

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

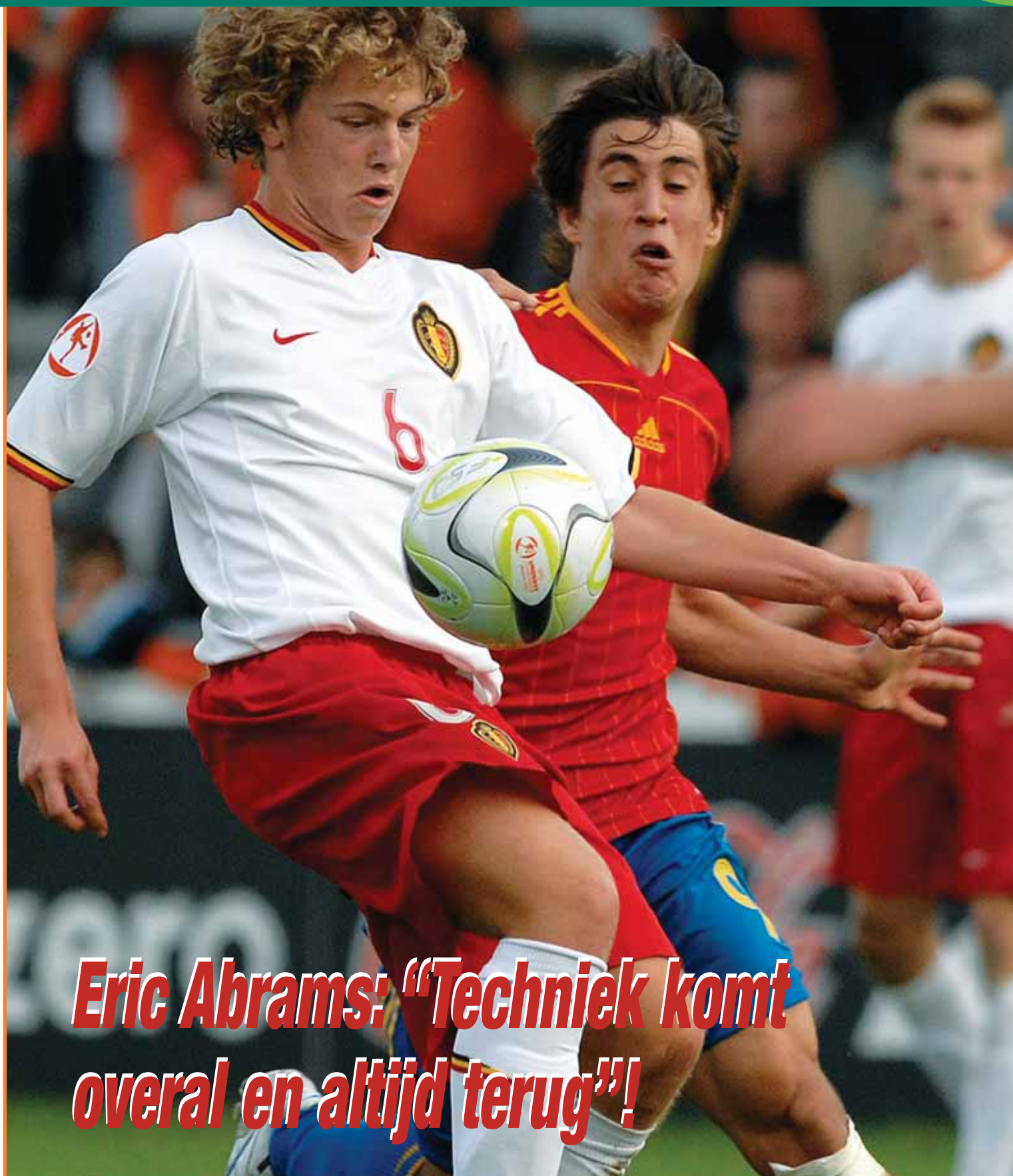
Nummer

57

maart
2009

12e Jaargang

F&B Partners
Partners in Sports



***Eric Abrams: "Techniek komt
overal en altijd terug"!***

Hét kwaliteitshandboek voor een succesvolle jeugdopleiding:

Scoren met jeugd

Succesvol runnen van een jeugdopleiding

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

DEXIA

Bank

DESSO DLW
SPORTS SYSTEMS

randstad

Vrije Universiteit Brussel



SPORT DUG-OUT

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

- een cursusboek voor de opleiding jeugdcoördinatoren

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

- een kwaliteitsuitgave met 226 pagina's volledig in kleur

- auteurs: Hugo Schoukens en Jo Van Hoecke

Scoren met jeugd

Succesvol runnen van een jeugdopleiding

Hugo Schoukens & Jo Van Hoecke

ANTWOORDKAART

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

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

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat : _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

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

DUG-OUT

NR. 57 – MAART 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. Browaers, Prof. M. Cloes,
Prof. R. Philippaerts, Prof. W. Helsen,
Prof. T. Marique, Pr. J. Duchâteau,
J.-L. Donnay, G. Steens, K. Geeraerts,
F. De Keersmaecker, Marc Marchal

Redactiecomité

Jean-Louis Donnay, Danny Aerts,
Jean-Marie Saeremans, Kristof Geeraerts,
Tom Boudeweel, 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

Jeugdvoetbal

Eric Abrams: "Techniek komt overal en altijd terug"! 4

Oefenstof

Eric Abrams 10

Standpunt

Winnen, winnen en nog eens winnen! 12

Jeugdvoetbal

Standaardsituaties (3): VT+ en VT- 14

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB 19

Trainerscorner

Bouwen aan een team in provinciale! 32

Langs de zijlijn

37

Wetenschap

Mijn zoon is voetballer en moet medicatie nemen: pitfalls en controle dopinglijst 38

Jeugdvoetbal

De kleinste 'echte' wedstrijd: 4 tegen 4! 41



Eric Abrams: “Techniek komt overal en altijd terug”!

Tom Boudeweel, sportjournalist

In het vorige nummer van Dug-Out vertelden Thomas Vlamincx en Jef Vanthournout enthousiast over hun werk als techniektrainers bij Club Brugge. “Wij behoren tot de uitzonderingen in ons land”, vertrouwden ze ons toe. Hoe komt dat? En doet de KBVB daar dan niets aan?

Twee logische vragen toch? En dus trokken we naar het glazen huis aan de Houba De Strooperlaan in Brussel, naar Eric Abrams, bondscoach van de U17 en coördinator-lesgever Topsport voetbal Topsportschool Genk.

(Photonews)

Eric Abrams: “Techniektraining is een belangrijk onderdeel in het voetbal. Maar ik denk dat je een onderscheid moet maken op basis van de leeftijdscategorieën: in de eerste fase is techniek een stuk coördinatie wat je meegeeft aan de jongens. En deze vormt later in onze opleiding de ‘basics’. Die moet je ontwikkelen tot technische- en tactische handelingen die de speler in staat stellen om binnen een wedstrijdssituatie (5:5, 8:8 of 11:11) op een goede manier te voetballen, onafhankelijk van het spelconcept. Binnen elke veldbezetting en de animatie ervan zal een aantal basics altijd terugkomen”.

MOTORISCH VAARDIG

Eric Abrams: “Techniektraining, puur om de techniektraining, vind ik niet zinvol. Ook niet op jonge leeftijd, want bij de allerkleinsten spreken we eigenlijk over vaardigheden. Ik noem dat motorisch vaardig worden. Dat heeft zeker zijn plaats in de opleiding, met veel herhalingen, maar de techniek mag geen geïsoleerd gegeven blijven. Techniek moet je efficiënt en nuttig gebruiken in de wedstrijdssituaties die zich aandienen. Wat hebben we aan een speler die wel 1000 keer kan jongleren, maar die er in een 1:1 niet in slaagt zijn tegenstander uit te schakelen? Die jongen is dan heel vaardig met de bal, maar ook weinig zinvol en niet voetbalefficiënt.

Voetbaltechniek primeert bij jongens van 7-8 tot 12-13 jaar. Dat is de gouden leerleeftijd, ons motorisch geheugen wordt in die periode vastgelegd. Daarom moet je zoiets altijd opnemen in de trainingen, telkens gelinkt aan spel- en wedstrijdssituaties. En dat proberen we ook aan onze opleiders hier op de KBVB mee te geven. Onze werkmethode met wedstrijd- en tussenvormen leent zich daar perfect toe, het basics- en technisch gedeelte past perfect in dat schema. Zorg er in je trainingsopbouw wel voor dat die basics regelmatig terugkomen in je partijvorm. Een 1:1 actie en dribbel duikt minder op in een vorm van 8:8 of 9:9. Opteer dus bvb voor een 2:2 of een 3:3. Wil je de crosspass van 25 meter oefenen, dan zal je een groot veld moeten voorzien met meerdere spelers. Creëer dus zelf je spelsituatie in functie van je doelstellingen van die bepaalde training.



Wij spreken over basics en teamtactics. De basics dienen om achteraf de teamtactics op een juiste manier uit te voeren. Op jonge leeftijd krijg je veel basics aangereikt, maar dat zijn eigenlijk ook al een beetje tactische handelingen. Een speler van 7-8 jaar kan pas aangespeeld worden als hij vrijloopt, wel, vrijlopen is de basic. Als je later bij de teamtactics een vlotte balcirculatie nastreeft, dan moeten je medespelers vrijstaan, je moet over meerdere aanspeelpunten beschikken. We werken geleidelijk en via herhaling. Voetbal is voortdurend herhalen, want het komt altijd neer op dezelfde technieken. En de tweede stap is de methodiek van tussen- en wedstrijdvormen. 50 Minuten techniektraining en achteraf een wedstrijdje is weinig zinvol. Ik geef liever eerst een stuk techniektraining, gevolgd door een wedstrijdssituatie 1:1 of 2:2 (bv dribbelen, uitschakelen van de tegenstander, schijnbewegingen). We herhalen een aantal dingen, misschien hebben we iets gezien wat we nog kunnen toepassen. Daarvoor gebruiken we dan die tweede tussenvorm. Zo werken we progressief naar een wedstrijdsvorm 3:3 of 4:4. En

dat kan je uitbouwen naar een 8:8 of een 11:11, afhankelijk van de leeftijd”.

EVALUATIE

Eric Abrams: “Als het opleidingsplan van de club optimaal verloopt, dan zou je de leerfase van de basics afgerond moeten hebben rond 13-14 jaar. Dat betekent natuurlijk niet het einde van de opleiding. Herhaling is noodzakelijk omdat je het spier/zenuwstelsel permanent moet trainen om die verfijning te krijgen. We streven er naar om het hele pakket van basics (van dribbelen, leiden tot korte, halflange en lange passing met alle controles erbij) te geven tegen de leeftijd van 14-15 jaar. Daarna keren de basics terug tot ongeveer 17-18-19 jaar, weliswaar op basis van de evaluatie van de speler. Na ons toernooi van de U16 in Minsk hebben we alle spelers onder de loupe genomen. Bij sommigen kregen de basics, de basistechnieken voor de rechtersvoet een 10 op 10, maar de linkersvoet kreeg een onvoldoende voor leiden, passing en dribbling. In onze opleiding moeten we dat sterke



(Photonews) UNDER-17 CHAMPIONSHIP 2007 SEMI-FINALS / BELGIUM – SPAIN - FRANCOIS GUILLAUME





(Photonews) UNDER-17 CHAMPIONSHIP 2007 SEMI-FINALS / BELGIUM – SPAIN - EDEN HAZARD

punt zeker blijven onderhouden, maar we willen de zwakke punten ook wegvlakken, om zo uiteindelijk een volledig ontplooiende speler af te leveren. Pas na de groeispurt gaan we er van uit dat een speler in staat is, dat hij de kracht bezit, om een pass te geven van 25-30 meter.

Vanaf de cadetten werk je specifiek aan de tekorten en zoek je naar een bepaalde profilering van een speler: die kan bvb uitgroeien tot een prima centrale verdediger, of iemand anders komt beter tot zijn recht op het middenveld, als diepe spits of flankaanvaller. In functie van die bepaalde positie omschrijf je de basics voor dat soort speler. En dan kan je individualiseren. Dan werk je op training met stations, bouw je een circuit waarin iedereen oefeningen kan doen die echt in functie zijn van het verbeteren van hun tekorten. 20-25 Minuten voortdurend prikkelen, heel efficiënt en functioneel.

En die efficiëntie mis ik toch in bepaalde opleidingen in België. Zeker wanneer ik dat vergelijk met onze periode tijdens het toernooi in Wit-Rusland. Wij hebben onze groep slechts voor een beperkte duur bij elkaar, vier trainingssessies in totaal. En die besteden we grotendeels aan recuperatietrainingen en aan voorbereidingen van wedstrijden, thematrainingen over hoe we een aantal zaken tactisch invullen. Toch ervaar je telkens weer dat je op anderhalf uur de jongens een paar dingen kan meegeven, die je bovendien terugziet in de wedstrijden op internationaal niveau. Dan vraag ik me soms af hoe sommige visies inhoudelijk worden ingevuld bij de clubs. Daar traint men om te trainen. Zelfs met twee sessies per week kan je resultaat boeken. Op voorwaarde natuurlijk dat je het goed invult en je beseft met welke leeftijd je bezig bent, wat je kan eisen en wat je doelstellingen zijn voor die leeftijd. Uiteindelijk moeten jongens van 17-18 jaar in staat zijn om binnen de 11:11 een goede wedstrijdprestatie te leveren.

Op het toernooi in Minsk lasten we het technische gedeelte in tijdens de recuperatietraining. Elke speler met een bal, technische vaardigheden oefenen, tweevuutigheid ook. Dat maakte deel uit van de opwarming. Ideaal om ook in je club toe te passen. Hoe ouder de speler, hoe groter natuurlijk de vereiste activatie van hart- en bloedvaten, maar dat technisch gedeelte hoort er zeker in. Je kunt zelfs bewegingen uitvoeren die later in je training terugkomen. Bijvoorbeeld: alle spelers met een bal binnen de grote rechthoek, dribbling op verschillende manieren, kappen, van richting veranderen. Dat bouw je op tot een spelsituatie waarin een aantal spelers aangeduid wordt als jager. Op dat moment gebruik je de technieken om te overleven. De rest hangt af van het verdere verloop van de training. Opteren we voor een collectieve sessie, passing en combinaties onder andere, dan zal het individueel technische gedeelte binnen de opwarming snel overgaan naar combinaties en zo geleidelijk aan opbouwen. Maar probeer altijd de link te leggen naar de wedstrijd. We proberen dat eerst even zonder tegenstander en dan integreren we één of meerdere tegenstanders. Dan moet de speler trachten de juiste keuze te maken”.

UEFA YOUTH ELITE CURSUS

Eric Abrams: “Techniektraining zou een belangrijke plaats moeten hebben in de opleiding van elke club. Daarom zijn we op de KBVB gestart met de UEFA Youth Elite-cursus. Ik vind dat de meeste eerste- en tweedeklassers op een zeer degelijk niveau werken, maar iedereen staat voor een verschroeiende keuze met spelers van 17 jaar. Kan die jongen het niveau aan? De hoofdtrainer vindt het wel leuk dat zijn A-kern enkele jeugdspelers bevat, maar hij maakt hen meestal niet beter. Echte toppers zoals Vincent Kompany zullen ongetwijfeld hun kans krijgen, maar dat zijn uitzonderingen. Hoofdtreners bekommeren zich enkel om het eerste

elftal en om de resultaten. Een aantal van die jonge spelers valt dus in een zwart gat. Enerzijds zijn ze blij omdat ze tot de A-kern behoren, een leerrijke omgeving tussen de profs, tussen betere spelers, anderzijds wijst niemand hen op hun tekorten. Door deze nieuwe cursus willen we mensen aanmoedigen om zich specifiek met deze problematiek tijdens de postformatie bezig te houden. Profs trainen zes of zeven keer per week, er blijft dus gerust nog wat tijd over om die tekorten weg te werken tijdens de week. Een doelman doet dat toch ook?

Ik vind dat dit ook al op jongere leeftijd mag gebeuren. Hoe sneller je ermee begint, hoe minder werk je hebt wanneer ze toetreden tot de A-kern. Wij kunnen alleen een stevig pleidooi houden om veel aandacht te besteden aan de basistechnieken op jonge leeftijd en het resultaat te negeren. De wedstrijd in het weekend is de apotheose, een test voor de opleider: wat kunnen mijn spelers uitvoeren in een wedstrijd, op basis van wat hij tijdens de week heeft geleerd? Dat een mislukte dribbel een tegendoelpunt kan inleiden, mag niet het uitgangspunt zijn van de opleider. Winnen is ook wel belangrijk hoor, maar de spelertjes zullen nooit iets doen om te verliezen. Zij willen ook winnen. Je moet aan de kant staan en vooral observeren en evalueren. De opleiders, ik gebruik bewust het woord trainer niet, bedenken vaak heel goede oefeningen, ze steken er veel tijd in, maar we missen de observatie en de evaluatie. Ze kijken teveel naar het wedstrijdje in functie van het resultaat. Als de eindstand

positief is, dan denken we dat alles goed is. Dat vind ik niet, want zelfs bij een nederlaag kan je enkele zaken terugzien die je de dagen voordien hebt aangeraakt.

Met die info leg je de basis voor de volgende training. Je ontdekt bijvoorbeeld dat de beweging van een dribbel er wel inzit, maar die jongen geraakt niet volledig voorbij zijn tegenstander. Waarom niet? Misschien omdat hij vergeet te versnellen na zijn dribbel. Via individualisering kan je jongens beter maken. Via herhaling en variatie. Breng je spelers in vernieuwde situaties binnen de herhaling. Het verplicht hen om in een andere organisatie na te denken. Vermijd afstompend werk. Daarom ben ik geen voorstander van de bekende Coervertechnieken. Dat is eindeloos inoefenen van dezelfde beweging. Ik zie te weinig van die dingen terug in de wedstrijd".

SPELSYSTEEM

Eric Abrams: "Basics zijn spelbalvaardigheden op technisch en tactisch vlak (waar kan ik dribbelen?), zelfs een stukje fysiek en snelheid (versnelling bij de beweging). Of ik nu opteer voor een 4 – 4 – 2 of een 5 – 4 – 1, als de spits in een 1:1 situatie komt, dan moet hij dribbelen. Die dribbel heeft hij nodig. Speel je in een 4 – 3 – 3, dan komen de 7, de 9 of de 11 ook in die 1:1 situatie. Dat vereist ook dribbling. Wat kan dan het verschil zijn? Wel, de spits heeft de ruimte aan alle kanten. Voor de 7 en de 11 is die beperkt tot één kant. Daarom ook ons intens pleidooi om voor de 4 – 3 – 3 te



(Photonews) UNDER-17 CHAMPIONSHIP 2007 SEMI-FINALS / BELGIUM – SPAIN - SEBASTIEN PHIRI



7



(Photonews) UNDER-17 CHAMPIONSHIP 2007
SEMI-FINALS / BELGIUM – SPAIN

kiezen. Opgebouwd vanuit een 5:5 en de ruit met een centrale speler, daarna 7 plus keeper met een dubbele ruit, om dan over te schakelen op de 4 – 3 – 3. Je voegt telkens drie posities bij, maar de basis blijft telkens. We verplichten zo de twee buitenspelers, die de actie maken en de dribbels uitvoeren, van jongsaf aan om beide voeten te gebruiken, want op de flank heb je af te rekenen met een lijn én een tegenstander.

In een systeem met slechts twee spitsen heb je veel ruimte en het maakt niet veel uit langs welke kant je dribbelt. In onze veldbezetting verplicht je spelers om na te denken, om keuzes te maken in functie van de spelsituatie. In het lagere jeugdvoetbal maken twee atletische spitsen vaak het verschil, niet op techniek en technisch vermogen, wel op fysieke kracht en snelheid. Die spelers vallen natuurlijk op, zetten de stap naar een eersteklasser en een aanval met drie en dan vallen ze dikwijls door de mand. Sommigen zullen de achterstand nog kunnen ophalen, maar de meeste spelers niet. De band tussen basics en spelbezetting is intens omdat we de polyvalentie van onze spelers op die manier willen benadrukken.

Je moet de jeugdspelers opleiden in zo moeilijk mogelijke situaties, want dan pikken ze het meest op. Op latere leeftijd overschakelen van drie naar twee spitsen vormt geen enkel probleem. Integendeel, het wordt makkelijker, want ze zijn technisch sterker geworden en ze krijgen plots meer ruimte. Omgekeerd, van twee naar drie aanvallers, wordt moeilijk.

Voor de middenvelders ligt het een beetje anders. De animatie van je veldbezetting verschilt met drie of met vier. Met vier kan de twee flankspelers al een stukje in de rol duwen van de 7 en de 11. Maar de twee anderen kan je achter elkaar opstellen of naast elkaar. Ik denk dat bij middenvelders de

technische kwaliteiten primeren op het vlak van passing, leiden en infiltratie. Aanvallers komen meestal in een 1:1 situatie terecht, middenvelders minder en die dribbling zal ook minder van hen gevraagd worden. Ook voor de 2 en de 5 wordt techniek belangrijk in het aanvallend meedenken. Hoe verfijnder, hoe meer ze kunnen toevoegen aan het spel van hun ploeg.

En zo heeft elke linie specifieke vereisten. Wanneer een 3 en een 4 op internationaal niveau op 17 jaar niet bekwaam zijn om een pass over 40 meter te geven, diagonaal, dan kan dit hun carrière flink beperken. Dat wordt niet gevraagd van een spits bijvoorbeeld. Kan hij het wel, dan is dat aardig meegeenomen.

Dus je moet vooral kijken in functie van de spelpositie. Ook tijdens je trainingen. Bij de meeste oefeningen zet ik mijn spelers van de U16 op de juiste positie om de automatisen te oefenen. De keeper wordt geïntegreerd in alle technische oefeningen, hij moet mee voetballen, deel uitmaken van de opbouw".

COACHING

Eric Abrams: "We proberen op de KBVB directe coaching meer en meer te vermijden, zelfs tijdens de voorbije internationale wedstrijden hebben we het roepen aan de lijn tot het absolute minimum beperkt. We observeren vooral en noteren.

Tijdens een rustig moment kan je even met iemand in contact komen. Je moet de speler laten meedenken. En op dat vlak hebben we het voordeel dat Bart Van Lancker snel beelden kan opvragen en aan de spelers kan geven. Zo kunnen ze zelf oordelen over bepaalde situaties. Na de openingswedstrijd

tegen Oekraïne hebben we een half uurtje naar de match gekeken. Ik vroeg in dat duel een zuivere opbouw van achteruit. De intentie om dat te doen was er wel, maar het lukte niet. Waarom?

Omdat de bal telkens werd ingespeeld op de man, in plaats van ervoor. We boekten geen vooruitgang en we lokten de tegenstander niet uit zijn positie. En dat kan je met die beelden perfect bewijzen. Ze hebben dat zelf ontdekt, ze zijn er visueel mee bezig. Jeugdvoetballers leren vooral met de ogen... En die actieve visualisatie is enorm belangrijk in het leerproces van elke voetballer.

Over het technisch niveau in België ben ik tevreden. Dat heeft veel te maken met de werking van de Topsportscholen. Tijdens het tornooi in Minsk behoorden 15 van de 18 spelers tot de Topsportschool. Dat is veel. Nummer 16 zit in een project in Standard en daar in Luik komt de Topsportschool opnieuw van de grond.

Er wordt specifiek op die zaken getraind in schoolverband en dat zie je terug op het veld. Ik had vorige week een discussie met één van mijn doelwachters. Binnen zijn club mag hij niet opbouwen, ook al doet hij regelmatig mee met de reserves. In de Topsportschool wordt dat expliciet gevraagd. En door de goede relatie tussen de nationale ploegen en de

Topsportscholen kunnen we die punten bepleiten bij de lesgevers.

Ik ontken het gebrek aan technische kwaliteiten bij de Belgische jongeren. Ik stel wel vast dat de kloof tussen het niveau in eerste en tweede klasse en het niveau bij de jeugd provinciaal/gewestelijk enorm toeneemt.

Dat vind ik een enorm probleem, want de provinciale en de gewestelijke ploegen vormen nog altijd de basis van de piramide. Willen we jongens aan de top krijgen, dan moeten we daar goed werken leveren met tijd en kwaliteitsvolle opleiders. Ik heb in Limburg twee projecten lopen waarbij de gemeentelijke overheid in jeugdopleiding investeert. In Borgloon en Beringen komen spelers van de plaatselijke clubs -van provinciaal en gewestelijk niveau- één keer in de week samen (preminiemen op maandag, miniemen op dinsdag en cadetten op woensdag).

Na een evaluatie traint iedereen op zijn niveau. De opleider van een minder talentvolle groep weet dus dat zijn eisen wat lager moeten liggen. Je schenkt de jongens op deze manier wel enorme spelmotivatie, want meestal zuigen de paar goede spelers in een ploegje alle ballen naar zich toe. Ik ben echt benieuwd hoe die jongens zich nu zullen manifesteren. Misschien is dit wel de weg die we moeten inslaan?"



(Photonews) UNDER-17 CHAMPIONSHIP 2007 SEMI-FINALS / BELGIUM – SPAIN





Naam: Eric Abrams – Lesgever Federale Trainersschool KBVB - Coach U-17 Belgium
Thema: integratie basics in de opwarming + spelvorm

Totaal: 16 + 2
Categorie/niveau: U-17 Belgium
 Totale duur 50'

Materiaal:
 2 verplaatsbaar doelen (2,44x7,32),
 1 bal/speler, kegels, overgooiers (1 kleur)

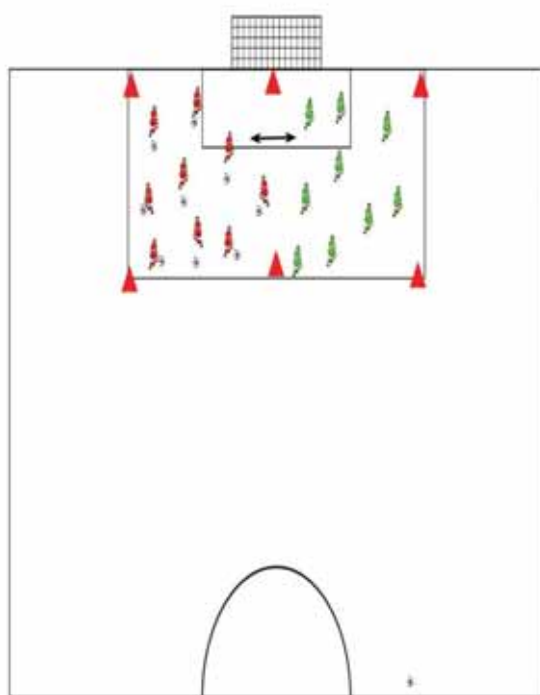
Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics – sociale vaardigheden:

Individuele balvaardigheden (lateralisatie) - periferisch zicht - richtlijnen aan medespelers
 Korte-, medium- en lange passing met georiënteerde controle

OPWARMING: TV 1

20'



Start: spelersgroep loopt 2 ronden in (één ronde in wijzerszin en één ronde in tegenwijzerszin)

Beschrijving:

Organisatie: zone back-area verdeeld in 2 gelijke zones - 9 spelers per zone - 1 zone elke speler 1 bal - andere zone 9 spelers zonder bal

Verloop: na +/- 1' wordt er telkens gewisseld van zone - spelers aan de bal laten bal liggen en verplaatsen zich naar andere zone en omgekeerd

Opdrachten: gelijktijdig met en zonder bal

Spelers met bal: bal leiden kris-kras door de voor hun afgebakende zone(1/2 back-area)

1-2-3-4: leiden R- en L-voet, dribbel R- en L-voet

5. leiden R-voet en op signaal van aangeduide speler (coaching) een rotatie(270°) met buiten- afwisselend binnenkant R-voet en verder leiden in nieuwe speelrichting

6. idem 5, maar dan met L-voet

7. zich al jonglerend verplaatsen, bal hoog houden enkel met R-voet en eventueel R-dij

8. idem 7, maar dan met L-voet en L-dij

9. dribbel met R-voet en bij kruisen van richting andere speler via 'schaarbeweging' medespeler ontwijken dwz R-been zwaaien over de bal en buitenkant L-voet bal meenemen daarna terug met R-voet dribbelen

10. idem 9, maar dan met L-voet, L-been, R-voet, L-voet

Spelers zonder bal: loopoefeningen

1. 8-tal skippings afgewisseld met gewone looppas kris-kras door elkaar in de andere 1/2 back-area

2. 8-tal hielslag afgewisseld met gewone looppas

3. verplaatsing dmv zijwaartse bijtrekpasses – afwisselend 3xL en 3xR na 12x afgewisseld met gewone looppas

4. huppas met armen 3x voorwaarts kreitsen en 3x achterwaarts kreitsen afgewisseld met gewone looppas

5. zijwaartse looppas met 3x bijtrekken R-knie 3x L-knie afgewisseld met gewone looppas

6. vrij rondstappen en om de 3de pas R- afwisselend L-knie heffen en buitenwaarts draaien en terug neerzetten

7. looppas en afwisselend 5x L-voet en 5x R-voet hinken afgewisseld met looppas

8. looppas en 8-spreid-sluitsprongen maken afgewisseld met gewone looppas

9. lichte looppas en op signaal van medespeler snel een rotatie maken rond de lichaamsas (360°) éénmaal L-om volgende keer R-om

10. looppas en tussendoor 6 hurksprongen (knieën tegen borst) volgende keer 6 sprongen hielen tegen zitvlak en verder lopen



**Beschrijving:**

Organisatie: terrein verdubbeld (dubbele back-area) - 18 spelers en 4 ballen

Opdrachten: 4 spelers aan de bal verspreid in de dubbele back - area leiden de bal aan de voet - de andere spelers bewegen vrij

* **Korte en medium passing:** speler zonder bal vraagt bal aan één van de balbezitters (**coaching** = "GEEF" "SPEEL"), na balaanname leidt deze speler de bal verder en wacht op nieuwe speler die zich aanbiedt om bal te vragen

Aandachtspunten:

1. speler ZONDER bal vraagt bal, dan pas beslist de speler aan de bal om de bal te spelen en niet omgekeerd
2. speler die bal vraagt wordt in de loop (juiste balsnelheid - strakke bal binnenkant voet - wreef) aangespeeld zodat hij onmiddellijk na goede controle zijn leidactie kan verderzetten
3. juiste keuzes (vragen en spelen ivf de kleur)
4. gebruik van R- en L-voet in passing en controle, bal leiden met R-voet = passing R-voet
5. controle bal R-voet = bal verder leiden met L-voet en omgekeerd

Zelfde oefening, maar nu mag de bal enkel gespeeld worden naar speler van andere kleur (rood naar groen en omgekeerd)

* **Lange passing:** speler die bal vraagt staat op minimum 20-25m van balbezitter zodat deze verplicht wordt om lange bal te versturen (bal door de lucht). Zelfde oefening maar bal enkel spelen van andere kleur

Aandachtspunten:

1. speler ZONDER bal vraagt bal dan pas beslist de speler aan de bal om de bal te spelen en niet omgekeerd
2. speler die bal vraagt wordt in de loop (juiste balsnelheid) aangespeeld zodat hij onmiddellijk na goede controle zijn leidactie kan verderzetten
3. juiste keuzes (vragen en spelen ivf de kleur)
4. na lange bal (wreeftrap) georiënteerde controle en zo snel mogelijk bal terug op de grond en bal verder leiden
5. gebruik van R- en L-voet in passing en controle, bal leiden met R-voet = passing R-voet
6. controle bal R-voet = bal verder leiden met L-voet en omgekeerd - controle bal borst - hoofd zelf keuze leidvoet

KERN: TV 3 (SPELVORM)

**Beschrijving:**

Organisatie: 1/2 terrein - 2 teams: K + 4 (+4) / 4 (+4) + K in golven(blokken van 4') - de beide K's staan in de zone achter de speelzone dwz achter de horizontale back-arealijn en achter de middellijn (zie tek.)

Opdracht: er wordt gespeeld 4 / 4, de K's zijn aanspeelpunten voor beide teams en spelen telkens mee met de ploeg in balbezit. Ploeg in balbezit tracht één van de K's aan te spelen nadat minstens 2 spelers van het eigen team balcontact hebben gehad. Kan men in balbezit blijven en de bal via goede balcirculatie (minstens 2 spelers in de speelzone minstens aan de bal geweest - minimum van 2 passings onderling alvorens de K wordt aangespeeld), dan scoort men 1 punt.

Wissel: na 4' de andere teams in het spel. De 8 wachtende spelers oefenen hun dieptepassing (zie tek.)

Spelregels: aantal contacten van 3 tijden naar 2 tijden, K's altijd controle - passing.

Als de bal na de 1ste pass al doorgespeeld wordt naar de K speelt deze automatisch naar het andere team. Indien voor meer inspelpasseren wordt gekozen (omwille van de spelsituatie) dan loopt het spel verder voor de ploeg in balbezit. Bal slecht ingespeeld bij de K, dan speelt deze automatisch samen met het andere team. Bal aan de zijkanen uit is inworp.

Aandachtspunten:

1. speler ZONDER bal vraagt bal dan pas beslist de speler aan de bal om de bal te spelen en niet omgekeerd
2. speler die bal vraagt wordt in de loop (juiste balsnelheid) aangespeeld zodat hij onmiddellijk na goede controle het spel gunstig kan verder zetten
3. na lange bal (wreeftrap) georiënteerde controle en zo snel mogelijk bal terug op de grond en bal verder spelen
4. gebruik van R- en L-voet in passing en controle



Winnen, winnen en nog eens winnen!

Guido steens

“Mannen, we moeten winnen vandaag!” Hoeveel voetbaltrainers zouden deze woorden wekelijks in de mond nemen? Bij het eerste elftal, bij de jeugd, bij de top of op regionaal niveau, het maakt niet uit. Met zijn allen vereren we het ideaal van “Winning isn’t everything, it’s the only thing”. Niets blijkt echter minder waar te zijn. Focussen op winnen werkt nefast, beweert professor van Rossum.



Professor van Rossum (Foto: M.L.A. Crijns)

tatie dan aan het ploegresultaat. Een meerderheid wil vooral laten zien wat ze kunnen en proberen het beste uit zichzelf te halen gedurende de wedstrijd, een minderheid (ongeveer één derde) gaf prioriteit aan winnen. Een voetballer die ondanks verlies met een tevreden gevoel van het terrein stapt omdat zijn prestatie oké was, is dus eerder regel dan uitzondering. Dit onderzoeksresultaat past naadloos in de bevindingen van ander internationaal onderzoek. Winnen staat in het algemeen erg laag op de ranglijst van redenen om met sport bezig te zijn.

Winnaarsfilosofie

Als winnen geen prioriteit nummer één is, welke consequenties heeft dit dan voor de opleiding van talenten en sporters tout court? In wat bekend staat als een gezonde filosofie mbt winnen, blijft winnen uiteraard belangrijk, maar is het vooral de manier waarop de wedstrijd verlopen is die primeert voor de sporters. Hebben ze – rekening houdend met hun capaciteiten – goed gespeeld? Voor coaches betekent dit dat talentontwikkeling ook in een teamsport als voetbal zich richt naar de individuele voetballer. Zijn kwaliteiten moeten verbeterd

Uitdaging en verbetering

Professor van Rossum is sinds een aantal jaren via zijn onderzoek in opdracht van het NOC-NSF betrokken bij de topsportontwikkeling in Nederland. Hij volgde over een periode van 10 jaar (1995–2004) een groep jeugdige sporters in hun sportloopbaan. In totaal betrof het 352 sporters, gelijkmatig verdeeld tussen jongens en meisjes, teamsporters en individuele sporters en op te splitsen in twee groepen: de helft getalenteerden, de andere helft ‘gewone’ wedstrijdporters. Gemiddeld waren ze gedurende het onderzoek tussen de 15 en 22 jaar oud.

Uit dit onderzoek kwam als belangrijkste resultaat naar voor dat het bij de meeste sporters zeker niet in de eerste plaats om ‘winnen’ draait. Zij willen in de eerste plaats presteren naar eigen mogelijkheden, maw sporters willen uitgedaagd worden (door zichzelf of de tegenstander) en dan hun beste beentje voorzetten. Dit staat in schril contrast met wat diverse media ons graag laten geloven, de intenties van coaches of de verwachtingen van publiek en ouders. Er werd hierbij nauwelijks verschil vastgesteld tussen ploegsporters en individuele sporters, getalenteerde- of modale sporters. Dus ook voetballers hechten meer belang aan hun individuele pres-

(Photonews)





naar de top te groeien. Wat was het verschil tussen een jeugdig talent dat het later niet waarmaakt en een jeugdig talent dat het later wel waarmaakt (de latere topper)? Latere topers trinden van jongsaf vaker en meer uren dan hun getalenteerde evenknieën. Ze hadden een hogere eigendunk, ze schatten hun sportieve capaciteiten hoger in, ze scoorden hoger op prestatie-motivatie en lager op extrinsieke motivatie. Maar vooral, ze verschilden niet qua gerichtheid op winnen, intrinsieke motivatie of commitment.

worden. Winnen moet dan vertaald worden naar het beste in de voetballer naar voor halen tijdens de match. Een voetballer moet in staat zijn zichzelf beter te maken. Als een voetballer bezig is met het eindresultaat (van winnen) leidt dat alleen maar af van de hoofdtak (beter worden) waardoor de prestatie vermindert. Spelers die het terrein opgaan met de idee het beste van zichzelf te geven, zullen winst als aangenaam bijverschijnsel van hun goede prestatie beschouwen. Of met andere woorden: de beste manier om te winnen is het winnen niet centraal te stellen!

Afhakers

In de loop van het onderzoek haakten 55 sporters af. Ze gaven meerdere redenen op waarom ze stopten. De belangrijkste drie hielden verband met het feit dat ze ook nog andere dingen te doen hadden buiten sport, het kostte teveel tijd en de combinatie met school was niet haalbaar. Opvallend

evenwel was dat de getalenteerden dezelfde redenen aangaven en zelfs expliciet stelden dat het er te serieus aan toe ging in hun team of club. Verder was het ook opvallend dat de drop-outs minder trinden, hun sportieve capaciteiten lager inschatten en minder tevreden waren met die capaciteiten.

Ze scoorden lager qua sportprestatie-motivatie, intrinsieke motivatie en sportcommitment.

Toppers

Van de groep getalenteerden (178) haakten er zoals hierboven gesteld een aantal af, maar stootten er uiteindelijk ook 22 door tot de internationale top. Eentje slaagde er zelfs in vanuit de andere groep



Geniet van het voetbal

Om naar de absolute top door te stoten moet er lang, hard en veel getraind worden en bovenal moet dit jarenlang volgehouden worden. Als een sporter met die belasting moet kunnen omgaan is het van essentieel belang dat hij gericht is op verbetering van de eigen prestatie. Sporters die al van op jonge leeftijd onder druk van het winnen worden gezet, lopen meer kans dat ze afhaken of niet doorgroeien.

Van Rossum stelt dat de focus op winnen zelfs op het absoluut hoogste niveau nefast werkt. De Nederlandse zwemster Veldhuis was favoriet voor de gouden medaille 100m crawl in Peking, maar ging onderuit omdat ze zich uitsluitend op die gouden plak fixeerde. Echter, de Nederlandse amazone Van Grunsven, die al tweevoudig Olympisch kampioen was, ging in Peking naar de finale met alleen de bedoeling om zich goed te amuseren en het beste van zichzelf te geven. Met een derde gouden plak als resultaat.

Nogmaals, de beste manier om te winnen is winnen niet centraal te stellen. "Jongeren sporten omdat ze er lol in hebben en omdat ze beter willen worden. Ze weten ook dat wanneer ze zich blijven verbeteren, winnen bijna vanzelfsprekend wordt. Zo moeten ook de trainers opgeleid worden. Als je als atleet wilt verbeteren, dan heb je een goede trainer, een mooie accommodatie en rust in je hoofd nodig. Ik weet zeker dat er veel fout gaat omdat er vaak te snel resultaatgericht wordt gedacht. En resultaatgericht is dan ook denken in poen en aanzien", aldus professor van Rossum.

Positief coachen

Een gezonde filosofie van winnen brengt ons bij het initiatief van 'positief coachen'. In deze filosofie worden een aantal wetenschappelijke inzichten naar de dagelijkse praktijk gebracht. Omgaan met winnen is daar één van. Maar er is natuurlijk veel meer waar een jeugdcoach in het voetbal aandacht moet voor hebben.

De 'doen' en 'niet-doen' voorbeelden die bijdragen tot een goed leerklimaat in de jeugdsport zijn samengevat in een brochure die je kunt downloaden via www.positiefcoachen.nl. Ook in Vlaanderen vindt dit initiatief navolging en hebben Benny Mertens en Veerle Vonderlynck hun schouders onder dit project gezet. Zij stellen hun project voor op www.creatiefcoachen.be.



Standaardsituaties (3): VT+ en VT-

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



De twee vorige edities van Dug-Out bevatten telkens een artikel dat een aantal opties bood vanuit welke bril we standaardsituaties bij de jeugd kunnen benaderen. De hoekschoppen tegen en vóór kwamen daarbij aan bod. Met dit laatste artikel over standaardsituaties wil ik graag een groot aantal voorbeelden geven met tal van mogelijke handelingswijzen en aandachtspunten bij vrije trappen vóór en vrije trappen tegen. In de vorige artikels was er regelmatig sprake van een positiegericht benadering. Uiteraard zullen er ook nu weer een aantal voorbeelden zijn die vertrekken vanuit deze invalshoek. Aan iedere jeugdopleiding of trainer om zelf keuzes te bepalen in functie van hun opleidingsvisie ...

Om misverstanden te vermijden en meteen een goede structuur te scheppen, maken we een duidelijk onderscheid tussen het verdedigende 1/3de van het terrein, het middelste en het aanvallende, telkens bekeken vanuit ons eigen team. Verschillende posities van een vrije trap vóór of tegen vragen andere accenten. Op zijn beurt zal ook de gevarenzone nog in vier delen worden opgesplitst.

VT+ vanuit het verdedigende 1/3^{de} van het terrein

- VT meestal genomen door K of CV
- Optie 1: snel en gericht diep in de rug van hun verdediging
- Optie 2: snel en gericht diep, aankomend bij één van de aanvallers
- Optie 3: snel en kort op een middenvelder (tegenstander uit organisatie spelen)
- Optie 4: snel op een flankverdediger om een flankaanval op te zetten op het moment dat de organisatie bij de tegenstander niet optimaal is
- Optie 5: andere CV aanspelen om ruimte te zoeken in een nieuwe aanvalsopbouw
- Optie 6: lange twijfelbal richting aanvaller(s) + bijsluitende middenvelders
- Andere opties ...???



VT+ vanuit het middelste 1/3^{de} van het terrein

- Optie 1: snel en door de verdediging van de tegenstander (aanvallers liggen op de loer)
- Optie 2: snel en kort om eventuele desorganisatie bij de tegenstander uit te buiten en zelf een overtalsituatie te creëren
- Optie 3: snel openen om van daaruit meteen een flankvoorzet te trappen tussen verdedigingslijn en doelman
- Optie 4: hoge (diagonale) bal richting diepste (kopbalsterkste) spelers
- Andere opties ...???





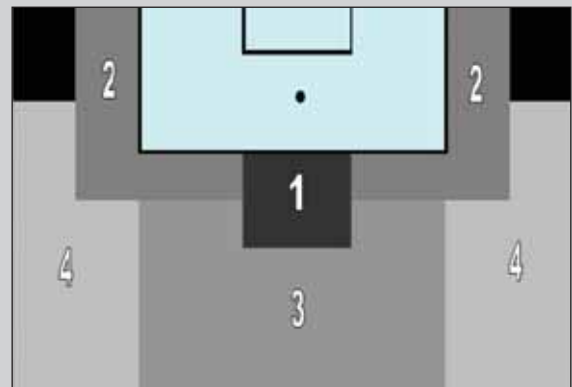
VT+ vanuit het aanvallende 1/3^{de} van het terrein

Tal van mogelijke uitvoeropties in het aanvallende 1/3^{de} van het terrein!!!

Opleidingsgerichte uitvoeringstips:

(spelers de situaties leren lezen en herkennen):

- Oog voor snelle spelhervattingen!!!
- 2 Spelers aan de bal > meer opties + mogelijke twijfel bij de tegenstander
- 2 Tegen 1 mogelijk > snel uitspelen
- Hoogte van de verdedigingslijn > is lage bal tussen verdediging en doelman mogelijk?
- Positie van de doelman t.o.v. doel en verdedigingslijn?



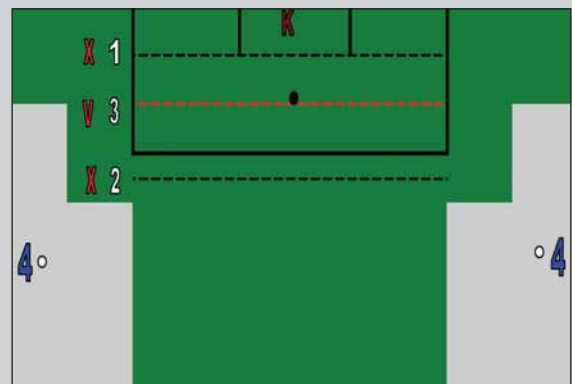
VT+ aanvallende 1/3^{de} > zone 4

VOORDEEL OUTSWINGEND:

bal komt inlopende aanvaller tegemoet, eenvoudiger contact te maken bij het koppen en makkelijker om meer kracht te zetten

VOORDEEL INSWINGEND:

- Kleine deviatie kan voldoende zijn, balbaan is moeilijker in te schatten voor de doelman
- Indien de verdedigingslijn te dicht bij het eigen doel staat (X1), zal een strakke inswinger de tegenstander meer pijn kunnen doen. Idem wanneer ze te ver van het doel af staat (X2) en de bal inswingend richting 11m of uitdraaiend laag wordt getrapt



VT+ aanvallende 1/3^{de} > zone 2

Tallose opties mogelijk (inzicht spelers + keuze trainer)

- Optie 1: korte pass om muur te omzeilen + trap op doel richting kortste hoek
- Optie 2: rechtstreekse, strak aangesneden bal naar kortste hoek
- Optie 3: inswingend op inlopende spelers 1^e zone
- Optie 4: inswingend op inlopende spelers 2^e zone
- Optie 5: outswingend richting 1^e of 2^e zone
- Optie 6: korte pass richting doellijn, zo ver mogelijk infiltreren + diagonale bal
- Optie 7: pull back richting centrum voor een inlopende speler met goede trap
- Andere opties ...???



VT+ aanvallende 1/3^{de} > zone 1

Meestal wordt dit bepaald door de traptchniek van één bepaalde speler. Bij oudere leeftijdscategorieën kan het ook interessant zijn om een paar varianten aan te reiken waarbij men iemand naast de muur probeert vrij te spelen en zo af te zonderen voor doel. Dit vraagt opnieuw het nodige inzicht en nauwkeurigheid, maar ook een goede ruimte- en tijdsperceptie.

VT- vanuit het aanvallende én middelste 1/3^{de} van het terrein

- Zo snel mogelijk in organisatie zijn + hoogte van de verdedigingslijn bepalen
- Meteen een even aantal spelers rond de bal om snelle, korte vrije trappen uit te schakelen
- Concentratie en anticiperen op ruimte in de rug van de verdedigers bij snelle vrije trap diep
- Split vision door flankspelers het verst van de bal om diagonale crosses onschadelijk te kunnen maken
- Onderlinge dekking tijdens het spelen van de bal
- Bal is onderweg: spelers zijn onderweg (duel, uitvallende bal, blok)
- Ploeg in organisatie = druk op de bal door de juiste speler (zone)



VT- vanuit het verdedigende 1/3^{de} van het terrein

VT- verdedigende 1/3^{de} > zone 4

Nevenstaande illustraties tonen een vrije trap met twee of één speler aan de bal. Beide verdedigende opstellingen zijn slechts één van de talloze mogelijke variaties vanuit een positiegerichte benadering.

- Vanuit deze zone is een muur overbodig
- Wel een even aantal spelers bij de bal om het kort spelen te verhinderen of te bemoeilijken indien de tegenstander ook met twee spelers is
- Afstand van de bal tot de doellijn bepaalt de hoogte van de verdedigingslijn
- Trainer en doelman bespreken waar deze lijn zich moet bevinden: 11m-zone, kleine backlijn, tussenin, ...
- Keuze van de opleidingsvisie/trainer: individuele mandekking, zoneverdediging of een combinatie van beide?
- Keuze van de opleidingsvisie/trainer: hoeveel spelers blijven diep en hoe ga je ze positioneren?



VT-verdedigende 1/3^{de} > zone 3

- GEEN muur buiten de 'box' wanneer de muur nog buiten het 16m-gebied zou staan (afstand tot doel >25m) want... meer nadelen dan voordelen
- Proef op de som: shooting op training vanaf minstens 25m zonder muur. Hoeveel doelpunten worden er gescoord bij een waardige doelman?



VT-verdedigende 1/3^{de} > zone 2

- Zo snel mogelijk in organisatie (kijken, spreken), opletten voor snelle herneming
- Doelman bepaalt het aantal spelers in de muur
- Opleidingsvisie/trainer bepaalt zone- of mandekking
- Doelman bepaalt de hoogte van de verdedigende linie of bepaalt dat de vrije trap verdedigd wordt zoals een hoekschop (afhankelijk van de exacte plaats: afstand tot de doellijn)
- Geen spelers bij in de muur plaatsen als de tegenstander dit wel doet: dit kost extra verdedigers en is een extra belemmering



Nadelen van te hoge verdedigende linie:

- Te veel ruimte tussen keeper en verdedigers (actiegebied doelman onhaalbaar)
- Achterwaarts verdedigen is moeilijker dan voorwaarts in de bal te kunnen komen

Nadelen van te lage verdedigende linie:

- Te groot actiegebied voor zoneverdediging en groter risico tot hinderen doelman
- Ruimte te groot tot de medespeler(s) voor de uitvallende bal

VT-verdedigende 1/3^{de} > zone 1

- Maximaal 4 of 5 spelers in de muur?
 - Wie neemt positie in de muur? Op basis van wedstrijdposities, lengte, ...? (Illustratie: positiegericht)
 - Wie stelt de muur op: doelman of speler?
- Voordeel bij een speler is dat de doelman zich meer kan concentreren op zijn uitgangspositie en de bal (Illustratie: 9 coacht 2 bij het opstellen van de muur)



17





Slotwoord

Björn De Neve: "Standardsituaties zijn een open materie waarbij iedere trainer steeds andere accenten zal leggen. Wat ik met deze drie artikels vooral heb willen duidelijk maken, is dat we stilstaande fases bij de jeugd toch moeten trachten te bekijken door een andere bril dan bij het seniorenvoetbal.

Als het eerste elftal van Anderlecht overschakelt van mandekking op zone en in korte tijd drie doelpunten tegen krijgt op soortgelijke fases, wil dit zeggen dat ze tijdelijk (nog) geen rendement halen en worden zij daar bijgevolg op afgerekend! In het jeugdvoetbal telt echter de opleiding en staat de maximale ontplooiing centraal van elk individu! Laat ons daar dus van uitgaan voor het nemen van een gedeelde verantwoordelijkheden, het stimuleren van het inzicht in spelsituaties, snelle spelhervattingen ...

Op welke manier een jeugdopleiding dit ook invult of in welke mate er al dan niet veel aandacht wordt geschonken aan standardsituaties,... , dit alles is ondergeschikt aan de idee, visie en methodiek om goede voetballers te vormen: technisch vaardig, tactisch slim, fysiek sterk en mentaal stabiel!"





Naam auteur: Geerts Benni, lesgever
Trainersschool
Thema: leiden en dribbelen

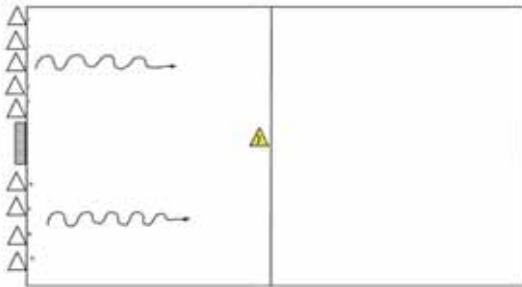
Aantal: 8 + 2K
Categorie/niveau: Duiveltjes 7-8j

Materiaal: 2 duiveltjes doelen,
10 ballen nr 3,
± 8 kegels, China heads, 4 hesjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Hou de bal zo kort mogelijk bij de voet bij het leiden en dribbelen (**kort**)
2. Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden en dribbelen (**hou overzicht**)
3. Hou het lichaam tussen de bal en de tegenstander bij het dribbelen (**scherm af**)
4. Probeer zo veel mogelijk terreinwinst te boeken bij het leiden en dribbelen (**maak meters**)

OPWARMING



OVERLOOPSPEL

Beschrijving:

Duiveltjesterrein.

Spel 1: zonder bal

9 Spelers op de doellijn, 1 jager in het midden van het veld.

Op signaal Trainer proberen de spelers naar de overkant te lopen binnen de belijningen van het veld. Jager probeert zoveel mogelijk spelers te tikken. Wie getikt wordt, wordt mee tikker.

Spel 2: met bal

9 Spelers op de doellijn, 1 jager in het midden van het veld.

Op signaal Trainer proberen de spelers naar de overkant te dribbelen.

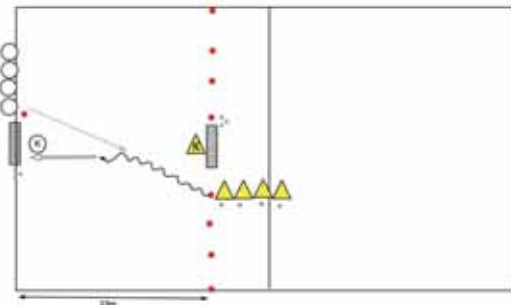
De jager probeert een bal te onderscheppen en buiten trappen.

Wie getikt wordt: naast het veld jongleren met de bal.

Duur: 10' (2x5').

Coaching: 1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1 + K

Beschrijving:

Veld: 25x25m.

Op signaal T: aanvaller probeert verdediger te dribbelen en zo snel mogelijk te scoren.

Kan verdediger de bal afpakken dan kan ook hij scoren in het andere doel.

Bal buiten = nieuwe wedstrijd met andere spelers.

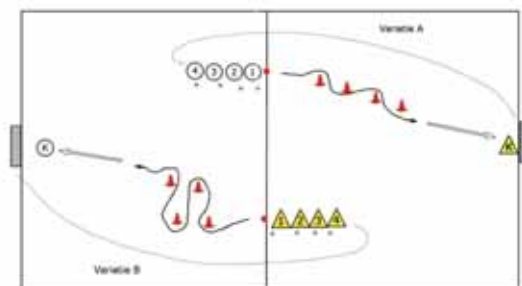
Wie scoort de meeste doelpunten?

FUN: scoren na dribbel tegenstander = 2p.

Duur: 10'.

Coaching: 1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Volledig duiveltjesterrein.

Per speler 1 bal, 2 keepers.

2 Ploegen werken af naar 1 doel.

Spelers dribbelen om beurten tussen de kegels en werken af op doel.

Wie scoort het meest?

Variaties:

– wisselen van doel (andere keeper)

– dribbelpatroon tussen de kegels veranderen (zie tek.)

Duur: 10' (2x5').

Coaching: 1, 2

WEDSTRIJDVORM 2



K + 2 / 2 + K

Beschrijving:

1/2 Duiveltjesterrein.

Werken in golven van 30".

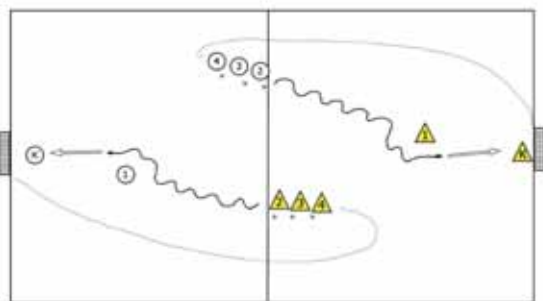
Spelregels duiveltjes.

Fun: scoren na dribbel = 2p.

Duur: 10'.

Coaching: 1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Volledig duiveltjesterrein.

6 Aanvallers 1 bal, 2 keepers, 2 verdedigers.

2 Ploegen werken af naar een doel.

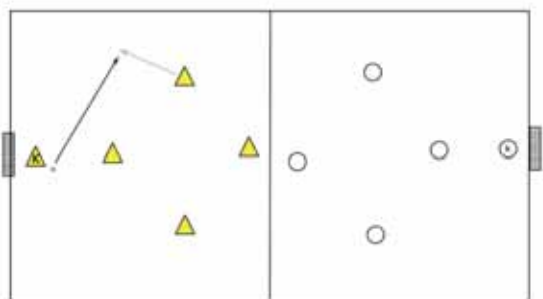
Aanvallers leiden bal één voor één naar doel en proberen de verdediger te dribbelen en af te werken. Volgende speler mag vertrekken wanneer de aanvalsactie van de vorige speler is beëindigd.

Welke ploeg scoort het meest?

Duur: 15' (2x5').

Coaching: 1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 1 + 2 + 1 / 1 + 2 + 1 + K

Beschrijving:

Wedstrijdreglementen duiveltjes.

Fun: scoren na dribbel = 2p.

Duur: 10'.

Coaching: 1, 2, 3, 4

COOLING DOWN

SHOOT OUT

Beschrijving:

1/2 Duiveltjesterrein.

Spelers dribbelen om beurten de doelman van de tegenstander.

FUN: welke ploeg scoort het meeste?

Ploeg die het minste scoort ruimt het materiaal op.

Duur: 5'.

Naam: Marc Schouterden,
lesgever Federale Trainersschool
Thema: interceptie of afweren halflange
passing/doelpoging

Aantal: 12 + 2K
Categorie/niveau: U 11

Materiaal: ballen, 2x7 hesjes, markeer-
hoedjes, kleine verplaatsbare doelen,
kegels

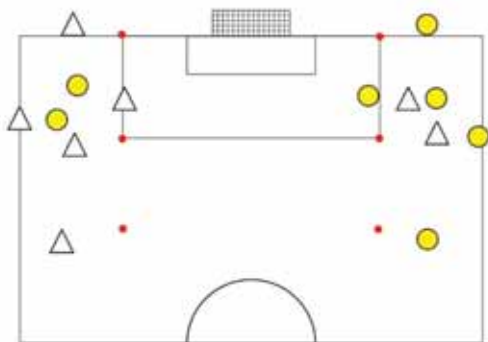


Richtlijnen en coachingswoorden:

Balverlies i.f.v. de bal: interceptie of afblokken voorzet of doelpoging

1. Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te intercepten:
CO: TIMING, NU, DRUK, VOET, BLOK, KORT **SP: GA, DRUK**
2. Speler kan de doelpoging of voorzet intercepteren naar een voor de tegenstander ongunstige plaats:
CO: ONTZET, BUITENKANT
3. Speler kan de bal zo hoog mogelijk intercepten:
CO: HOGER, KORT

OPWARMING



Beschrijving:

Rondje loslopen met bal + intentie training meegeven

Positiespel

We proberen van kop naar kop te geraken (afstand 35m)
Aanbiedende zijkanalen.

Onderlinge coaching L en R afhouden.

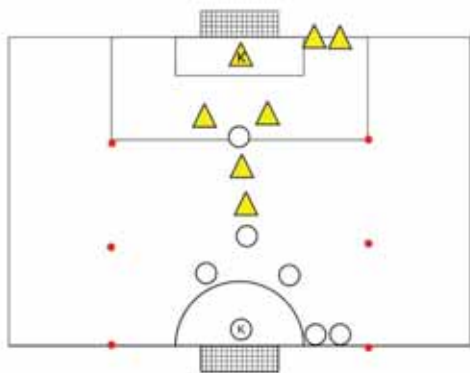
Interceptie is 1 punt – overkant is 1 punt, punten van ploegen samentellen.

Reeksen van 3 min. met 1 min. rust om te wisselen van 2-tal en binnenste speler.

Duur: 10 min.

Coaching: 1 – 2 – 3

WEDSTRIJDVORM 1



4 + K / K + 4

Beschrijving:

Symmetrische opstelling.

Beide ploegen spelen in 1 – 2 – 1 – 1 opstelling.

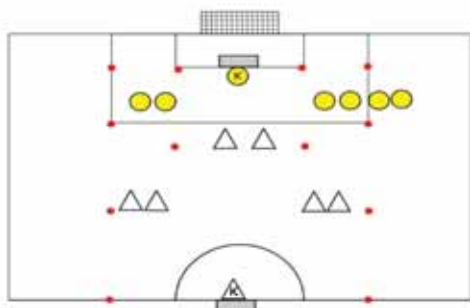
Bedoeling is de voorzet of de doelpoging (halflang) te verhinderen.
Oog hebben voor het vooruit verdedigen en kantelen.

In golven: 1 min. per actie – wisselen in koppels van 2.

Duur: 15 min. (2x7 min. + 1 min. rust).

Coaching: freezemomenten inbouwen

TUSSENVORM 1



PAS - EN TRAPVORM EN AFWERKVORM

Beschrijving:

Ballen bij de aanvallende partij ter hoogte van de 35m, aanvaller aan de 20m wordt ingespeeld, verdedigers (in de 16m) trachten bal te intercepten bij het inspelen of de eventuele doelpoging af te blokken. Inspelende aanvaller en tweede verdediger komen ook in na het inspelen.

Bij interceptie mogen de verdedigers gaan scoren bij de tegenpartij.
Bal uit het spel betekent hervatten bij aanvallers.

Duur per actie: 15".

Continu spel gedurende 7 min., dan worden aanvallers verdedigers en andersom.

Duur: 15 min. (2x7 min. + 1 min. rust).

Coaching: 1 – 2 – 3

WEDSTRIJDVORM 2



5 + K / 5 + K + 2N

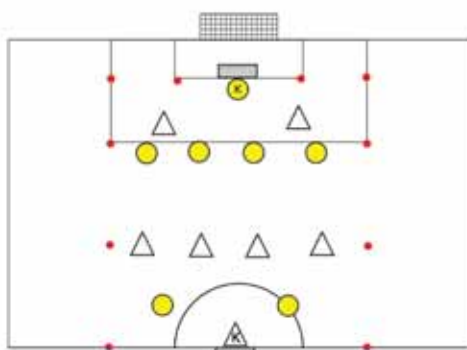
Beschrijving:

Oog voor het vooruit verdedigen en verhinderen van een doelpoging.

Duur: 10 min. continu.

Coaching: 1 – 2 – 3

TUSSENVORM 2



POSITIE SPEL

Beschrijving:

Aanvallende partij mag bal in neutrale zone inspelen (tussen de 16m en de 35m) naar een doorgeschoven medespeler, de tegenpartij laat een speler doorschuiven om de half lange pass eruit te halen.

Op dat moment mogen alle verdedigers en aanvallers bijsluiten. Scoren bij inspelen aanvallers in neutrale zone of doelpunt. Bij interceptie mag de verdediger zijn medespelers proberen aan te spelen aan de overzijde of scoren. Spelhervatting afwisselend (bij scoren of bal buiten speelveld) bij de twee partijen bij de keepers.

Wisselen van spelers in vrije zone na 4 min., keepers blijven.

Scoren = medespeler bereiken in vrije zone of doelpunt, voor verdedigende ploeg is dat interceptie.

Continue reeksen van 3 x 4 min.

Duur: 3x4 min. + telkens 1 min. rust = 15 min.

Wie scoort meeste punten?

Coaching: 1 – 2 – 3

WEDSTRIJDVORM 3



6 + K / K + 6

Beschrijving:

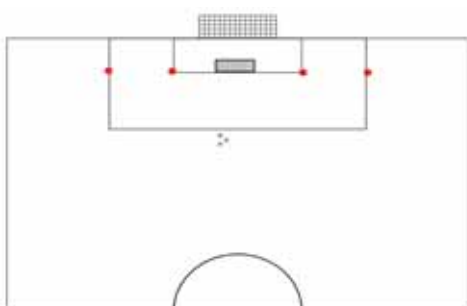
Asymmetrische opstelling.

1 – 3 – 2 – 1 tegen 1 – 2 – 3 – 1 (zodat de witte ploeg zijn speelhoeken dicht te houden).

Duur: 15 min. continu.

Coaching: 1 – 2 – 3

COOLING DOWN



Beschrijving:

Beide ploegen trappen vanaf de 16m naar doel.

Duur: 5 min.

Naam: Frans Meeuwens, lesgever
Trainersschool

Thema: duel proberen te winnen en niet verliezen (remmend wijken)

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U14 – U15

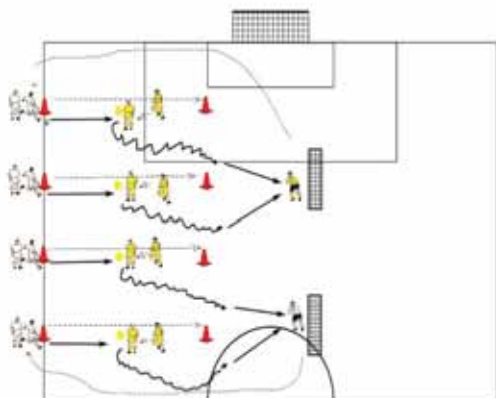
Materiaal: 8 kegels, China-heads,
2 verplaatsbare doelen, 8 tal hesjes,
ballen



Richtlijnen en coachingswoorden:

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

OPWARMING



PAS- EN TRAPVORM MET UITBREIDING NAAR DUEL

Beschrijving:

Half terrein.

1- ronde loslopen in groep
Ritmische opwarming (knie, dijbeen , lies)

Opwarming met bal:

2- spelers A spelen de bal in naar speler B, deze draait door en drijft met bal naar positie. Daarna opwarmingsbal voor doelman

3- spelers A spelen de bal in naar speler B, deze draait door met verdediger in de rug. Deze is verplicht rechtse speelhoek af te sluiten. Passieve druk. Speler A wordt verplicht om naar links te draaien. Daarna opwarmingsbal op doelman

Duur: 15 min. = 3 blokken van 5 min.

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

Bij 3 wordt de speler die ingespeeld heeft verdediger.

Coaching: 1 – 3 – 4 – 5 – 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 2 <> K + 2

Beschrijving:

Dubbel strafschoopgebied

Spelers staan klaar langs beide zijden van het doel.

Andere spelers staan in de hoek van het speelveld van waar de bal gespeeld wordt.

De bal wordt door de doelman ingespeeld richting zijlijn.

Vervolgens duel 2 tegen 2.

Verdediger moet proberen duel niet te verliezen en beletten dat speler kan doorgaan op de doelman.

Beide spelers kunnen scoren in grote doelen.

Duur: 15 min.

Actie mag maximaal 1 min. Duren, daarna snel nieuwe actie opstarten.

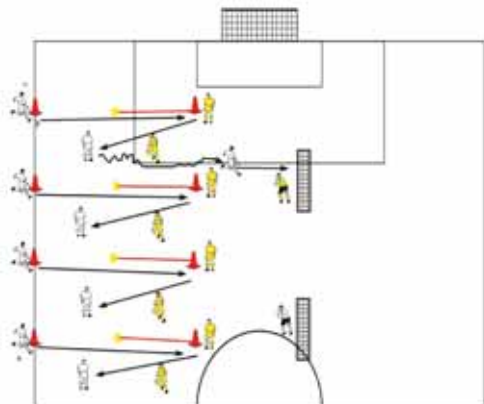
Doorschuiven: 5>11 4>9

De spelers werken steeds per 4 .

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

Coaching: alle punten van toepassing

TUSSENVORM 1



DUELFORM 1<>1

Beschrijving:

Half terrein.

Spelers spelen in elk vierkant 1 tegen 1.

Verdere opbouw van de opwarming.

We werken per ploeg van 2.

A Speelt de bal naar B, deze kaatst naar A'.

A' Gaat duel aan met B' die moet vermijden dat A' de bal over de rechterzijlijn kan drijven. Er wordt druk gezet vanaf het gele hoedje. Wanneer A' over de achterste lijn is mag hij niet meer aangevallen worden en proberen scoren op doel.

Verdedigende ploeg kan scoren door over de achterlijn te dribbelen.

Fun: wanneer men de bal over rechterzijlijn (rood) kan drijven = 2 punten. Bij doelpunt op doelman = punt.

Duur: 15 min. Elke actie mag maximaal 45 sec. duren.

Doorschuiven: wissel om beurt aanvallen, inspelen en verdedigen.

Coaching: 1 – 3 – 4 – 5 – 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 <> 4 + K

Beschrijving:

Dubbel strafschoptegening.

We spelen wedstrijd 4 tegen 4.

We beginnen de wedstrijd steeds op de doellijn van de aanvallende ploeg.

De bal wordt ingespeeld door de doelman van de aanvallende ploeg waarna spelers 7 of 11 diep gaan.

Spelers 2 en 5 zijn verplicht om remmend wijken toe te passen tot organisatie er staat.

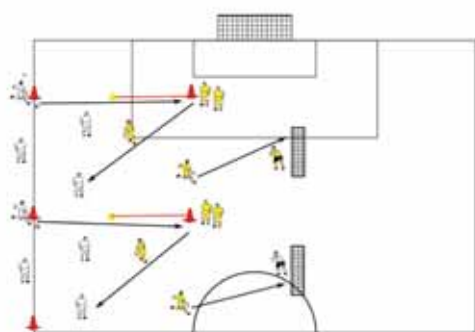
De wedstrijdreglementen zijn van toepassing.

Duur: 15 min. Elke actie stopt bij doelpunt, bal buiten of na 2 min. starten we met andere ploeg.

Doorschuiven: verdedigers blijven steeds staan.

Coaching: alle punten van toepassing

TUSSENVORM 2



DUELFORM 2 <> 2

Beschrijving:

Half terrein.

We spelen in elk vierkant 2 tegen 2.

We spelen in ploegen van 4.

De wachtende ploeg speelt de bal in naar een speler van de andere wachtende ploeg die kaatst naar aanvallende spelers.

A en A' gaan duel aan met B en B' die moet vermijden dat A' de bal over de rechterzijlijn kan drijven.

Er wordt druk gezet vanaf het gele hoedje.

Wanneer A' over de achterste lijn is mag hij niet meer aangevallen worden en proberen scoren op doel.

De verdedigende ploeg kan scoren door de bal over de achterlijn te dribbelen.

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

Bij doelpunt op doelman = 1 punt.

Duur: 15 min. Elke actie mag maximaal 1min30 duren.

Doorschuiven: wanneer actie afgelopen of bal buiten nemen andere ploegen over.

Coaching: 1 – 3 – 4 – 5 – 6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 <> 8 + K

Beschrijving:

3/4 Van het terrein.

We spelen wedstrijd 8 tegen 8.

Alle wedstrijdreglementen zijn van toepassing.

Verdedigende ploeg: 1 – 4 – 3 – 1

Aanvallende ploeg: 1 – 2 – 3 – 3

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

VB. 50 sit-ups.

Duur: 15 min.

Coaching: alle punten van toepassing

COOLING DOWN

VRIJE TRAPPEN WEDSTRIJD

Beschrijving:

1. Alles gezamenlijk opruimen in lichte looppas

2. Elke speler mag vrije trap plaatsen van buiten de baklijn

De trainer geeft de spelers een objectief (vb er moeten er meer dan 9 in). Zoniet moeten de spelers opdracht uitvoeren (vb 10 keer pompen)



Naam: Hermans Guy, lesgever Trainersschool
Thema: leiden van de bal, korte passing, steunen en vrijlopen, afwerken op doel

Aantal: 16
Categorie/niveau: U15/16

Materiaal: ballen, hesjes, potjes, groot doel

Richtlijnen en coachingswoorden:

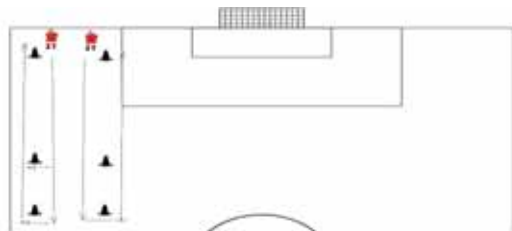
1. Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te boeken, om in de juiste omstandigheden te kunnen passen of af te werken op doel
2. Speel de bal in op de juiste voet met de juiste snelheid

3. Voer een gerichte controle uit
4. Kijk waar de doelman staat

Coachingswoorden:

SPEEL / KAATS / DRAAI OPEN / WERK AF

OPWARMING



Beschrijving:

Laatste van groep wordt eerste.
Spelers geven om beurt een oefening aan.
Samba opwarming.

Coaching:

Beweeg ritmisch, kort contact met de grond, loop goed rechtop, kijk schuin voor je boven hoofd van je voorganger

OPWARMING DEEL 2



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

Oef. 1:

Speel in op speler die vooractie maakt en opendraait.
Speel bal in op verste voet. Controle en pas.
Speel de bal in op speler die vooractie maakt.
Controle bal en bal leiden, aansluiten andere groep.

Oef. 2:

Speel de bal in op speler die vooractie maakt.
Deze kaatst de bal terug op speler die de bal diep speelt op verste voet.
Gerichte controle, juiste passing in de loop van speler die de vooractie maakt, juiste controle uitvoert, bal leidt en aansluit andere groep.

Oef. 3: keepers worden aangespeeld, keepers geven bal mee.

Coaching:

Maak een goede vooractie, speel bal in met juiste snelheid op juiste voet, oogcontact met medespeler

Co spelers: KAATS – SPEEL – DRAAI DOOR

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / K + 7

Beschrijving:

Continue spel.
Terrein: 40x60m.
Duur: 2x7'.

Herkenningfase:

Stop/help.

Coaching:

1, 2, 3, 4
Coach elkaar!

Co spelers: SPEEL – KAATS – DRAAI DOOR

TUSSENVORM 1



POSITIESPEL

Beschrijving:

Spelen op balbezit.
Terrein: 40m.
Potje midden speelveld verdeelt terrein in 4 vakken.
Zorg dat steeds in balbezit minsten in ieder vak een speler staat.

Deel 1:

Ploeg A speelt tegen ploeg B op balbezit. Worden buitenspelers Aangespeeld: balaanname en leiden van bal in het vierkant en spelen verder op balbezit. Plaatswissel!

Deel 2:

We trachten nu derde man in het spel te betrekken door juiste passing. Bal moet wel gekaatst worden.

Coaching:

1, 2, 3, 4
Co spelers: Speel – KAATS – DRAAI DOOR

WEDSTRIJDVORM 2



K + 3 / K + 3

Beschrijving:

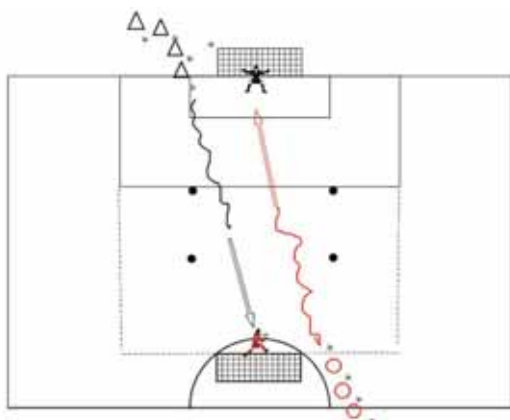
Werken in golven.
Keeper speelt bal in op diepe spits die goede vooractie maakt.
Deze legt bal terug naar keuze.

Scoren na korte snelle acties.
Vrijlopen en steunen.

Coaching: 1, 2, 3, 4

Co spelers: idem als voorgaande

TUSSENVORM 2



DEEL 1: AFWERKEN OP DOEL

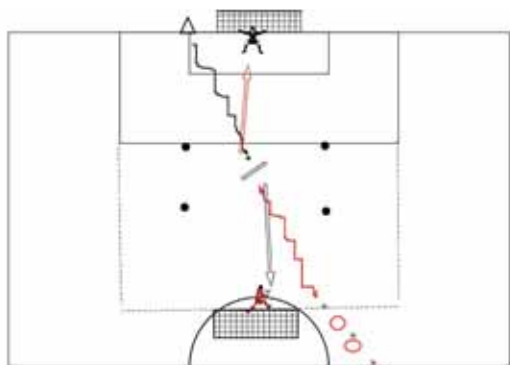
Beschrijving:

Om ter snelst afwerken op doel.
Doorschuijsysteem, aansluiten andere groep.
Na enkele uitvoeringen symmetrie uitvoeren.

Coaching:

Kijk waar de doelman staat.
Bal goed aan de voet.

TUSSENVORM 2



DEEL 2

Beschrijving:

Spelers zoeken elkaar op, voeren passeerbeweging uit en werken af op doel.
Steeds je bal halen en aansluiten andere groep.

Coaching:

Juiste timing
Bal goed aan de voet

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / K + 7

Beschrijving:

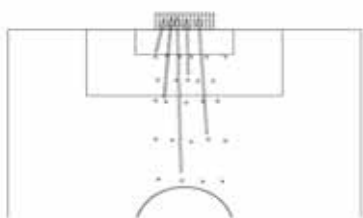
Continue spel.
Terrein: 40x60m.
Duur: 2x7'.

Coaching: 1, 2, 3, 4

Coach elkaar!

Co spelers: SPEEL – KAATS – DRAAI DOOR

COOLING DOWN



Beschrijving:

Spelers trachten de bal rechtstreeks tegen het net te trappen.
We schuiven steeds verder van het doel.
Winnaar krijgt geen opdracht, spelers die eerst uitvallen voeren per fase dat men opschuift 10 sit-ups uit, nadat het spel is afgelopen.

Materiaal opruimen.

Naam: Viance Raphaël Lesgever FTS
Thema: infiltratie van 11 of 7

Totaal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U16 (Scholieren)

Materiaal: 10 ballen,
 1 groot verplaatsbaar doel, 12 potjes,
 16 hesjes (2 kleuren)



Richtlijnen en coachingswoorden:

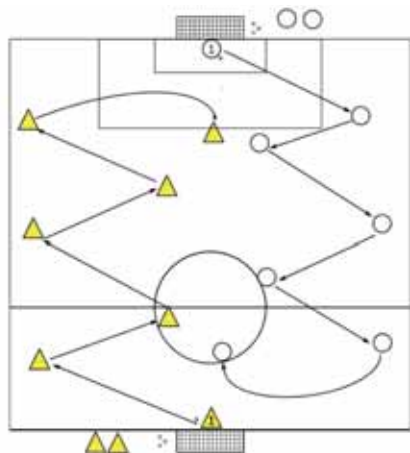
Positie 7/11:

1. Haak juist los, loop je vrij > **VRAAG DE BAL**
2. Infilteer zo snel mogelijk naar de doellijn toe > **GA**
3. Combineer met 9 of met 10 als ze zich op het goede moment aanbieden > **GEEF**

Positie 9/10:

4. Vraag de bal aan 7/11 om te combineren > **STEUN**
5. Kies het juiste moment om voor doel te zien > **VOOR DOEL / TIMING**

OPWARMING



CARROUSEL

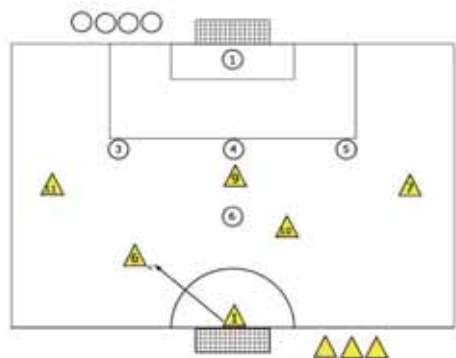
Beschrijving:

Bal start bij K naar de eerste speler die een controle doet en een pass geeft naar de volgende. Hij volgt daarna zijn bal. De anderen doen hetzelfde tot bij de laatste die een voorzet geeft naar de speler in het midden. Plaats bal zonder kracht. Vervolgens sluit hij aan bij andere rij.

Duur: 10'

Coaching: 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / 4 + K

Beschrijving:

Wedstrijd in golven, de bal vertrekt telkens bij de K eens de actie voorbij is. De gele moeten proberen via de flanken te spelen (7/11) alvorens te scoren.

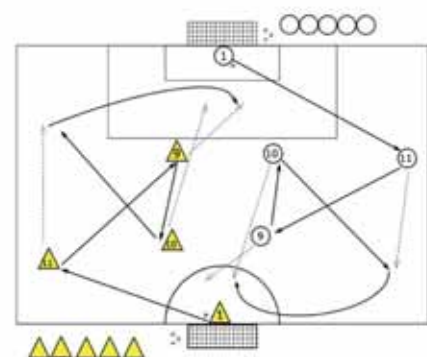
Wisselen spelers om de 2'.

Duur: 2x7' met 1' rust

Coaching:

Geen coaching in de eerste 7 min.
 1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Automatiseren van acties naar de 2 doelen. Driehoekspel (9,10,11) met voorzet en afwerking voor doel. Eens de actie voorbij, worden de 3 spelers vervangen door 3 reservespelers. Telkens van rij en van post veranderen bij elke wissel.

Duur: 20'

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 8 / 6 + K

Beschrijving:
Doorlopend spel.
Geel: 1 – 3 – 2 – 3
Wit: 1 – 3 – 2 – 1

Duur: 15'

2 Punten indien doelpunt aangebracht is door 7 of 11.

De 2 witte reservespelers wisselen na 2'.

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 2



8 + K / K + 8

Beschrijving:
Met spelers in een vrije zone.
Wedstrijd met 2 afgebakende zones waarin een speler van elke ploeg mag komen (7 en 11).
Verplicht om in één van deze zones te spelen alvorens op doel af te werken.

Duur: 2x7' met 1' recuperatie

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 3



8 + K / K + 8

Beschrijving:
Doorlopend spel.
Geel: 1 – 3 – 2 – 3 met een AMV en een VMV
Wit: 1 – 3 – 2 – 3 met 2 VMV

Respecteer de vroeger gegeven richtlijnen

Duur: 15'

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5

COOLING DOWN

Beschrijving:
Debriefing van de training en verzamelen materiaal.
Duur: 5'

Naam: Guido De Jaegher, lesgever Federale Trainersschool
Thema: subtiële eindpass bij 1 – 3 – 4 – 3 met middenveld in lijn

Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: seniors 1^{ste} prov, 4^{de} nationale

Materiaal: 2x10 overtrekjes, 20 ballen, potjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

Flankmiddenvelders 5 en 7:

1. blijf open, draai open zodat je de infiltrerende 6 of 8 kunt aanspelen of een subtiële eindpass kunt geven naar 10 of 11

CO -> 'haak los' 'draai open'

SP (verdediging -> flankmiddenvelders) 'vraag'

Centrale middenvelders 6 en 8:

2. infiltreer op het gepaste moment zodat je een eindpass kunt geven naar de aanvallers 9, 10 of 11

CO -> 'schuif in'

Aanvallers 10, 9, 11:

3. zoek ruimte in de rug van de verdedigers zodat de middenvelders tussendoor kunnen passen

CO -> 'lateraal' 'maak ruimte'

OPWARMING



Beschrijving:

- Aanvalsbeweging gelijktijdig rechts en links uitgevoerd
- 5 Spelers op post 1 (elftalpositie 3), 2 spelers op post 2 (elftalpositie 7) en 1 speler op posten 3 en 4 (elftalposities 6 en 10)
- Doorschuiven: post 1 -> post 2 -> post 3 -> post 4. Van post 1 -> post 2 worden progressief opwarmings-, coördinatie- en snelheidsoefeningen uitgevoerd
- 2 Fasen met lenigheidsoefeningen tussendoor

Coaching:

- Post 2 (elftalpositie 7): opendraaien, balaanname en timing met positie 6
- Post 3 (elftalpositie 6): balaanname in beweging en gepast doorspelen naar aanvaller 10
- Timing tussen 6 en 10

WEDSTRIJDVORM 1



K + 10 / K + 8

Beschrijving:

- 2x7' Continu spel over 3/4 terrein
- De te coachen ploeg speelt 1 – 3 – 4 – 3, de andere 1 – 3 – 3 – 2
- Beide ploegen spelen 1 helft in numerieke meerderheid: posities 8 en 9 wisselen van ploeg

Coaching:

- 1, 2 en 3

TUSSENVORM 1



AFGELEIDE WEDSTRIJDVORM K + 4 / 5

Beschrijving:

- Het 3/4 terrein van wedstrijdvorm 1 wordt in 2 gelijke terreintjes gedeeld
- Totale duur: 10 min. na uitleg en demo door 1 ploeg
- De te coachen ploeg speelt 2 – 3, de andere 1 – 3 – 1
- Er wordt in golven gespeeld: de keeper trapt of gooit uit naar 6 of 8
- De aanvallende ploeg probeert te scoren in het grote doel, de verdedigers spelen lijnbal: ze scoren wanneer de bal op de middellijn wordt stilgelegd

Coaching:

- 1, 2 en 3

WEDSTRIJDVORM 2



K + 8 + 2N / K + 8

Beschrijving:

- 2x7' Continu spel over 3/4 terrein
- De neutrale spelers spelen mee met de ploeg in balbezit
- De beide ploegen spelen symmetrisch: 1 – 3 – 4 – 3 bij balbezit, 1 – 3 – 2 – 3 bij balverlies

Coaching:

- 1, 2 en 3

TUSSENVORM 2



AFGELEIDE WEDSTRIJDVORM K + 9 / K + 9

Beschrijving:

- 2x7' Continu spel op 3/4 terrein
- De beide ploegen spelen symmetrisch 1 – 3 – 4 – 2
- Het veld is verticaal in 3 vakken verdeeld. In vakken A en C (beide vakken 20m lengte) mogen geen verdedigers komen zolang de tegenpartij in de aanval is en er geen bal in de rug gespeeld wordt
- De keeper is verplicht kort op te bouwen via verdedigers die zich in vak A of C aanbieden

Coaching:

- 1, 2 en 3

WEDSTRIJDVORM 3



K + 9 / K + 9

Beschrijving:

- 2x7' Continu spel over 3/4 terrein
- De beide ploegen spelen symmetrisch 1 – 3 – 4 – 2

Coaching:

- 1, 2 en 3

COOLING DOWN

Beschrijving:

- Bespreking belangrijkste coachingspunten
- Opruimen materiaal



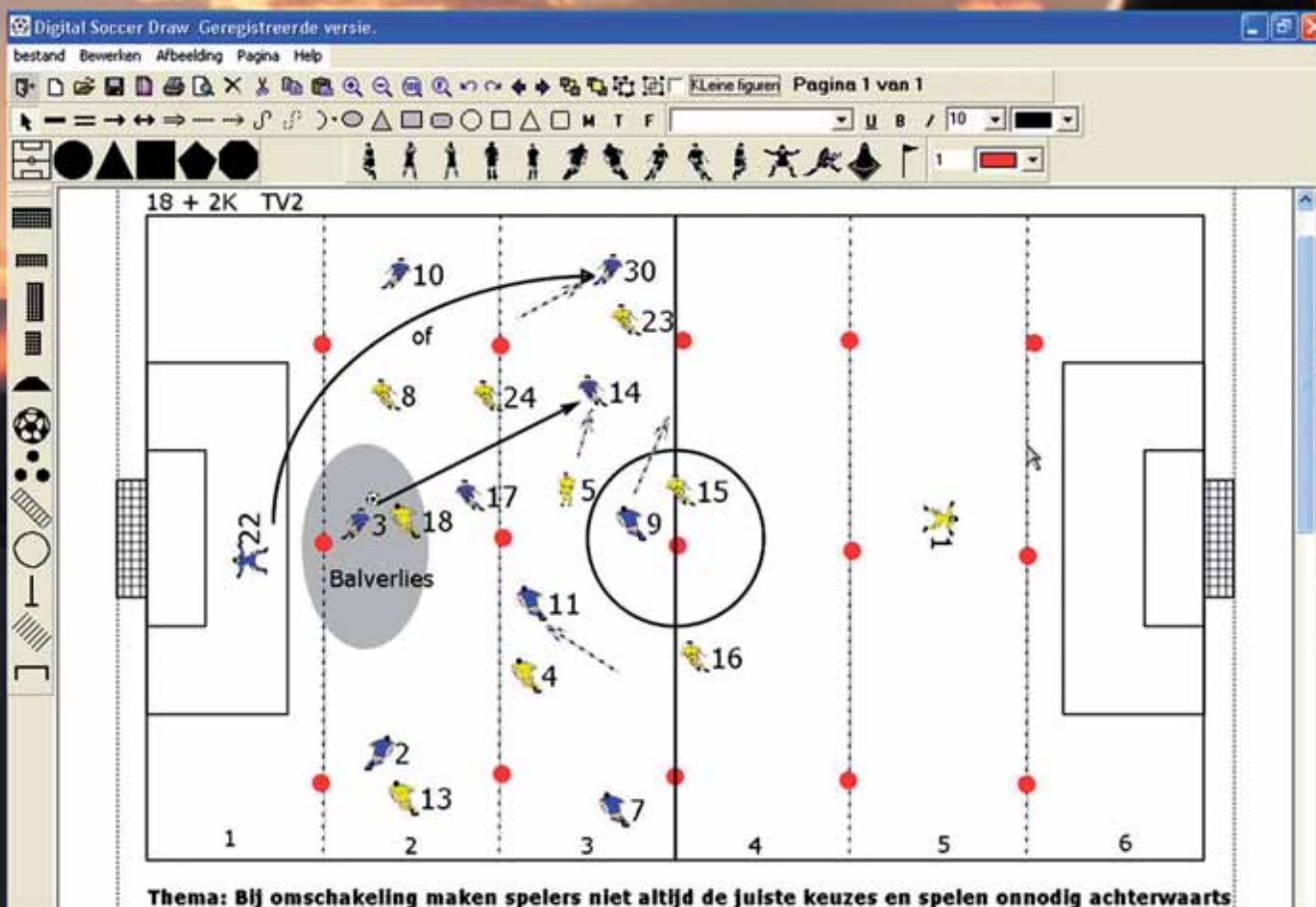
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen. Weg met de borden en flipovers ... hier is ...

Digital Soccer Draw

hét online-tekenpakket voor de moderne voetbaltrainer!

Ga naar www.PartnersInSports.be, kies "Digital Soccer Draw", download deze professionele software en gebruik hem 21 dagen lang gratis en vrijblijvend!

- installatie: eenvoudig en snel
- gebruik: handig met talloze tekenmogelijkheden - exporteerbaar naar andere software
- drietalig: Nederlands - Frans - Engels
- met gratis oefenstof op onze website
- ontworpen door én voor voetbaltrainers - Ontwerp: Frank Claeys - Programmatie: Willy Deconinck



Sinds september 2006 is Digital Soccer Draw het officiële tekenpakket voor het aanmaken van oefenstof binnen alle opleidingen aan de Federale Trainersschool. Op deze wijze wil de KBVB zijn nieuwe opleidingsvisie uitdragen naar duizenden trainers en jeugdopleiders.



Bouwen aan een team in provinciale!

Danny Aerts, UEFA-A

In de vorige Dug-Out kwam het bouwen van een team aan bod. We schetsten een theoretisch kader en gaven ook een heel duidelijke boodschap mee, nl dat de voetbalinhoudelijke ontwikkeling van een team per definitie gebeurt op het veld! Koen Verbraeken, hoofdtrainer van OG Vorselaar in 2^{de} provinciale Antwerpen, toetst enkele aspecten aan zijn team. Kort en bondig, met de focus op het veld. Zo hebben we het graag.



First team OG Vorselaar / Teambuilding Belgian coast

SPELERSKWALITEITEN EN BALANS

De kwaliteiten van de spelers zijn bepalend voor de grenzen van de teamprestatie! 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. 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!

Koen Verbraeken: "Ook in provinciale hangt de opstelling van een elftal meestal af van de aanwezige spelersprofielen. Ik maak daarbij onderscheid tussen:

- offensief- en defensief denkende spelers
- creatieve- en dienende spelers
- spelers met een groot loopvermogen of snelle spelers op korte afstand
- communicatieve spelers en deze met een zekere ervaring
- spelers sterk met het hoofd, sterk in de duels, technisch aangelegd en doelgerichte spitsen

Het is belangrijk dat je er als trainer voor zorgt dat je, vertrekkende vanuit een bepaalde veldbezetting, de spelers met het juiste profiel op de juiste positie zet. Natuurlijk, dit hangt af van wat je zelf als trainer verlangt hoe een bepaalde positie dient ingevuld te worden. Maw welke taken er moeten uitgevoerd worden.

Dit reflecteert zich dan ook automatisch naar de kwaliteiten van de desbetreffende speler. Het aanleren en verfijnen van deze taken zie ik als mijn belangrijkste opgave. Je zou dit algemeen kunnen omschrijven als het overbrengen van mijn visie.

Ik vind het ook belangrijk dat spelers onderling elkaars capaciteiten en mindere kwaliteiten (tekortkomingen) leren inschatten. Bvb bij een iets tragere flankverdediger moet de centrale verdediger misschien een kortere dekking geven, de doelman moet ev de defensieve spelers continu coachen omdat anders hun onderlinge afstanden niet goed zijn, een flankaanvaller krijgt misschien liever de bal in de loop ipv in de voet, enz. Als trainer moet je dus zeer goed analyseren wat de specifieke kenmerken zijn van je spelers. Eerst nadat

je deze gegevens bij elkaar hebt gebracht kan je ze bundelen om tot een geheel te komen”.

TEAMORGANISATIE EN BASISTAKEN

Om de verschillende 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 tijdsruimtelijke factoren bij het uitvoeren van voetbalhandelingen, nl positie, moment, snelheid en richting

Koen Verbraeken: “Wij spelen in een 1 – 4 – 3 – 3 veldbezetting (zie Fig. 1). Dit geeft ons de mogelijkheid om veel driehoekspel te realiseren, dwz heel veel aanspeelmogelijkheden en veel balcontacten. Een bijkomend voordeel is dat we in balverlies goed rugdekking kan geven. Het inoefenen van dit driehoekspel (aanspelbaarheid) integreer ik in de opwarming (zie Fig. 2). Voor de opbouw door de doelman hebben we meestal twee opties: vaak via een vrijstaande verdediger, maar soms ook een uittrap naar de spitsen.

Ik laat toe dat elke verdediger één linie opschuift, met of zonder bal. Met bal, dan wil ik dat dit met een korte versnelling gebeurt zodat de spitsen van de tegenpartij niet de tijd krijgen om te storen. Zonder bal, dan is het juiste moment van inschuiven belangrijk om zo aanspelbaar te worden (timing). Indien een flankverdediger doorschuift dan kantelen de drie andere verdedigers. Indien een centrale verdediger inschuift dan zakt een centrale middenvelder in naar de vrij gekomen zone en blijft de tweede centrale middenvelder als buffer voor de verdediging. Op deze manier hebben we telkens een defensieve T indien we balverlies lijden (zie Fig. 3)”.



Organisatie:

16 Spelers + 2K

Vierkant van 4 kegels 20x20m

Beschrijving:

Pass- en trapvorm:

- 1- speler 1 geeft pass op inlopende 3 die kaatst op 2.
2 Speelt de bal schuin diep en sluit achter aan. Op het moment dat 3 gekaatst heeft speelt 4 in op 5. Deze kaatst op inkomende 3 die op zijn beurt diep speelt. De diepe speler drijft met de bal naar de andere kant
- 2- idem maar diepe speler doet 1-2 met 2
- 3- idem maar diepe speler speelt lage bal op uitschuivende speler van de andere kant
- 4- idem maar diepe speler speelt hoge bal op keeper en biedt zich achterom terug aan

Coaching:

Speel – kaats – juiste voet aanspelen – juiste snelheid – gepast moment van aanbieden (breed, schuin, diep, driehoekspel)

FLANKSPEL

Koen Verbraeken: "Eén van de aanvallende uitvoeringen die mij nauw aan het hart ligt is het flankspel. Ik geef graag enkele oefeningen mee hoe je dit zou kunnen trainen. Maar eerst ga ik nog even dieper in op enkele taken van de flankverdediger bij balbezit."

Taak flankverdediger in B+:

1. bij opbouw van achteruit -> breed openen tot tegen de zijlijn
2. bij opbouw via het centrale middenveld -> infiltratie langs de zijlijn
3. bij aanval door offensieve spelers -> achterom of in steun komen van flankaanvaller

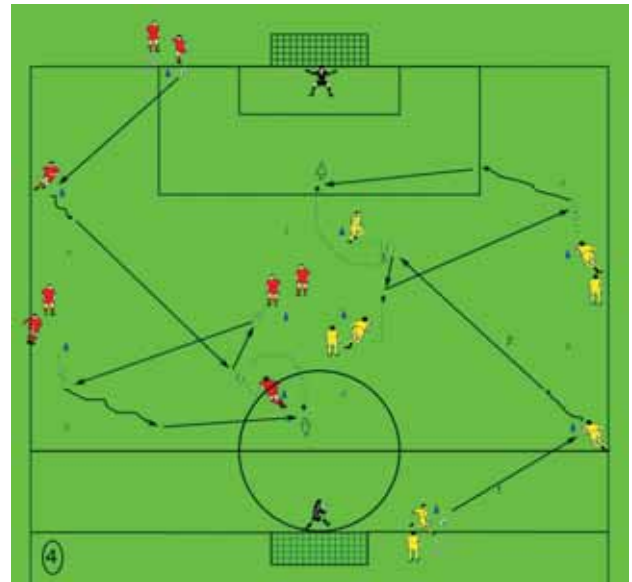
Het spreekt voor zich dat de flankverdediger in 1^{ste} instantie zijn defensieve taak moet uitvoeren. Dwz dat hij als eerste de flankaanvaller van de tegenpartij opvangt en dat hij door te kantelen en te sluiten positie kiest ifv zijn medespelers. Indien mogelijk zal hij in 2^{de} instantie meewerken aan de opbouw. Het profiel van een flankverdediger zou ik omschrijven als:

- beschikken over een groot loopvermogen: de afstand die hij moet belopen bij infiltratie is al snel 40m of meer (ref: Vital Borkelmans, alias het 'Brommerke' van Club)
- een goede traptechniek vanuit een loopactie bezitten. Dit vind ik een belangrijke capaciteit
- het juiste moment van infiltratie kunnen inschatten. Dit is belangrijk om te bepalen of je heel diep kan gaan of eerder in steun moet komen (inzicht in de spelsituatie)

Wanneer een flankverdediger mee betrokken is in de opbouw mag hij zich van mij ook volledig, maw 100% geconcentreerd, aanvallend instellen. Bvb als hij infiltreert tot op de achterlijn moet hij niet meer denken aan zijn verdedigende taak. Andere spelers moeten zijn zone bij balverlies maar invullen. De flankaanvaller kan ev deze taak overnemen.

Voor een flankaanvaller zou ik het profiel als volgt omschrijven:

- snelheid bezitten: dit is belangrijk om via infiltratie naar doel te lopen. Dit kan met of zonder bal zijn,
- dribbelvaardig zijn (infiltratie met bal)
- over een goede trap beschikken, omdat hij regelmatig voor doel verschijnt (op voorzet of met de bal aan de voet)
- het inzicht hebben om de juiste positie in te nemen en op het juiste moment te infiltreren voor hij deelneemt aan de actie".



Organisatie:

Veld van 50x60m. Postbezetting volgens fig.

Beschrijving:

Passing en doorschuiven volgens nummering. Snelheid van uitvoering opdrijven. Wanneer de RF de bal aange-speeld krijgt gaat hij op snelheid met de bal naar binnen en past in de loop van de opkomende spits.

Duur: 5'

Pauze: lateralisatie (groene China heads)

Herhalingen: 2

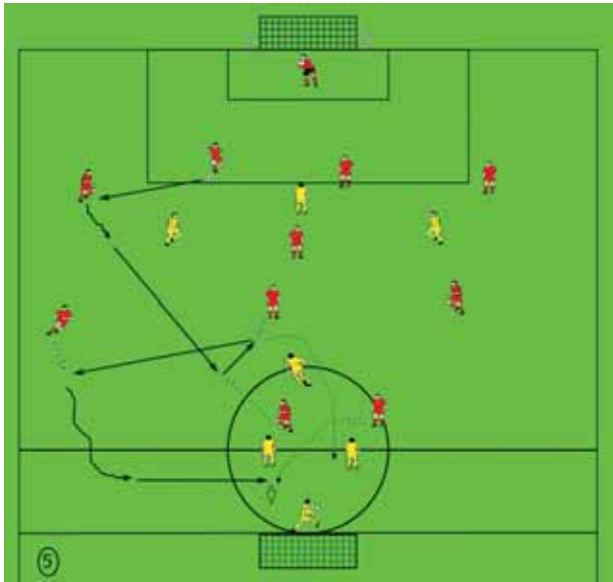
Totale duur: 10'

Coaching: Juist inspelen - vooractie

Opm: deze uitvoering kan als tweede oefening binnen een opwarming uitgevoerd worden. De eerste opwarmings-oefening is idem, maar dan doen de spelers individuele opwarmingsoefeningen telkens de bal gespeeld wordt. De RF leidt dan de bal naar de achterlijn en geeft voorzet om de doelman op te warmen. Op de positie van de diepe spits staan dan 2 spelers, op de positie van de centrale middenvelder slechts één. (Duur: 2x10')



First team OG Vorselaar / Teambuilding Belgian coast



Organisatie:

Veld van 50x60m. Postbezetting volgens fig.

Ploeg rood: 1 - 4 - 4 - 2

Ploeg geel: 1 - 2 - 1 - 3

Beschrijving:

Op signaal van de trainer begint de wedstrijd telkens bij de doelman in meerderheid. De opbouw trachten we via de flanken te realiseren, vertrekkend vanuit het centrum om dan diepte te zoeken. Scoort de ploeg in minderheid: 3 p.

Duur: 15'

Coaching:

Juist inspelen - vooractie - looplijnen - diepte



Organisatie:

Snelheidsoefening voor de flankspelers op half terrein.

Beschrijving:

Centrale speler speelt de bal op de flankspeler. Deze kaatst op de middenvelder die zich aanbiedt. Die speelt een diepe bal diagonaal naar de andere flankspeler die 40m spurt om dan een voorzet te geven naar de 2 spitsen en de middenvelder die mee ingeschoven is tot op de rand van de backlijn. De verdedigers werken actief (2/3). Indien de dieptepass niet goed is ligt een bal klaar aan de achterlijn zodat de loopoefening altijd kan doorgaan. De volgende oefening start in de andere richting

Duur: 30" per oefening

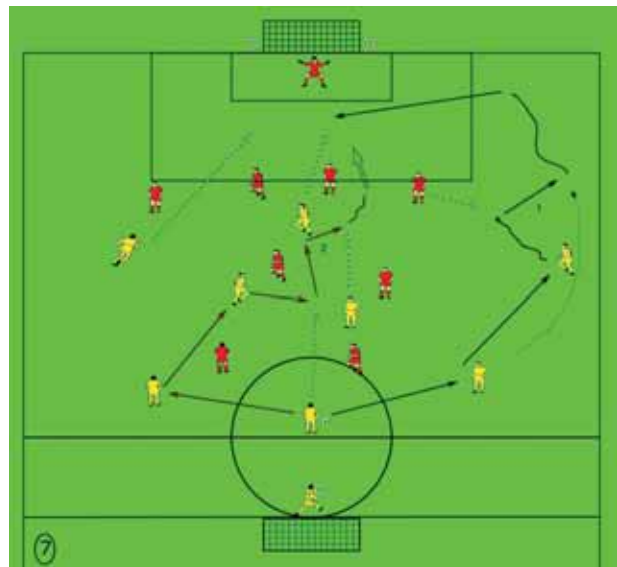
Arbeid/Rust= 1/6 (= 3')

Herhalingen: 6x

Totale duur: 18'

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 - 3^{de} man aan de backlijn



Organisatie:

8 + K / K + 8

Veld 50x60m

Ploeg rood: 1 - 4 - 1 - 3

Ploeg geel: 1 - 3 - 2 - 3

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.

Overnemen 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





Organisatie:

Veld van 50x60m. Postbezetting volgens fig.

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 opwarmingsoefeningen

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



Organisatie:

16 + 2K

Automatisme waarbij blauwe spelers verdedigen. Oefening gebeurt simultaan op signaal van de trainer. Volgende oefening start pas 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 kaats 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 – 3^{de} man aan de backlijn

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



38



First team OG Vorselaar / Teambuilding Belgian coast



Beste lezer,

De redactie van Dug-Out denkt u weer een heel gevarieerd nummer met veel oefenstof te kunnen aanbieden. In de reeks techniektraining voor de jeugd trokken we naar Eric Abrams, coördinator-lesgever Topsport voetbal Topsportschool Genk. Nadat Thomas Vlaminc en Jef Vanthournout de visie van Club Brugge op deze materie gaven, geeft Abrams zijn visie en de visie van de KBVB op techniektraining. Björn De Neve geeft in dit nummer in een derde bijdrage een voorzet om beter om te gaan met standaardsituaties. Kijk als trainer goed welke keuze je zelf wil maken in functie van de opleidingsvisie van de eigen club. Guido Steens vroeg aan Professor van Rossum hoe belangrijk winnen is. En wat blijkt: het gezegde "winning isn't everything, it's the only thing" is niet waterdicht, integendeel. Jonge voetballers spelen eerder voetbal om met de vrienden samen te zijn, om zich uit te leven en in te spannen, om te rennen op het veld en niet zozeer om te winnen. Het zou dus nog niet zulk slecht idee zijn dat in de jeugdcategorieën geen klassemten meer bestaan. Weg met de championitis bij ouders en trainers. Laat de kinderen lekker ballen, laat ze genieten van hun sport, een visie die we ook bij de KBVB herkennen. In het vorige nummer van Dug-Out kwam het bouwen van een team aan bod. Koen Verbraeken, trainer in 2de provinciale heeft de theorie omgezet in praktijk. De kleinste 'echte' wedstrijd: 4 tegen 4! Is het onderwerp van de tekst van Danny Aerts, een visie die voornamelijk door de KNVB wordt gepredikt. Wij keken even over de grenzen naar onze Noorderburen en zien dat hun kleinste echte wedstrijd kleiner is dan deze in België. De Hollanders krijgen deze keer het eerste woord, in het volgende nummer geeft Danny Aerts de visie van de KBVB, startend met de 5 tegen 5 en inzichten in leerplandoelstellingen. Tot slot geeft dokter Vincent Vanbelle tips waardoor je geen zorgen moet maken bij een dopingcontrole. Oppassen voor een onschuldig siroopje of is het toch niet zo eenvoudig...

In het kader van de dopingcontroles geef ik als hoofdredacteur graag nog wat achtergrondinformatie in dit voorwoord. Bij de start van het nieuwe jaar stond de Belgische voetbalwereld immers even in rep en roer. Het Vlaamse dopingbeleid veranderde, alle profvoetballers die in Vlaanderen wonen moesten hun whereabouts (de regel die sporters verplicht aan te geven waar ze op welk moment van de dag zijn) opgeven. Profvoetballers wonende in Vlaanderen kunnen voortaan dus op elk moment van de dag opgeroepen worden voor een dopingcontrole. Tot op heden was er voor voetballers een uitzonderingspositie. Deze kwam erop neer dat voetballers wel tijdens trainingen en wedstrijden gecontroleerd mochten worden, maar niet daarbuiten. Als voetballers buiten trainingen en wedstrijden dan toch niet gecontroleerd kunnen worden, heeft het bijhouden van hun verblijfplaatsen en activiteiten tijdens de dag uiteraard weinig zin.

Voetballers vormden tot nu toe de enige uitzondering op de whereabouts-regel, omdat de FIFA als enige (Olympische) Internationale Federatie een uitzonderingspositie had weten te bedingen bij de World Anti-Doping Agency (WADA). In tegenstelling tot de andere internationale sportbonden ondertekende de FIFA de vorige antidopingcode, uit 2003, namelijk niet. Die eerste Code voorzag in de mogelijkheid om als antidopingorganisatie sporters te verplichten hun verblijfplaats door te geven. De achterliggende gedachte was (en is) dat het van belang is om dopingcontroles ook buiten wedstrijdverband uit te voeren.

De FIFA nam afstand van de 'whereabouts'.

In 2006 werd de whereabouts-verplichting verruimd en aan een steeds groter aantal sporters opgelegd, eerst vooral door internationale federaties maar later ook steeds meer door nationale anti-doping organisaties. Dit had twee redenen. Enerzijds wordt doping steeds meer in kleine doseringen en volgens doordachte schema's gebruikt, waardoor de kans op een positieve bevinding binnen wedstrijdverband steeds kleiner wordt, en daarmee het belang van controles buiten wedstrijdverband steeds groter. En anderzijds maakte een aantal spraakmakende zaken duidelijk dat sommige sporters van het ontlopen van dopingcontroles een soort nieuwe discipline maakten. In februari 2008 ging de wereldvoetbalbond, onder leiding van de Zwitser Sepp Blatter, wel akkoord met de nieuwe code.

Vanaf 1 januari 2009 is er dus een einde aan deze situatie gebracht: met de invoering van de nieuwe, herziene code gaat deze ook onverkort en mondiaal voor voetballers gelden, waarmee een einde komt aan de uitzonderingspositie die voor voetballers gecreëerd was. Alle profs die in Vlaanderen wonen moesten al voor 21 december hun whereabouts invullen voor de volgende drie maanden. Uiteraard opent dit onmiddellijk vele discussies.

Alvast veel leesplezier!



Mijn zoon is voetballer en moet medicatie nemen: pitfalls en controle dopinglijst

Dr Vincent Vanbelle

Anno 2009 moet een elite atleet zich realiseren dat een onschuldig voorgeschreven hoestsiroopje het einde van een carrière kan betekenen. Zulke vaart neemt het meestal niet bij jonge voetballers, maar strikt genomen zijn ook zij onderhevig aan eventuele dopingcontroles.

Mag mijn zoon of dochter dit geneesmiddel nemen?

Indien we onze jongens willen laten dromen van topvoetbal op het hoogste niveau, zullen ze gedurende hun 'voetbalopleiding' ook een bewustmakingsproces moeten ondergaan! Ze moeten alert worden gemaakt voor het 'dopinggevaar' waarmee ze vroeg of laat, zeker op hoger niveau, kunnen geconfronteerd worden! Vele artsen zijn zich helaas niet bewust van dit mogelijke dopinggevaar! Veel onheil kan voorkomen worden door het inbouwen van reflexen en herhaaldelijk bewustmaken van **de voetballer zelf!**

Elk in te nemen geneesmiddel zou door onze voetballers moeten nagekeken worden op de **Dopinglijst Vlaamse Overheid** (ref: www.dopinglijn.be). De kleurcodes geven aan of het geneesmiddel al dan niet verboden is. Indien een *elitesporter* om medische redenen toch een verboden geneesmiddel nodig heeft, moet er een aanvraag worden ingedeeld. Het is uiterst zeldzaam dat een jonge voetballer 'Elitesporter' is. Hiervoor moet aan bepaalde criteria worden voldaan. Over het algemeen, dus bij onze jonge voetballers die GEEN elitesporter zijn, volstaat een gewoon attest (cfr infra: zie kaderstukje voor een extract).

De elitesporters zijn pas elitesporter van zodra zij hiervan persoonlijk op de hoogte werden gebracht via een aangetekend schrijven van de Vlaamse overheid. Voor de sporters die geen elitesporter zijn, raden wij enkel die sporters die een behoorlijk grote kans maken op dopingcontrole aan om een aanvraag in te dienen. Zij kunnen trouwens in tegenstelling tot de elitesporters steeds een retroactieve aanvraag indienen, indien zij het gebruik van de verboden stof tijdens de dopingcontrole aan de controlearts melden en dit op het proces-verbaal van monsterneming wordt genoteerd.

Wie heeft minder kans op een dopingcontrole en voor wie lijkt een aanvraag wegens therapeutische noodzaak ons niet echt aangewezen?

- sporters die aan sporten deelnemen die weinig of niet gecontroleerd worden (zie lijst dopingstatistieken);
- sporters die hun sport voornamelijk recreatief beoefenen;
- sporters die hun sporter op lager competitief niveau beoefenen.

Weet wel dat een weigering na een retroactieve aanvraag aanleiding geeft tot een disciplinair dossier. Als de behandelende arts enkel verboden stoffen voorschrijft indien er echt

Voor wie noodzakelijk?

Elitesporters zijn verplicht een toestemming wegens therapeutische noodzaak aan te vragen en de toestemming te krijgen vooraleer zij een geneesmiddel mogen nemen waarin een verboden stof zit.

De elitesporters zijn: elke sporter wiens sport ressorteert onder de verantwoordelijkheid van een door het Internationaal Olympisch Comité erkende internationale sportvereniging en die beantwoordt aan één of meer van de volgende criteria:

- a) hij wordt beschouwd als zijnde van internationaal niveau door de toepasselijke internationale sportvereniging onder wiens bevoegdheid hij ressorteert;
- b) hij beoefent zijn sport in het kader van een hoofdactiviteit die voornamelijk bestaat uit het leveren van sportieve prestaties;
- c) hij is geselecteerd of pregeselecteerd voor deelname aan de eerstvolgende Olympische of Paralympische Spelen, dan wel de eerstvolgende Europese of Wereldkampioenschappen in de categorie van het hoogste sportief niveau in de betrokken sporttak;
- d) hij neemt deel aan een ploegsport in een competitie waarvan de meerderheid bestaat uit sporters als vermeld in punt a), b) of c).

Enkel in noodgevallen mogen deze sporters een retroactieve aanvraag (nadat ze het geneesmiddel al toegediend kregen) indienen.



geen andere mogelijkheid bestaat, zal dit probleem zich in principe niet stellen. Meld dus zeker aan je behandelende arts dat je sporter bent en eventueel op doping kan gecontroleerd worden.

TTN noodzakelijk voor minderjarigen?

Minderjarigen moeten voor het gebruik van een verboden stof wegens medische redenen **geen TTN aanvragen (= Toestemming wegens Therapeutische Noodzaak)**. Enkel minderjarige elitesporters (zie boven) moeten dit wel doen. Minderjarigen moeten wel, indien ze om medische redenen een verboden stof moeten nemen, *steeds een attest van hun arts bij hebben als zij aan wedstrijden deelnemen*. Bij dopingcontrole moeten zij dit attest aan de controlearts voorleggen. Vanzelfsprekend is het aan de behandelende arts er over te waken dat enkel medisch noodzakelijke geneesmiddelen worden voorgeschreven.

Hoe een aanvraag indienen?

Vraag 1: bevat het geneesmiddel een stof die op de dopinglijst staat?

Antwoord:

Op deze website staat een **lijst** van alle in België geregistreerde geneesmiddelen (dus geen voedingssupplementen of andere producten). Aan de hand van kleuren codes kun je gemakkelijk zien of een bepaald geneesmiddel een verboden stof bevat. Ook je behandelende arts kan je hierbij natuurlijk helpen. Als je geneesmiddel geen verboden stof bevat, hoeft je uiteraard niets te doen.

Vraag 2: wat moet je doen als het geneesmiddel een stof bevat die op de dopinglijst voorkomt?

Antwoord:

Je hebt 2 mogelijkheden:

- je vraagt een **'toestemming wegens therapeutische noodzaak'** aan zodra je een product met een verboden stof krijgt voorgeschreven;
- je volgt dezelfde werkwijze als in het verleden en je toont je medisch attest op de dopingcontrole. Je bent dan wel verplicht om na de controle een toestemming te vragen voor de verboden stof (zonder enige garantie dat de toestemming wordt gegeven).

Vraag 3: hoe dien je je aanvraag in?

Antwoord:

Je kunt de aanvraagformulieren downloaden op de website www.dopinglijn.be via de rubriek 'toestemming wegens therapeutische noodzaak' of telefonisch aanvragen op het nummer 02-553.35.20.

Er bestaan twee soorten formulieren:

- een **verkorte aanvraag** tot toestemming wegens therapeutische noodzaak. Die geldt voor niet-systemische corticosteroïden en voor de volgende bèta 2-agonisten die geïnhaleerd worden: formoterol, salbutamol, salmeterol en terbutaline. Voor deze aanvraag wordt steeds onmiddellijk toestemming verleend, maar de commissie van onafhankelijke artsen kan op ieder moment de toestemming herzien;
- een **normale aanvraag** tot toestemming wegens therapeutische noodzaak. Die geldt voor alle andere stoffen van de dopinglijst.

Je arts weet welk formulier ingevuld moet worden. Je vult het formulier samen met je arts in, en je stuurt het op naar: Vlaams Ministerie van Cultuur, Jeugd, Sport en Media
Commissie van onafhankelijke artsen
Arenbergstraat 9
1000 Brussel

Om in aanmerking te komen voor toestemming moet je aanvraag steeds volledig in drukletters ingevuld worden en vergezeld zijn van relevante medische informatie. Onvolledig ingevulde formulieren of formulieren waarbij de nodige medische informatie ontbreekt, worden onbehandeld teruggestuurd in afwachting van een volledige aanvraag.

Kort samengevat:

1. Ga na of het geneesmiddel een verboden stof bevat op www.dopinglijn.be
 2. Als het geneesmiddel een verboden stof bevat, vraag dan toestemming aan:
 - voor de controle: geeft meer zekerheid;
 - na de controle: je moet de beslissing van de commissie van onafhankelijke artsen afwachten;
 3. Vul samen met je arts het juiste formulier correct en volledig in en stuur het samen met alle relevante medische informatie op;
 4. Wacht de beslissing van de commissie van onafhankelijke artsen af;
 5. Als je toestemming hebt verkregen, heb je die altijd op zak om ze bij een dopingcontrole voor te leggen aan de controlearts;
 6. Als je vooraf geen toestemming hebt gevraagd, leg je het attest van je behandelende arts voor aan de controlearts. Na de dopingcontrole vraag je een toestemming aan;
- Voor de meest recente informatie over het dopingbeleid in Vlaanderen kan je surfen naar www.dopinglijn.be

De toestemming wegens therapeutische noodzaak kan enkel worden verleend indien voldaan is aan al de volgende voorwaarden en criteria:

- 1) er bestaat geen ander redelijk therapeutisch alternatief voor het geneesmiddel met de verboden stof;
- 2) de gezondheid van de sportbeoefenaar wordt geschaad als het geneesmiddel met de verboden stof niet zou worden gebruikt;
- 3) het prestatievermogen van de sportbeoefenaar mag na genezing door het gebruik van het geneesmiddel met de verboden stof niet hoger liggen dan het prestatievermogen bij de aanvang van de ziekte. Het gebruik van enige verboden substantie of verboden middel om laagnormale waarden van enig endogeen hormoon te verhogen wordt niet als een aanvaardbare therapeutische ingreep beschouwd;
- 4) de noodzaak voor het gebruik van het geneesmiddel met de verboden stof is niet het gevolg, deels of volledig, van voormalig niet-therapeutisch gebruik van een verboden substantie of een verboden middel;
- 5) de sportbeoefenaar kreeg nog geen weigering van een andere commissie voor eenzelfde therapeutisch gebruik van een verboden stof.

Een toestemming wegens therapeutische noodzaak kan nooit retroactief gegeven worden. Op die regel zijn twee uitzonderingen:



- 1) als een spoedbehandeling of behandeling van een acute medische aandoening in hoogst uitzonderlijke gevallen noodzakelijk bleek;
- 2) als de sportbeoefenaar niet tot de elitegroep behoort waarvoor toestemming wegens therapeutische noodzaak is vereist.

De commissie van onafhankelijke artsen hanteert in deze gevallen eveneens de bovenstaande criteria om na te gaan of een toestemming kan verleend worden.

Wat bij bevestigde astma?

Zoals voor elke aanvraag ga je best na of het wel noodzakelijk is dat je een aanvraag indient. Kijk hiervoor naar TTN: voor wie noodzakelijk?

Als je het noodzakelijk vindt een aanvraag in te dienen, doe je dat best als volgt:

Aanvragen tot toestemming wegens therapeutische noodzaak voor het gebruik via inhalatie van **formoterol, salbutamol, salmeterol, terbutaline en corticosteroïden** vereisen een verkorte aanvraag TTN. Ander medicatie (bv fenoterol) vereist een gewone aanvraag TTN. Gelieve steeds het correcte aanvraagformulier te gebruiken.

Steeds moet bij de aanvraag een recent pneumologisch verslag van max. 1 jaar oud worden bijgevoegd alsook het bewijs (met de gedetailleerde resultaten en grafieken van de testen) van diagnose!

Worden door de commissie van onafhankelijke artsen **niet** als enig afdoend bewijs beschouwd:

- een attest zonder meer;
- piekstroommetingen;

- aantonen van allergie (RAST, huidtesten);
- verhoogd eNO.

Worden **wel** als enig afdoend bewijs beschouwd (steeds ook de gedetailleerde resultaten van de test bijvoegen): **één van volgende testen**

- positieve bronchodilatator test
- positieve provocatietest
 - farmacologisch (metacholine, histamine) met steeds vermelding van exacte PC20 of PD20-waarde
 - inspanningsprovocatie
 - Eucapnische Vrijwillige Hyperventilatie test (EVH)

Deze lijst is niet limitatief. Elk dossier wordt individueel beoordeeld op basis van de aanwezige stukken.

Opgelet! Bij een aanvraag voor fenoterol (= DUOVENT) via inhalatie moet de klinische verantwoording worden gegeven waarom niet gekozen wordt voor formoterol, salbutamol, salmeterol of terbutaline via inhalatie. Duovent mag NIET gebruik worden alvorens gunstig antwoord te hebben ontvangen op GEWONE AANVRAAG!

Indien je elitevoetballer toestemmingsformulieren van MVS heeft ontvangen, is het erg raadzaam deze in te scannen op PDF formaat en met coach, sportarts en huisarts te delen en zorgvuldig te bewaren (uiteeraard moet beroepsgeheim worden gerespecteerd). *De voetballer hoort deze papieren steeds bij zich te hebben voor elke wedstrijd!* Houd steeds de 'vervaldatum' van goedkeuring in het oog! Indien je atleet in het buitenland bvb dopingcontrole krijgt en hij de attestering vergeten heeft in België, kan je als coach nog alles doormailen!

Dr Vincent Vanbelle (met extracten van de dopinglijst)



(Photonews)



De kleinste 'echte' wedstrijd: 4 tegen 4!

Danny Aerts, voetbaljournalist

We trokken naar onze noorderburen met de vraag: "Wat is voor jullie de kleinste mogelijke afgeleide wedstrijd(vorm) van de 'echte' wedstrijd"? Noteer alvast: 4 tegen 4! Hierbij hun standpunt. De basisvorm 4 tegen 4 is de kleinste mogelijke vereenvoudiging van de echte wedstrijd 11 tegen 11 waarbij nog net alle voorwaarden kunnen gerealiseerd worden mbt aanvallen, omschakelen en verdedigen. De spelers komen individueel in de gelegenheid om (vereenvoudigde) spelsituaties uit de wedstrijd te herkennen, hierop te anticiperen en zinvol te handelen. Deze vorm biedt het grote voordeel dat spelers het eerste teambesef, nl samen opbouwen, verder kunnen ontwikkelen. Als transfer vanuit de echte wedstrijd is deze basisvorm zeer geschikt om toe te passen vanaf miniemen, want in deze leeftijdscategorie komt de eerste invulling van een teamstructuur aan de orde omdat de spelers dan 'leren spelen vanuit een basistaak'.

DE BASIS

Ondanks bovenstaande vermelding dat spelers 'leren spelen vanuit een basistaak', is er binnen 4 tegen 4 nog niet echt sprake van een 'volwaardige basistaak'. Is dit tegenstrijdig? Niet echt, want de filosofie (lees: criterium) is dat de spelers binnen 4 tegen 4 de juiste voetbalhandelingen verrichten ivf de spelbedoeling, de tegenstander en de spelregels. Vertrekkend vanuit een 1-2-1 teamorganisatie dienen de taken niet te star en te absoluut te worden beschouwd. Bvb indien een speler zich meer achterin bevindt, dan zal zijn primaire voetbalhandeling erop gericht zijn om een medespeler voor zich aan te spelen. Kortom, binnen de spelbedoeling is het essentieel dat enkele belangrijke aspecten naar de drie teamfuncties, nl aanvallen, omschakelen en verdedigen, worden ontwikkeld op teamniveau, maw wat het 4-tal nastreeft (zie tabel). Daarom is het belangrijkste criterium niet zozeer dat de voetbalhandelingen technisch perfect worden uitgevoerd, maar wel dat er steeds vanuit een bepaalde positie op het juiste moment, in de juiste richting en met de juiste snelheid gehandeld wordt. Inzicht in de bedoeling van het spel en onderlinge communicatie zijn hierbij wezenlijke topics.

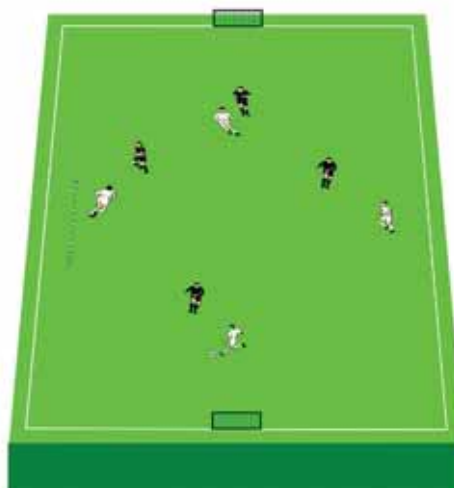


(Photonews)

Deze basisvorm laat tevens toe om met optimale intensiteit te trainen en de spelers hebben het idee dat ze met een wedstrijd bezig zijn (spanning, motivatie), wat leidt tot een goed leerklimaat. Want, er wordt altijd gevoetbald! Door variaties in de basisvorm te leggen verandert het karakter van het spel. Dit zal andere eisen aan de spelers stellen, wat op zijn beurt weer andere leermomenten oplevert. Het is aan de trainer om zijn coaching af te stemmen op dit specifieke karakter.

Algemene beschrijving basisvorm 4 / 4

- Terrein: 20x40m. (ivf leeftijd en niveau)
- Doeltjes: min. 3m breed
- Voldoende ballen rond het veld (snelle spelhervatting!)
- Spelregels ivf spelerskwaliteiten en spelbedoeling, bvb.:
 - binnen 5 sec. de bal verplaatsen naar de helft van de tegenpartij -> leren om diep te denken en diep te spelen
- Bevorderen van de voortgang van het spel:
 - aftrappen vanuit het midden
 - na doelpunt beginnen bij eigen doel
 - intrappen (niet inwerpen), ook bij bal over achterlijn
 - eerste pass is vrij
 - bij intrap en vrije trap: tegenstander op min. 3m. afstand
 - geen buitenspel
 - korte hoekschop



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



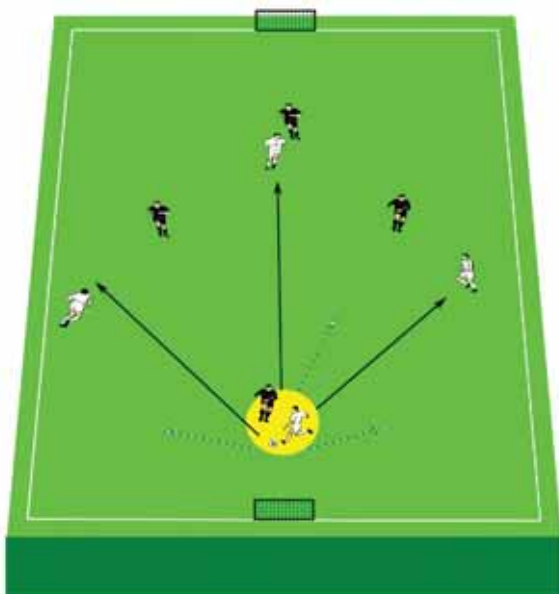
Belangrijke aspecten per teamfunctie

Aanvallen	Omschakelen	Verdedigen
Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken	Snel omschakelen	Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren
• Speelruimte zo groot mogelijk maken – breedte – diepte • Diep denken en zo mogelijk diep spelen • Bal houden • Principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding voor dieptespel/dieptepass • Optimale veldbezetting	na balverlies: • Snel het doel afschermen • Kans tegen voorkomen door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke dieptepass • Rest van de spelers komt snel in positie na verovering kijken of: • Je direct kunt scoren • Je een kans kunt creëren door de bal snel diep te spelen op een medespeler • Balbezit houden en komen tot een goede opbouw	• Doel goed afschermen • Speelruimte zo klein mogelijk maken – dicht bij elkaar (compact) • Druk op de balbezittende tegenstander houden • Scherp dekken in de omgeving van de bal • Rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af • Zo lang mogelijk nuttig blijven • Geen overtredingen maken

De uiteindelijke coaching, maw de acties waarop de individuele spelers worden aangesproken, geven we kort per positie weer, en dit per teamfunctie.

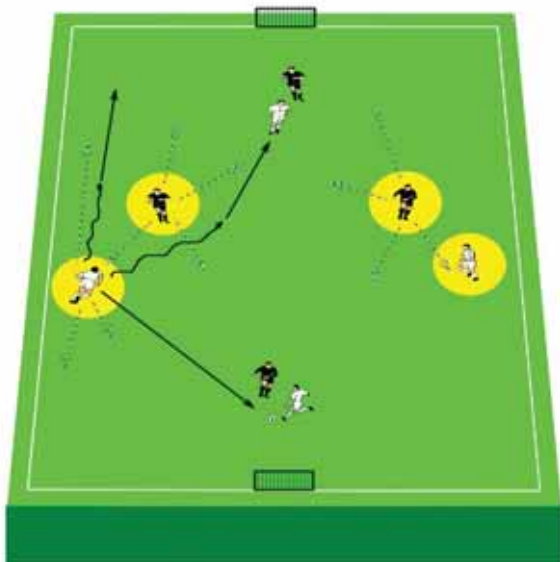
De achterste speler

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



Aanvallen	Omschakelen	Verdedigen
• Met de juiste snelheid inspelen van medespelers (diep denken/diep spelen) • Op het moment dat de bal naar de voorste speler wordt gespeeld aansluiten • Positie kiezen (vrijlopen, aanbieden) • Verplaatsen van het spel • Coachen van medespelers	na balverlies: • Snel in positie komen, doel afschermen en directe tegenstander dekken • Anticiperen op bal die direct diep gespeeld wordt na verovering: • Kijken of directe dieptepass mogelijk is • Goede voortzetting dmv (diepte)pass of indribbelen	• Doel afschermen (niet teveel uit centrum laten trekken) • Directe tegenstander dekken (binnenkant – tussen tegenstander en doel) • Dicht bij eigen doel kort dekken • Scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels • Schoten op doel blokkeren • Gevaarlijkste tegenstander overnemen • Organiseren van de verdediging (coachen)

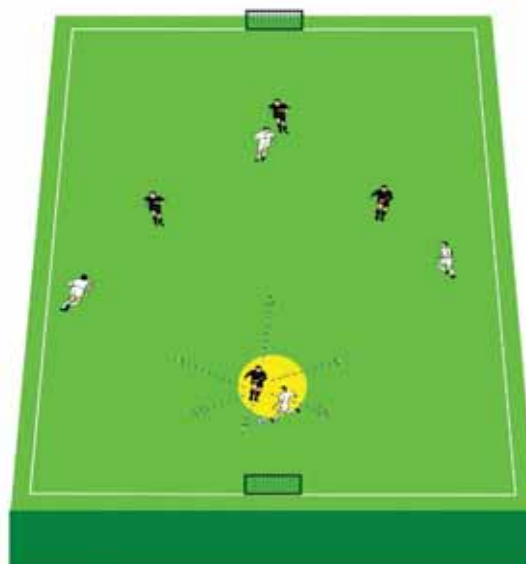
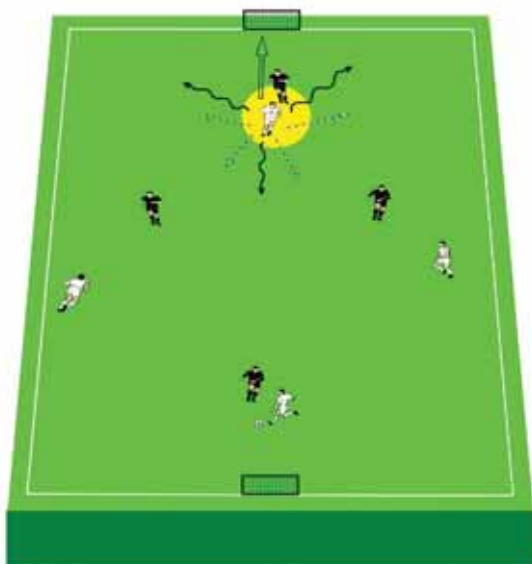
De middelste spelers



(Photonews)

Aanvallen	Omschakelen	Verdedigen
- Ruimte creëren om tot goed positie-spel te komen - Positie kiezen (vrijlopen, aanbieden) - Met de juiste snelheid inspelen van medespelers (diep denken/diep spelen) - Individuele actie, 1-2 combinatie - Voorzet geven - Op het moment dat de bal naar de voorste speler wordt gespeeld aansluiten - Aanspeelbaar zijn om terugpass mogelijk te maken - Verplaatsen van het spel - In scoringspositie komen - Doelpunten maken - Coachen van voorste speler	na balverlies: - Zo snel mogelijk omschakelen - Dicht bij de bal dieptepass voorkomen, druk op de bal - Niet uitgespeeld worden - Snel in positie komen en directe tegenstander dekken - Snel rugdekking geven en ruimte wegnemen na verovering: - Kijken of je direct kunt scoren - Kijken of directe dieptepass mogelijk is - Ev zelf loopactie in de diepte uitvoeren - Uitwaaien, positiespel spelen	- Positie kiezen tussen tegenstander en eigen doel - Kort dekken in de omgeving van de bal - Druk op de balbezittende tegenstander – dieptepass voorkomen en niet laten uitspelen - Scherp (juiste moment) en sterk (juiste manier) in de duels (Naar kant van de bal toe) rugdekking geven en ruimte wegnemen - Gevaarlijkste tegenstander overnemen - Als op de bal gejaagd wordt, geen ontsnappingsmogelijkheid bieden - Anticiperen op de verdedigende actie van de voorste speler (bvb in een hoek dwingen) - Coachen van voorste speler

De voorste speler



Aanvallen	Omschakelen	Verdedigen
- Ruimte creëren om tot goed positie-spel te komen ('ruimte' groot maken) - Vrijlopen, aanbieden ('lezen van de opbouw') – alert zijn op de dieptepass - Afschermen/vasthouden van de bal zodat medespelers kunnen aansluiten - Met de juiste snelheid inspelen van medespelers - Individuele actie, 1-2 combinatie - Ruimte creëren voor opkomende medespelers - In scoringspositie komen - Doelpunten maken	na balverlies: - Zo snel mogelijk omschakelen - Dicht bij de bal dieptepass voorkomen, druk op de bal - Niet uitgespeeld worden - Snel in positie komen en directe tegenstander dekken na verovering: - Kijken of je direct kunt scoren - Kijken of dat je een medespeler kunt laten scoren - De ruimte zo snel mogelijk groot maken – loopacties in de diepte	- Positie kiezen tussen tegenstander en eigen doel - Veld klein maken en in samenwerking met de andere spelers opbouw van de tegenpartij storen/afschermen - Dwingen tot breedtepass, dieptepass wegnemen - Niet uitgespeeld worden - Druk op balbezitter, juiste moment aanval op de bal - Opvangen van achterste man tegenpartij

VARIATIES

Een trainer zal steeds aan zijn spelers vragen om bepaalde voetbalhandelingen uit te voeren. Hierbij geeft hij aan waar het handelen met de bal toe moet leiden, bvb goed aannemen als bijdrage bij het beter opbouwen. De trainer dient er voor te zorgen dat spelers vaak in die situaties terecht komen die de voetbalhandeling(en) het best tot uiting laten komen. Om dit na te streven is het uiterst belangrijk dat de trainer de juiste keuze maakt voor één van de variaties van 4 tegen 4 of een vereenvoudiging ervan. In bijgevoegde tabel worden de variaties op de basisvorm weergegeven in functie van de drie voetbalhandelingen voor opbouwen (dribbelen, passen en aannemen), en de twee voetbalhandelingen voor scoren (schieten en koppen). Vervolgens geven we voor de verschillende variaties de spelregels, karakteristieken en eisen weer die aan het spel verbonden zijn.

Variaties op de basisvorm 4 tegen 4

Teamtaken				
Opbouwen			Scoren	
Voetbalhandelingen				
Dribbelen	Passen	Aannemen	Schieten	Koppen
	4 tegen 4 met 4 doeltjes			
4 tegen 4 lijnvoetbal				
	4 tegen 4 met 2 grote doelen			
	4 tegen 4 lang smal veld			
			4 tegen 4 met 2 grote doelen accent koppelend scoren	



(Photonews)

We geven nog even mee welke de belangrijkste uitvoeringen zijn per voetbalhandeling:

- Dribbelen:** snelheid maken met bal / afschermen van de bal / bal kort bij je houden / richting veranderen (kappen) / passeren / schijnbeweging-schijnactie
- Passen:** binnenkant voet / buitenkant voet / wreef / 'punt' / 'hakje'
- Aannemen:** binnenkant voet / buitenkant voet / wreef / bovenbeen / (borst) / richting veranderen
- Schieten:** binnenkant voet / buitenkant voet / wreef
- Koppen:** vanuit stand / vanuit stand met een draai / met een sprong recht vooruit / met een sprong vanuit de draai

Opm: de technische detailuitvoering laten we buiten beschouwing, bvb plaatsing standbeen, lichaamsbalans, positie kiezen, ondersteuning van de armen, ... enz.

4 Tegen 4 met 4 kleine doeltjes

Aangepaste spelregels

- Er kan gescoord worden door te passen in 2 kleine doeltjes

Karakteristiek van het spel

Aanvallen

- Door snelle wisselingen van speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd

Verdedigen

- Positioneel zeer goed verdedigen
- Tegenstander dwingen tot breedtespel
- Bal veroveren

Eisen aan het spel

Aanvallen

- Zeer hoge balsnelheid
- Direct spel en/of aannemen – spelen
- Goede veldbezetting
- Juist moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- Goede organisatie (veldbezetting)
- Juist moment herkennen om aanval op de bal te doen
- Actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

Afmetingen (ifv leeftijd en niveau)

- Lengte: 15-18m
- Breedte: 40m



4 Tegen 4 lijnvoetbal

Aangepaste spelregels

- Er kan gescoord worden door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen

Karakteristiek van het spel

Aanvallen

- Scoren door over de doellijn te dribbelen
- Via positieospel spelers in 1 tegen 1 situaties brengen

Verdedigen

- Positioneel zeer goed verdedigen
- Tegenstander dwingen tot breedtespel
- Bal veroveren

Eisen aan het spel

Aanvallen

- Balbehandeling in het positieospel
- Snel handelen, direct kunnen passen
- Overzicht in de situatie voor het verplaatsen van het spel en het kiezen van het moment en de richting van de passeeractie, het afsnijden van de pass van de tegenstander en het afschermen van de bal

Verdedigen

- Naar bal blijven kijken
- Zonder overtreding het scoren van de tegenstander beletten
- Overzicht houden, meer zien dan directe tegenstander (rugdekking)

Afmetingen (ifv leeftijd en niveau)

- Lengte: 20m
- Breedte: 40m



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

4 Tegen 4 met keepers en 2 grote doelen

Karakteristiek van het spel

Aanvallen

- Scoren
- Goed vrijlopen met en zonder bal
- Medespelers in scoringspositie brengen, bal goed afleggen
- Spelvoortzetting van de doelman is belangrijk

Verdedigen

- Doelpoging voorkomen
- Verwerken van schoten op doel door doelman

Eisen aan het spel

Aanvallen

- Doelgericht
- Zeer goed verzorgd positieospel
- Zodra de bal vrij is schieten
- Passeeracties om bal vrij te krijgen
- Nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien-/rollen door de doelman

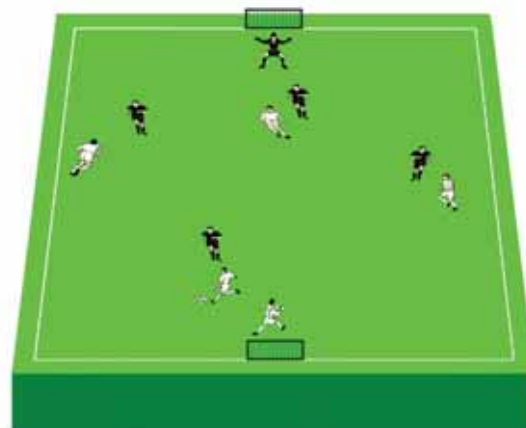
Verdedigen

- Scherp op balbezittende tegenstander dekken
- Niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
- Niet terugwijken naar eigen doel
- Verwerken van schoten op doel

Afmetingen (ifv leeftijd en niveau)

- Lengte: 30m
- Breedte: 30-35m

NB: vanaf iedere positie op het veld moet gescoord kunnen worden!



4 Tegen 4 met keepers en 2 grote doelen

Accent: koppend scoren (vanaf knapen)

Aangepaste spelregels

Ifv het spelverloop kunnen volgende maatregelen genomen worden

- Er kan alleen koppend en ook van buiten de 16m-lijn gescoord worden
- Vrije zone aan de zijkanten van het speelveld (5m)

Karakteristiek van het spel

Aanvallen

- Koppend scoren
- Vrijspelen van spelers op de flank
- Ev afstandschoten
- Spelvoortzetting van de doelman is belangrijk

Verdedigen

- Verwerken van hoge ballen door de doelman
- Verdedigend koppen
- Voorkomen van afstandschoten

Eisen aan het spel

Aanvallen



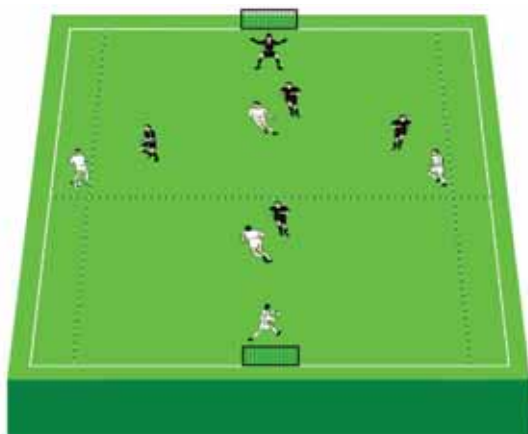
- Zeer goed verzorgd positiespel om de flankspelers 'in stelling' te brengen
- Specialisten spelen op hun specifieke positie
- Hoge balcirculatie
- Goede balbehandeling: passen, aan- en meenemen, passeren, voortzetten, koppen en schieten
- Goede spelvoortzetting door de doelman: nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen

Verdedigen

- Positioneel goed verdedigen
- Scherp op de bal verdedigen om voorzetten en afstandschoten te voorkomen
- Technisch goed verdedigen: bal blokkeren, slidings, koppen, bal veroveren (géén overtredingen!)
- Verwerken van hoge ballen (voorzetten): vangen, stompen, over de lat tippen

Afmetingen (ifv leeftijd en niveau)

- Lengte: 32m (= 2x strafschopgebied)
- Breedte: 40-45m



4 Tegen 4 op een lang smal veld

Karakteristiek van het spel

Aanvallen

- Na terugwinnen van de bal zo snel mogelijk de dieptepass spelen

Verdedigen

- Direct druk geven op de opbouw van de tegenstander

Eisen aan het spel

Aanvallen

- 'Diep' denken
- Het kunnen vrij maken van de bal
- Goed positiespel in de kleine ruimte als voorbereiding op de dieptepass
- Korte 1-2 combinaties en balovernames
- Goed samenspel (communicatie) tussen opbouwende spelers en diepe speler

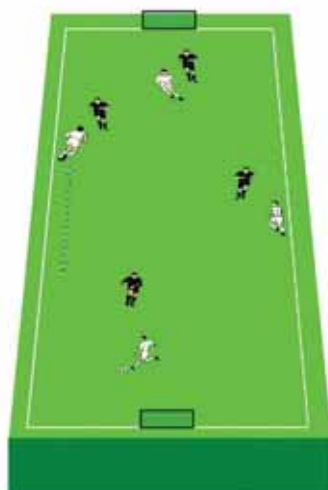
Verdedigen

- Naar de bal toe verdedigen
- Aanspeellijn naar de diepe speler dichthouden

Afmetingen

(ifv leeftijd en niveau)

- Lengte: 40m
- Breedte: 10-15m



4 Tegen 4 op een kort, breed veld (met 1 keeper)

Deze vorm is in het bijzonder geschikt voor 'taaktraining' bij junioren

Aangepaste spelregels

- 1 Groot doel en 1 doelman
- Andere partij verdedigt de gehele breedtelijn (40m)
- Team met doelman kan slechts scoren door bal over de lijn te dribbelen

Karakteristiek van het spel

Aanvallen team wit

- Via goed positiespel met hoge balsnelheid kunnen snelle wisselingen in de breedte worden gecreëerd, waardoor scoringskansen ontstaan
- Bij balbezit worden de spelers geconfronteerd met een meer persoonlijke dekking vermits team zwart nog een doelman heeft, wat leidt tot meer individuele acties en korte 1-2 combinaties om te kunnen scoren op doel

Verdedigen team zwart

- Doelman moet spel goed meelesen en leren tijdig situaties te herkennen en juiste oplossing te kiezen. Hij heeft tevens een belangrijke taak in de opbouw (na onderscheppen van de bal snel overschakelen naar opbouw)
- Positioneel zeer goed verdedigen – grote ruimte te verdedigen (gehele achterlijn)

Eisen aan het spel

Aanvallen

- **Team zwart:** balbehandeling in hoog tempo, direct spel of aanname/spelen
- **Team wit:** zeer zorgvuldig met de bal omspringen: door grote druk tegenpartij worden hoge eisen gesteld aan de individuele technische vaardigheid bij het passeren, dribbelen, korte 1-2 combinaties, en het inzicht en overzicht mbt schieten op doel wanneer de mogelijkheid zich voordoet

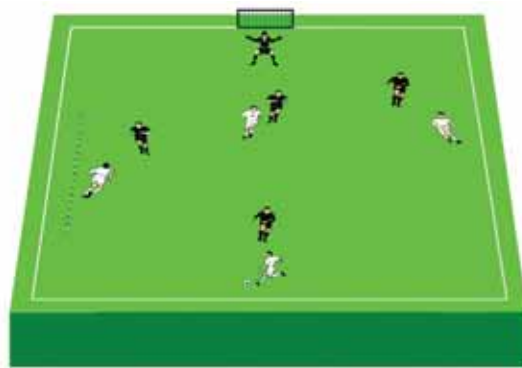
Verdedigen

- **Team zwart:** bij balbezit van team wit kunnen de spelers van team zwart zeer scherp op de tegenstander en de bal spelen (wegens de zekerheid van de doelman). Dit stelt hoge eisen aan het technisch vermogen in verdedigend opzicht (juiste loopsnelheid, schijnacties, aanval op de bal op het juiste moment en goede tackle met het oog op het veroveren van de bal)
- **Team wit:** zij moeten zeer goed het moment 'lezen' om de bal te veroveren, goed en behoedzaam positioneel verdedigen (gepasseerd worden is 'dodelijk'), mobiel zijn, goed zicht op de bal en de directe tegenstander(s) houden. Optimale onderlinge communicatie wanneer team zwart in balbezit is

Afmetingen (ifv leeftijd en niveau)

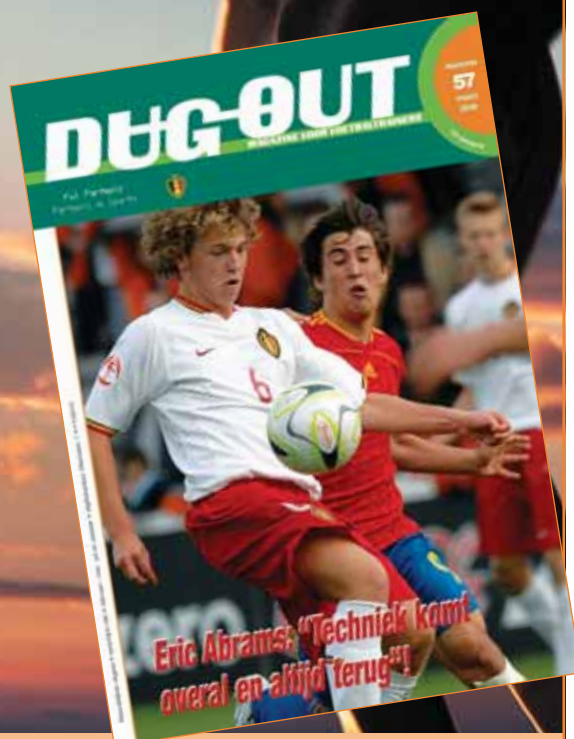
- Lengte: 20m
- Breedte: 40m

(Ref: Het coachen van voetballen / Bert van Lingen)



DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

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

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

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum

Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

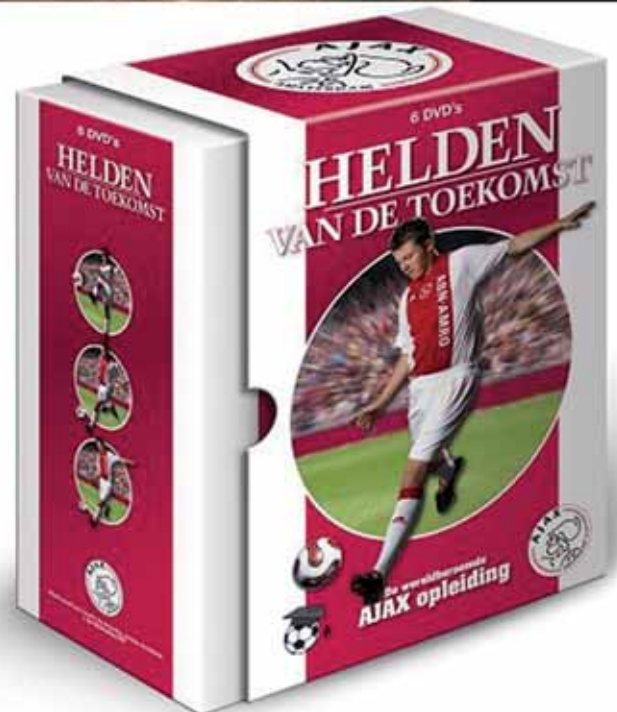
Het abonnement loopt voor 1 jaar en wordt stilzwijgend verlengd tot wederopzegging. Verzendkosten en BTW inbegrepen. Prijswijzigingen voorbehouden. Betaal pas na ontvangst van de factuur. De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in het bestand van F&G Partners, Leiebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen.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



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

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

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



Enkel per set van 6 dvd's verkrijgbaar.

ANTWOORDKAART

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

☐ Ik bestel hierbij ex. van de 6-delige dvd-box aan de prijs van €67 (incl. 21% btw, excl. verzendkosten - minimaal €6,05). Ik wacht eerst op de factuur, en na betaling, ontvang ik mijn bestelling.

*F&G Partners
Partners in Sports*

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

Prijswijzigingen voorbehouden. Blijft u niet tevreden met de kwaliteit van de producten, dan kunt u deze retourneren. De retourkosten zijn voor de klant. De Privacy Wet verleent u een recht op kostenloze mededeling en verbetering van uw gegevens te vragen. ☐ Ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners BVBA en/of van derden. Kruis het vakje desgewenst aan.