

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

56

januari
2009

12e jaargang

F&B Partners
Partners in Sports



Enzo Scifo:
"Lang leve de eenvoud"!

F&G Partners en de KBVB wensen u
een gezond en sportief **2009!**



*F&G Partners
Partners in Sports*



DUG-OUT

NR. 56 – JANUARI 2009

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

Redactiecomité

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

Uitgever

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

Klantenservice

+32 (0)476/51.00.89

Prijs

Jaargang 2009: € 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

© 2009 F&G Partners

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

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Standpunt

Enzo Scifo: "Lang leve de eenvoud"!

4

Oefenstof

Enzo Scifo

9

Jeugdvoetbal

"Iedereen kan op techniek trainen.
Elk op zijn niveau"!

11

Oefenstof

Thomas Vlamincx – Jeugd Club Brugge

17

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Standpunt

Tijd verspelen in de vrieskou ...
of nuttig trainen in zaal?

32

Langs de zijlijn

37

Jeugdvoetbal

Standaardsituaties (2): HS+, van algemeen tot
jeugdperceptie

38

Trainerscorner

Teambuilding of building a team?

41



Enzo Scifo: “Lang leve de eenvoud”!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Eenvoudige dingen kunnen op een eenvoudige manier worden uitgelegd, meent Enzo Scifo, die dit adagio dan ook in de praktijk omzet wanneer hij zijn wedstrijd tactiek aan de spelers van Excelsior Moeskroen uitlegt. De ex-Gouden Schoen is een adept van weloverwogen tactische schema's, maar weet tegelijk als geen ander dat de toeschouwer vooral spektakel wil. Hij wil het leven van zijn voetballers alleszins niet moeilijker maken dan het al is met een ingewikkelde tactische uitleg of met trainingen die schijnbaar bedacht zijn door landmeters. Lang leve de eenvoud!

Na niet erg succesvolle passages bij Charleroi en Tubize lijkt Enzo Scifo meer dan ooit vastbesloten om de kans die hem werd aangeboden door Excelsior Moeskroen ten volle te grijpen en zich te installeren in het beperkte kringetje van vaste trainers in eerste klasse. Het beste bewijs daarvan is dat hij er deze keer alles aan heeft gedaan om zijn Pro License te halen, terwijl hij tegelijkertijd de uitstekende prestaties met Excelsior opeenstapelde. Nochtans was door velen een zeer moeilijk seizoen voorspeld, maar in plaats van het voorspelde geflirt met de degradatiezone vertoefde Moeskroen lange tijd in de top van het klassement. In de laatste wedstrijd van de heenronde werd de kroon op het werk gezet toen Club Brugge met een 5-1 nederlaag naar huis werd gestuurd.

Als coach ontpopt Enzo Scifo zich de laatste maanden tot één van de grote revelaties van het seizoen. Al zijn criticiasters geven nu toe dat het misplaatst was om hem af te schrijven als topcoach. Door de financiële moeilijkheden van de club dient hier evenwel aan toegevoegd dat het moeilijkste gedeelte van Scifo's taak in Moeskroen nog moet beginnen.

Dug-Out: “Enzo, hoe is het eerste contact met de voorzitter van Excelsior Moeskroen eigenlijk ontstaan?”

Enzo Scifo: “Ik was enorm verbaasd toen ik op 26 december 2007 een telefoontje uit Spanje kreeg. Ik was op dat moment op bezoek bij mijn ouders. Het bleek de voorzitter van Excelsior te zijn. Ik geef toe dat ik in eerste instantie dacht aan een grap van iemand, maar het bleek wel degelijk bittere ernst te zijn. Zonder te aarzelen ging ik in op zijn uitnodiging om hem in Spanje te ontmoeten. De dag daarop heb ik dan ook het vliegtuig genomen richting Valencia. En diezelfde avond ben ik naar België teruggekeerd met de garantie dat ik de trainer van Moeskroen zou worden! In werkelijkheid wilde mijnheer Dufermont me al eerder aanstellen als trainer, nog voor de komst van Marc Brys, maar enkele personen uit zijn onmiddellijke omgeving hadden het hem afgeraden. “Mijn eerste intuïtie was de beste”, zei hij me. En aangezien ikzelf ook enorm gemotiveerd was om aan deze klus te beginnen, hebben we niet veel tijd nodig gehad om onze violen op elkaar af te stemmen”.



Dug-Out: “Wat heeft u onthouden van uw vorige passages, als trainer dan, in Charleroi en Tubize”?

Enzo Scifo: “Alleen maar positieve dingen! Bij mijn debuut heb ik natuurlijk wel moeilijke momenten gekend bij Sporting. Ik was geboren en getogen in het voetbal, maar ik had alles meegemaakt als speler en niet als trainer. In Charleroi was ik zowel speler als trainer, aandeelhouder en bestuurslid. Men kan zich dan wel voorstellen dat het geheel aan opeenvolgende gebeurtenissen, met name de komst aan de macht van de familie Bayat en de politieke spanningen in de stad, een zeer zware druk legden op mijn onervaren schouders. Voeg daaraan toe de wetenschap dat het publiek het stilaan maar zeker beu begon te worden om zo lang te moeten wachten op sportieve successen, en je hebt een explosieve cocktail.

Nochtans, wat men ook beweert, ben ik toch van mening dat ik het er nog niet zo slecht vanaf gebracht heb, gesteund als ik was door alles wat ik in mijn spelerscarrière had opgepikt bij een aantal grote trainers die ik in mijn loopbaan heb gehad. In elk geval, als het te herdoen zou zijn, zou ik niet aarzelen om opnieuw dezelfde beslissing te nemen. Dankzij dat avontuur in Charleroi ben ik veel beter in staat om me aan te passen aan de speciale toestand die het trainerschap van Excelsior Moeskroen altijd zal zijn.

Omdat ik zelf bestuurder ben geweest, begrijp ik ten volle de noodzaak van mijn huidige werkgevers om zich te plooiën naar de noodwendigheden van het budget. Ook ten overstaan van de spelers voel ik steeds minder gêne om hen gewoon te zeggen waar het op staat, om hen moeilijke beslissingen te leren aanvaarden, en hen tegelijk toch zo op te pepen dat ze honderd procent blijven gaan voor de groep en voor een basisplaats. Men heeft lang beweerd dat ik te ‘zacht’ was voor deze harde job, dat ik het nooit zou maken. Als speler heb ik mijn criticasters steeds geantwoord met mijn daden op het veld, en als trainer doe ik nu niet anders, naast het veld dan. Ik heb nochtans niet de indruk dat ik radicaal veranderd ben. Ik zie niet in waarom ik mijn spelers geestelijk zou moeten kastijden om hen vooruitgang te doen boeken. Ik zie er niets in om hard te zijn ‘voor het plezier’, wél ben ik voortdurend bezig met de concrete zorg om het maximum te halen uit de spelersgroep. In de eerste plaats doe ik dat door hen maximaal vertrouwen te geven in hun eigen kunnen.

In ruil voor mijn vertrouwen vraag ik hen elke match dat ze zich honderd procent inzetten en dat ze ook steeds het ploegbelang primair stellen. Hij die dat niet doet moet met een uitstekende verklaring voor de dag komen, zo niet wordt het pact gebroken dat ik met hem heb afgesproken. Wat men



(Photonews)



ook beweert, ik ben enorm veeleisend voor mezelf en voor mijn spelers. Dat is misschien ook de reden waarom ik mijn geluk niet gevonden heb in Tubize. Ik ben perfectionist en kon me lange tijd niet verzoenen met de erbarmelijke trainingsomstandigheden voor een ploeg van semi-profspelers. Na enkele maanden had ik daardoor niet meer de motivatie die nodig was om optimaal te functioneren. Ik heb dan op eigen initiatief de knoop doorgehakt bij Tubize, de club die ondertussen op verdienstelijke wijze is doorgestoten tot eerste klasse”.

Dug-Out: “Wat is de doelstelling die uw nieuwe werkgever heeft vooropgesteld?”

Enzo Scifo: “Ik heb met de voorzitter een contract getekend voor anderhalf jaar, met een optie op nog een seizoen. Als Dufermont bij Moeskroen blijft als bestuurder en mecenas, denk ik dat ik ook volgend seizoen nog trainer zal zijn van Excelsior, want die man is correct én tevreden over mijn werk. Hij heeft in mij de trainer gevonden die hij zocht, ik bedoel daarmee: iemand die ongelooflijk ambitieus is. Toen ik bij Excelsior kwam, was de ploeg teruggezaakt naar de elfde plaats en was de sfeer onder de spelers werkelijk heel slecht. Mijn eerste taak lag toen in het opkrikken van het moreel van de spelers en de strijd tegen de degradatie. In eerste instantie meende ik dat we het konden redden zonder transfers, dit in het financiële belang van de ploeg. Maar na twee nederlagen en een gelijkspel heeft de voorzitter me gezegd: “Enzo, je hebt niet de voetballers ter beschikking die compatibel zijn met je ambities. Wie wil je als nieuwe spelers?” We hebben daar samen zeer goed over nagedacht en hebben dan gekozen voor spelers, bij voorkeur Belgen, die voldoende ervaring hadden om meteen te renderen, maar die nog meer dan voldoende ambitie hadden om optimaal te presteren. In werkelijkheid wilde ik met de winterstop al het daaropvolgende seizoen voorbereiden. Dat is ons heel goed gelukt, met succes-transfers zoals die van Walasiak, Baseggio en Vandooren, spelers die niemand anders nog wilde.

Ik heb ook Stoica laten komen, die me enorm ontgoocheld heeft, terwijl ik er zeker van was dat ik zijn carrière uit het slop kon halen. Na de winterstage heb ik mijn conclusies getrokken en tegen de voorzitter gezegd dat het aantal spelers in de A-kern onmiddellijk naar beneden moest. Ik maakte daarbij allusie op enkele jongens die kennelijk niet begrepen, of weigerden te begrijpen, waar ik naartoe wilde. Met het akkoord van het bestuur en in aanwezigheid van heel mijn staf, met wie ik voorheen daarover overleg had gepleegd, heb ik de betrokken spelers ingelicht. In een half uur tijd werden vijf spelers de laan uitgestuurd. Enkel van hen hadden de tranen in de ogen, ook voor mij was dit een heel moeilijke situatie. Het was een verschrikkelijk moeilijke operatie, maar in mijn ogen was ze levensnoodzakelijk”.

Dug-Out: “Had u een zo positieve heenronde verwacht?”

Enzo Scifo: “Om eerlijk te zijn, ik was er zo goed als zeker van dat we een veel rustiger seizoen zouden beleven dan het vorige. Maar van daar tot onze 13 op 15, dat is natuurlijk een heel ander paar mouwen. Ik heb in die periode aan iedereen met aandrang gevraagd om beide voeten op de grond te houden en om elke vorm van euforie tegen te gaan. Ik wist dat we onze plaats niet verdienden bij de eerste drie, maar dat we wel bij de top zeven konden staan aan het einde van de heenronde. En dat is ook exact zoals het is uitgekomen, dankzij het ernstige werk van de gehele technische staf en de complete inzet van de spelers”.



Dug-Out: “Is het huidige klassement een weerspiegeling van de echte waarde van de ploeg?”

Enzo Scifo: “Ik denk niet dat we één punt gewonnen hebben zonder dat te verdienen. Ik denk zelfs dat we bij verschillende gelegenheden, zoals in Westerlo en in Kortrijk, of tegen Bergen, meer verdiend hadden dan we hebben gekregen, zodat we gemakkelijk de heenronde hadden kunnen afsluiten op de vijfde plaats”.

Dug-Out: “Hoe valt dit succes te verklaren?”

Enzo Scifo: “We hebben geen grote ster in ons elftal. Dit resultaat is vooral te danken aan teamwork, zowel op het vlak van spelers als trainers. Het wederzijdse vertrouwen is een belangrijke factor geweest, plus het feit dat weinig kwalijke zaken de kleedkamer hebben verlaten. Gezien het grootste deel van de versterkingen al in de winter was gekomen, stonden we er bij het begin van het seizoen meteen, en we zijn erin geslaagd om die goede lijn door te trekken. Ongelukkig genoeg is het niet mogelijk om het seizoen 2009-10 al voor te bereiden tijdens de winterstop in januari 2009. De financiële moeilijkheden voorspellen niets goeds, en we hebben al de diensten verloren van Custovic, onze beste spits. Dat wisten we al voor de match tegen Club Brugge, waarin hij nota bene drie keer scoorde. Het is duidelijk niet met plezier dat ik dat alles moet constateren, maar ik vind ook dat het geen zin heeft om te gaan jammeren, aangezien we toch niets kunnen verhelpen aan de situatie. Het lijkt me echter duidelijk dat de terugronde zich als veel minder aangenaam aankondigt dan de heenronde”!

Dug-Out: “Wat heeft u veranderd in vergelijking met het vorige seizoen?”

Enzo Scifo: “Niets op het vlak van voorbereiding. Ik had nochtans mijn twijfels over die zomercampagne in drie tijden,



(Photonews)

die zo typisch is voor Excelsior. Maar achteraf bekeken heb ik moeten toegeven dat mijn voorgangers gelijk hadden. Ook voor sportlui die uitstekend betaald worden is het van groot belang om in de zomer vijftien dagen met het gezin te kunnen doorbrengen. Na twee weken van progressieve herneming heb ik mijn mannen dus aan het einde van juni twee weken vakantie gegeven. Daarna hadden ze dan nog vijf weken om het kampioenschap voor te bereiden. Dat is een uitstekende formule gebleken, op psychologisch en fysiek vlak. Waar ik echter komaf mee gemaakt heb, is de serie van oefenmatches tegen steeds lastiger tegenstrevers. Ik zie persoonlijk geen enkel nut in het spelen van matches tegen provinciale ploegen. Men wint dan met grote scores, het zelfvertrouwen zwengelt aan tot onredelijke hoogten: verloren tijd, in mijn ogen. Ik heb ervoor gekozen om meteen in de wei te treden tegen sterkere ploegen, clubs uit tweede afdeling, de kampioen van Luxemburg, Boulogne-sur-Mer, Reims, Valladolid en Heerenveen. Voortdurend heb ik mijn mannen gezegd dat ik geen belang hechtte aan het resultaat”.

Dug-Out: “Met welke staf werkt u in Moeskroen? Welke rol speelt elk van uw adjuncten?”

Enzo Scifo: “Broeckaert is mijn eerste adjunct en Vandendriessche onze keeperstrainer. Dat zijn twee grote specialisten, ieder op zijn eigen terrein, net zoals onze physical die rustig zou kunnen meedraaien bij gelijk welke topclub. Ik steun ten volle op hun kennis en ervaring, ik heb een blind vertrouwen in die mensen. Ieder heeft in zijn eigen domein carte blanche. Broeckaert, die wilde ik absoluut als adjunct. Niet om de paaltjes te zetten en de hesjes uit te delen, maar om af en toe in mijn plaats de training te leiden en me voortdurend zijn mening te geven over zaken die ons aanbelangen, de ploeg en de spelers individueel in het bijzonder, om tegenstanders te gaan bekijken, om in de week een analyse

te maken van een situatie die niet op één twee drie kan opgelost worden. Idem voor Vandendriessche die ons, door zijn enorme ervaring als doelman, enorm veel bijbrengt op het vlak van de stilstaande fasen bijvoorbeeld, de plaatsing van onze verdedigers, dat soort zaken. Het is in mijn ogen dan ook absoluut geen toeval dat Volders één van de sterkste doelmannen van het land is geworden”.

Dug-Out: “Is het voor een trainer comfortabeler om een technisch directeur zoals Vandenbrouck boven zich te hebben?”

Enzo Scifo: “Vanaf het moment dat de precieze rol van iedereen perfect omlind is, is dat inderdaad een ideale situatie. Gil is gepassioneerd door het voetbal. Hij heeft het voordeel het huis goed te kennen. Maar hij bemoeit zich nooit met mijn werk. Dat zou ik in elk geval nooit accepteren. Hij heeft begrepen hoe ik functioneer en we zien elkaar ongeveer om de drie weken. Dan maken we samen een evaluatie van de groep en bekijken we wat onze grootste tekortkomingen zijn, op dat moment en naar de toekomst toe, en welke oplossingen er voorhanden zijn”.

Dug-Out: “Wat is uw filosofie op tactisch vlak? Welk schema hanteert u?”

Enzo Scifo: “Ik heb bij diverse gelegenheden al bewezen dat ik niet vasthang aan één bepaalde tactiek. Ik heb me aangepast aan mijn spelers, niet andersom. Ik vind het dramatisch wanneer ik zie dat een trainer zijn spelers wegstopt in een tactisch keurslijf. Natuurlijk ben ik een adept van de 4 – 4 – 2, met een verdedigende-, een aanvallende-, een linker- en een rechtermiddenvelder, omdat dit het soepelste systeem is, dat toestaat om snel naar een 4 – 5 – 1 over te stappen, terwijl in de praktijk toch twee aanvallers worden behouden. Bij Moeskroen was ik vertrokken met het idee om continu te

spelen met drie aanvallers, maar ik ben snel tot de vaststelling gekomen dat we recht afstevenden op een catastrofe. Achterin spelen we steeds in zone, maar het komt voor dat we ons aanpassen aan de tegenstrever, wanneer we bijvoorbeeld op stilstaande fasen tegen ploegen als Club Brugge of Standard moeten opboksen tegen tegenstanders die fysiek sterker zijn. Persoonlijk blijf ik ervan overtuigd dat het beste verdedigende systeem de zone is, maar je hebt daarvoor een aantal echt sluwe en ervaren spelers nodig”.



(Photonews)





(Photonews)

Dug-Out: "Wat zijn uw grote principes betreffende het groepsleven in de club?"

Enzo Scifo: "Het vertrouwen, steeds het vertrouwen! Ik ben geen politieagent, maar ik ben ook geen naïeveling die de spons veegt over elk mankement. De dag waarop hij me vraagt, verliest de speler in mijn ogen elke kans op rehabilitatie. We leven in een heel professionele omgeving en het is normaal dat er veel wordt geëist van de spelers. Als het van mij alleen zou afhangen, zou ik vaak met de spelers op afzondering trekken, behalve tegen Standard en Anderlecht. De kleine matches zijn de gevaarlijkste. Op GBA had ik al na 20 minuten begrepen dat het een ramp zou worden. Het merendeel van mijn spelers stond slap op het veld, terwijl de tegenstrever hypergemotiveerd was. Maar Moeskroen kan het zich financieel natuurlijk niet veroorloven om systematisch op afzondering te gaan. We stellen ons dus tevreden met het 's middags samen eten. We passen ons aan aan de omstandigheden".

Dug-Out: "Op welke criteria baseert u zich om uw ploeg op te stellen?"

Enzo Scifo: "Ik ga u verrassen, maar vaak heb ik mijn ploeg in het begin van de week al in het hoofd. Dit seizoen is iedereen tot nu toe op niveau geweest en ik heb het dus niet moeilijk gehad om snel een basiself op papier te zetten. Door de goede resultaten kon ik naderhand volstaan met het vervangen van een geblesseerde of geschorste speler door een 12de, 13de of 14de speler. Dit neemt niet weg dat ik voortdurend de druk op de ketel hou en het er bij de 'basisspelers' inpomp dat ze zich elke wedstrijd weer moeten bewijzen".

Dug-Out: "Wat gebeurt er met de reserven? Hoe pakt u die aan?"

Enzo Scifo: "Die hou ik heel de tijd scherp. Ik praat veel met die jongens, ik druk hen op het hart dat ze nooit de schouders mogen laten hangen en dat ze altijd klaar moeten zijn

om in de boot te springen. Ik dring hen niet op dat ze systematisch met de Beloften moeten gaan spelen, want dat kan leiden tot een onomkeerbare toestand van ontgoocheling. Het kampioenschap van de Beloften is volgens mij niet sterk genoeg om de motivatie van die spelers hoog te houden. Als ze daar al eens actief zijn, druk ik hen op het hart dat dat louter is om de conditie op peil te houden, maar dat ze daar absoluut niets te bewijzen hebben".

Dug-Out: "Moeskroen zwemt niet in het geld en zal tijdens de winterstop moeten verkopen. Dat baart u zorgen?"

Enzo Scifo: "Ja, want we gaan minder sterk uit die periode komen en we gaan dus de terugronde moeten spelen met een minder sterk spelereffectief. Dat frustriert me wel ja, omdat ik, zoals de meeste grote trainers, zou willen beschikken over een elftal dat in alle omstandigheden haar wil kan opdringen. Daar zijn we helaas ver van af: Moeskroen moet, zoals de meeste Belgische ploegen, keihard vechten om in leven te blijven, elke dag weer. Alle buitenlandse spelers die elders aan de slag zijn geweest zullen het u daarenboven zeggen: de Belgische competitie is één van de meest negatieve ter wereld. Iedereen komt het veld op met de primaire bedoeling om de tegenstrever het spelen te beletten. En dan maar teren op de tegenaanval. Noteer daarbij dat het ook op die manier is dat de Belgische clubs én het nationale elftal de beste resultaten bijeen hebben gevoetbald op de internationale scène".

Dug-Out: "Hoe bent u er te midden van al die transferheisa in geslaagd om het hoofd toch koel te houden en te handelen in het belang van de ploeg?"

Enzo Scifo: "Door voortdurend te improviseren. Op het allerlaatste moment heb ik vernomen dat onze stage in La Manga niet doorging omwille van de slechte financiële toestand van de club. We zijn dan maar in Moeskroen gebleven".

Dug-Out: "We horen nog weinig praten over Futurosports. Zitten daar nog spelers die uw A-kern zouden kunnen versterken?"

Enzo Scifo: "Ik zal nooit de kans vergeten die Paul Van Himst me indertijd gegeven heeft. Net zoals hij zal ik nooit aarzelen om een jongere in het bad te gooien, op voorwaarde dat hij er klaar voor is. Na Ouali en Guillaume François heb ik net voor de winterstop, voor de match tegen Club Brugge, Maxime Lestienne naar de A-kern gehaald. Die jongen is nog maar pas zestien geworden, maar hij zal in de terugronde deel blijven uitmaken van de groep".

Dug-Out: "Met welke trainer zou u willen vergeleken worden?"

Enzo Scifo: "Mijn model zal steeds Arsène Wenger blijven. Van bij onze eerste ontmoeting heb ik altijd zijn visie op het voetbal gedeeld en ik geef toe dat ik met mijn ploeg in alle omstandigheden zijn filosofie zou willen volgen: efficiënt zijn, kwaliteit bieden en altijd met de blik naar voor! Om dat te bereiken zal ik natuurlijk ooit eens trainer moeten worden van een ploeg die samengesteld is uit spelers met grote kwaliteiten, zoals de vedetten met wie ik heel mijn actieve carrière heb samengespeeld. Maar ik weet het wel: zo'n geluk is slechts voor enkelingen weggelegd. Daarom doe ik wat ook Jan Ceulemans en veel andere Belgische spelers met een groot palmares noodgedwongen moeten doen: onze ambities aanpassen aan de omstandigheden en de lat dus lager leggen".

Naam: Enzo Scifo

Thema: ruimte creëren in de breedte (B+1)

Aantal: 14 + 2K

Categorie/niveau: U16/U17

Materiaal: 1 bal per speler, één groot verplaatsbaar doel, overgooiers en kegels

Richtlijnen en coachingswoorden:

Zodra de doelman de bal heeft gaan verdediger 3 en 4 uit elkaar om zich zo aanspeelbaar te maken om het spel terug op te bouwen (**Spreiden**)

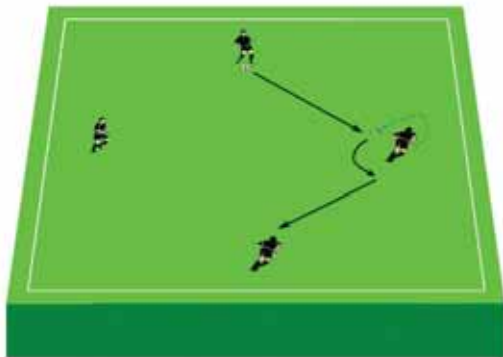
Neem zodanig positie in dat je een cirkelboog vormt met de verdedigende linie 2, 3, 4 en 5 (**Open**)

De doelman coacht (of via handgebaar) de 2 centrale verdedigers vooraleer ze de bal ontvangen dat ze uit elkaar gaan om het spel terug op te bouwen (**Spreek**)

Steeds in beweging zijn (**Beweeg**) en aanspeelbaar (**Vrij**)

OPWARMING

(12')



Beschrijving:

1 Bal per 4 spelers + reserveballen

De spelers voeren controle en pass uit:

- controle rechts + korte pas over de grond met zelfde voet
- idem links
- controle + korte pass over de grond met andere voet
- controle + halflange pass van 15-20m
- controle + lange pass van 20-25m

Coaching:

Beweeg

WEDSTRIJDVORM 1

4 + K / 3 + K



Beschrijving:

1/2 Veld met flankzones (50x50m.).

Een tegenspeler speelt een lange bal op de doelman.

De doelman pakt de bal en vervolgt dmv een pass op verdediger 3 of 4 als start van de wedstrijd.

Wedstrijd in golven: na elke 20" start de wedstrijd aan de andere kant.

Het spel hervat steeds via de doelman van het elftal met 4 spelers.

Fun:

Men telt de doelpunten op van beide elftallen.

Coaching:

Spreiden – Open – Beweeg – Vrij

TUSSENVORM 1

3 + K + 4 STEUNSPELERS / 3 + K + 4 STEUNSPELERS



Beschrijving:

1/2 Veld met flankzones (50x50m.).

Men kan enkel scoren indien men in 1-tijd afwerkt op een pass via de steunspelers op de flanken.

De steunspelers op de achterlijn mogen enkel de steunspelers op de flanken aanspelen.

Elke 90" wisselen er 3 spelers.

Fun:

Men telt de doelpunten op van beide elftallen.

Coaching:

Spreiden – Open – Beweeg – Vrij

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

1/2 Veld (60x50m.).

Het spel hervat steeds bij een tegenspeler die een lange pass speelt op de doelman.

De 3 spelers die recupereren wisselen telkens na 90°.

Coaching:

Spreiden – Open – Beweeg – Vrij

TUSSENVORM 2**Beschrijving:**

2/3 Veld (60x70m.).

Basisoefening met afwerking via de flanken.

De doelman herneemt steeds het spel via een pass of uitrol over de grond naar één van de verdedigers.

Tracht verdediger 3 of 4 aan te spelen die een combinatie opzet (vb dieptepass + kaats) om spel te verleggen naar de flanken.

Coaching:

Spreiden – Open – Beweeg – Vrij

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

2/3 Veld (60x70m.).

Wedstrijd waarbij de aanval steeds begint bij de doelman die één van de vier verdedigers aanspeelt.

Opstelling: 1 – 4 – 3 – 0 / 1 – 4 – 3 – 0.

Coaching:

Spreiden – Open – Beweeg – Vrij

COOLING DOWN**1 BAL PER SPELER****(5')****Beschrijving:**

1 Bal per speler.

De spelers stellen zich op op de lijn van het 16m-gebied.

De speler die de bal het dichtst tegen de achterlijn kan trappen zonder dat deze wordt overschreden, wint een punt voor zijn ploeg.

Huiswerk:

Pass tegen een muur, balcontrole/meename naar andere muur en identieke uitvoering.



“Iedereen kan op techniek trainen. Elk op zijn niveau”!

Tom Boudeweel, sportjournalist

*Ja, Europa is een waardemeter. Telkens weer wordt het Belgisch voetbal met de neus op de feiten gedrukt. Een gebrek aan techniek, balbehandeling en snelheid van uitvoering. Standard bleek de voorbije wedstrijden in de Europese bekens het licht in de vaderlandse duisternis, op eenzame hoogte. Club Brugge is sinds kort aan een inhaalrace begonnen. Met twee specifieke techniektrainers: **Thomas Vlamincx** voor de onderbouw (U7-U10) en **Jef Vanthournout** voor de midden- (U11-U15) en bovenbouw (U16-beloften).*

Thomas Vlamincx: “Techniektraining voor de onderbouw draait louter rond het creëren van snelle en goede voetjes, Cristiano Ronaldo-voetjes. Zeker bij de U7 en de U8. De jongens moeten baas zijn over de bal. Ze moeten doen met de bal wat zij willen en niet omgekeerd. Het gaat ook over snel vertrekken, een snelle balbehandeling, links en rechts. Specifieke looptraining behoort tot de Long Term Player Development (LTPD) vanaf de middenbouw met Dimi Wellens of Joost Desender, met start-snelheid bijvoorbeeld of de versnelling na de actie. Bij mij in de onderbouw gebeurt alles met de bal, kappen en draaien, slalom.

Snelle voetjes betekent ook niet stil staan als je bal hoog houdt tegen een muur. In het moderne voetbal kan je het je niet meer veroorloven om ‘op het gemak’ een beweging uit te voeren. Dat noemen wij salonvoetballers. Zo hebben we er al genoeg. Ik zeg voor het seizoen dat ik niet van iedereen een Ronaldinho zal maken, maar de vooruitgang is toch wel opmerkelijk. Wanneer de jongens doorgroeien naar de midden- en de bovenbouw, moeten ze kunnen terugvallen op hun bagage om de functionele technieken te gebruiken tijdens de wedstrijd, volgens de 10 wedstrijdssituaties die wij hier bij Club Brugge hanteren (zie kader: bvb 1:1, wisselen van speelkant via derde man). Ik moet ervoor zorgen dat ze kunnen voetballen, dat ze mee kunnen op de training”.

DE WEDSTRIJD

Jef Vanthournout: “Bij mij, vanaf de middenbouw, vormt de wedstrijd de basis, we leggen de link tussen de technieken en de wedstrijdssituaties. In deze leeftijdscategorieën komen we nog weinig terug op de pure Ronaldinho-bewegingen, maar die dingen wil ik wel in een match terugzien. In de onderbouw staan de bewegingen meer geïsoleerd, zonder tegenstander. Daar ligt de nadruk op het correct uitvoeren van



(Photonews)

11

27/11/2008 - GERTJAN DEMETS / UEFA CUP 2008 - 2009 / CLUB BRUGGE K.V. - AS SAINT-ETIENNE



FRIES DESCHILDER - CLUB BRUGGE (UNDER 16 - BELGIUM vs SWEDEN)

de actie zelf. En dat wordt geleidelijk aan opgebouwd naarmate de speler ouder wordt. Bij de U11 neemt het belang van de organisatie toe. Het spel, het systeem, de ploegmaats, de tegenstanders, alles moet voor hen herkenbaar worden.

Het gaat om bewegingservaring: basistechnieken onder druk van de tegenstander. Dat heeft ook met inzicht te maken. En dan zie je dat zowat iedereen het daar moeilijk mee heeft in het begin, maar ze leren stilaan de fasen te herkennen. Ik heb nog nooit iemand gezien die zijn balletje op het veld legt en begint te dribbelen. De actie start ergens: bij een pass, daarna volgt de aanname en pas dan kom je misschien in een 1:1 situatie of je hebt een alternatief. Een spits en een hangende spits worden ingespeeld door wie? Door de middenvelders. En daarover ga je nadenken. Ze staan misschien met de rug naar jou, ze moeten opendraaien, worden ingespeeld. En dat wordt voor de jeugdspelers herkenbaar”.

Thomas: “Pure techniek komt op oudere leeftijd enkel nog terug als onderdeel van de opwarming of gewoon om eens iets te herhalen. Hoe ouder, hoe meer wedstrijdtechnieken, anders kunnen ze de link niet leggen. Je kunt wel 1000 keer een kegeltje dribbelen, maar als er bijvoorbeeld een medespeler staat én een tegenstander, dan moet je plots kiezen: 1:1 of 2:1.

Dankzij ons Hoofd Opleiding Henk Mariman staat de wedstrijd centraal. Tijdens mijn eigen jeugdopleiding heb ik veel geïsoleerde oefeningen gekregen. Ik kan nu nog altijd veel met de bal, maar ik kon dat toen niet vertalen naar de matches in het weekend. Omdat het me ook niet geleerd werd. Nu geef ik ook meestal geïsoleerde oefeningen bij de allerkleinsten, van Wiel Coerver bijvoorbeeld, maar het verdere verloop van de opleiding is nu anders. En af en toe krijgen de kleintjes ook 1:1 situaties. Ze zitten in de gouden leeftijd van 7 tot 12 jaar. Hét moment om alles aan te leren! Als ik een schaarbeweging aanleer bij een jongen van 8, die

is er meteen mee weg. Doe ik dat bij iemand van de U14 of U15, iemand die dat nooit goed heeft uitgevoerd, dan zit je met serieuze problemen”.

Jef: “Het heeft geen zin om op een zijkant van een terrein iets te trainen wat totaal geen raakpunt heeft met de wedstrijd. Techniektraining bieden we aan tot en met de U16. Vanaf de U17 werken we veel individueler, op woensdagnamiddag, met studiebegeleiding en met alleen de echte talenten, gedurende een klein uur. Dat ligt natuurlijk gevoelig voor de jongens die er niet bij zijn, maar dat kan ook als extra motivator werken. Voor de geselecteerden betekent deze extra aandacht een boost voor het zelfvertrouwen en dat zie je in die periode aan hun prestaties op het veld. Zij worden ook positioneel getraind. Dat verschilt met de functionele techniektraining waarbij de spelers op verschillende posities terechtkomen. Bij een oefening op opbouwen van achteruit bijvoorbeeld zal ook de spits in die positie achteraan komen. Individuele techniektraining wil zeggen: iedere speler specifiek op zijn positie. Op die leeftijd liggen alle posities dan ook zo goed als vast”.

INHAALBEWEGING

Jef: “We moeten een inhaalbeweging maken en liefst zo snel mogelijk. Je hoort trainers regelmatig zeggen dat ze een overstapje willen doen. Maar een kind van acht jaar kan dat visueel niet vatten. Wij bouwen dat stap voor stap op, via lichaamscoördinatie. Als ik naar een wedstrijd van de Club-jeugd kijk, wil ik iets van onze oefenstof terugzien: 1:1 duels, zuivere passing, een goede aanname. De speler moet weten welke actie hij wil uitvoeren. Bij de aanname meteen de keuze maken: passing of dribbling. Dat is mijn grootste taak: de spelers bewust maken”.

Thomas: “En je moet gedifferentieerd werken, want in je groep krijg je jongens die thuis al hard gewerkt hebben aan hun techniek. Of jongens die een slechte opleiding hebben

gekregen bij hun moederclub. Ik geef de bewegingen mee als bagage en ze moeten zelf kiezen wat ze gebruiken. Dat is allemaal bewegingservaring met coördinatie en tweevoetigheid. En ze nemen de oefeningen die bij hun eigenheid passen mee naar de midden- en bovenbouw. Bewegingen die hen gaan typeren als voetballer. Als er iemand bij de jeugd een goede dubbele schaar heeft, zal hij vooral daarvan later gebruik maken en bvb minder van een overstapje”.

Jef: “Het heeft inderdaad met de eigenheid van de speler te maken. Als je het jeugdvoetbal wat volgt, dan zie je de toename van spelers van een andere afkomst. De coördinatie van dat soort spelers is veel beter, dus op dat vlak heb je als Belg ook al een achterstand. In het verleden is er anders of te weinig aan dit soort zaken gewerkt. En een Belg is van nature een housterig type. Een Belg is geen Spanjaard. In juni ging ik naar een bijscholing van de Bond met een Spaanse jeugdcoach. Die vertelde hoe zij selecteerden: louter op snelheid en techniek. Zij hebben ginder zoveel meer potentieel qua techniek, het natuurlijke, het talent. Dat hebben wij minder en dus moet je dat compenseren.

Het natuurlijke, het talent halen we nooit in, dat bedoel ik met eigenheid. Passing kan daarom belangrijk worden, de aannames, het doelgerichte. Het doel van elke speler op zijn positie. Wat wil ik nu doen met het balletje? Want dat beïnvloedt



Thomas Vlamincq aan het werk tijdens de Club Brugge stage te Bohan

ook de techniek. Eerst de aanname en pas dan denken betekent teveel tijdverlies. Je moet vooraf denken”.

WEERSTANDEN

Jef: “Het is inderdaad gemakkelijker om met de beste spelers te werken. Dat horen we ook vaak uit de mond van jeugdtrainers in provinciale. Makkelijker ja, maar de eisen liggen dan ook hoger. Ik vind dat iedereen op techniek kan trainen, wel elk op zijn niveau. Zolang je de snelheid van de speler volgt en je aanpast, zolang je de weerstand vermindert. Als een spelertje op het laagste niveau geen bal kan controleren, dan start je van nul, met het A-B-C van het voetbal. Het heeft geen zin om de weerstand hoger te leggen of met tegenstan-

ders te werken. Laat hem eerst de controle krijgen over de bal. De simpelheid zelve. Pas dan kan je inschatten welke weerstanden je kunt geven”.

Thomas: “Ook wij ervaren soms serieuze verschillen hoor. Maar wij hebben er de tijd en de middelen niet voor, door het schoolsysteem, om er echt aan te werken. Wij geven hen dus huiswerk mee. Nu tijdens de winterstop ook. En dan kunnen we alleen maar hopen dat ze thuis gestimuleerd worden om de oefeningen af te werken, zelf en niet met de Playstation.

Simpele oefeningen die ze alleen kunnen doen, vaak met een muurtje, want dat is je beste medespeler, de bal komt altijd terug. Zo toon je ook je eigenheid en je passie. Daar begint het jeugdvoetbal mee, talent en passie. Het straatvoetbal is ook weg. In Nederland staan er weer enkele talenten op. Opgeleid door de 1:1. Zij zijn het gewoon om op pleintjes te spelen tegen sterkere en grotere jongens. Die over-mijlijk-mentaliteit, zij willen iets tonen. 20 Jaar geleden trok Rinus Michels aan de alarmbel en dat probleem is in België nog altijd niet opgelost. Af en toe wordt er een kunstgrasveldje aangelegd op een plein, maar voor de rest regeren de PC, de spelletjes en het internet. De ouders vertrouwen het ook niet meer om hun kinderen van 'smorgens vroeg tot 'savonds laat buiten te laten voetballen. Die problemen moeten we wat wegduwen, want onze invloeden zijn minimaal. Maar binnen de constructie die hier in Brugge staat, moeten we wel het beste proberen af te leveren. En dat is niet eenvoudig wanneer je slechts 45 minuten per week ter beschikking hebt”.

ONDERSTEUNEND

Thomas: “Het seizoen is ingedeeld in vier modules: we zijn het seizoen begonnen met opbouwen, nu werken we aan aanvallen via het centrum, na de winterstop volgt verdedigen en we eindigen met aanvallen via de flank. Binnen de modules gaan we dan ook op zoek naar de juiste oefenstof om de functionele technieken aan te leren. Het is niet willekeurig, er zit een leerplan achter, per jaar”.

Jef: “Eigenlijk start de visie bij de Long Term Player Development, de algemene ontwikkeling van de speler. Dat werkt ondersteunend voor ons, de functionele technieken. Dus een vorm in de LTPD is gelinkt aan wat wij trainen. En dat ondersteunt dan de visietrainer. De technieken die wij aanleren in een bepaalde situatie zal hij verwerken in zijn visietraining. Vorig jaar bestond een visietraining uit een speelwijze- en een functionele techniektraining. Dat was vaak teveel om voortdurend te coachen en om te integreren in één oefening.

Soms werd het ook wat veel voor jongens van 10-11 jaar. Nu hebben we dat uit elkaar getrokken en is het voor spelers makkelijker verstaanbaar. De informatie over de techniektraining krijgen de coaches ook en dan hopen we natuurlijk dat ze dat ook meepakken in hun oefeningen. Want voor een goede uitvoering van een oefening heb je techniek nodig. Dat is de basis.

Als je 11:11 speelt, dan heb je inderdaad tactische invloeden, maar als je geen bal kunt stoppen, geen pass kan geven of geen man voorbij kan, dan houdt het op. Dat is vaak het onlogische in het voetbal: je beheerst een aantal facetten niet en toch wil je al op een groot veld 11:11 spelen. Daarom zie je in het begin van dat systeem rommelvoetbal. Omdat het veld plots zoveel groter is. Ik heb daar ook mijn bedenkingen bij, maar dat is een ander thema”.



13



(Photonews)

Thomas: "Tactiek duikt pas op bij de U9 en U10. Daar hebben we een visietrainer. Daar passen we de modules toe. Al is het belangrijkste dat ze goede voetjes krijgen en dat ze in de loop van de opleiding niet in de problemen komen. En als ze op het einde van de opleiding op hun positie het verschil maken, dan hebben wij ons werk goed gedaan: de techniek-, de visie-, de team- en de LTPD-trainer. We zoeken creatieve spelers die op hun positie het verschil kunnen maken. Dat is ons doel op lange termijn. Daar komt veel bij kijken. En functionele techniektraining, die ondersteunend werkt voor de speelwijze, is daar één aspect van. Afhankelijk van bijvoorbeeld twee of drie spitsen. Zit er nog iemand in je rug of niet, speel je hoger bij een 1:1, wat doe je bij het verdedigen tegen twee of drie aanvallers?"

MENTAAL

Jef: "In techniektraining zit alles: technische en tactische invloeden, het mentale ook, want dat is ook een werkpunt. Voetbal is eigenlijk 1:1, ook al speel je met 11. Dat is psychologische oorlogsvoering. Als ik aan de tegenstander niet uitstraal dat ik hem voorbij wil, dan is hij baas over mij. Dat leren wij dus ook aan onze jeugdspelers. Zij moeten iets uitstralen, indruk maken. Als een aanvaller naar een verdediger gaat, dan moet hij met zijn lichaamstaal aantonen dat hij hem voorbij zal gaan. Als hij niet probeert, als hij niet mag mislukken in zijn acties, dan is de verdediger baas. En mocht het niet lukken, probeer het dan nog eens via correcties, aanwijzingen, kleinigheden die de kans op slagen vergroten".

Thomas: "Ze mogen mislukken, als ze achteraf maar beseffen dat ze het beter op een andere manier hadden aangepakt".

Jef: "Ik ben nu anderhalf jaar bij Club Brugge en vorig seizoen trainde ik een jeugd ploeg. In het begin van het seizoen vroegen mensen mij: "Wat heb je gedaan?" Toen ik antwoordde dat we

geprobeerd hebben te voetballen, keken ze me raar aan. Ze bedoelden dus het resultaat. Maar daar hield ik me niet mee bezig, daarvoor moesten ze bij de teambegeleider zijn. Na vier weken hebben ze het me niet meer gevraagd. Ik weet ook wel dat er twee ploegen tegen elkaar staan in het voetbal en dat je moet proberen om één goal meer te maken dan je tegenstander, maar het resultaat speelt echt geen rol voor mij. Daarom mag een jeugdspeler blijven proberen. Als het na tien keer nog niet lukt, dan moet je natuurlijk ingrijpen. Dan ga je in een eerste fase op zoek naar de oorzaak en daarna probeer je wat te corrigeren.

Een flankaanvaller bij de U13, redelijk klein van gestalte, kapte vanop links altijd naar binnen. Hij voetbalde dus altijd in de breedte. De tegenstander had dat snel door. De buitenkant was niet meer gevaarlijk en de verdediger werd baas. Daar hebben we dus op getraind en nu heeft hij opnieuw twee opties. Hij werd een gesel voor de tegenstander. Op training geef je vertrouwen, je laat hem telkens opnieuw proberen en je geeft feedback wanneer het lukt. Op training plaats je de verdediger anders, je laat hem een stuk diagonaler komen. De aanname mag, op snelheid komen ook en dan volgt de beweging.

Bijkomend probleem was dat de aanvaller iets te hoog stond op het veld, dus we hebben hem een beetje naar achter getrokken. En dan zie je dat spelertje zo aan vertrouwen winnen als die dribbels weer lukken. Alles staat of valt met het hoofd van de speler. Als het vertrouwen goed is, dan gaat hij iets proberen. Hij durft te missen omdat er achter hem enkele mensen staan die hem vertrouwen. Dat noem ik werken met mensen".

INDIVIDUEEL

Thomas: "Als je spelers individueel beter wil maken, dan moet je ze individueel benaderen. Als ik in de onderbouw

iemand zie op het veld bij wie de actie telkens fout afloopt, dan neem ik hem tijdens de rust even apart. Die jongens zijn toch niet moe na één helft. Even een keeper en een verdediger erbij en je laat die jongen tien minuten oefenen. En in de tweede helft komt het er meteen uit, je hebt direct rendement. Ik durf zelfs tijdens de wedstrijd iemand naar de kant halen, desnoods speel je even met tien”.

Jef: “Eigenlijk zijn dat de invloeden die we willen geven als techniektrainers. Vorig jaar bestonden de ploegjes die 8:8 spelen telkens uit 10 jongetjes. Er werd om het kwartier gewisseld. En de twee wisselers stonden dan 15 minuten stil. Ze leren op dat moment niets, ze zijn toeschouwer en supporter en ze koelen flink af. Dit seizoen krijgen die twee spelers al elk een bal om zich bezig te houden, om wat huiswerk te maken aan de zijkant. Dat aspect moeten we nog verder uitwerken. Afhankelijk van de weersomstandigheden natuurlijk.

Ik stond eens naar de U11 te kijken. En achteraf vroeg ik aan een invaller hoeveel keer hij de bal had geraakt in de tweede helft. Hij antwoordde: “Tien of elf keer”. Het was welgeteld vier keer. Die jongen vertrekt dus thuis om half negen en komt om één of twee uur terug en in die periode heeft hij dus vier ballen geraakt. Hebben we dan vooruitgang geboekt? Daar zou dringend iets moeten aan gedaan worden. De organisatie binnen de 11:11 loopt mank. Waarom kiezen we niet voor een tussenstap zoals de 9:9? Nu eindigen teveel matches 1-0, 0-0 en 0-1”.

Thomas: “Op Roeselare zag ik een spelertje zes keer buitenom gaan en hij trapte telkens vanuit een scherpe hoek op doel. Nooit binnen het kader. Tijdens de rust heb ik hem tien ballen laten trappen naar onze keeper vanuit diezelfde hoek. Het werd een 0 op 10. Ik heb er dan een spits bij gezet en toen kon hij de bal achteruit leggen. Het was telkens raak. Je biedt de spelertjes dus oplossingen aan. Met een individuele benadering heb je het meest succes. Maar nu werken we wel op lange termijn. Dit verhaal is bovendien ook pas geschreven sinds september. We moeten nog voortdurend evalueren en bijschaven, maar we zien toch al rendement in de wedstrijden”.

BALSNELHEID

Jef: “Ik denk dat je eerst een kwaliteit moet opbouwen, zoals passing of aanname, en van daaruit vertrekken om de balsnelheid te verhogen. Ik denk niet dat het lukt om eerst te roepen om de bal sneller in te spelen, neen, de eerste stap is de techniek. Trouwens, niet elke bal moet je hard inspelen.

Gebruik de wreeftrap om de zijkanten op te zoeken of de binnenkant van de voet voor het kleinere werk op het middenveld. Besteed daarom ook aandacht aan de georiënteerde controle. Kijk naar Paul Scholes of Iniesta, die bal ligt altijd goed, altijd speelklaar voor een volgende actie. Herinner je je de fase van Boussoufa met AA Gent tegen Club Brugge? Het laatste doelpunt.

Boussoufa weet in die actie al op voorhand welke beweging hij zal gebruiken. In de controle passeert hij Birger Maertens. Wanneer ik als speler alle technieken beheer en de fase herken in de wedstrijd, dan weet ik ook hoe de verdediger staat. Is hij rechts- of linksvoetig? Staat hij in balans? Op dat moment ben je die ene fractie van een seconde sneller. En dat moment kan beslissend zijn. Dat heet functionele techniek.

(Photonews)



Elke positie heeft zijn eigenheid. Iemand van 1m65 zal nooit op de 3 of de 4 terechtkomen. Maar als je de 3 of de 4 van 1m85 niet de technische vaardigheden aanleert, dan komt hij er ook niet. We hebben zo'n topspeler, maar tijdens zijn opleiding heeft hij te weinig weerstand gekregen. En een mens is ook een gemakkelijksdier. Hij schiet dus tekort op het hoogste niveau. We moeten de talenten beter beschrijven, want wat is een talent op een bepaalde positie? René Trost formuleerde het perfect: “Een talent is een speler die oppikt wat je zegt”. Wat zijn zijn kwaliteiten en gebreken? Op basis van zijn kwaliteiten zal hij misschien het eerste elftal halen, maar niet met die gebreken. Functionele technieken kan je niet loskoppelen van de rest.

Daarom trainen we nu vanaf de U15 individueel met de grote talenten. En voor die mannen moet het traject specifiek bepaald worden. We willen met de Club en de speler afspreken dat we vier jaar specialiseren op individuele technieken. Met een flankaanvaller werken we bvb aan de voorzet, zonder en met tegenstander, voortdurend herhalen. Een vrijshopspecialist heeft duizenden vrije trappen genomen na de training. Waarom kan dat ook niet voor bepaalde posities op het veld, onder begeleiding?”

Thomas: “Bij ons, zeker in de onderbouw, leren ze een gamma aan bewegingen. Maar we mogen de eigenheid van elke speler niet verwaarlozen. Het mooiste voorbeeld was Jan Koller vroeger. Die kon niet wegdraaien buitenkant voet, maar achter het steunbeen wegdraaien kon hij heel goed. Dus hebben ze die laatste beweging geperfectioneerd. Als er bij mij een jongen zit met een perfecte schaarbeweging, maar





In de 4 teamfuncties hebben we de 10 belangrijkste en bepalende wedstrijdsituaties geanalyseerd. We trainen de functionele vaardigheden die in deze situaties voorkomen.



Opbouwen

1. Wisselen van speelkant
2. 1 : 1 tegenstander in de rug

Aanvallen centrum

1. 1 : 1 tegenstander in de rug
2. 1 : 1 tegenstander frontaal
3. 1 : 1 tegenstander naast je

Aanvallen flank

1. 1 : 1 tegenstander schuin frontaal
2. 1 : 1 tegenstander naast je

Verdedigen

1. 1 : 1 tegenstander frontaal
2. 1 : 1 tegenstander naast je
3. 1 : 1 in de rug

zonder overstap, dan ga ik die overstap sowieso aanleren. Maar ik weet ook wel dat hij later zal terugvallen op die schaarbeweging. We hebben eens zo'n oefening gegeven. Vier spelers in een ruitvorm, een duel tussen twee groepjes. Wie maakt de meeste rondjes achter het steunbeen? Inspelen en achter het steunbeen naar de volgende. Een duelvorm tegen de vriendjes is bewegingservaring en ook fun".

FUN

Thomas: "De factor fun is echt wel belangrijk. Ze moeten het leuk vinden. We stimuleren het huiswerk bijvoorbeeld door het leuk te maken. Ze kunnen me foto's doormailen van hun oefeningen of filmpjes. Iedereen kan bijna filmen met zijn gsm. Ik heb een facebookgroep gemaakt over de wintertrainingen.

Iemand mailde me vanmorgen nog een foto door van zijn scorebord in de garage voor zijn persoonlijke records balgoochelen. Gewoon een papiertje meegeven met de speler werkt niet meer. Vanaf de U16 verandert de benadering wel. Dan is het al serieus en dan valt de functionele techniektraining weg vanaf de U17. Maar die mannen hebben dat eigenlijk ook nodig. Binnenkort willen we starten met linietraining, individueel met de spitsen samen, met de middenvelders en de verdedigers. De rest blijft dan bij de teamtrainer".

Jef: "Door een aantal oefeningen kan je aangeven dat ze nog niet alles beheersen. En dan moet je ook de karakters leren kennen. Dat is een zoektocht. Als techniektrainer moet je een andere band proberen te creëren met je spelers, want je bent geen teamtrainer. Die is als het ware alle dagen met zijn jongens bezig".



18

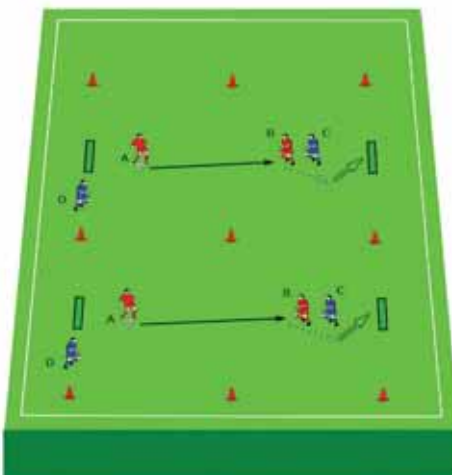
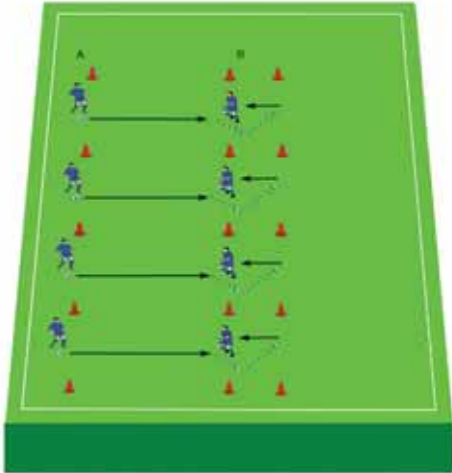


(Photonews)



Jeugd Club Brugge

Thomas Vlamincx



Functionele Techniektraining (FT)

THEMA: duel 1:1 tegenstander in de rug
U10 - 45 minuten

HUISWERK (15')

Kappen en draaien

Evaluatie vorige week:

- Stopscherm
- Halve Zidane

Nieuw huiswerk:

- Afrol kap buitenkant
- Afrol kap binnenkant

Aandachtspunten:

Door de knieën, op voorvoeten, snelle voetjes

Duel 1:1 tegenstander in de rug (geïsoleerd) (15')

Opdracht per 2

A speelt in op B

B draait weg

B kapt terug tussen hoedjes en speelt in op A

Bewegingen tegenstander in de rug

- Snel doordraaien binnenkant voet
- Wegdraaien buitenkant voet
- Wegdraaien binnenkant voet
- Wegdraaien achter steunbeen
- Aannemen overstap meenemen buitenkant voet
- Vrije keuze

Kapbewegingen (huiswerk)

- Vrije keuze

Aandachtspunten:

Kijk over de schouder (Paul Scholes)

Door de knieën, op voorvoeten, snelle voetjes

Duel 1:1 tegenstander in de rug

(met passieve en actieve verdediger) (15')

A speelt in op B

B draait weg van C

B scoort in doeltje

C haalt bal op en speelt in op D

D draait weg van A

Fase 1: passieve verdediger

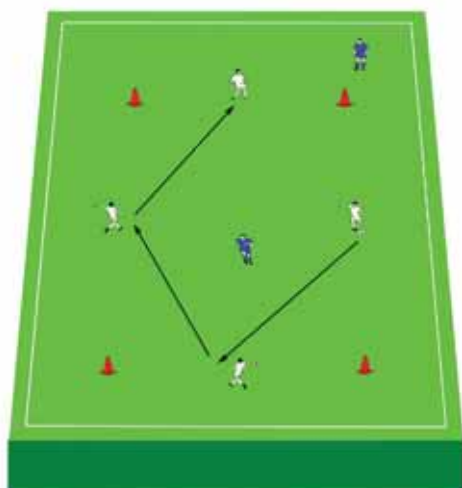
Fase 2: actieve verdediger (wedstrijdje blauw – rood:
verdediger kan scoren in ander doeltje)

Uitbreiding: T houdt V vast tot hij mag verdedigen.

Aanvaller moet nu zeker over schouder kijken:

- Snel doordraaien en 1:1 frontaal
- Duel 1:1 tegenstander in de rug





THEMA: wisselen van kant

POSITIESPEL – ZESTAL

4 / 1 + 1

Veld 20x10m - Duur: max. 1 minuut

Spelers aan de buitenkant

Binnenkant / buitenkant voet wegdraaien

Overstap en de bal laten doorlopen

Achter steunbeen

Opdracht: via bovenstaande bewegingen wisselen van kant

Blauwe speler fungeert als verdediger en buitenspelers trachten in 2-tijden snel te wisselen van kant

Na 20 sec. komt de 2° verdediger helpen

Hoeveel punten wit (= goeie wissel en goeie techniek)?

Onderscheppen verdediger= -1 punt voor wit

Kapitein aanduiden die de score bijhoudt

Coaching: op aannamespelklaar en techniek (waar is de tegenstrever, want die zal mede bepalen welke techniek je hanteert)



THEMA: 1-1 tegenstever in de rug

GEISOLEERDE VORM - HERHALINGSVORM

Bewegingen:

Direct doordraaien: binnenkant voet opendraaien / doordraaien, buitenkant voet doordraaien

Los van de tegenstander: achter steunbeen doordraaien, bal met de tip van de voet terugtrekken

Eerst aannemen: overstap naar binnen en doordraaien, R-buiten-kant dreigen en met binnenkant L-kant uitgaan, voorbij de bal stappen met de R-voet en met de L-buiten-kant wegdraaien

Beschrijving: ballen worden schuin en snel ingespeeld, snel opendraaien en bewegingen zoals hierboven beschreven inoefenen, aandacht voor het trainen van L+R en kleine ruimte. Spelers wisselen niet van positie in de passing en de bewegingen = veel herhalingen. Na 1' doen we dit wel

Coaching: passing? Aannamespelklaar (ook buitenspelers)?

Hoe kom ik in de bal? Waarom schuin in de bal? Tegenstrever?

Balsnelheid? Lichaamshouding?

– Knieën?



THEMA: 1-1 tegenstever in de rug

GEISOLEERD MET INTEGRATIE 1-1

Bewegingen: idem bovenstaande oef.

Beschrijving: ballen worden door rood schuin en snel ingespeeld, snel opendraaien en bewegingen zoals hierboven beschreven inoefenen, rood wordt daarna verdediger aan de andere kant waar dus 1-1 wordt gespeeld, aandacht voor het trainen van L+R en kleine ruimte

Wissel: rood sluit na de 1-1 aan in het midden, blauw die de dribbel aanging wordt rood

Coaching: idem bovenstaande oef.





Naam: Wuidard Jean, lesgever FTS
Thema: Basic B+: de dribbel

Totaal: 8 + 2 K
Categorie/niveau: U8

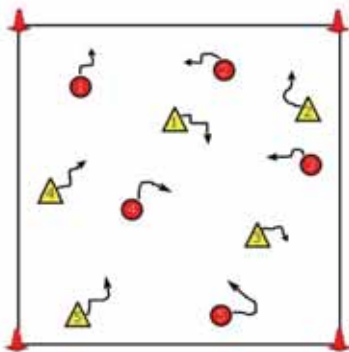
Materiaal: hesjes, ballen, duiveltjesdoel, potjes, kegels

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Houd de bal zo dicht mogelijk aan de voet als je leidt en dribbelt -> **BAL AAN DE VOET**
2. Hou je lichaam tussen de bal en de tegenstander als je een dribbel uitvoert -> **JE LICHAAM**
3. Doe een dribbel met een richtingverandering op het juiste moment, met een ritmeverandering en/of met een schijnbeweging -> **SNEL (WEG)**
4. Houd je hoofd recht op tijdens het leiden en het dribbelen -> **KIJK - HOOFD OMHOOG**
5. Versnel na de dribbel -> **VERSNEL**

OPWARMING

(10')



Beschrijving:

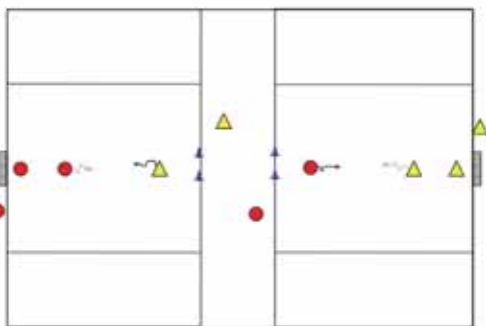
1. Oefening op herhaalde dribbels: de spelers O & Δ herhalen op signaal van de trainer de volgende dribbels: schijnbeweging met lichaam, dubbele schijnbeweging met lichaam, overstap met zelfde voet meenemen, overstap en andere voet meenemen, dubbele overstap. De dribbels worden in beweging uitgevoerd en binnen de afgebakende ruimte.
Afmeting: 15x15m.
Duur: 7'
2. Spelvorm: 'De rups'. De spelers staan per 2. Elke speler heeft zijn bal. O1 Leidt zijn bal in de zone en doet verschillende dribbels en Δ1 probeert hem zo dicht mogelijk te volgen. Ze wisselen van rol na 1'.
Duur: 3'

Coaching: 1 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM1

K + 1 / 1

(15')



Beschrijving:

De speler die start aan de blauwe poort is in B+ en speelt tegen 1 V + K (2 WV tegelijk op 2 veldjes)

Afmeting: 20x16m.

Organisatie: de spelers keren terug naar hun startpositie op einde v d WV. Wisselen van rol na 1' als er nog niet gescoord is. De punten worden per ploeg opgeteld (X & Y)

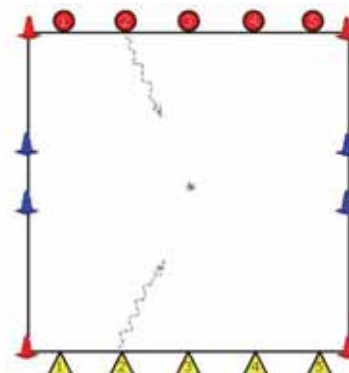
- Aan de spelers vragen om de dribbels uit de opwarming uit te voeren
- Geslaagde en gedurfde dribbels belonen

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 1

NUMMERSPEL

(12')



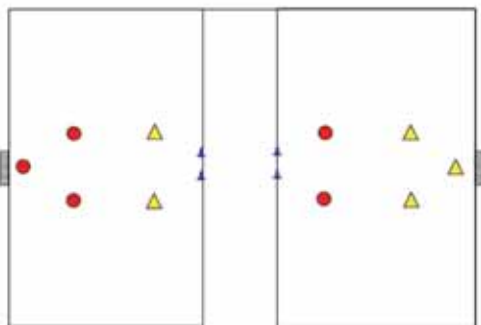
Beschrijving:

De spelers (O & Δ) staan tegenover mekaar en krijgen elk een nummer. Op signaal vd trainer moeten de genoemde spelers proberen de bal te nemen en te scoren in één van de poorten

Varianten:

- de startpositie veranderen (rechttop, zittend, liggend, ...)
- twee nummers geven aan elke speler

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 2**K + 2 / 2****(15')****Beschrijving:**

De doelman zet de WV in gang door de bal aan zijn verdedigers te geven (tegelijk op veld 1 en 2)

Afmetingen: 25x16m.

Elk doelpunt telt voor de ploeg van de X spelers of voor de ploeg van de Y spelers

Organisatie: 3 x doorschuiven (om de 4')
Elke groep van 2 spelers komt op elke post

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 2**JAGERSPEL****(15')****Beschrijving:**

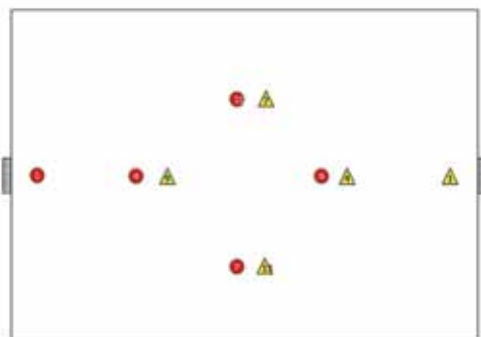
De spelers O moeten het veld oversteken al leidend:

- ze proberen de andere doellijn te bereiken
- zonder uit het afgebakend veld te lopen (duiveltjesveld)
- zonder zich de bal te laten afpakken door de jager Δ

De jager moet zoveel mogelijk ballen afpakken en ze buiten het speelveld leggen. De uitgeschakelde spelers worden de volgende keer jager

De spelers aanmoedigen de dribbels en schijnbewegingen uit de opwarming te gebruiken om over te steken zonder gepakt te worden

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 3**K + 4 / K + 4****(20')****Beschrijving:**

WV: 4 spelers + 1K (O) spelen in continu spel tegen 1K + 4 spelers (Δ).

Afmeting: duiveltjesveld

Tijdens de wedstrijd de spelers belonen die een geslaagde of gedurde dribbel uitvoeren

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

COOLING DOWN**Beschrijving:**

Debriefing van de training: spel van vraag/antwoord

Omtrent het thema vd training en de verschillende dribbels, ...

Naam: Kristof Mortier, lesgever
Trainersschool
Thema: vrijlopen en steunen

Aantal: 8 + 2K
Categorie: Preminiemen gewestelijk

Materiaal: potjes, 2 stokken, 2 duiveltjes doelen, 2 kleine doeltjes, ballen



Coaching en richtlijnen:

1. Haak af van je tegenstander om vrij te komen: **HAAK AF / VERPLAATS**
2. Geef steun aan de balbezitter (in diepte voor de bal of steun achter de bal): **STEUN**
3. Laat je horen als je vrij staat en vraag de bal: **GEEF**
4. Zorg dat je voor het ontvangen van de bal ingedraaid staat: **DRAAI IN**

OPWARMING



Beschrijving:

De spelers worden in twee ploegen verdeeld. Er wordt in een afgebakende ruimte handbal gespeeld.

Mogelijke varianten:

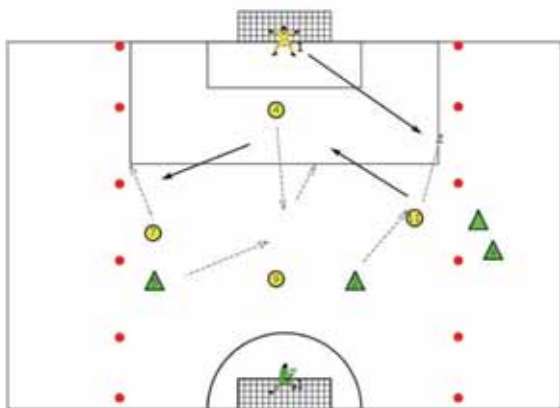
- de ploeg die de bal 8 keer naar mekaar kan spelen = 1 punt
- de 5de pass moet een kopbal zijn naar een medespeler = 1 punt
- de balbezitter mag niet gooien op de pasgever maar moet een derde man zoeken
- de bal wordt naar mekaar gerold en de ontvanger stift de bal in zijn handen
- de bal wordt naar mekaar gespeeld met een botspass
- de balbezitter mag de bal maximum 2 sec. vasthouden

Deze handbalspelletjes lenen zich ideaal om het verplaatsen zonder bal te oefenen en spelers te leren omgaan met de ruimte (ruimteperceptie)

Duur: 10 min.

Coaching: 1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 4 <> 2 + K

Organisatie:

Terrein van ca 40x30m., 2 duiveltjes doeltjes, er wordt gewerkt in golven

Beschrijving:

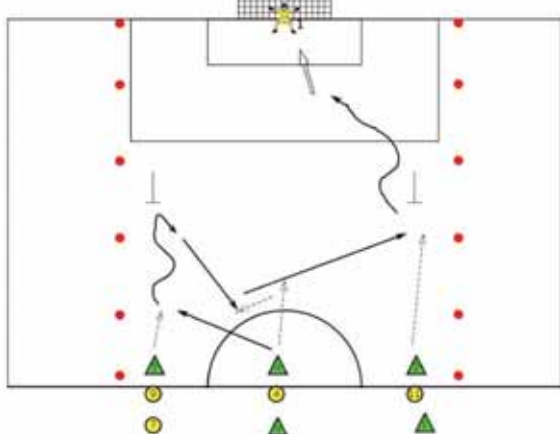
Het viertal speelt in een ruit. De keeper start de wedstrijdvorm op en speelt een loshakende medespeler in. De balbezitter krijgt steeds steun voor de bal en achter de bal. Als het tweetal scoort = 2 punten. Scoort het viertal = 1 punt

Duur: 15 min.

Fun: welk team wint?

Coaching: 1, 2, 3 en 4

TUSSENVORM 1



Organisatie:

Terrein van ca 40x30m., vast doel, 2 stokken

Beschrijving:

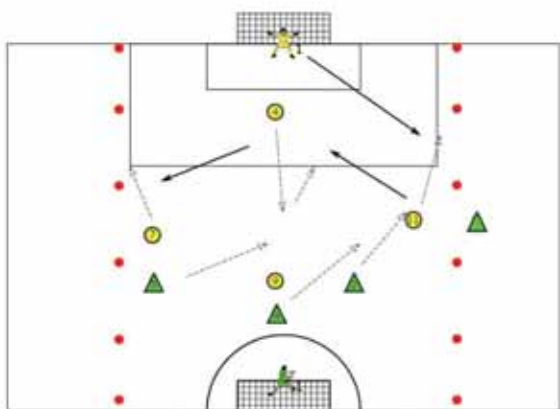
We maken 3 rijen – ballen centraal. De centrale speler speelt de bal op 1 van de flankspelers. Die flankspeler dribbelt de bal tot aan de stok (= verdediger). De 2 andere spelers gaan mee in steun. De centrale speler steunt de balbezitter in de ruimte achter de bal en biedt zich aan. De balbezittende flank speelt de bal terug op de centrale speler die op zijn beurt inspeelt op de andere flankspeler die voor de bal aanspelbaar is. Die ontvangende speler probeert (al of niet na een passeerbeweging voor de stok) tot scoren te komen.

Fun: welk drietal scoort het meest?

Duur: 15 min.

Coaching: 1, 2, 3 en 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 <> 3 + K

Organisatie:
Terrein van ca 40x30m., 2 duiveltjes doeltjes

Beschrijving:
Het viertal speelt in een ruit – het drietal heeft 1 wisselspeler. De wedstrijdvorm start bij de doelman, die inspeelt op een zich aanbiedende medespeler

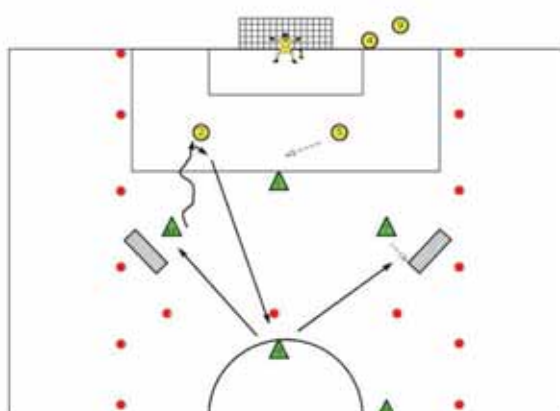
Na een doelpunt of na 1' komt de wisselspeler in het veld
Na 7 minuten draaien we de ploegen om

Duur: 5 min – herhalingen: 2

Fun: weke ploeg scoort het meest?

Coaching: 1, 2, 3 en 4

TUSSENVORM 2



3 + KAATSER / 2 + K

Organisatie:
Terrein van ca 30x30m., een klein doel, een kaatser staat net buiten de afgebakende ruimte, 2 kleine doeltjes, er wordt in golven gewerkt

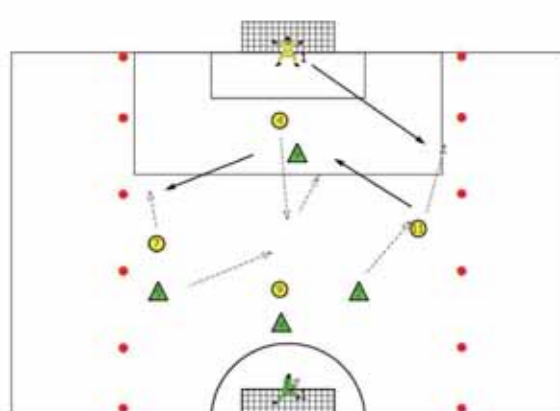
Beschrijving:
De vorm begint steeds bij de kaatser, die één van de zich aanbiedende medespelers aanspeelt. Door zijn positie is de kaatser steeds aanspeelbaar achter de bal. Het tweetal kan scoren in één van de 2 kleine doeltjes
Variant: de kaatser kan ook meespelen met het tweetal en is zodoende steeds aanspeelbaar in de ruimte voor de bal

Duur: 5 min – herhalingen: 2 (wisselen van doel)

Fun: welk team scoort het meest?

Coaching: 1, 2, 3 en 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 4 <> 4 + K

Organisatie:
Terrein van ca 40x30m., 2 duiveltjes doelen

Beschrijving:
Beide teams spelen in een ruitformatie. Na doelpunt starten we altijd bij de doelman die een vrijlopende en steunende medespeler inspeelt

Duur: 15 min.

Fun: welk team scoort het meest?

Coaching: 1, 2, 3 en 4

COOLING DOWN



Beschrijving:
Er wordt op een tiental meter van een doel een vierkantje (5x5m.) geplaatst. De bal wordt eerst diagonaal ingespeeld en na het inspelen verplaatst men zich onmiddellijk naar de andere kant van het vierkant, bal wordt teruggekaatst om vervolgens opnieuw diagonaal in te spelen. Er volgt een trap op doel - wie de bal op de lat kan trappen, krijgt een punt

Wie haalt na 5 minuten het meeste punten?

Naam: Marc Deferme, lesgever
Trainersschool
Thema: korte pas of dribbel in opbouwzone

Aantal: 10 + 2K
Categorie: U10/U11

Materiaal: 12 ballen, kegels, vestjes,
2 duiveltjesdoelen, markeerhoedjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

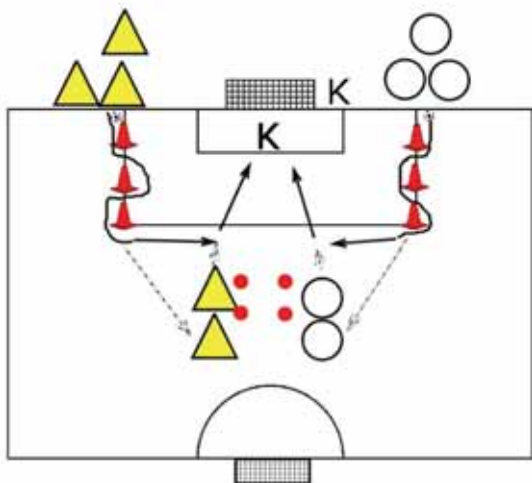
Basics:

1. Geef een korte pas in de loop van je medespeler zodanig dat hij de bal kan meenemen zonder dat hij zijn beweging dient af te remmen: **pas**
2. Voer een dribbel uit als er niemand in een gunstige positie vrij staat en er geen werkelijke doelkans is: **dribbel**

Teamtactics:

3. Aanspelbaar opstellen door zich te verplaatsen naar de zijlijn van het veld: openen breed: **ga breed**
4. Speler maakt gebruik van de vrije ruimte achter de verdedigers: openen diep: **ga diep**
5. Infiltratie met bal challenge: probeer zoveel mogelijk terreinwinst te boeken bij het dribbelen: **doe maar, ga**

OPWARMING



Beschrijving:

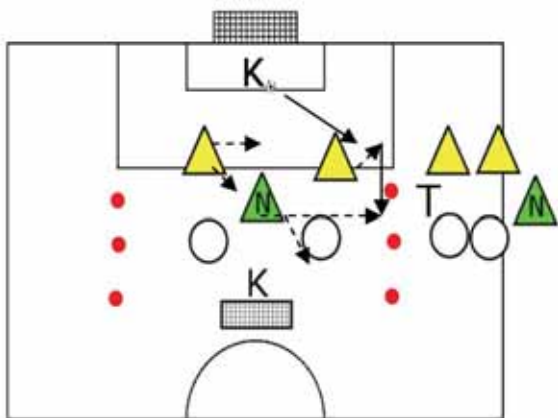
- Veld dubbele grote rechthoek
- Duur: 10'
- 5' baltechniek
- Duiveltjesdoel in groot doel
- Dribbel tussen de kegels en trap naar de doelman start rechterzijde van het doel, na trap aansluiten 2x
- Speler die getrapt heeft sluit aan bij de andere groep
- Daarna afwerken op doel 2x

FUN: wie scoort het meest?

Coaching:

- Richtlijn en coaching: **1 t/m 3**
- Snelle dribbel en de pas in de loop van de speler inspelen
- Beide voeten gebruiken

WEDSTRIJDVORM 1



2 + K / 2 + K + 1N (IN GOLVEN)

Beschrijving:

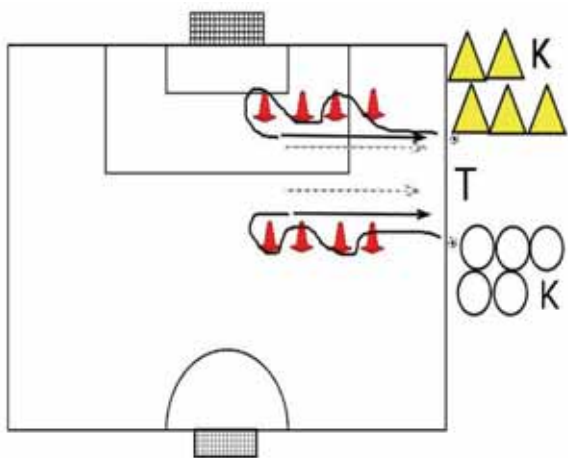
- Veld dubbele grote rechthoek
- Duur: 10'
- Duiveltjesdoel in groot doel
- Neutrale speler doet mee met ploeg in balbezit
- Doelman speelt in op flankspeler, neutrale speler opent breed of diep, andere speler sluit aan
- Telkens de wedstrijd starten bij doelman
- Spelers van ploeg in balbezit vrije ruimte gebruiken (flank en/of diepte)
- 1' wissel ploegen

FUN: scoren bij voorzet of door diep te spelen: 2 punten

Coaching:

- Richtlijnen en coaching: **1 t/m 5**

TUSSENVORM 1



DRIBBEL EN PAS

Beschrijving:

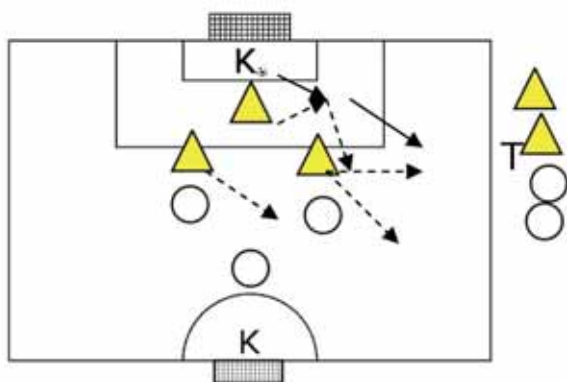
- 2 Groepen
- Duur: 10'
- Duiveltjesdoel in groot doel
- Kegelfstand 1m., uiterste kegel op 15m.
- 1, dribbel tussen de kegels, na de laatste kegel pas terug naar medespeler die dezelfde oefening uitvoert
- 2, dribbel tussen de kegels en snelle dribbel naast de kegels
- 3, dribbel tussen de kegels heen en terug
- Iedere oefening 2x per ploeg

FUN: welke ploeg is de snelste?

Coaching:

- Richtlijnen en coaching: **1 en 2**

WEDSTRIJDVORM 2



3 + K / 3 + K (IN GOLVEN)

Beschrijving:

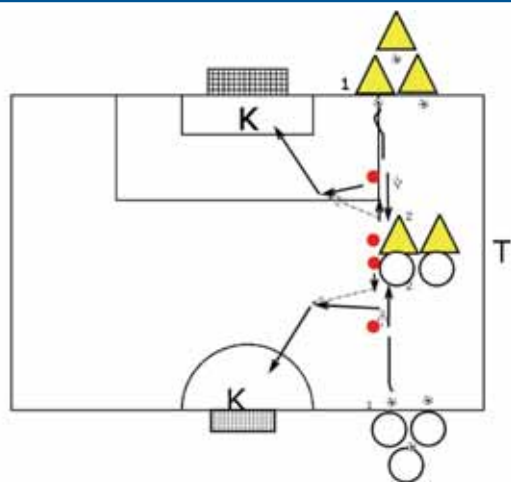
- Veld 25x40m.
- Duur: 10'
- Duiveltjesdoel in groot doel
- Na 1' wissel spelers
- Doelman naar medespeler die opent breed, andere speler opent breed of diep, speler 3 sluit aan voor doel of gaat diep
- Telkens de wedstrijd starten bij doelman
- Spelers van ploeg in balbezit vrije ruimte gebruiken (flank en/of diepte)
- Zelf infiltreren of gebruik maken van de flank of diepte
- Doelpunt via infiltratie 2 punten

FUN: welke ploeg wint?

Coaching:

- Richtlijnen en coaching: 1 t/m 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

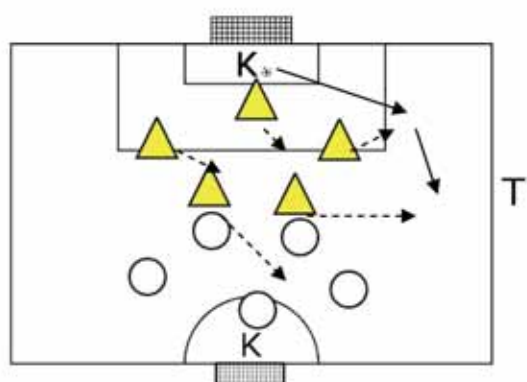
- Veld 25x40m.
- Duur: 10''
- Duiveltjesdoel in groot doel
- Speler 1 snelle dribbel, pas naar speler 2
- Speler 2 kaatst de bal terug naar speler 1 die de bal breed legt voor speler 2 die afwerkt op doel
- Op de juiste voet inspelen
- Bal goed afleggen voor het schot op doel
- Bij afwerken ook de mindere voet gebruiken
- Aansluiten (speler 1) bij de volgende groep die op het andere doel afwerkt

FUN: wie scoort het meest?

Coaching:

- Richtlijnen en coaching: 1 t/m 3

WEDSTRIJDVORM 3



5 + K / 5 + K

Beschrijving:

- Veld 25x40m.
- Duur: 10'
- Wedstrijdreglement van toepassing
- Duiveltjesdoel in groot doel
- Nadruk op openen breed en openen diep
- Doelman naar medespeler die opent breed, andere speler opent breed of diep, speler 3 sluit aan voor doel of gaat diep
- Zelf infiltreren of gebruik maken van de flank of diepte
- Spel stilleggen bij het mislopen van de opdracht openen breed of openen diep
- Scoren op voorzet of op diepe inspelbal = 2 punten

FUN: welke ploeg wint?

Coaching:

- Richtlijnen en coaching: 1 t/m 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

- Penaltycup
- Duur 5'

Naam: Frans Meeuwens, lesgever Trainersschool
Thema: B+Vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn op halflange strakke pas. TT+ hoge balsnelheid ontwikkelen

Aantal: 14 + 2K
Categorie: U14-U15

Materiaal: 4 kegels, 16 tal hoedjes, 2 doelen waarvan 1 verplaatsbaar, 8 tal gekleurde vestjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Geef een halflange pas naar een medespeler die halfver vrij staat = **HALFLANGE BAL**
2. Geef een halflange pas hard en gestrekt naar je medespeler = **GEEF STRAK**
3. Probeer de bal in één tijd terug te spelen naar je medespeler die zich aanbied = **KAATS**
4. Probeer jezelf te ontdoen van je tegenstrever = **LOOP JEZELF VRIJ**
5. Probeer jezelf te bevrijden van je tegenstander door af te haken en naar bal toe te komen = **VOORACTIE**

OPWARMING



PAS- EN TRAPVORM (COMMUNICATIE)

Beschrijving: half veld

- A speelt in op C en tegelijk speelt D in op B
- C kaatst de bal naar inlopende D die bal doorspeelt op A en B kaatst bal naar A die bal doorspeelt naar D
- na het inspelen van de bal doen A en D lichaams oefeningen en sluiten achteraan aan
- A', B', C', D' doen hetzelfde aan de andere zijde
- B wisselt van plaats met B' en C wisselt van plaats met C'
- communicatie tussen A, A', D en D'
- zij starten steeds samen de oefening nadat de spelers B, B', C en C' het woord SPEEL roepen

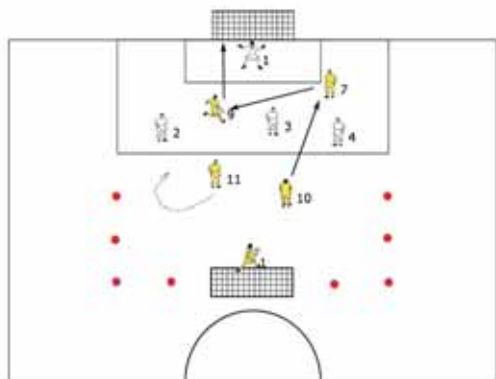
Duur: 15 min.

Doorschuiven: om de 5 minuten wissel tussen A, A' en D, D' met B, B' en C, C'

Variant: men kan naar het einde toe het tempo verhogen door ipv bal terug te spelen naar A, tempo maken met bal aan de voet Integratie doelmannen door deze in het middenvierkant te plaatsen, hen bal naar B en C toe te rollen en hen bal terug te laten geven bij plaatswissel

Coaching: 1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 1



K + 4 <> 3 + K

Beschrijving: dubbel strafschopgebied

- we spelen wedstrijd op 2 grote doelen waar beide ploegen kunnen scoren
- de aanvallende ploeg scoort 1 punt bij elk doelpunt
- wanneer de vrijstaande speler in één tijd kan scoren telt het doelpunt dubbel

Duur: 15 min.

Doorschuiven: we wisselen van ploegen wanneer bal buiten is of bij doelpunt

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving: half veld

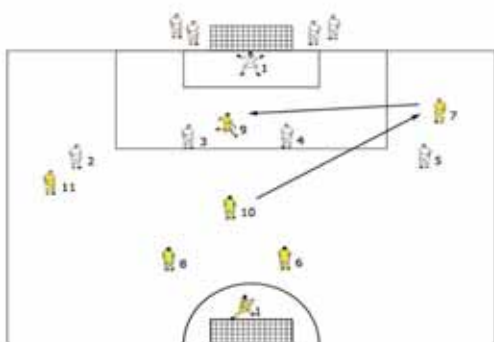
- spelers 7 en 11 spelen strakke bal naar 9 en 10
- deze kaatsen terug op 7 en 11 en maken vooractie alvorens zich vrij te lopen en afwerken op doel
- spelers 7 en 11 spelen bal op het juiste moment in naar vrijlopende spelers 9 en 11
- we trappen op doel zowel met de linker als de rechter voet

Duur: 15 min.

Doorschuiven: 7> 9>7 en 11>10>11 na 7 min. wisselen we van kant

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 <> 4 + K

Beschrijving: half veld

- we spelen wedstrijd op 2 grote doelen waar beide ploegen kunnen scoren
- de aanvallende ploeg scoort 1 punt bij elk doelpunt
- wanneer de vrijstaande speler in één tijd kan scoren telt het doelpunt dubbel
- het 7-tal speelt in een 1 – 2 – 1 – 3 opstelling

Duur: 15 min.

Doorschuiven: wanneer bal buiten of doelpunt wisselen we het viertal

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 2



PAS- EN-TRAPVORM MET ACTIEVE TEGENSTANDER

Beschrijving: half veld

- zelfde oefening als tussenvorm 1 maar deze keer krijgen spelers 9 en 10 tegenstander 3 en 4 in de rug waarvan hij zich moet vrijmaken en vrijlopen met duel 1-1 en afwerken op doel. Spelers 3 en 4 vertrekken bij het inspelen van de bal
- spelers 3 en 4 zijn de defensief denkende spelers van het team. Bij interceptie kunnen ze scoren op grote doel op middenlijn

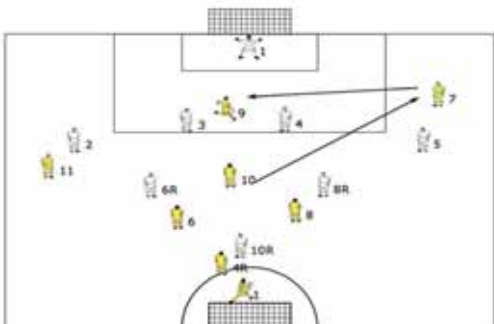
Duur: 15 min.

Doorschuiven: 7> 9>7 en 11>10>11 na 7 min. wisselen we van kant. De twee keer drie verdedigers wisselen na elke actie

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5

Variant: we kunnen deze oefening ook uitbouwen naar 2-2

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 <> 7 + K

Beschrijving: 3/4 veld

- we spelen wedstrijd op 2 grote doelen waar beide ploegen kunnen scoren
- de aanvallende ploeg scoort 1 punt bij elk doelpunt
- wanneer de vrijstaande speler in één tijd kan scoren telt het doelpunt dubbel
- alle wedstrijdreglementen zijn van toepassing
- we spelen 1 – 3 – 1 – 3 opstelling

Duur: 15 min.

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

- opruimen materiaal, korte herhaling van de coachingspunten van vandaag
- 2 rondjes rustig uilopen in groep
- stretching

Duur: 5 min.

Naam: Koen Verbraeken, lesgever trainersschool
Thema: automatisme: ultieme dieptepass + infiltratie van op de flanken

Aantal: 16 + 2K
Categorie: U14 – U15

Materiaal: China-heads, hesjes, 20 ballen, verplaatsbaar doel



Richtlijnen en coachingswoorden:

- Balcirculatie bevorderen. **DIEP – BREED - KAATS**
- Juist inspelen van de bal op de aanbiedende speler. **JUIST INSPELEN**
- In de bal komen door eerst vooractie te maken. **VOORACTIE**
- Bezetting voor doel, 1ste paal, 2de paal, 11m. **LOOPLIJNEN**

OPWARMING



Organisatie:

Veld van 50x60m.
 Postbezetting volgens figuur.

Beschrijving:

Deel 1:

Passing volgens pijlen, doorschuiven volgens nummering.

Balcirculatie in opwarming waarbij de keepers, bij het afwerken, bepalen hoe de bal naar doel getrapt wordt.

Rode ploeg start met de oefening. Als speler 5 diep trapt begint de gele ploeg. Wanneer speler 6 van de rode ploeg heeft afgewerkt sluit hij aan achter de gele speler 7.

Telkens de spelers van kegel naar kegel lopen doen zij zelf opwarmsoefeningen.

Totale duur: 10'

Deel 2:

Volgens gele spelers, doorschuiven van spelers blijft hetzelfde als vorige oefening.

Totale duur: 10'

Coaching:

Diep – breed – kaats – vooractie – juist inspelen.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 10 / 6 + K

Organisatie:

Veld van 50x60m.
 Postbezetting volgens figuur.
 Ploeg rood: 1 – 4 – 4 – 2 opstelling.
 Ploeg geel: 1 – 2 – 1 – 3 opstelling.

Beschrijving:

Op signaal van de trainer begint de wedstrijd telkens bij de keeper in meerderheid.

De opbouw trachten we via de flanken te realiseren vertrekkend vanuit het centrum om dan diepte te zoeken.

Als de ploeg in minderheid scoort telt dit driedubbel.

Duur: 15'

Coaching:

Diep – breed – kaats – vooractie – juist inspelen – looplijnen.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 9 / 7 + K

Organisatie:

Veld van 50x60m.
 Postbezetting volgens figuur.
 Ploeg rood: 1 – 3 – 4 – 2 opstelling.
 Ploeg geel: 1 – 3 – 2 – 2 opstelling.

Beschrijving:

Wedstrijd begint telkens bij de keeper in minderheid.

Balrecuperatie van de tegenpartij gebeurt pas als de bal buiten de backlijn is geweest. Bij balrecuperatie snelle omschakeling via het centrum door:

* Infiltratie zonder bal naar de volgende linie
 (verdediging naar middenveld, middenveld naar aanval)

Duur: 10'

Coaching:

Diep – breed – kaats – vooractie – juist inspelen – looplijnen.

TUSSENVORM 1



16 + 2K

Organisatie:

Automatisme waarbij blauwe spelers verdedigen.
Oefening gebeurt simultaan op signaal van de trainer.
Volgende oefening start pas wanneer iedere speler terug in zijn positie staat.
Dubbele bezetting bij FV's (sprint van 30m.)

Beschrijving:

Centrale verdediger speelt de bal in op de flankspeler.
Hij controleert de bal en speelt diep op afhakende spits die op zijn beurt kaatst op de aanvallende middenvelder.
Hij bepaalt of er een ultieme pass diep in de centrale ruimte gegeven wordt op de inkomende FM of diep opent op de opkomende FV.
De spitsen bewegen volgens de specifieke looplijnen op de figuur, de AM neemt positie op de backlijn.
De verdedigers werken eerst passief zodat de oefening kan lukken... daarna wordt er actief verdedigd door de 2 blauwe spelers. (2/3)
Duur: 15'
Herhalingen: 2x lateralisatie
Totale duur: 30'

Coaching:

Speel, juiste voet aanspelen, diep, afwerken, strakke harde center voor doel, 1^{ste} paal volle snelheid, 2^{de} paal schuin achter man van 1^{ste} paal, derde man aan de backlijn.

WEDSTRIJDVORM 3



8 + K / K + 8

Organisatie:

Speelveld: 50x60m.
Ploeg rood: 4 – 1 – 3 veldbezetting.
Ploeg geel: 3 – 2 – 3 veldbezetting.

Beschrijving:

Wedstrijdvorm waar de nadruk wordt gelegd op infiltraties van op de flank maar ook vanuit het centrum. Kan er gescoord worden door infiltratie = dubbel.
Overpakken van zones door medespelers wanneer er ingeschoven wordt door het centrum of via de flank.
Duur: 20'

Coaching:

Speel, snelle omschakeling, diep, inschuiven zonder bal, gericht afwerken.

COOLING DOWN

Beschrijving:

2 Ronden rustig uitlopen.

Naam: Bart Tolpe, kandidaat getuigschrift A
diep blijven spelen (B+24)
Thema:T4: diep blijven spelen (B+24)
Velbezetting: 1 – 4 – 1 – 4 – 1

Aantal: 16 + 2 K
Categorie: amateurs

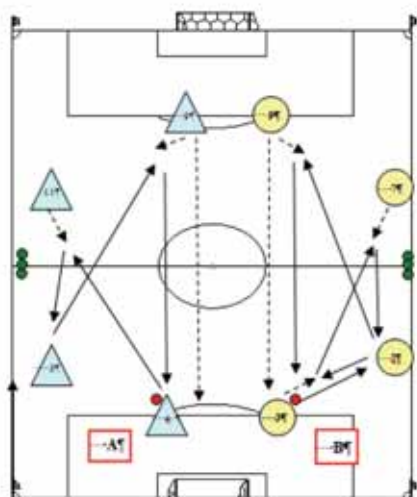
Materiaal: ballen, overgooiers,
hoedjes, kegels, groot verplaatsbaar
doel



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Maak je aanspeelbaar: **VOORACTIE** (7, 9 en 11)
2. Sta opengedraaid om de bal te vragen: **DRAAI OPEN** (2 en 5)
3. Speel zo vlug mogelijk de spits aan: **SPEEL DIEP** (2, 3, 4, en 5)
4. Geef de pass zo nauwkeurig mogelijk: **VERZORGEN** (2, 3, 7, 4, 5 en 11)
5. Geef de pass over de grond, zodat het spel gemakkelijk verder kan gezet worden: **OVER DE GROND** (2, 3, 7, 4, 5 en 11)
6. De bal strak en zuiver in de voeten spelen: **STRAK – ZUIVER** (2, 3, 4 en 5)

OPWARMING



Beschrijving:

Oef.A:

- LCV speelt diep op LFM
- LFM legt terug op LFV
- LFV speelt diep op spits
- Spits controle , LCV aanspelen en oefening start opnieuw
- Spits voert opwarmingsoefeningen uit tot beginpositie

Oef.B:

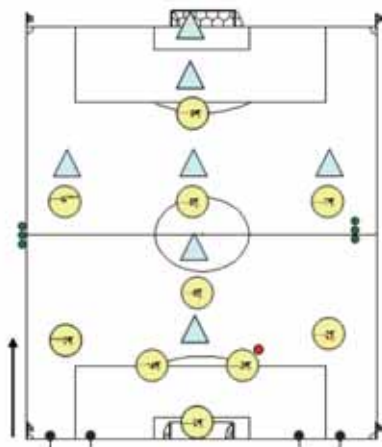
- RCV speelt in op RFV
- RFV kaats terug op RCV
- RCV speelt meteen diep naar RFM
- RFM legt terug op de RFV
- De RFV speelt op zijn beurt diep op de spits
- Spits controle, RCV aanspelen en oefening start opnieuw
- Spits voert opwarmingsoefeningen uit tot beginpositie

Duur: 15 min.

Doorschuiven: telkens één positie doorschuiven

Coaching: 1 tot 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 10 < > 6 + K

Beschrijving:

Opstelling:

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

Blauw: 1 – 1 – 3 – 1 – 1

Herkenningsfase

Wedstrijdvorm met alle reglementen van het voetbal

Bij doelpunt of doelpoging start men steeds opnieuw bij de doelman van de gele ploeg. Als de ploeg in minderheid scoort krijgt ze dubbele punten. Zij kunnen scoren in het groot doel en in de twee kleine doeltjes

Duur: 2 x 7 min. (2 min. recuperatie met bijsturing van de trainer)

Terrein: 3/4 terrein

Coaching: 1 tem 6

TUSSENVORM 1



DIEP SPELEN MET AFWERKEN OP DOEL

Beschrijving:

Oef.A:

- LCV speelt diep op LFM
- LFM legt terug op LFV
- LFV speelt diep op spits
- Spits balaanname, draai en afwerken op doel

Oef.B:

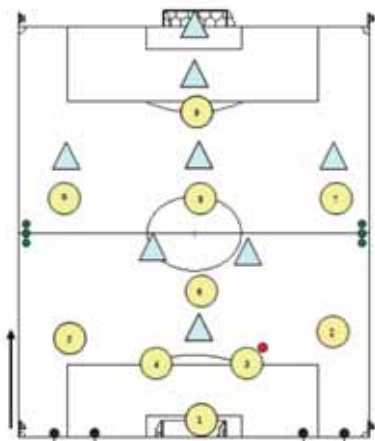
- RCV speelt in op RFV
- RFV kaats terug op RCV
- RCV speelt meteen diep naar RFM
- RFM legt terug op de RFV
- De RFV speelt op zijn beurt diep op de spits
- Spits balaanname, draai en afwerken op doel

Duur: 15 min.

Doorschuiven: 3 – 2 – 7 – 9 – 3

Coaching: 1 – 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 9 < 7 + K

Beschrijving:

Opstelling:

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

Blaauw: 1 – 1 – 3 – 2 – 1

Wedstrijdvorm met alle reglementen van het voetbal

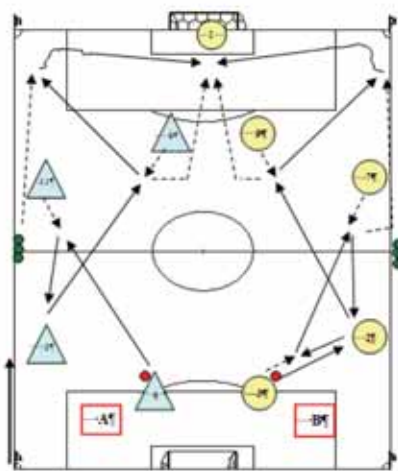
Bij doelpunt of doelpoging start men steeds opnieuw bij de doelman van de gele ploeg. Als de ploeg in minderheid scoort krijgt ze dubbele punten. Zij kunnen scoren in het groot doel en in de twee kleine doeltjes

Duur: 2 x 7 min. (2 min. recuperatie met bijsturing van trainer)

Terrein: 3/4 terrein

Coaching: 1 – 6

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Oef.A:

- LCV speelt diep op LFM
- LFM legt terug op LFV
- LFV speelt diep op de spits
- Spits legt bal breed voor de infiltrerende LFM
- LFM zet voor en spits probeert af te ronden

Oef.B:

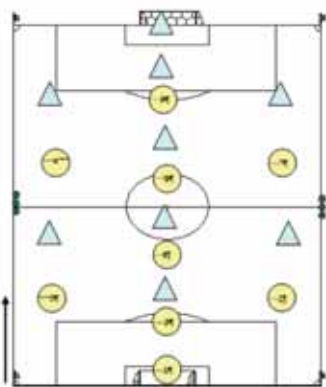
- RCV speelt in op RFV
- RFV kaats terug op RCV
- RCV speelt meteen diep naar RFM
- RFM legt terug op de RFV
- De RFV speelt op zijn beurt diep op de spits
- Spits legt bal breed voor de infiltrerende RFM
- RFM zet voor en spits probeert af te ronden

Duur: 15 min.

Doorschuiven: 3 – 2 – 7 – 9 – 3

Coaching: 1 tot 6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 < 8 + K

Beschrijving:

Opstelling:

Beide ploegen spelen in 1 – 3 – 1 – 3 – 1 formatie

Wedstrijdvorm met alle reglementen van het voetbal

Waarbij we nagaan of de vooropgestelde doelstellingen bereikt worden

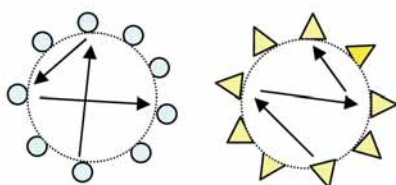
Duur: 2 x 7 min. (2' recuperatie)

Terrein: 3/4 terrein

Coaching:

De stop-help methode wordt gehanteerd bij grove fouten en positief coachen bij correcte uitvoering van de richtlijnen

COOLING DOWN



Beschrijving:

Twee ploegen van 9 spelers staan in een kring opgesteld en houden elkaars hand vast

Bal wordt zolang mogelijk in de lucht gehouden

De groep die de bal op de grond laat vallen krijgt een strafpunt

De verliezende partij ruimt het materiaal op

Fun: welke groep behaalt de minste strafpunten?

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS



... het blad van en voor de voetbaltrainer

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

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

SHOOT





Tijd verspelen in de vrieskou ... of nuttig trainen in zaal?

Danny Aerts, voetbaljournalist

“Een keertje zaalvoetballen moet kunnen. Het is leuk en het zorgt voor wat afwisseling, zeker in de winter als de velden er hard bijliggen en het slechte weer niet toelaat om nuttig te trainen”. De meeste veldtrainers zullen hier wel mee akkoord gaan, maar voor Benny Meurs is dit een understatement. Benny is al vele jaren bondscoach van het nationale zaalvoetbalteam en heeft ook ruime ervaring in het veldvoetbal. Voor Dug-Out de ideale gesprekspartner om het zaalvoetbal in de kijker te plaatsen en de link te leggen naar het veld.

Benny Meurs: “Dit is absoluut een understatement! Zaalvoetbal mag je niet enkel beschouwen als een amusante aanvulling op het veldvoetbal. Het is een volwaardige zelfstandige sport die heel veel kan bijbrengen aan de speltechnische- en -tactische ontwikkeling van veldspelers! Trouwens, voorbeelden genoeg van topspelers met roots in het zaalvoetbal. Denken we maar aan Ronaldinho. Zeg nu zelf: wie geniet er niet van zijn fenomenale technische hoogstandjes op het veld? Legio filmpjes over zijn jeugdjaren waarin hij als kleine gabber zijn techniek verder ontwikkelde in zaal. Maar ook binnen de vernieuwde samenwerking tussen de Federale trainersschool van de KBVB en de Vlaamse Trainersschool van BLOSO wordt het indoorvoetbal ten zeerste ondersteund. Getuige de specifieke trainersopleiding tot op het hoogste Europees niveau.

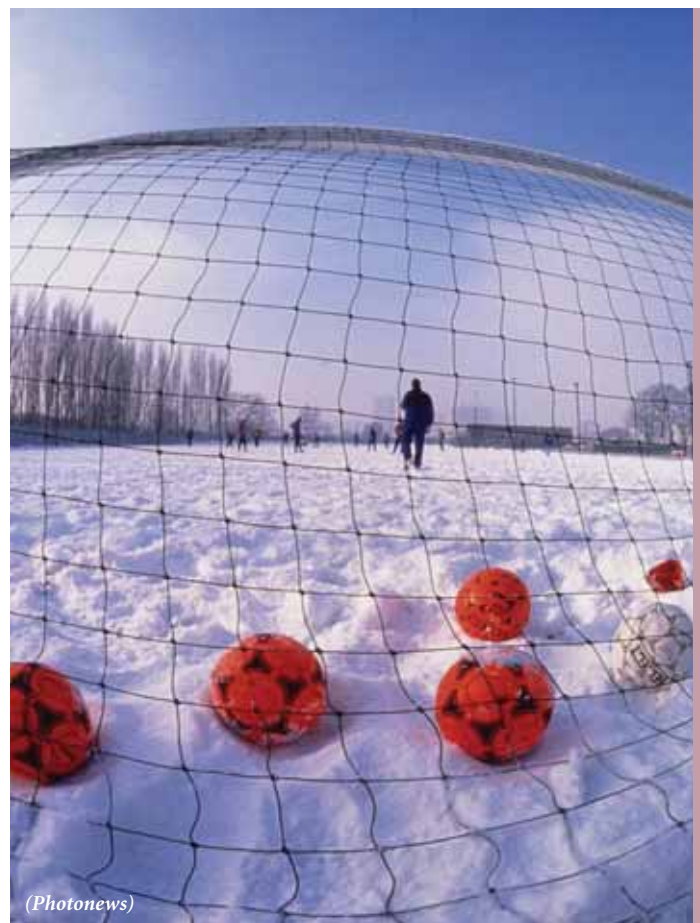
Zowel speltechnisch (controle – passing – dribbel – schot – techniek van de doelman) als speltactisch (veldbezetting – spelsystemen) zijn er treffende gelijkenissen met het veldvoetbal. Afgestemd op de leeftijd van de spelers onderscheiden we vier categorieën, nl van 6 tot 10 jaar, van 10 tot 14 jaar, van 14 tot 18 jaar en seniors. In het vervolg van het artikel geef ik kort enkele technische- en tactische oefeningen voor de leeftijdscategorie van 14 tot 18 jaar. En waarom zouden deze, ev na aanpassing, niet interessant kunnen zijn voor seniors? Maar eerst nog even de algemene structuur weergeven van de trainingssessies zoals ze door de FIFA worden gedefinieerd”.

Structuur en opeenvolging van trainingssessies

Benny Meurs: “Net zoals bij het veldvoetbal wordt er ook in zaal gewerkt met doelstellingen, termijnplannen ... enz. De trainer zal in functie hiervan zijn workload en trainingsinhoud bepalen. De opeenvolgende trainingssessies en/of trainingsactiviteiten kunnen we onderverdelen in een structuur met drie ‘type-trainingsactiviteiten’, nl:

- **learning and improving technique and tactics**
- **training or physical conditioning**
- **assessment or evaluation**

Uiteraard is het mogelijk om binnen één training een combinatie uit te voeren van verschillende type-activiteiten. Hierbij de definitie van het eerste type, nl leren en verbeteren van techniek en tactiek”.



(Photonews)

Leren en verbeteren van techniek en tactiek

Deze trainingssessies omvatten het aanleren, verbeteren en perfectioneren van technische- en tactische aspecten. Om deze te ontwikkelen is het noodzakelijk om veel te variëren in spelsituaties, opstelling en organisatie, hulpmaterialen (verhogen of verlagen van de moeilijkheidsgraad) en het toegepaste onderwijsleermodel. In dit type van trainingen worden verschillende technische-tactische elementen en/of aanpassingen van de normale spelregels met elkaar gecombineerd.

Dit type van trainingen wordt meestal parallel of gelijktijdig uitgevoerd met de ontwikkeling van de verschillende fysieke basiscapaciteiten.

Technische- en tactische zaaltraining voor spelers van 14 tot 18 jaar

Benny Meurs: "Een trainingssessie voor 14- tot 18-jarigen kan uitgebreid worden tot 120 minuten. Immers, in deze leeftijdscategorie wordt tactische training meer relevant dan bij de jongere categorieën, vandaar de langere trainingstijden."

Binnen de technische training zijn er enkele belangrijke aspecten:

- tracht progressief de nauwkeurigheid en snelheid van uitvoering na te streven ipv de beweging op zichzelf
- introduceer specifieke warming-ups
- gebruik de educatieve meerwaarde van 'technische circuit-training' om thema's in de diepte aan te leren
- gebruik het 'engagement van de jonge speler naar de groep toe' om zijn motivatie en attitude binnen het spel te verhogen
- formuleer duidelijke technische doelstellingen zodat de jonge spelers hiernaar kunnen werken

De volgende aspecten zijn belangrijk binnen de tactische training:

- perfectioneer de tegenaanval
- verbeter specifieke bewegingen zonder bal (diagonaal, parallel, rotaties, ...)
- perfectioneer het specifieke werk van de doelman
- pas de tactische training aan ifv verschillende spelsystemen
- leer de aanvallende- en verdedigende basics aan

Bij tactische training is de relatie met de wedstrijd zeer belangrijk. De basisoefening is 3 tegen 3 met positiewissels".

Round with wildcard player

Organisatie: in groepen van 7 spelers, waarvan 5 aanvallers, 1 neutrale speler en 1 jager

Uitvoering: de 5 aanvallers stellen zich op in een cirkel. Zij spelen balbezit. Wanneer de jager de bal onderschept (raken is onvoldoende, bal moet onder controle en in zijn bezit blijven) neemt hij de plaats in van de aanvaller die het laatste de bal heeft geraakt. Passes max. in 2-tijden en laag of halfhoog. De aanvallers mogen de bal niet spelen naar de medespeler die direct L en R van hen staat. De neutrale speler speelt mee met de aanvallers, maar altijd in 1-tijd



(Photonews)

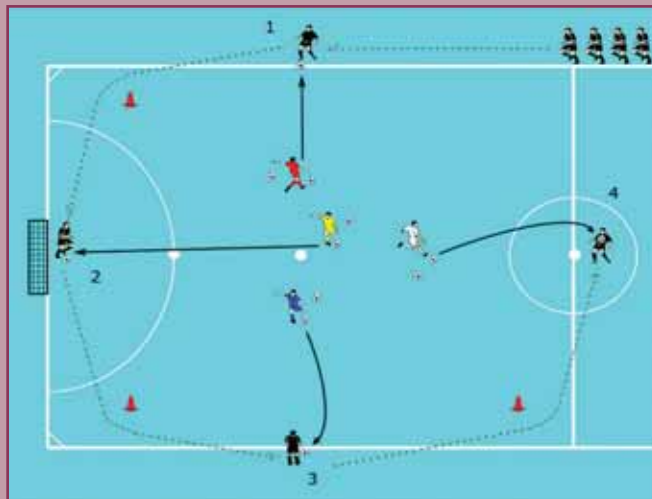
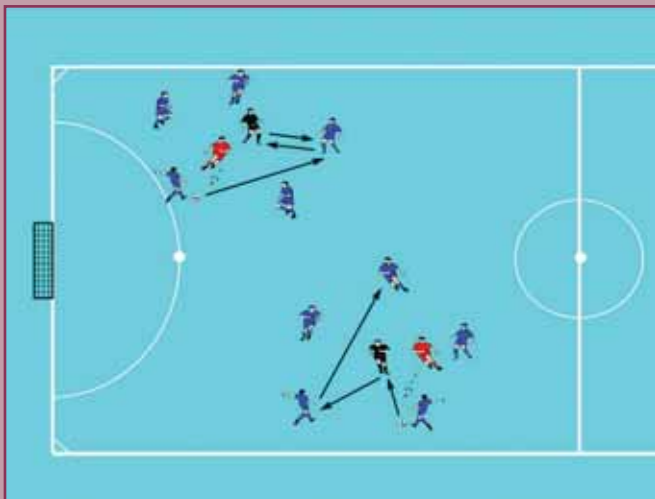
Circuit of controls

Organisatie: in 2 groepen (een groep passt, andere groep doet controle)

Uitvoering: de spelers die controle uitvoeren starten op de zijlijn, de spelers die passen stellen zich op in de verschillende zones. De speler voert telkens een verschillende controle uit in 4 zones:

- zone 1: korte pass over de grond, controle binnenkant voet
- zone 2: lange pass over de grond, controle met de zool
- zone 3: halflange pass op halve hoogte, controle met elk onderdeel van het been
- zone 4: halflange hoge pass, controle met de borst of met het hoofd

Na elke controle wordt de bal teruggespeeld. Na de controle in zone 2 start de volgende speler. Nadat elke speler een ronde heeft afgelegd wordt er van groep gewisseld. Variatie: uitvoering passes en controles





(Photonews)

2 / 2 with feints

Organisatie: op 1/8^{ste} terrein, telkens 2/2

Uitvoering: wedstrijd, elke speler van het team dient minimum één dribbel uit te voeren vooraleer hij passt naar zijn medespeler. Wanneer een team er in slaagt om 6 dribbels uit te voeren, kan een speler op doel trappen zonder dat zijn tegenstander het schot mag onderscheppen. Scoort hij, dan krijgt het team 2 punten, anders 1 punt. Het team dat binnen een bepaalde tijd (2 à 3 min.) de meeste punten scoort, wint.

Variatie: ipv te schieten dienen de speler na een aantal dribbels de bal in doel te leiden (= 1 punt)



copyright 2009 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)



(Photonews)

Shooting game

Flags on the crossbar (zie oef. links):

Organisatie: in 2 groepen, 1 bal per speler, in de 2 doelen hangen 2 vlaggen aan de deklát, dicht bij de bovenhoek

Uitvoering: de spelers nemen positie op de rand van het strafschopgebied. Elke speler heeft een nummer. De trainer roept een nummer en de betreffende speler schiet op doel met de bedoeling één van de vlaggen te raken. Na elke ronde schuiven de spelers één positie naar rechts op. Nadat de spelers vanuit alle posities getrapt hebben wint de speler met de meeste punten. De 2^{de} groep voert gelijktijdig dezelfde oefening uit op het andere doel.

From the edge of the area (zie oef. rechts):

Organisatie: in 2 groepen, 1 bal per speler, met 2 doelmannen
Uitvoering: de spelers nemen positie op de rand van het strafschopgebied. Elke speler heeft een nummer. De trainer roept een nummer en de betreffende speler schiet op doel: een geplaatste bal en niet te hard! Scoort hij, dan krijgt hij 3 punten. Raakt hij de deklát, 2 punten, de paal, 1 punt. De doel-



man mag zijn armen en handen niet gebruiken! Na elke ronde schuiven de spelers één positie naar rechts op.

Nadat de spelers vanuit alle posities getrapt hebben wint de speler met de meeste punten. De 2^{de} groep voert gelijktijdig dezelfde oefening uit op het andere doel.



Shots from four corners

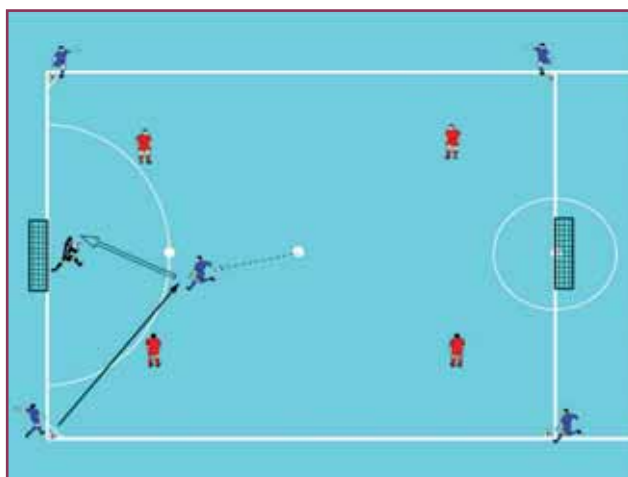
Organisatie: met 2 of meer teams van 5 spelers, 4 ballen en 2 doelen

Uitvoering: 4 spelers van hetzelfde team nemen positie met bal in op de 4 hoeken van het half terrein. De speler die afwerkt op doel stelt zich centraal op. De hoeken zijn genummerd.

De spelers van het andere team stellen zich op tussen de hoeken en het center. Zij mogen niet bewegen! De afwerker roept een nummer en loopt naar de desbetreffende hoek. De speler in deze hoek past op hem en de afwerker schiet in 1-tijd op doel.

Na het schot sprint hij terug naar het center, roept een ander nummer, ... enz. Na 4 shots voeren de andere spelers op de hoeken om beurt dezelfde oefening uit.

Dwz totaal 20 schoten. Nadien voert het andere team dezelfde oefening uit. Variatie: schieten naar het dichtsbijzijnde doel, met/zonder doelman, uitvoering passes en shots



3 / 3 with wildcard player

Organisatie: 2 teams van 3 spelers en 1 neutrale speler

Uitvoering: balbezit, de neutrale speler speelt mee met het team in balbezit. Bij balverlies worden de aanvallers verdedigers en vice versa. Variatie: scoren (2 doelen per veld)



copyright 2009 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)



35



(Photonews)

3 / 3 with changes of position

Organisatie: 2 teams, elk 3 spelers en 3 reservespelers

Uitvoering: wedstrijd, elke speler vanuit een vooropgestelde positie. Doeltrap steeds vanop de doellijn. Variatie: grootte van het terrein, aantal spelers per team, andere posities



copyright 2009 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and Fe-G Partners (www.PartnersInSports.be)

Federale Trainersschool van de KBVB

INITIATOR INDOOR VOETBAL (16u) / COACH C FUTSAL (48u) / UEFA B FUTSAL (78u)

Binnen de KBVB staat de Federale Trainersschool in voor het opleiden van voetbaltrainers. Zowel voor voetbal als futsal geven lesgevers van de Federale Trainersschool cursussen aan zowel beginnende als ervaren trainers.

Vanaf dit jaar zullen een heel aantal vakken van zowel de voetbal- als de futsalopleiding samen gegeven worden. Iedereen die een futsalopleiding wil volgen zal daarom beginnen met de cursus Initiator Veldvoetbal - Getuigschrift C. Deze zal doorgaan van september tot december 2008.

Initiator Indoor Voetbal:

De houders van dit diploma kunnen aansluitend (januari – februari '09) een bijkomende opleiding van 16u volgen om zo het diploma Initiator Indoor Voetbal te bekomen. In deze opleiding zullen de verschillende vormen van Indoor Voetbal (Futsal-KBVB, Zaalvoetbal Liga en Mini-voetbal) aan bod komen.

COACH C Futsal:

Wie zich verder wil specialiseren in het Futsal kan zich – mits voorlegging van het diploma Initiator Indoor Voetbal – voor deze cursus inschrijven. Deze basisopleiding voorziet de fysieke, technische en tactische aspecten specifiek aan het Futsal en zal gehouden worden van februari tot mei '09. Wie dit diploma behaalt, heeft de nodige capaciteiten om een opleiding Futsal te geven aan de jeugd en aan seniores op provinciaal niveau.

UEFA B Futsal:

Deze cursus bouwt verder op "COACH C Futsal". Dit jaar voorziet het aanleren van de basis om wedstrijden Futsal zowel individueel als collectief te analyseren, om specifieke tactische basisschema's samen te stellen en om een ploeg Futsal te coachen op het hoogste niveau in al zijn facetten. Wie dit diploma behaalt, heeft de nodige capaciteiten om binnen het trainingsproces alle noodzakelijke onderdelen te verwerken bij seniores op het hoogste niveau zaalvoetbal.

NB: Naar analogie met het veldvoetbal is het de bedoeling dat de diploma's UEFA B en COACH C, in een volgend stadium, erkend zouden worden door de UEFA. Dit zou willen zeggen dat zij geldig zouden zijn in alle landen aangesloten bij UEFA. We houden u op de hoogte van de verdere ontwikkelingen hieromtrent.



Enzo Scifo heeft het met Moeskroen knap gedaan in de heenronde. De club werd een moeilijk seizoen voorspeld, maar Scifo deed het heel goed met de riemen waarmee hij moest roeien. Maar toch zal het niet steeds makkelijk zijn voor hem om te strijden met een minimum aan middelen. Moeskroen heeft nog steeds financiële problemen – zo werd de winterstage naar La Manga laattijdig afgeblazen. **Arsène Wenger** is Scifo's grote voorbeeld en van Wenger heeft hij zijn voetbalfilosofie: “efficiënt zijn, kwaliteit bieden en steeds de blik naar voor”. Hopelijk kan Scifo, zeker na het verlies van zijn vlot scorende spits **Custovic**, goed voetbal op de mat brengen en op het eind van de rit over voldoende punten beschikken.

Je kan technisch een kraan zijn, maar tijdens de wedstrijd deze technieken niet kunnen gebruiken. Bij Club Brugge trachten **Thomas Vlamincx** en **Jef Vanthournout** deze functionele techniek aan te leren. Het heeft geen zin om langs de kant van het veld, tijdens de training, iets te trainen wat totaal geen raakpunt heeft met de wedstrijd. Daarom krijgen de jeugdige spelers wel geïsoleerde oefeningen, zoals *Wiel Coerver*, maar worden de U17 individueel getraind, zodat de techniek functioneel benaderd kan worden. Dit allemaal vanuit de visie: “Long Term Player Development”. Krijgen we weldra Braziliaanse balkunstenaars op onze velden?

Putje winter, België kraakt onder dit vriesgeweld. Velden zijn onbespeelbaar. Hebben we een alternatief? Moeten de spelers de loopschoenen aantrekken voor een ijskoude looptraining of kunnen we ons creatief en nuttig bezighouden in zaal. **Benny Meeus**, reeds jaren trainer van het nationale zaalvoetbalteam houdt een (warm) pleidooi voor het trainen in zaal.

Nadat **Björn De Neve**, lesgever aan de topsportschool Gent en de Federale Trainersschool, in het vorige nummer aandacht besteedde aan standaardsituaties bij de jeugd, werken we dit in een volgend artikel verder uit. Hoe kan je variaties brengen bij een aanvallende hoekschop en wat zijn de voor- en nadelen van zoneverdediging of mandekking? Zorg dat de spelers vele variaties kennen, zodat ze in de wedstrijd kunnen lezen welke oplossing de beste is.

Danny Aerts tot slot komt met de vraag: Teambuilding of Building a team? Hoe kan je als beginnend trainer, als hoofdtrainer of als jeugdtrainer bij de start van het seizoen systematisch te werk gaan? Ontwikkel je een team door spelers individueel beter te maken en daarna een team te smeden. Aerts geeft een theoretische uitleg.

Veel leesplezier!

Standardsituaties (2): HS+, van algemeen tot jeugdperceptie

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

Het artikel in de vorige Dug-Out liet ons toe hoe we standardsituaties bij de jeugd kunnen benaderen. Eerst vrij algemeen, vervolgens hoekschoppen tegen (HS-) wat meer in detail uitgediept vertrekkende vanuit de zonefilosofie. Aansluitend is het interessant om nu even wat langer stil te blijven staan bij hoekschoppen voor (HS+), om tenslotte in het volgend nummer van Dug-Out af te sluiten met vrije trap voor en tegen (VT+ en VT-).

Vragen bij hoekschoppen voor

Björn De Neve: "Als we spreken over het nemen van hoekschoppen, los of het nu gaat om jeugdopleiding of seniorenvoetbal, kunnen trainers zich tal van vragen stellen, zoals:

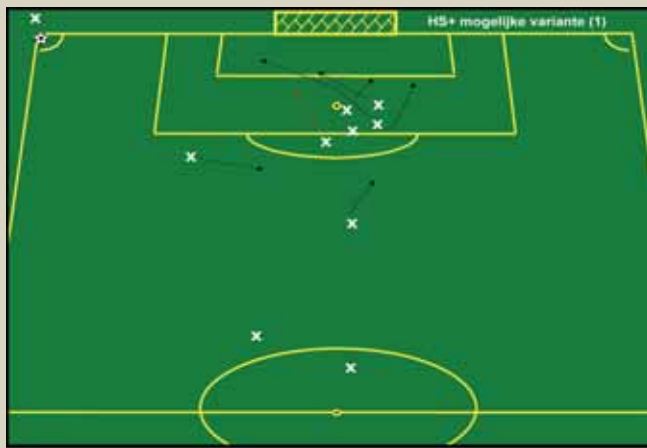
- brengen we onze hoekschoppen altijd rechtstreeks voor doel of kiezen we voor een variatie van korte- en rechtstreekse corners? Of proberen we steeds de tweede kort te nemen, ...?
- trappen we hoekschoppen in- of outswingend?
- als we rechtstreeks trappen, richten we ons dan vooral op de 1^{ste} of op de 2^{de} zone?
- hoeveel en welke spelers zorgen voor de bezetting?
- positioneren we één of meerdere spelers voor de doelman?
- welke looplijnen volgen de inlopende spelers? Kiezen we voor een evenwichtige bezetting of voor meerdere spelers in een bepaalde zone?
- hoeveel spelers posteren we voor de uitvallende bal: geen, één of twee?
- wat met onze restverdediging: een vast aantal spelers of afhankelijk van de tegenstander? Plaatsen we die spelers in zone (T-vorm?) of als libero en mandekker(s)? Of laten we ze (in bepaalde omstandigheden) één op één verdedigen?

Deze en nog veel meer vragen leiden altijd tot combinaties van antwoorden. Hopelijk kunnen deze een uitkomst bieden voor de talloze variaties hoe een elftal met HS+ kan omgaan. In het moderne voetbal kiezen steeds meer trainers bij HS- voor zoneverdediging in plaats van mandekking. Heb je zelf als trainer al eens stilgestaan welke verschillen dit betekent voor uw inlopende spelers en vooral ... waar het tegen beide

verdedigingsvormen dan vooral op aan komt? Misschien kan deze eenvoudige tabel een hulp bieden".

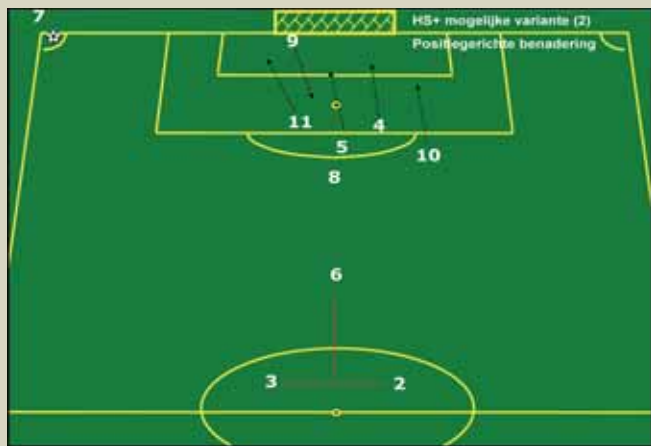
Geïllustreerde mogelijke variaties van rechtstreeks genomen HS+

- inswingend getrapt, timing afgestemd op inkomende speler 1^{ste} zone
- twee spelers blijven achterin
- twee spelers uitvallende bal (deze het dichtst bij de bal kan de tweede hoekschop kort vragen: variatie, onvoorspelbaarheid!)
- snelle speler, voldoende kopbalsterk, richting 1^{ste} zone
- drie andere spelers in vaste bezetting, waarvan de twee voorste kruisen
- één speler inkomend op het gevoel of anticiperend wanneer de bal onderweg is (eventueel deze speler extra achterin houden wanneer tegenstander twee of drie spelers vooraan houdt?)

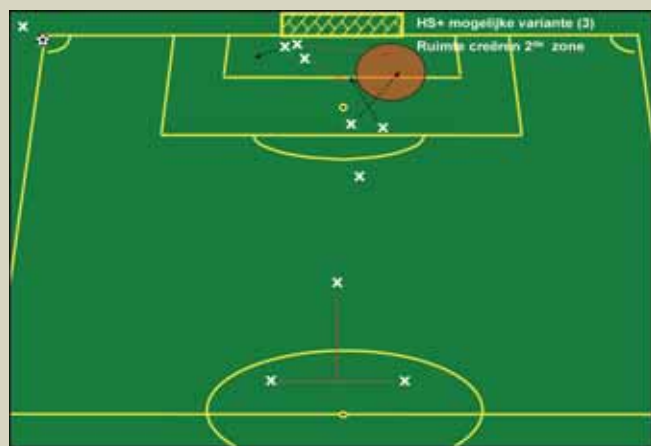


HS+ tegen individuele mandekking	HS+ tegen zoneverdediging
Proberen vrijkomen door blokzetting op tegenstander	Proberen tegenstanders uit hun zone weg te lokken (bvb korte hoekschop)
Proberen vrijkomen dmv een efficiënte contrabeweging	Gebruik maken van de eigen snelheid om hoger te springen dan de zoneverdediger
Kruisbewegingen kunnen renderen om tegenstanders te doen twijfelen	Kruisbewegingen brengen zoneverdedigers niet in verwarring
Los van of vóór je directe tegenstander zijn op moment van het duel	Inkomen tussen de zoneverdedigers binnen het eigen actiegebied

- RFA (7) trapt inswingend, vooral georiënteerd richting 1^{ste} zone
- RCV (3) en RFV (2) blijven achterin, RCM (6) ervoor in omgekeerde T-vorm
- LCM (8) uitvallende bal
- DS (9) vóór de doelman en wegtrekkend op moment dat de bal vertrekt
- bezetting door LFA (11), LFV (5), LCV (4) en AM (10)
- bij HS+ vanaf rechts blijven dan 4 en 5 achterin met 8 in T, 11 trapt inswingend en 6 neemt de uitvallende bal, 9 houdt zelfde functie en 7, 2, 3 en 10 lopen in



- inswingend getrapt richting 2^{de} zone
- drie spelers achterin in omgekeerde T-vorm
- één speler uitvallende bal
- drie spelers in uitgangspositie 1ste zone met de bedoeling zoveel mogelijk verdedigers mee te trekken richting 1^{ste} paal. Eén van de drie komt voorwaarts los, de andere twee trekken weg richting 2de zone
- twee andere spelers inkomend in vaste bezetting eveneens 2^{de} zone met het doel om daar een numeriek overtal te creëren en grotere scoringskansen af te dwingen



Björn De Neve: "Dit zijn slechts drie variaties uit tal van mogelijkheden. Binnen elke variatie kan je nog gaan variëren, zowel offensief als defensief, afhankelijk van hoe de tegenstander zich organiseert".

Korte hoekschoppen

Björn De Neve: "Teams die er in slagen om een hoekschop kort te nemen op het juiste moment en op een efficiënte manier, kennen regelmatig succes. Ook hierbij uiteraard weer tal van mogelijkheden waarbij twee of zelfs drie spelers inge-

schakeld worden. Het nemen van een korte hoekschop vergt van de uitvoerders en inlopende spelers voldoende ruimtelijk inzicht en een goede tijdsperceptie.

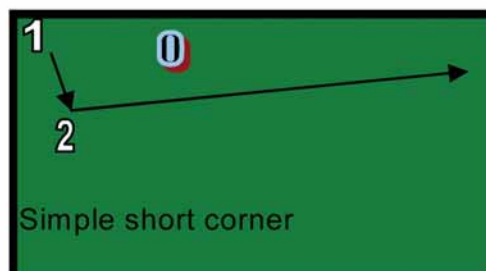
Eerst zetten we een aantal voordelen van korte corners op een rijtje, gevolgd door enkele eenvoudige praktijkvoorbeelden met twee spelers".

Voordelen:

- variatie: biedt meer mogelijkheden tijdens de wedstrijd
- onvoorspelbaarheid: tegenstander in verwarring brengen
- uitlokken van tegenstanders uit de 1ste zone zodat daar soms een vrije ruimte ontstaat
- legt bij de tegenstander mogelijk de kwetsbaarheid bloot indien ze in zone verdedigen
- biedt een grotere kans op succes bij teams met weinig grote spelers

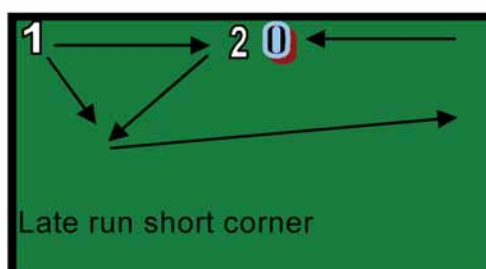
Voorbeelden:

Simple short corner: speler 1 speelt speler 2 aan. Speler 2 legt de bal stil of kaatst terug en speler 1 brengt de bal voor doel. De hoek waarin de bal dan wordt ingespeeld, is gevaarlijker bij een inswinger



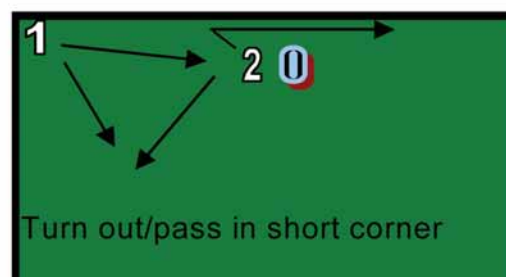
Late run short corner: speler 2 komt vanuit het 16m-gebied aangelopen en vraagt de bal in de voet.

Hij wordt kort in de rug gedekt en kaatst de bal terug op speler 1. Deze brengt de bal terug vanuit een gevaarlijkere hoek voor doel

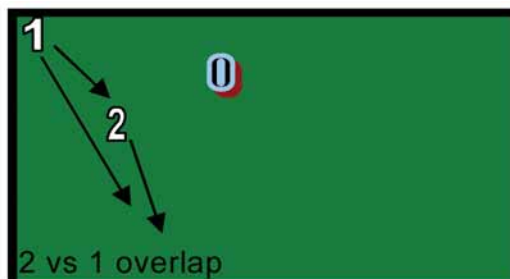


Turn out/pass in short corner: speler 2 staat al op positie en wordt gedekt. Speler 1 speelt speler 2 aan in de voet.

Deze kaatst de bal terug of draait weg langs de achterlijn, afhankelijk van waar de tegenstander zich in zijn rug bevindt



2 vs 1 overlap: speler 2 biedt zich aan langs de zijlijn ipv langs de achterlijn, met zijn lichaam opengedraaid en met zicht op het spel. Speler 1 speelt speler 2 aan en overlapt deze. Speler 2 zoekt de tegenstander op. Zo komen ze in een 2 tegen 1 situatie en kunnen deze uitspelen en infiltreren in het 16m-gebied



Conclusie vanuit een opleidingsgerichte perceptie binnen jeugdvoetbal

Björn De Neve: “De uitvoering van een HS+ met een volledig elftal kan op heel veel verschillende manieren. Onvoorspelbaarheid, variatie en efficiëntie (nauwkeurigheid + goede ruimte- en tijdsperceptie van de uitvoerders) zijn de sleutels tot succes. Bij jeugd zou ik, net als bij HS-, ook bij HS+ vertrekken vanuit een positiegerichte benadering in de leeftijdscategorieën U-11 tem U-14. Dit hoofdzakelijk omwille van de positionele herkenbaarheid en taakgerichtheid die voor jongere spelertjes belangrijk zijn in het aanleerproces van een clubeigen speelwijze. Vanaf U-15 zou ik opteren voor

een benadering waarbij we sterk rekening houden met de kwaliteiten van de spelers. In vind het wel belangrijk om gedurende de volledige opleiding spelers variatie te laten brengen tussen rechtstreekse- en korte corners, waarbij ze zelf beslissingen moeten nemen. Op deze manier prikkelen we hun creativiteit en inzicht om in bepaalde situaties de juiste keuzes te leren maken. En net dat is waar het jeugdopleiding op aan komt...”





Teambuilding of building a team?

Danny Aerts, UEFA-A

Alle hoofdtrainers van 1^{ste} klasse tot 4de provinciale worden er elk seizoen weer mee geconfronteerd: het bouwen aan een 'nieuw' team. Soms is dat bijna letterlijk een volledig nieuw team, want clubs zitten vaak niet verlegen om nog snel enkele extra spelers aan te trekken. Als eigen jeugdspelers doorstromen naar het 1^{ste} elftal zou hun integratie principieel een stuk gemakkelijker kunnen verlopen vermits hun kwaliteiten en persoonlijkheidskenmerken gekend zijn. Maar met vele nieuwe transfers is het bouwen van een team voor de trainer vaak een hel(s)e opgave.

VOOR WIE?

Dit artikel is in eerste instantie bedoeld om een bondige algemene theoretische benadering te geven over het bouwen van of aan een team. Het kan een leidraad zijn voor trainers om op een structurele- en procesmatige wijze (verder) aan hun team te bouwen. Vooral voor beginnende trainers kan het een hulp zijn om meteen goed van start te gaan. Ter ondersteuning van alle trainers richten we ons ook specifiek naar alle leden van het sportief management binnen de clubs en personen die een (on)rechtstreeks invloed hebben op sportieve beslissingen.

We leggen de focus op enkele teamtactische aspecten, met het besef dat er zeker nog vele andere zijn die ook een fundamentele rol kunnen spelen bij het bouwen van een team. Ook de praktische invulling laten we over aan de trainer en zijn spelers. Alleszins, de belangrijkste boodschap die we zeker willen meegeven is dat het bouwen van of aan een team in essentie neerkomt op het coachen van de individuele spelers!

Kan dit artikel ook nuttig zijn voor jeugdtrainers? Absoluut! Het bouwen van een team is eveneens voor de jeugdtrainer een belangrijke opgave. Niet zozeer om de primaire spelbedoeling 'winnen' na te streven, maar wel om 'het spelen binnen een team' als belangrijk onderdeel in het jeugdvoetbalproces van de individuele speler te benadrukken. Vanaf welke leeftijd? Vanaf miniemen wordt er elf tegen elf gespeeld, dus daar komt de eerste invulling van een teamstructuur aan de orde omdat de spelers dan 'leren spelen vanuit een basistaak'. Echter, het inzicht en handelen in functie van tijdruimtelijke factoren zoals moment, positie, richting en snelheid, is op deze leeftijd nog vrij moeilijk omdat het vermogen om abstract te denken nog niet voldoende ontwikkeld is. Daarom worden de eerste belangrijke stappen binnen het spelen in teamverband gezet vanaf de knapen. Daar is de doelstelling dan ook het 'afstemmen van de basistaak binnen het team'. Uiteraard wordt het spelen in teamverband steeds belangrijker naarmate de jeugdvoetballers zich verder ontwikkelen, nl bij de scholieren waar ze 'spelen als een team' en bij de junioren en beloften waar ze 'presteren als een team'.

Teamstrategie, spelconcept, organisatievorm, basistaken per positie, individuele kwaliteiten, ..., allemaal elementen waar trainers rekening mee dienen te houden bij het bouwen van

of aan hun (nieuw) team. Dug-Out zet enkele elementen op een rijtje om jullie te helpen. We trachten heel bondig enkele topics mee te geven, maar noteer alvast: building a team is even wat anders dan een overlevingstocht in de Ardennen, een stage aan zee of een gezellige barbecue!

DE BASIS

Voetballen is een teamsport. Het is dus logisch om bij het bouwen van een team te vertrekken vanuit de voetbalhandelingen die op **teamniveau** moeten worden uitgevoerd. Deze voetbalhandelingen op teamniveau kunnen we onderverdelen in aanvallen, verdedigen en omschakelen en noemen we **teamfuncties**. De specifieke uitvoering van deze voetbalhandelingen wordt voor een deel bepaald door de afspraken die het team maakt over de **manier waarop** het wil gaan aanvallen, verdedigen en omschakelen. M.a.w.: het komt erop aan om een tactisch raamwerk te ontwikkelen waarbinnen héél duidelijk beschreven wordt wat men als team nastreeft en waarbij voor alle gerelateerde voetbalhandelingen wordt beschreven **wie, waar, wanneer en hoe** ze moeten worden uitgevoerd. Tijdens het bouwen van een team is het ontwikkelen van zo'n raamwerk een belangrijke stap. Een logisch gevolg is dat de invulling van het proces 'building a team' in sterke mate wordt bepaald door de uiteindelijke taak die het team moet volbrengen, met als focus de voetbalinhoudelijke ontwikkeling van het team. En dat gebeurt per definitie op het terrein!

Building a team is het ontwikkelen van een team dat beter leert aanvallen, verdedigen en omschakelen

Binnen de teamfuncties aanvallen en verdedigen (omschakelen laten we even buiten beschouwing), onderscheiden we de verschillende **teamtaken** opbouwen, scoren, storen en doelpunten voorkomen. Om deze teamtaken uit te voeren is een zekere **teamorganisatie** noodzakelijk. Het is vanuit deze teamorganisatie dat we vervolgens invulling kunnen geven aan de rol van de individuele spelers binnen het team. Deze rol richt zich naar het uitvoeren van een **basistaak**, d.w.z. het concreet invullen van een speelpositie via individuele voetbalhandelingen. Met concreet bedoelen we de tijdruimtelijke factoren bij het uitvoeren van voetbalhandelingen, nl positie, moment, snelheid en richting. Deze invulling is een deel afhankelijk van de kwaliteiten van de spelers. En uiteraard



41

drukt ook de trainer zijn stempel op het elftal. De mate waarin hij hiervoor 'carte blanche' krijgt dient zeer goed afgestemd te worden binnen het sportief management van de club. Dit is fundamenteel!

Building a team zouden we dus ook meer gedetailleerd kunnen definiëren als het invullen van de teamorganisatie en de basistaken in de zin van positie, moment, snelheid en richting

TEAM VERSUS SPELERS

Zoals reeds vermeld is de praktische uitwerking van deze afspraken en de detailinvulling van de basistaken de taak van de trainer en zijn spelers. Vermits een team bestaat uit individuele spelers, zullen deze een grote inbreng hebben in de teamprestatie. Daarom zal het succes bij het ontwikkelen van de teamfuncties en teamtaken in sterke mate bepaald worden door de spelers **beter te laten samenspelen**. Gevolg: indien er verwacht wordt dat het team op een hoger niveau dient te presteren, dan zullen er hogere eisen gesteld moeten worden aan de uitvoering van de aanvallende- en verdedigende voetbalhandelingen van de individuele spelers! Dwz dat ook de teamtactische afspraken zich dienen te ontwikkelen, nl van eenvoudig naar complex en van globaal naar specifiek (zie Fig.!) Maar het zijn uiteindelijk de individuele spelers die voetbalacties uitvoeren. Het coachen richt zich dan ook op het **beïnvloeden van de voetbalhandelingen van individuele spelers** in de context van het teamverband.

Het ontwikkelen van een team komt in de praktijk neer op het coachen van de individuele spelers!

Binnen het prestatieklimaat van het moderne voetbal is vooral de teamfunctie verdedigen enorm verbeterd. Een direct gevolg hiervan zijn de veel hogere eisen die gesteld worden aan de opbouw- en aanvalskwaliteiten, zowel individueel als in tactisch teamverband.

FACTOREN EN GRENZEN

Een belangrijke factor binnen het teambuildingproces is de rol van elke speler binnen het team. Daarom vermelden we 2 belangrijke individuele factoren om tot een hoger prestatieniveau van het team te komen:

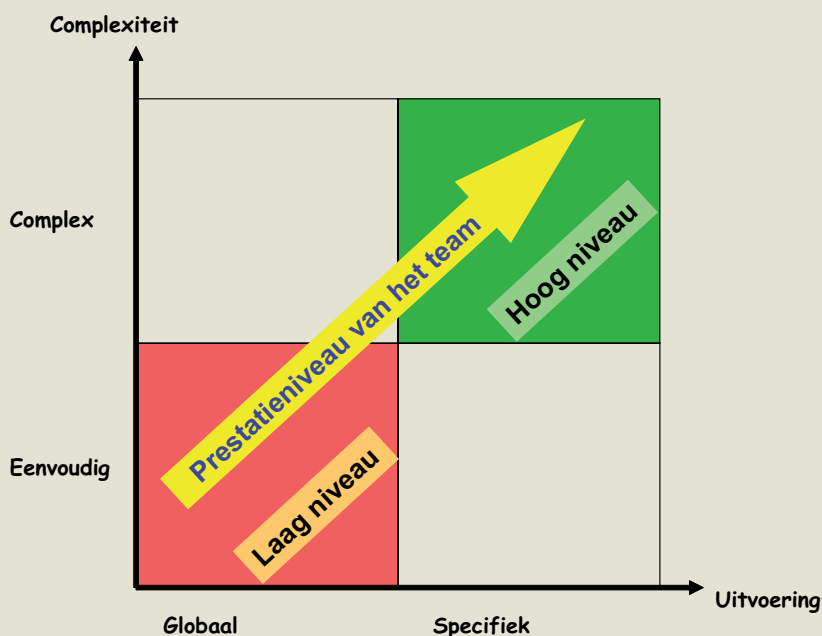
- elke speler moet vanuit zijn basistaak ook een voldoende tactische meerwaarde bieden in andere onderdelen van het spel. Dwz dat hij, hetzij als aanvaller, middenvelder of verdediger, een zekere '**allroundheid**' moet hebben
- spelers moeten een extra individuele kwaliteit ontwikkelen om de meest teamefficiënte **oplossing** te vinden. De teamtactisch richtlijnen van de coach zijn daarbij een hulpmiddel

De kwaliteiten van de spelers zijn bepalend voor de grenzen van de teamprestatie! Want, om een team beter te laten functioneren is het essentieel dat elke speler zijn specifieke rol binnen het team zo 'teamefficiënt' mogelijk vertolkt. In het moderne voetbal participeert elke speler bij het aanvallende en verdedigende, niet enkel door zo snel mogelijk om te schakelen, maar vooral door zo **teamefficiënt te handelen**.

In de lijn met **teamfuncties** en teamtaken kunnen we teamefficiëntie omschrijven als 'zoveel mogelijk kansen creëren en zo weinig mogelijk kansen weggeven'. Echter, het zuivere scoren en incasseren zelf is sterk afhankelijk van de individuele kwaliteiten van de betrokken spelers (ref.: scorend vermogen, sterke verdedigers, bekwame doelman). Dit is één van de voornaamste grenzen bij het streven om de teamprestatie te verhogen. Een andere belangrijke begrenzende factor binnen de individuele kwaliteiten van de spelers is het inzicht in het oplossen van spelsituaties.

Naast de spelerskwaliteiten is ook de **balans** in het elftal bepalend. Het uitbalanceren van het team is één van de moeilijkste opgaven voor de trainer! Naast deze balans is het ook een meerwaarde om een speler te hebben die zijn stempel kan drukken op het wedstrijdtempo, zeker wanneer hij dit kan blijven doen onder (sterk) verdedigende druk.

Niveau van de teamprestatie ifv de complexiteit en uitvoering van de teamtactische afspraken



Tevens kunnen de tactische tegenmaatregelen van de tegenstander het prestatieniveau van het eigen team ondermijnen.

AANPAK

Het ontwikkelen van een team vraagt een procesmatige aanpak. Maw: een methodische aanpak volgens goed ontwikkelde inzichten. Algemeen kunnen we 3 belangrijke stappen onderscheiden:

- stap 1: het coachen om de individuele kwaliteiten te verbeteren
- stap 2: het verbeteren van de gezamenlijke teamtactische kwaliteiten
- stap 3: hoe train ik dit zo zinvol mogelijk?

De kerngedachte per stap geven we graag mee (zie 3 Stappen in het ontwikkelingsproces van het team).

Bij het bouwen aan een team mag je principieel niet tornen aan de specifieke kwaliteiten van de spelers, bvb hun creativiteit. Immers, het zullen steeds de individuele klasse

en beleving zijn die bepalen hoe de teamtactische regels worden geïnterpreteerd, toegepast en uitgevoerd worden.

Zoals reeds vermeld gebeurt de voetbalinhoudelijke ontwikkeling van het team per definitie op het veld. Maar hoe pak ik dit als trainer aan? Maw hoe train ik zo zinvol mogelijk? Deze stap de moeilijkste. De basis is dat tijdens trainingen teamtactische positiespelen een must zijn om het prestatieniveau te verbeteren.

En **scherpte** is hierbij het sleutelwoord. Scherpheid die de mentaliteit en teamgeest in de wedstrijd zoveel mogelijk benadert. Wanneer de groep dit oppikt ben je ook meteen met mentale teambuilding bezig. Scherpheid leidt ook tot een hoger ontwikkeld concentratievermogen zodat beter en sneller op spelsituaties kan geanticipeerd worden. In het moderne voetbal is dit een vereiste omdat het speltempo veel hoger ligt dan vroeger.

Samen het gevecht aangaan om de wedstrijd te winnen, dat is voor de trainer het belangrijkste aangrijpingspunt om het prestatieniveau van het team te verbeteren.

3 Stappen in het ontwikkelingsproces van het team



(Photonews)

2. Het verbeteren van de gezamenlijke teamtactische kwaliteiten

Als coach moet je vakkundig de wedstrijden in teamtactische onderdelen kunnen analyseren. Waar zitten de tekortkomingen als team, linie, als of functioneel samenwerkende spelers? Dit is een heel karwei! Echter, elke speler kan zijn meerwaarde aan het team sterk verhogen door een beter zicht.



(Photonews)

3. Hoe train ik dit zo zinvol mogelijk?

Voor de coach is dit de moeilijkste opgave! Welke oefenvormen kies ik? Teamtactische positiespelen zijn een must om het prestatieniveau van het team te verhogen. Hoe dienen spelers hun individueel positiespel te vertalen naar de wedstrijdrealiteit? Teamefficiënte handelingsnelheid via efficiënt positiespel van alle medespelers!



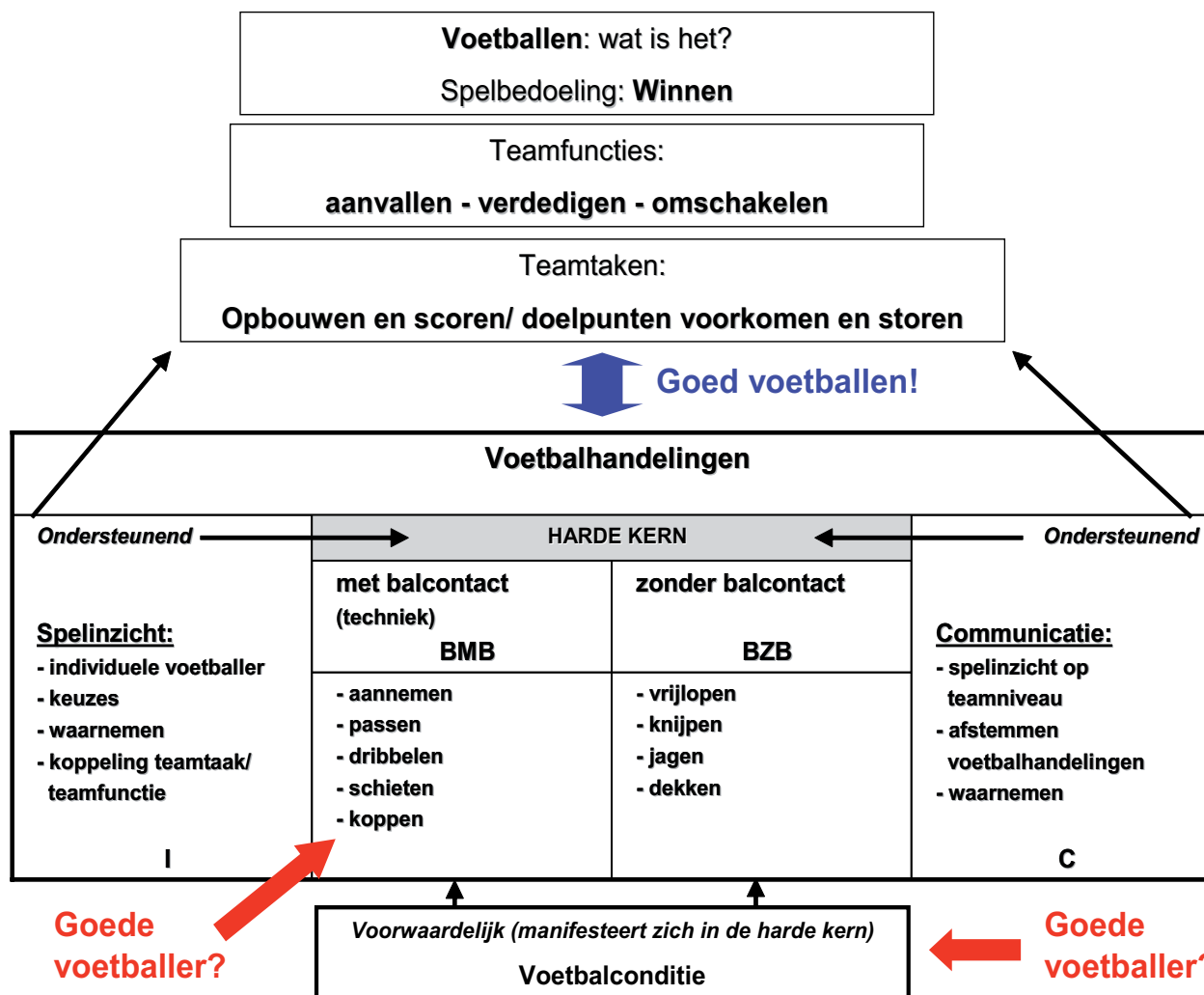
(Photonews)

1. Coachen om de individuele kwaliteiten te verbeteren

Dit vereist al veel vakkennis van de coach! Spelers dienen naast het perfectionneren van hun individuele kwaliteiten ook winst te halen in het teamefficiënt handelen! Dit is een extra dimensie en is gebaseerd op spelinzicht (het lezen van spelsituaties); welke voetbalhandeling is op welk moment en in welke situatie de beste oplossing?



43



Een goede voetballer of goed voetballen?

Hoe beoordelen we voetballers? Is het niet logisch dat we als uitgangspunt nemen **het handelen van spelers in de wedstrijd**? En we bedoelen niet het handelen als individuele speler op zichzelf, maar wel het handelen als onderdeel en in functie van het team! Maw **teamefficiënt** handelen. 'Presteren' betekent dan ook het uitvoeren van voetbalacties in relatie tot de spelbedoeling van het team. Daar ligt de meerwaarde die de individuele speler kan bijbrengen, daarop dienen we hem te evalueren. Echter, het is slechts mogelijk om een objectief waardeoordeel over de prestatie van een speler te kunnen vellen indien er een **betekenis en waarde** is toegekend aan de uit te voeren teamfuncties en teamtaken. Volkomen terecht, want het uiteindelijke doel is dat de speler vanuit zijn spelpositie zijn basistaak tracht uit te voeren in relatie tot deze functies en taken!

"Ik ben in 1^{ste} instantie niet geïnteresseerd in goede voetballers, wel in spelers die goed voetballen"!

Voetballers, en zeker jeugdspelers, worden vaak (deels) geëvalueerd op basis van testen, bvb bal hooghouden, hoogsprong, uithouding, sprints, nauwkeurige passing, ... enz. Maw testen gericht op 'voorwaardelijke' fysieke- en alleenstaande voetbaltechnische aspecten. Echter, de relatie naar het uitvoeren van 'wedstrijdechte' voetbalhandelingen en het spelinzicht om teamefficiënt te handelen is hierbij niet rechtstreeks aanwezig (zie Fig.)! Deze testen hebben zeker hun nut, maar ze mogen niet de overhand nemen bij het evalueren van spelers.

Spelers zou je kunnen beoordelen op basis van onderstaande structuur. De teamfuncties, teamtaken, veldgedeelte, resultaat handelingen en kwalificatie dienen verder aangevuld te worden. Enkele vbn:

Teamfunctie	Teamtaken	Veldgedeelte	Resultaat handelingen	Kwalificatie
Aanvallen	Opbouwen	Eigen	Er wordt een scoringskans gecreëerd	Uitmuntend
Verdedigen	Storen	Tegenpartij	Tegenpartij wordt scoringskans toegestaan	Negatief
B+ -> B-		Eigen + tegenp.	Opbouw tegenpartij wordt op hun helft gehouden	Positief



De 'klassieke' teambuilding

'Building a team' kunnen we door één woord vervangen, nl teambuilding. Maar, deze Engelse term werd (wordt?) in de voetbalwereld te pas en te onpas gebruikt voor processen die in eerste instantie niets te maken hebben met het 'echt' ontwikkelen van een team.

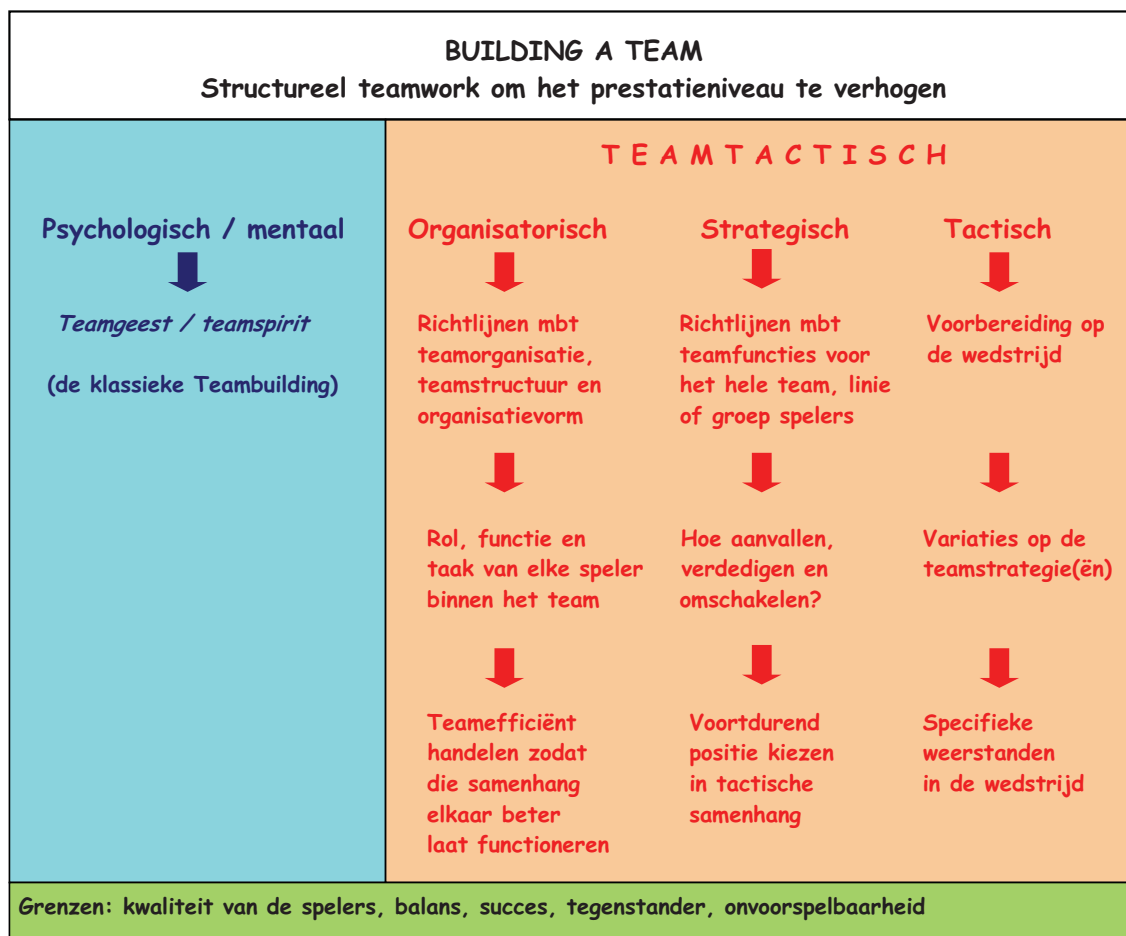
De context waarin we deze term meestal gebruik(t)en situeert zich op het psychologisch-mentaal vlak en heeft te maken met teamgeest-teamspirit. OK, sleutelen aan de instelling, motivatie en het groepsgevoel, maken het werk van de trainer gemakkelijker, maar we kunnen dit slechts beschouwen als 'randvoorwaarden' bij het daadwerkelijk bouwen van een team. Want, zal het team plotseling beter gaan aanvallen, verdedigen en omschakelen na een gezellige survivaltocht in de Ardennen?

Zoals vermeld kan het voetballeerproces van het team na een teambuildingactiviteit positief beïnvloed worden omdat spelers bvb een grotere bereidheid tonen om samen de kar te trekken (ref.: intermenselijk vlak). Hierdoor kan het coachen wat soepeler verlopen met als resultaat een nog beter teambuildingproces op het veld.

Besluit: ook in deze context is de 'klassieke' teambuilding dus ook een onderdeel van het coachen van voetballen en voetballers.

REFERENTIEKADER

Al deze informatie zou je kunnen integreren in een referentiekader. Hierbij een voorbeeld.



Ref.: TEAMBUILDING als route naar succes (Rinus Michels); Het coachen van voetballen (Bert van Lingen)

	Beschrijving	Coachingspunten
Teamfunctie: aanvallen Teamtaak: opbouwen Teamorganisatie: aanv.: 1 - 3 - 3 verd.: 1 - 4 - 2 Speelveldgedeelte: helpt tegenpartij Fase: toepassingsfase Doelstelling: verbeteren opbouwen op helpt tegenpartij door middenvelders en spitsen wanneer een controlerende middenvelder balbezit heeft ter hoogte van de middellijn Rol tegenpartij: verdedigt 20m van eigen doel en speelt vanuit 1 - 4 - 3 - 3 met punt naar voor	K + 6 / 6 + K Normale spelregels (dus ook buitenspel) Methodische stappen: <u>Moeilijker maken:</u> 1. coachen verdedigers 2. verdedigers actief naar bal toe verdedigen (druk op opbouw) 3. toevoegen aanvallende middenvelder bij de verdedigers en een centrale verdediger bij de aanvallers <u>Makkelijker maken:</u> 1. terrein langer maken + verdedigers moeten druk vooruit zetten (ruimte achter laatste linie) 2. verdedigers 3 of 4 laten doordekken waardoor spitsen 1 / 1 komen te staan 3. 6 / 6 zodat er op het middenveld met 2 aanvallers tegen 1 verdediger gespeeld wordt	Spelinzicht: 7/11: herkennen van het moment dat hij ingespeeld kan worden in de ruimte of in de voeten 6/8: achter de bal aanbieden om het spel te kunnen verplaatsen 10: herkennen van het moment om onder de spits te komen of aanspeelbaar te zijn tussen de linies Communicatie: samenwerking tussen 9 en 10 (niet in één lijn aanbieden) samenwerking tussen 6 en 8 en de buitenspelers (bal achter de laatste linie of in de voeten (voor de man indien mogelijk)) Voetbalhandelingen met bal: Middenvelders: dribbelen, aannemen/verwerken, kaatsen, pass kort en lang en schieten Spits (9): dribbelen, aannemen/verwerken, kaatsen/doorkoppen, pass kort en lang, schieten en koppen L/R-flankspeler (7/11): dribbelen, aannemen/verwerken, pass kort en lang, schieten, voorzet (7/11) en koppen Voetbalhandelingen zonder bal: Middenvelders (6/8/10): vrijlopen (vooractie), aanbieden of wegblijven (ruimte maken), bijsluiten, loopacties in de diepte. Positie kiezen voor het doel Spitsen (7/9/11): vrijlopen (vooractie), aanbieden of wegblijven. Positie kiezen voor het doel

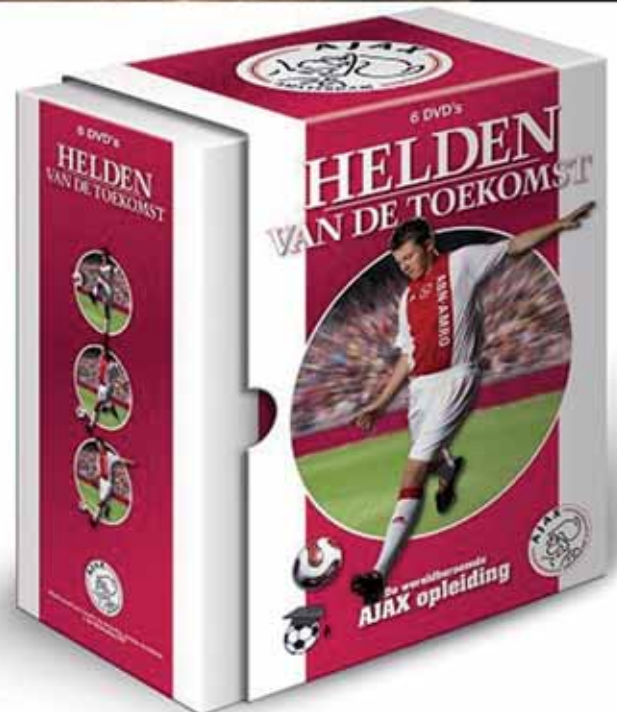
copyright 2009 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and Fe-G Partners (www.PartnersInSports.be)



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.

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.