speelt hij zelf op 40-jarige leeftijd nog steeds voetbal. Hij is ook als speler-trainer actief in het nationale zaalvoetbal en coacht de U11 bij Standard. Daarnaast besteedt hij nog een groot deel van zijn vrije tijd aan het volgen van zijn zoon Axel die zich momenteel bij Standard in de kijker speelt van enkele Europese topclubs. Met Thierry belichten we de twee centrale verdedigers (positie 3 en 4) in het elftal. Hoe opereren deze centrale verdedigers en hoe kan je ze het best opleiden?



(Photonews)

Thierry Witsel: “Voor mij begint alles met het positiespel, dat is de basis. Ik train de -11-jarigen. Die maken bij mij de overschakeling naar 11 tegen 11. De eerste twee weken concentreer ik me dan ook zuiver op het positiespel, nl het knippen en glijden binnen de 4 – 3 – 3 die wij hier bij Standard hanteren. Ik gebruik daar een heel eenvoudige methode voor die ik heb overgenomen van Michel Preud'homme. Ik plaats tien blauwe kegeltjes in de vertrekpositie van onze 4 – 3 – 3. Vervolgens doe ik hetzelfde met gele, rode en oranje kegeltjes, maar in andere posities afhankelijk van waar de bal zich bevindt. Vervolgens laat ik hen van de ene naar de andere kegel glijden en maak op dat moment duidelijk waar de bal zich bevindt. Zo toon ik hen hoe ze vanuit hun positie moeten bewegen ivf van de bal. Telkens wanneer ze aankomen bij een nieuw kegeltje geef ik hen even de tijd om rond te kijken waar ze zich op het veld bevinden.

Dit hoeft overigens niet saai te zijn. Je kunt deze oefening als opwarming gebruiken door hen tijdens het veranderen van positie specifieke opwarmingsoefeningen te laten uitvoeren, of als training door oefeningen met bal. Voor de centrale verdedigers is het positiespel uiteraard een belangrijk aspect. Op deze manier leren zij dat beheersen, samen met alle andere spelertjes. Deze oefening komt bij mij de eerste twee weken van het seizoen dagelijks terug. Wij trainen vijf keer per week en na tien trainingen beginnen ze dat ook te begrijpen. Toch herhaal ik het ook nog regelmatig tijdens het seizoen. Want herhaling is belangrijk om kinderen iets te leren”.

Dug-Out: “Hoe moeten de beide centrale verdedigers zich positioneren in functie van de bal en elkaar”?

Thierry Witsel: “In balbezit kiezen de beide flankverdedigers iets hoger positie. De centrale verdedigers bevinden zich in de middencirkel wanneer de bal op de helft van de tegenstrever is, met voor hen een verdedigende middenvelder. Zo vormen ze samen een driehoek, nl een defensieve T. Deze defensieve T moet altijd blijven staan. Enkel bij stilstaande fasen mag één van hen mee oprukken om te gaan koppen. Bij balverlies schakelen de centrale verdedigers over naar zoneverdediging en glijden ze mee met de bal. Ten opzichte van elkaar proberen ze een afstand van ongeveer tien meter te behouden. Dit kan je ook weer trainen door de basisoefening met de kegeltjes. Ook hier is herhaling weer bepalend. Het voordeel aan die oefening is dat je ze niet alleen voor de verdedigers doet, maar tegelijk voor de hele ploeg”.

Dug-Out: “Is er een verschil voor de centrale verdedigers wanneer er in 4 – 4 – 2 of 4 – 3 – 3 gespeeld wordt”?

Thierry Witsel: “In principe niet. Behalve wanneer er met twee verdedigende middenvelders gespeeld wordt. Dan heeft het weinig zin dat ze mee inschuiven en behouden ze best hun positie omdat het centrum dan al overbevolkt is. Dan worden de flanken zo snel mogelijk aangespeeld”.

Dug-Out: “Wat verandert er voor de centrale verdedigers naargelang ze tegen één, twee of drie spitsen moeten optornen”?

Thierry Witsel: “In een systeem met twee spitsen gaan die vaak van plaats verwisselen en is het de bedoeling dat de



(Photonews)

vier verdedigers ze elk in hun zone opvangen. De vrije verdedigers moeten dan de rugdekking verzorgen van de verdedigers die een spits schaduwen. Bij drie aanvallers gaan de vleugelverdedigers de flankaanvallers in hun zone opvangen.

Daardoor blijft er altijd één centrale verdediger vrij vermits er dan slechts één centrumspits is. Die vrije verdediger geeft rugdekking aan de andere verdedigers. Centrale verdedigers moeten over de nodige intelligentie beschikken en elkaar aanvoelen. Ze moeten weldegelijk over basissnelheid beschikken, het spel kunnen lezen en goed kunnen communiceren.

Dat zijn erg belangrijke eigenschappen. Het doel is eenvoudig: de aanvallers mogen de bal niet beroeren, laat staan scoren. Het is de bedoeling van de aanvallers om de verdedigers hiermee in problemen te brengen. De meeste van die problemen kunnen opgelost worden via onderlinge coachen en communicatie”.

Dug-Out: “Wat doe je wanneer een centrale verdediger de spits van de tegenpartij niet de baas kan?”

Thierry Witsel: “Ik moet bekennen dat ik zelden een spits gezien heb die echt over één van onze verdedigers heen walste. Maar als het toch gebeurt, moet ik als trainer ingrijpen en een vervanging of positiewissel doorvoeren. Op tienjarige leeftijd kun je spelertjes nog gemakkelijk van plaats verwisselen. In de fase waarin ik ze begeleid hebben ze ook nog niet echt een vaste positie en kunnen ze nagenoeg op elke positie spelen”.

Dug-Out: “Wat zijn de basisinstructies die je ze meegeeft voor elke wedstrijd?”

Thierry Witsel: “In eerste instantie goed communiceren en elkaar coachen. Geen balverlies lijden in het centrum. Dat ze, indien er ruimte is, mee moeten oprukken en uiteraard hun duels winnen.

Dat zijn de belangrijkste raadgevingen. Ik voeg daar nog graag bij dat ze best niet tackelen. Een speler die een sliding doet is altijd uitgeschakeld en op hun positie kan dat dodelijk zijn”.

Dug-Out: “Communiceren en coachen is belangrijk voor centrale verdedigers. Maar hoe leer je dat aan? Hoe laat je een verlegen spelertje communiceren op het veld?”

Thierry Witsel: “Daar bestaan oefeningen voor. Een voorbeeld: ik laat ze een wedstrijdje vier tegen vier spelen. Bij de start krijgen beide ploegjes tien punten. Telkens ik merk dat ze niet of onvoldoende coachen trek ik daar een punt vanaf. De ploeg die nul punten overhoudt verliest. Zo dwing je hen tot communicatie, want winnen is op hun leeftijd een heel belangrijke drijfveer”.

Dug-Out: “Wat is de rol van de centrale verdedigers bij stilstaande fases?”

Thierry Witsel: “Tot ongeveer 12 jaar behouden zij hun positie bij stilstaande fases in ons voordeel. Indien ze dan mee in de aanval zouden gaan, zou het elftal te veel destabiliseren met gevaar voor een tegenaanval.

Pas vanaf de leeftijd van 13 à 14 beginnen de centrale verdedigers mee in te schuiven. Wat we wel toepassen is dat bvb bij een hoekschop of vrije trap van links de verdedigende middenvelder mee inschuift en de linksachter de positie van de verdedigende middenvelder overneemt. Zo bewaren we toch de defensieve T. En op rechts idem dito”.

Dug-Out: “Zoneverdediging wordt overal aangeprezen. Hoe leer je dit aan bij jonge spelertjes?”

Thierry Witsel: “Dat kan volgens mij het best met een variant op de basisoefening met de kegeltjes voor elke positie. Maar nu ga je het terrein in zones verdelen. Elke speler, dus ook de posities 3 en 4, krijgen hun zone toegewezen. Ik hou dan kleine wedstrijdjes waarbij ze in balbezit vrij zijn, maar bij balverlies in zone moeten verdedigen.

Ik geef hen opnieuw tien punten per ploeg en wanneer er iemand in balverlies een speler volgt die buiten zijn verdedigende zone ligt, gaat er een punt af. Het team dat het meeste aantal punten overhoudt wint. Dat is een vrij eenvoudige manier om spelers binnen hun zone te leren verdedigen. Maar voor alle duidelijkheid: die zoneverdediging geldt enkel tot voor het 16m-gebied. Hierbinnen passen we individuele



mandekking toe, want dan is er te weinig tijd en ruimte voor zoneverdediging”.

Dug Out: “Wanneer een aanvaller afhaakt, moet een centrale verdediger die spits dan volgen en tot in welke zone moet hij er op blijven doordekken?”

Thierry Witsel: “De verdediger moet ten allen tijde laten voelen dat hij er is. Tot in zekere mate moet hij dus mee afhaken. Maar hij moet nooit uit zijn zone gaan lopen. Indien de aanvaller bijvoorbeeld terugvalt naar de zone van één van de verdedigende middenvelders, pikken zij die aanvaller gewoon even op. Als je die aanvaller toch overal gaat volgen, dan speel je individuele mandekking. Dat passen we pas toe in de gevaarzone vanaf zo’n 30 meter van het doel. Wanneer de aanvaller continu afhaakt en in de zone van de verdedigende middenvelder gaat spelen en die daardoor in een man-minder-situatie terechtkomt, gaat de 3 of de 4 gewoon opschuiven en als tweede verdedigende middenvelder spelen”.

Dug-Out: “Conclusie: je moet als centrale verdediger over de nodige intelligentie beschikken”!

Thierry Witsel: “Juist, ze moeten het spel goed kunnen lezen en nadenken bij elke beweging. Ze moeten als het ware kunnen inschatten wat er gaat gebeuren. Al moet de verdedigende middenvelder mogelijk nog meer vista hebben. Hij moet immers ook links, rechts en achter zich kunnen verdedigen”.

Dug-Out: “Wanneer je achteraan in ondertal komt, hoe lossen de centrale verdedigers dan best de situatie 3 tegen 2 op?”

Thierry Witsel: “In principe is geduld hier het codewoord. Je probeert het tempo eruit te halen en wacht tot er andere spelers terugkomen. Maar als zo iets toch te dicht bij doel gebeurt, probeer je de bal zeker naar de buitenkant te drijven en hen uit het centrum weg te houden.

Indien ze het slim spelen gaan de aanvallers het veld zo breed mogelijk houden. Wanneer je hen dan verplicht om een kruispas naar de overzijde te geven spaar je al heel wat tijd uit en kan je terwijl de bal onderweg is naar de andere zijde kantelen.

Doen ze dat niet, is het aan de speler met de bal om een individuele actie op te zetten en dan is het nog altijd één tegen één”.

Dug-Out: “Slotvraagje: hoe moet lichaamspositie van een centrale verdediger bij een flankvoorzet?”

Thierry Witsel: “Schuin gericht naar de bal, maar met in de ooghoek ook het lichaam van de aanvaller die zich in zijn zone bevindt. Maw: de aanvaller achter zich hebben in een hoek van 45 graden en zich in een hoek van 45 graden richten naar de speler die voorzet.

Zo heb je de ideale positie om te anticiperen op de voorzet en de aanvaller af te dekken”.



Doorschuiven/kantelen ifv positie van de bal

Vanuit 1 – 4 – 4 – 2

Als opwarming

Trainer geeft kleur aan

Telkens terugkeren naar uitgangspositie

Eerst zonder bal, nadien met bal (leiden, technische oef.)

Afgeleide wedstrijdform: 8 / 8

4 – 1 – 3 / 4 – 1 – 3

10 Punten voor elk team bij start voor communicatie

Elk team verliest 1 punt wanneer een speler buitenspel staat en wanneer een medespeler hem niet coachte of zijn positie overnam bij balverlies

Eveneens een verliespunt bij gebrek aan communicatie bij balbezit

Afgeleide wedstrijdform met zones: 7 + K / 8

1 – 4 – 1 – 2 / 4 – 1 – 3

Coaching verdedigers (rood): kantelen/doorschuiven spelers ifv de bal

Wanneer de centrale spits (blauw) afhaakt dient 1 van de 2 centrale verdedigers op hem druk te zetten





Scouting: geen mythe maar een methode!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Marc Marchal is een drukbezet man. Binnen de Federale Trainersschool heeft hij samen met zijn Nederlandstalige collega Bob Browaeys de hele organisatie in handen van de scouting, een belangrijk hoofdstuk binnen de Technische Commissie. Marchal geeft niet alleen les in de trainersopleiding, hij is in de loop der jaren ook een van de specialisten geworden in scouting.

Als België zulke mooie resultaten heeft behaald op het EK voor Beloften en op de Olympische Spelen, dan is dat ook in grote mate te danken aan de beroepsernst van deze geboren Ardennees. In een vorig leven was Marchal een man van het veld. Eerst als speler, maar zijn carrière werd bruusk gestopt door een ernstige blessure. Op 30-jarige leeftijd hing hij zijn schoenen aan de haak en stortte zich in het trainersvak. Dit leidde hem naar Rochefort, Libramont en Aarlen, clubs met bescheiden middelen maar met gezonde ambities. Maar, daar werd hij als trainer vaak aan zijn lot overgelaten.

Dug-Out: “Marc, hoe bent u ‘scout’ geworden?”

Marc Marchal: “Door de omstandigheden. Tien jaar lang heb ik gewerkt voor clubs waar de technische staf, op die van

Rochefort na, herleid was tot het absolute minimum. Vaak had ik geen adjunct, geen fysiotherapeut en niemand voor de scouting. Elk weekend stond ik dus op de barricaden, zaterdagavond en zondagmiddag, ofwel om mijn spelers te coachen, ofwel om een tegenstander te gaan bekijken. Op het vlak van scouting ben ik een ware autodidact en de werkwijze die ik mezelf toen opgelegd heb vormt nog altijd de rode draad voor mijn werkwijze van vandaag”.

Dug-Out: “Hoe kwam u erbij om scouting te doen voor de voetbalbond?”

Marc Marchal: “In 2002 ben ik bij de KBVB in contact gekomen met Jean-François de Sart, die les gaf in scouting. We hebben toen in eerste en tweede klasse goed samengewerkt



met de aspirant-trainers, en we hebben de goede gewoonte aangenomen om onze ervaringen uit te wisselen. Dat was voor mij een enorme leerrijke periode. En toen de min 21-jarigen zich wellicht zouden kwalificeren voor de eindronde van het Europees Kampioenschap, heeft Jean-François me gevraagd zijn taak te verlichten door het spel van de toekomstige tegenstrevers te ontleden. Ik herinner me dat mijn eerste missie me naar Ierland voerde, omdat wij tegen de Ieren in het veld moesten in de barrages. Gaandeweg ben ik gegroeid in mijn job. De Sart was kennelijk tevreden over me, want ik ben in die functie blijven functioneren tijdens het EK in Nederland, en om de Spelen voor te bereiden ben ik zelfs naar Brazilië en China geweest”.

Dug-Out: “Ondertussen deed ook René Vandereycken een beroep op u”?

Marc Marchal: “Exact. Ik heb mijn eerste rapport geschreven over Tsjechië. En na de Spelen, toen de Beloften waren uitgeschakeld voor het komende Europese kampioenschap, heeft hij me gevraagd om de samenwerking te intensifiëren. Uit respect en vriendschap heb ik advies gevraagd aan Jean-François de Sart, die me meteen groen licht heeft gegeven. Sindsdien heb ik al veel arbeid verricht voor Vandereycken, die me gevraagd heeft om Armenië, Turkije en Spanje te volgen. Maar ik ben niet de enige die rapporten maakt over de tegenstanders van de Rode Duivels. André Van Maldeghem en Vince Briganti doen hetzelfde werk. Op dit moment is de aandacht voornamelijk gericht op Bosnië, onze volgende tegenstrever in de voorronde van de Wereldbeker”.

Dug-Out: “Hoe is uw werkwijze”?

Marc Marchal: “Zoals in elk beroep: men stelt zichzelf regelmatig in vraag en men denkt na over manieren om zichzelf te verbeteren. Voor mirakels zijn er geen recepten. In elk geval moet een scout punctueel, pragmatisch ingesteld en nederig zijn, met grote aandacht voor hardnekkigheid en organisatie”.

Dug-Out: “Wanneer begint uw werk”?

Marc Marchal: “De eerste etappe bestaat erin om zoveel mogelijk informatie te verzamelen over de ploeg die ik ga bekijken. Het werk begint dus al geruime tijd voordien, nog voor ik die ploeg voor een eerste keer ga bekijken. Wanneer ik ze een eerste keer aan het werk zie, moet ik alleszins de recente resultaten van die ploeg in mijn hoofd hebben, de lijst van spelers, de geblesseerden, de geschorsten, enzovoort. Een persdossier is altijd nuttig, zoals het in mijn beroep ook noodzakelijk is om regelmatig een kijkje te nemen op fifa.com, uefa.com en de sites van de betrokken federaties. Dankzij die opzoekingen kom ik nooit met lege handen in een stadion, waar ik overigens steeds minstens één uur voor de aftrap aanwezig ben”.

Dug-Out: “En wat doet u tijdens dat uur”?

Marc Marchal: “Als het mogelijk is ga ik de opwarming bekijken. Meestal haal je daar de meeste info over de spelers. Ik kijk, luister, geef raad, stel vragen en zoek naar de spelers die aan de aftrap zullen staan, want dat zijn natuurlijk de jongens die me het meest interesseren. Vaak zie ik tijdens de opwarming snel hoe de mentale weerbaarheid van een speler is. En ik vind het heel plezierig om tot in de kleinste details te gaan zoeken naar de sterke en zwakke



punten van elke speler, om te kijken naar zijn geliefkoosde beweging, zijn beste voet, zijn kopspel, enz. Het is in die momenten, wanneer er geen druk op zijn schouders rust, dat de speler in optimale omstandigheden zijn kwaliteiten kan etaleren. Tijdens de opwarming noteer ik een maximum aan info, welke me steeds zeer nuttig is bij het opstellen van mijn eindrapport”.

Dug-Out: “U neemt dan plaats in de tribune en wacht wijselijk tot de aftrap wordt gefloten”?

Marc Marchal: “Ook daar is er geen minuut te verliezen. Ik zorg ervoor dat ik zo snel mogelijk het wedstrijdblad van de scheidsrechter in handen krijg. Daarna begeef ik me naar de tribune, open mijn notaboekje en begin op de linkerpagina de opstelling van beide elftallen te schrijven. Er is geen betere methode om de namen van de spelers van buiten te leren. De hele match lang blijft die linkerpagina mijn referentie. Daar noteer ik ook de vervangingen, de gele kaarten en de uitsluitingen.

Naast die pagina heb ik een pagina met een voetbalveld waarop ik bij start van de wedstrijd de tactische opstelling van beide teams noteer. Ik schrijf steeds met potlood zodat ik gemakkelijk iets kan uitwissen, bvb wanneer de uiteindelijke opstelling anders blijkt dan ik eerst had gedacht. Dan





begint vervolgens het werk van het veelvuldig noteren van specifieke details in chronologische volgorde, waarbij de stadionklok steeds dienst doet als referentiepunt bij de debriefing of de analyse van foto's of videomateriaal waarop ik ook een beroep doe om mijn uiteindelijke oordeel te rechtvaardigen”.

Dug-Out: “Voor de scout is de rust dus een welgekomen pauze”?

Marc Marchal: “Iedere scout die zichzelf respecteert zal u vertellen dat hij tijdens de rust geen kopje koffie gaat drinken, maar van de gelegenheid gebruik maakt om een synthese te maken van wat hij gezien heeft. Punt per punt maak ik een samenvatting van de belangrijke elementen.

Dat lijkt een vervelend werkje en dat is het eigenlijk ook, maar tegelijk ook absoluut noodzakelijk. Het staat de scout toe om het overzicht te bewaren, want vaak is het zo dat men bij het verlaten van het stadion alleen terugdenkt aan wat er gebeurd is in de tweede helft.

Na het laatste fluitsignaal neem ik altijd enkele minuten om een samenvatting te maken van de laatste 45 minuten. Ik kan dus steunen op een klaar en duidelijk, objectief en evenwichtig rapport”.

Dug-Out: “Hoeveel tijd besteedt u aan het opstellen van dat rapport”?

Marc Marchal: “Veel meer uren dan een wedstrijd duurt! Hoe vroeger men aan dat werk begint, hoe minder tijd het kost.”

Dug-Out: “Wat is de basis van uw rapport”?

Marc Marchal: “Ik richt me hier tot de kandidaat-trainers die de voetbal- en trainerstaal begrijpen. Hierbij mijn leidraad die ze eventueel kunnen volgen (zie pag. 44).

Dug-Out: “Samenvattend: wat is het ultieme nut van scouting”?

Marc Marchal: “Ik kan dat niet genoeg herhalen: scouting dient niet systematisch om zich AAN TE PASSEN aan de tegenstander, maar heeft vooral te maken met:

- het analyseren van de tegenstander, waarbij je tracht te ontdekken wat
 - zijn sterke punten zijn
 - zijn zwakke punten zijn
 - de specifieke wederkerende bewegingen van de spelers en/of de bal zijn (in B+ en B-)
- het gebruik van het scoutingrapport om vooral optimaal het eigen spel te kunnen ontwikkelen, maar wel rekening houdend met:
 - zo weinig mogelijk fouten maken en de taak van de tegenstander zo moeilijk mogelijk maken
 - fouten van de tegenstander zo efficiënt mogelijk uitbuiten.

Nogmaals, de mythe dat scouting dient om zich eerst en vooral aan te passen aan de tegenstander, moet absoluut bestreden worden!

Samenvattend mag ik stellen: scouting is geen doel op zich, maar gewoon een manier om zich voor te bereiden op de komende wedstrijd. Naast de voorbereiding op technisch, fysisch en mentaal vlak, is de tactische voorbereiding een hulp die de trainersstaf de spelers biedt om hen toe te laten in optimale omstandigheden aan de wedstrijd te beginnen en in die omstandigheden de best mogelijke prestatie op de mat te leggen”.

Dug-Out: “Als de tegenstander op het allerlaatste moment besluit om zijn team bewust te wijzigen, hetzij als misleiding of noodgedwongen door een blessure, valt al het werk van de scout dan in het water”?

Marc Marchal: “Neen, elke ploeg heeft spelprincipes die op natuurlijke wijze aan de oppervlakte komen. Het is precies een van de hoofdtaken van de scout om die specifieke en steeds weerkerende elementen in het spel van de tegenstander te ontdekken en er de nadruk op te leggen. Elke speler heeft ook specifieke eigenschappen die hij nooit kan verdoezelen: de doelman die steeds heel ver uittrapt, een verdediger die altijd in een bepaalde zone blijft hangen, een middenvelder die maximale aandacht heeft voor afvallende ballen. In de voorbereiding op een internationale wedstrijd komt het bijna nooit voor dat men terugvalt op één scoutingrapport.

Het is geen toeval dat René Vandereycken, die ook zelf de scouting doet, deze taak voorbehoudt voor drie verschillende scouts. Daardoor wordt de kans op verrassingen maximaal gelimiteerd ...”.



1. **BASIS** = opstelling van de spelers op het veld, in verschillende linies: 3 linies (4 – 4 – 2), 4 linies (4 – 1 – 3 – 2), met onderscheid tussen B+ (balbezit) en B- (balverlies)

2. ANIMATIE: onderscheid tussen B+ en B-

2.1. B+ (met bal)

2.1.1. OPBOUW

2.1.1.1. Beschikbaarheid van spelers

- ☐ Breedte – diepte
- ☐ Driehoek
- ☐ Ruimte voor zichzelf, ruimte voor ploegmaat

2.1.1.2. Balcirculatie

- ☐ Balverplaatsingen (kort – lang – snel – flankspel...)

2.1.2. INFILTRATIE

- ☐ Zonder bal
- ☐ Met bal: geven en ervoor gaan
- ☐ Met bal: durven uitschakelen, tegenstander uitdagen

2.1.3. AFWERKING

- ☐ Individuele actie durven uitvoeren
- ☐ Voorzet
- ☐ Assistent
- ☐ Aanwezigheid in rechthoek (aantal, posities, bewegingen,...)
- ☐ Bewegingen in de diepte, onderbreking, decrochage
- ☐ Trappen op doel (kwaliteit, snelheid,...)

2.2. B- (zonder bal)

2.2.1. BALBEHEERSING ZONE BAL DOEL

2.2.1.1. Defensief blok als team (posities)

- ☐ Hoogte van het blok (hoog, midden, laag)
- ☐ Structuur van het blok (compact, uitgerokken)
- ☐ Opstelling van het blok

2.2.1.2. Defensieve basisacties

- ☐ Positieve pressing op de baldrager (wie, waar, aantal)
- ☐ Negatieve pressing op de baldrager (wie, waar, aantal)
- ☐ Dekking van de speler die presst
- ☐ Eventuele kruisingen
- ☐ Meebewegen van het blok (snelheid, efficiëntie)
- ☐ Positie van de doelman

2.2.2. BALRECUPERATIE

- ☐ Duel (verloren, gewonnen, met risico...)
- ☐ Interceptie
- ☐ Collectieve pressing

2.2.3. CONTROLE VAN DE ZESTIEN

- ☐ 1 / 1
- ☐ Voorzet verhinderen
- ☐ Assistent verhinderen – afsluiten as
- ☐ Aanwezigheid in rechthoek (aantal, posities, bewegingen)
- ☐ Individuele dekking
- ☐ Buitenspel

3. OMSCHAKELINGEN

3.1. B- naar B+: tegenaanval

- ☐ Speler buiten het blok
- ☐ Eerste bal (wie, waar, wanneer)

- ☐ Vervolg op eerste bal (wie, waar, wanneer)
- ☐ Uitvoetballen in blok

3.2. B+ naar B-: poging om tegenaanval te verhinderen

- ☐ Rol resterende verdedigers
- ☐ Pressing op baldrager
- ☐ Remmend wijken, noodrem
- ☐ Terugkeer andere spelers (buiten restverdedigers)

4. STILSTAANDE FASEN

4.1. B+ (cf as, flank, hoeken)

- ☐ Spelers inswinger, outswinger, kwaliteit, uitvoering
- ☐ Posities
- ☐ Inlopen (wie, waar, wanneer)
- ☐ Combinaties (wie, waar, wanneer)
- ☐ Tweede bal
- ☐ Restverdedigers

4.2. B- (cf as, flank, hoeken)

- ☐ Posities dekking (indiv.- zone – mix) (wie, waar, wanneer)
- ☐ Tweede bal
- ☐ Kwetsbare zones of spelers
- ☐ Spelers voor tegenaanval

5. RAPPORT

- 5.1. Algemene info
- 5.2. Spelersgroep
- 5.3. Tactische wijzigingen
- 5.4. B+
- 5.5. B-
- 5.6. Markante bewegingen
- 5.7. Omschakelingen
- 5.8. Vrije trappen, hoekschoppen
- 5.9. Individuele kwaliteiten van spelers
- 5.10. Synthese sterke en zwakke punten
- 5.11. Persoonlijke indruk

6. MIDDELEN

- 6.1. Geschreven nota's (schema's) (belang van een persoonlijke organisatie)
- 6.2. Nemen van foto's (spelers, stilstande fasen)
- 6.3. Gebruik van videobeelden

7. METHODE

- 7.1 Spelers individueel
- 7.2 Ploeg
- 7.3 Concentratie
- 7.4 Grinta
- 7.5 Objectiviteit

8. REIKWIJDTE

- 8.1 Scouting: wat betreft observatie en analyse: geen verschil tussen nationale of provinciale
- 8.2 Scouting: wat betreft het gebruik van de observaties, zijn er veel verschillen mogelijk:

Menselijke middelen die ter beschikking worden gesteld:

- Type van rapport dat gevraagd wordt
- Gebruik van foto's
- Gebruik van video

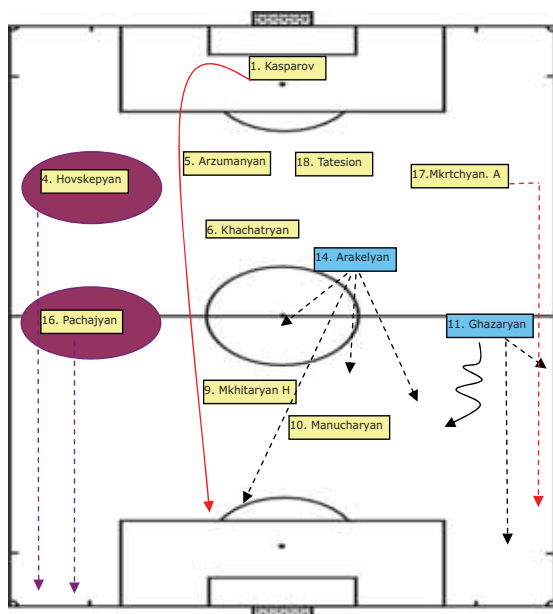
Aantal trainingen per week:

- Zwakheden uitbuiten
- Neutralisatie sterke punten
- Presentatie rapport, geïnformatiseerd, video, ...



GESCOUT TEAM: ARMENIE

In balbezit: B+



BIJ OMSCHAKELING: B+ ⇌ B-

Goede minimale defensieve organisatie bij balbezit. Bijna geen enkel moment desorganisatie. Vandaar weinig noodzaak van omschakeling B+ naar B- om verschillende redenen:

- * relatief zwakke tegenstrever
- * 6 steeds goed in positie voor de verdediging
- * 8 overname van taak wanneer 4 op rechts infiltreert

Tweede helft

out : 8. Voskanyan 2. Mkrtychyan. K

in : 14. Arakelyan 11. Ghazaryan

Wisselt van positie → ½ verd. links naar ½ verd. rechts 6. Khachatryan

twee vervangingen en een gelijkaardige tactische opstelling. Vanaf de eerste minuut speelt Armenië opnieuw heel offensief, maar nu vooral via de linkerflank. Goede balcirculatie, goed makend van de breedte en ook enkele zeer verre uitrappen van de doelman. 9 Blijft de voornaamste bezieler/animator van het spel. In de loop van de wedstrijd wordt goed gefiltreerd via de rechter- en linkerflank. Hierbij aanstippen dat linksbuiten 11 ook rechtsvoetig is. 17 Steeds meer offensief over de linkerflank.

11 speelt goed in de breedte, gaat ook in de diepte op de flank maar zoekt zijn rechervoet. Is vaak bij het spel betrokken, met en zonder bal. uitstekende invalbeurt van 14, zeer actief op offensief vlak. Hij verlaat gemakkelijk zijn zone om in de 16 te komen waar de medespelers hem zoeken omwille van zijn goed kopspel.

Zoals in de eerste helft

Andere vervangingen, minder opvallend dan 11 en 14

65' out 10. Manucharyan in 7. Hakobyan

70' out 9. Mkhitarian in 3. Mkhitarian H.

75' out 6. Khachatryan in 15. Aleksanyan

Telkens speler voor speler op dezelfde positie.

BESLUIT

Vrij offensieve ploeg, die vooral de rechterflank (16, 4 en 9) en linkerflank (11, 17, 14) opzoekt. Rekent ook op 9 om gevaar te creëren.

Opvallend: ook enkele zeer verre en snelle hervattingen van de doelman richting centrumspts.

Uitstekende deelname aan het spel van de twee flankverdedigers.

OFFENSIEVE LINIE : INDIVIDUELE SPELERS

N°. NAAM: 9. MKHITARYAN

D

Hamlet ☆ ☆

- ⊗ speelt zich goed vrij en vraagt de bal snelheid zonder bal + + snelheid met bal aan de voet + + versnelt en animeert het spel, legt hoog ritme op, zoekt de offensieve 1/1, goed in kort spel op rechterflank
- B- : zeer agressief

⊗

N°. NAAM: 10. MANUCHARYAN

G

- ⊗ zuiver linksvoetig houdt van vrijlopen en vervolgens snelle dribbel/leiden vd bal met linkervoet houdt van korte combinaties
- doelpoging: 1 goede trap 1^{ste} ste paal en een uitstekende trap naar doel

- ⊗ weinig dieptespel

N°. NAAM: 7. HAKOBYAN

G

- ⊗ in de 65' ingevallen voor 10
- 1.75 meter groot
- mobil en zich aanbiedend, maar weinig aan de bal geweest

⊗

Vervangingen:



9. Mkhitarian H.

7. Hakobyan

N°. NAAM: 3. MKHITARYAN

D

Henrickh

- ⊗ In de 70' ingevallen voor 9
- 1.75 m groot, niet robuust/eerder frêle neemt de rol van 9 over als tweede aanvaller, maar vooral offensieve half

goed offensief kopspel
zeer goed in 'give and go'!

⊗

N°. NAAM:

⊗

⊗

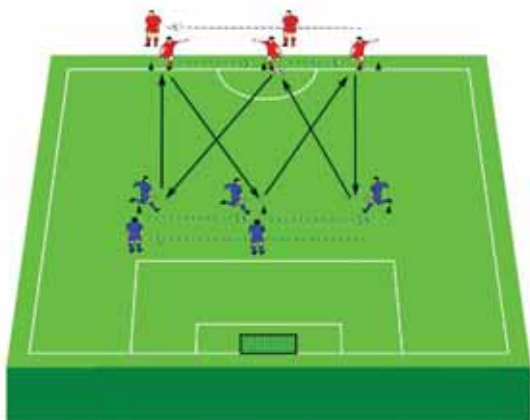
N°. NAAM:

⊗

⊗

KV Kortrijk

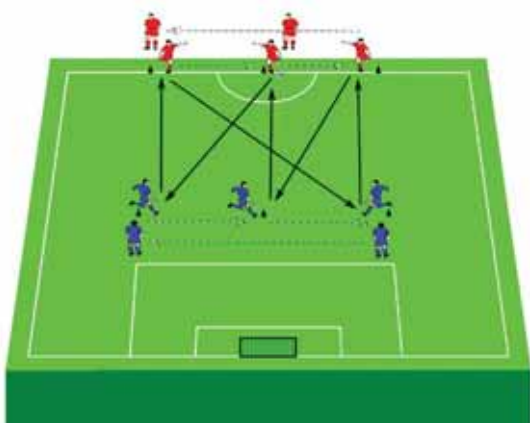
Hein Vanhaezebrouck

**VERBETEREN VAN HET SNEL EN PRECIES INSPIELLEN EN HET GOED KAATSSEN**

Pas en trapvorm 1:
vooruit inspelen 1^{ste} tijd + kaats

Rood = verdediger
Blauw = aanvaller

Een keer starten naar R – doorschuiven naar L
Volgende keer starten naar L – doorschuiven naar R



Pas en trapvorm 2:
vooruit inspelen **DIAGONALE PAS** 1^{ste} tijd + kaats

Een keer starten naar R – doorschuiven naar L
Volgende keer starten naar L – doorschuiven naar R



Pas en trapvorm 3:
vooruit inspelen 1^{ste} tijd + kaats:
REKENING HOUDENDE MET POSITIE TEGENSTANDER
(kan trainer zijn)

Zorgen dat de inspelkeuze (en de extra aandacht die dat vraagt) de kwaliteit van het inspelen niet vermindert

Bij het doorschuiven dient rekening gehouden te worden dat ieder van de drie posities, zowel defensief als offensief, bezet is

Wedstrijdvorm:
snel vooruit inspelen in 1-tijd + bijkomend mogelijkheid tot dieptespel op de flanken

DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

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

Ik betaal nu slechts € 80 en ontvang daarvoor 8 keer per jaar mijn eigen exemplaar van Dug-Out.

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum

Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

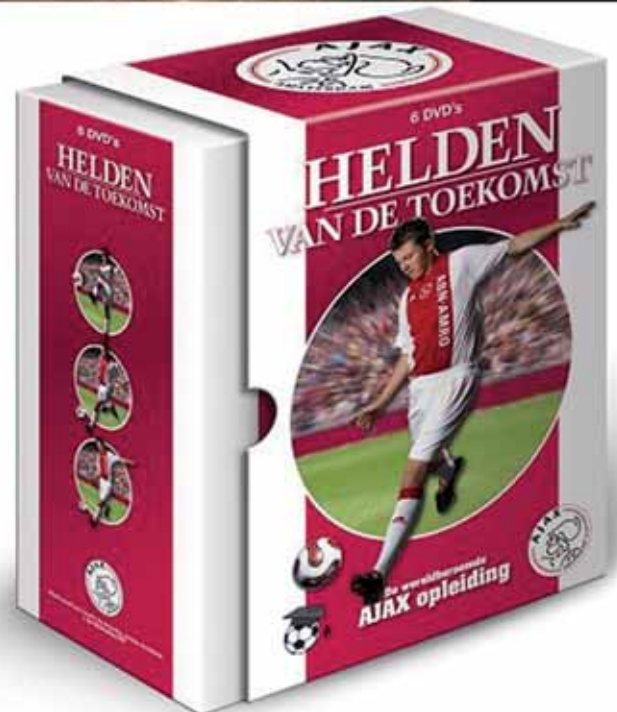
Het abonnement loopt voor 1 jaar en wordt stilzwijgend verlengd tot wederopzegging. Verzendkosten en BTW inbegrepen. Prijswijzigingen voorbehouden. Betaal pas na ontvangst van de factuur. De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in het bestand van F&G Partners, Leiebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen. Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van uw contractuele relatie met ons en dienen ons toe te laten u regelmatig op de hoogte te houden van onze producten en diensten. Wij kunnen uw gegevens eveneens overmaken aan derden voor direct marketing doeleinden. De Privacy-Wet verleent u een recht om kosteloos mededeling en verbetering van uw gegevens te vragen. ☐ Ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners BVBA en/of van derden. Kruis het vakje desgewenst aan.



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-trainings-concept 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

☐ 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

Prijswijzigingen voorbehouden. Blijft u niet tevreden met de factuur. De door u verspreide 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 kostenloos 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.