

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&B Partners
Partners in Sports

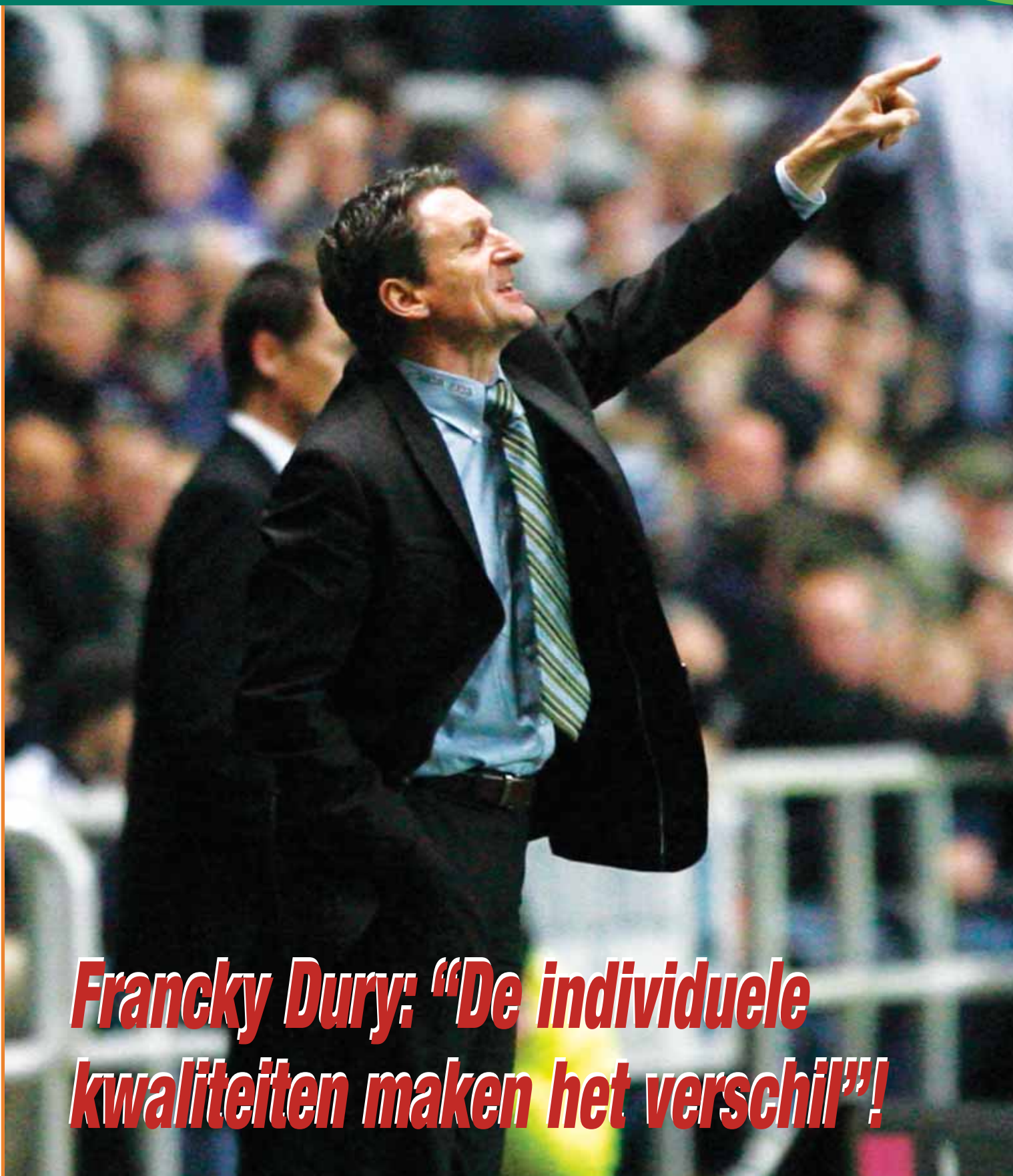


Nummer

58

april
2009

12e Jaargang



Francky Dury: "De individuele kwaliteiten maken het verschil"!

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. 58 – APRIL 2009

Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

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

in samenwerking met



Hoofredacteur

Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

Redactieraad

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

Redactiecomité

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

Uitgever

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

Klantenservice

+32 (0)476/51.00.89

Prijs

Jaargang 2009: € 80
(inclusief BTW en verzendkosten).
Een abonnement loopt minstens voor een jaar
en wordt daarna automatisch verlengd met
een jaar tot uw schriftelijke wederopzegging.

Reclameregie

FG-Partners@telenet.be

Verantwoordelijke uitgever

Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen

© 2009 F&G Partners

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

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Standpunt

Francky Dury: "De individuele kwaliteiten maken het verschil!"

4

Oefenstof

Francky Dury

10

Standpunt

Johan Walem: "De Beloften van Anderlecht, een enorme uitdaging, maar ook een grote bouwwerf!"

13

Oefenstof

Johan Walem

17

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Jeugdvoetbal

De ideale wedstrijdvorm: 5 tegen 5!

32

Langs de zijlijn

37

Standpunt

Laszlo Bölöni: "Evenwicht krijg je door een snelle omschakeling!"

38

Wetenschap

Kunstgras: de noodzakelijke basiskennis voor de trainer!

42



Francky Dury: “De individuele kwaliteiten maken het verschil”!

Tom Boudeweel, sportjournalist

SV Zulte Waregem – Anderlecht: 4-0, Standard - SV Zulte Waregem: 1-2, SV Zulte Waregem - Club Brugge: 3-1 en RC Genk - SV Zulte Waregem: 1-2. Niemand in de Jupiler Pro League slaagde er dit seizoen in om de vier topclubs minstens één keer te kloppen. De fusieclub uit het Regenboogstadion wel. Heeft trainer Francky Dury een geheim recept om de toppers uit de Belgische competitie te bekampen of is het gewoon toeval? Geen slechte vraag op een winderige namiddag aan de Gaverbeek.

Francky Dury: “Wanneer ik volmondig ‘Ja, het is toeval’ zeg, dan houdt het verhaal waarschijnlijk hier op. Wel, het is toeval. Neen, grapje. Maar ergens heeft het toeval er toch wat mee te maken hoor. Vooreerst ontwikkelt een team meer motivatie tegen een topploeg, tegen een op papier sterkere tegenstander. Dat is nu eenmaal een regel in de sport. Zulte Waregem wil zich tonen tegen Anderlecht, zoals Anderlecht zich wil tonen tegen Real Madrid. Ik denk dat het een pure samenloop van omstandigheden is dat we die wedstrijden hebben gewonnen. Want op Club Brugge en op Anderlecht viel onze prestatie tegen, de twee matches tegen Gent hebben we verloren. Thuis tegen Genk speelden we dan weer heel goed, ondanks de 1-3 nederlaag.

Eén zaak wil ik nu wel al meteen uit de wereld helpen: ja, we schakelen heel snel over, maar neen, we zijn geen counterploeg die wacht en het dan sluw uitspeelt. En wij kunnen niet alleen goed spelen wanneer we ruimte krijgen omdat de tegenstander het spel maakt. Wij nemen initiatief in balverlies. Ik ga uit van mijn eigen filosofie, ooit begonnen in derde provinciale en zo opgewerkt naar eerste klasse. Je legt dat parcours niet af op basis van puur defensief en negatief voetbal”.

NADENKEN

Francky Dury: “Een trainer van Zulte Waregem moet altijd nadenken. Hij is verplicht om op zoek te gaan naar een manier om resultaten te boeken. En dat vergt creativiteit. Soms lukt het via een 4 – 5 – 1, soms een 4 – 4 – 2, zoals onlangs op AA Gent. Waarom we net op Gent met twee spitsen speelden? Met één diepe spits zit je meer in een constructie. Alles is bezet. Dan ga je meer vanuit je positie voetballen. Met twee spitsen voetbal je meer voorwaarts, met meer lopende mannen. Daarnaast hielden we voor een stuk rekening met het slechte veld in het Ottenstadion. We ontmoetten een tegenstander met vertrouwen na een 9 op 9. Maar anderzijds geloofden we ook in puntengewin, want de statistieken leerden ons dat ze amper 7 op 15 haalden in de meest recente thuiswedstrijden, in schril contrast met de 13 op 15 buitenshuis. Bovendien is het Ottenstadion een



(Photonews)



beetje onze heimat door de Europese campagne die we daar afwerkten én we verloren in de eerste klasse nog nooit in Gentbrugge. Met al deze details hou ik me dus bezig.

Elke wedstrijdvoorbereiding bevat een totale analyse van de match en ik pluk er telkens enkele details uit. Hoe zullen we Anderlecht bekampen? Waar liggen de sterke punten? Volgens mij valt Anderlecht terug op slechts één sterk punt: Mbark Boussoufa. Tegen Racing Genk, dat opteert voor een trage opbouw met een goede inspeelpass via Joao Carlos, hebben we voortdurend druk gezet op rechtsachter Hans Cornelis. En daar boekten we in de Cristal Arena succes mee door na de omschakeling te scoren. Tegen Standard weet je dat je niet mag achteruit leunen, anders pak je De Camargo en Mbokani mee in je eigen box en door hun kracht en gestalte dreigen ze voortdurend. Je kunt hen uit de rechthoek houden door druk te zetten op Witsel en Defour. Zo ontleden wij telkens de komende tegenstander.

De topploegen in onze competitie spelen ook herkenbaar voetbal. Ze starten elke wedstrijd vanuit een bepaalde visie, nemen vaker het initiatief. Daarom kunnen we ons tegen hen beter organiseren in balverlies. Tegen Roeselare bijvoorbeeld -dat niet kort opbouwt, maar meteen een lange bal stuurt- kunnen we moeilijk vasthouden aan onze filosofie. Je kunt je minder voorbereiden omdat je niet altijd weet wat je te

wachten staat. Verdedigen heeft ook met mentaliteit te maken. Als je niet mentaal sterk bent, kan je die bal nooit veroveren. Niet tegen Tubeke, ook niet tegen Anderlecht. De vorm van verdedigen is hetzelfde. We sluiten de passlijnen af. Maar speler X van Tubeke zal je misschien wat meer vrijheid geven dan Boussoufa bijvoorbeeld. Omdat je weet dat die speler X in een bepaalde zone niet sterk genoeg is om het verschil te maken. En dat hangt af van je wedstrijdvoorbereiding. Je kunt de druk ook wat lager zetten, in de 50-30m zone in plaats van de normale 60-40. Omdat we niet altijd weten of de tegenstander goed uitvoetbalt. Dat kan je wel eens voorhebben in België. Ook de velden laten niet altijd toe om hoog druk te zetten. Op AA Gent hebben wij ook minder opgebouwd op onze eigen helft dan anders. Door een hele slechte grasstrook. Bovendien beschikken ze met Maric en Smolders over veel recupererend vermogen in het middenveld en we mogen niet in de val trappen. En tot slot, in ons land telt het verhaal: wie eerst scoort, wint. In 75% van de wedstrijden bepaalt de eerste goal de uitslag. Daarom is het belangrijk om rustig te blijven wanneer dat eerste doelpunt niet valt.

Ik zie dat er almaar meer evenwicht en ervaring in mijn team sluipt. De spelers worden niet meer zenuwachtig wanneer het bij de rust nog 0-0 staat tegen een mindere ploeg. Tegen AA Gent bijvoorbeeld krijgen we een fantastisch doelpunt tegen.



(Photonews)



5



(Photonews)

De eerste 10 minuten na die goal boeien mij enorm. Ik ben benieuwd hoe de spelers individueel en als groep reageren op die opdoffer. Het heeft geen zin om als trainer met zwaaiende armen aan de zijlijn te staan of meteen je spelconcept om te gooien. Wij bleven toen in de match en als je in de match blijft, dan heb je een basis om terug te keren. We hebben thuis trouwens een serieuze handicap: de atletiekpiste in het Regenboogstadion. De piste verhindert het engagement bij de supporters. KV Mechelen pakt door zijn entourage 'Achter de kazerne' misschien 10 punten op een seizoen. Wij kunnen dat niet. Dus wij moeten veel nadenken en supergemotiveerd/geconcentreerd zijn".

VERDEDIGEN

Francky Dury: "Ik onderscheid twee manieren van verdedigen. Door zelf het initiatief te nemen om de bal te veroveren. Of door terug te vallen en de ruimte te beperken zodat de tegenstander een slechte pass geeft, al dan niet gedwongen, en dan schakel je over. Wij kiezen vooral voor het eerste, zelfs op AA Gent hebben we vanuit onze 4 – 4 – 2 bezetting geopteerd om op bepaalde momenten druk te zetten op de bal. Dat is een filosofie die ik eigenlijk al jaren hanteer. De ene keer al succesvoller dan de andere. Het succes hangt vaak af van details: hoog verdedigen, doorverdedigen, overnemen, een back die doorschuift en die dat misschien beter doet tegen Boussoufa dan tegen iemand van Tubeke. Op basis van motivatie dan. Eigenlijk zou dat niet mogen, maar het probleem is dat ploegen zoals Zulte Waregem altijd tussen de 90 en 100% moeten zijn om punten te pakken. Wij kunnen geen wedstrijden afwerken op automatische piloot en winnen door onze surplus aan klasse.

Wij verdedigen nog altijd niet zoals ik het zou willen. Ook al werken we nu al acht maanden samen. En ik maak me daar soms wel kwaad om wanneer ik dat zie. Ik wil nog meer

initiatief nemen wanneer we de bal niet hebben, nog beter en harder doorverdedigen. Een fout maken aan de middenlijn wanneer je net tekort komt. Zoals Gattuso dat doet bij Milan. Ik vind ons te braaf wanneer we doorverdedigen. Wij pakken teveel domme kaarten ook, ver van ons doel. Eigenlijk zou je pas geel mogen nemen, wanneer je geel verdient. Niet bij die stomme overtredingen.

In ons eerste jaar in de eerste klasse hebben we subliem verdedigd. Toen namen we zelf het initiatief, we kropen nooit terug. We konden toen verder bouwen op de succesformatie van ons sterk kampioenenjaar in de tweede klasse. En Mathieu Verschuere, zowat de enige nieuweling in het middenveld, vormde een tactische meerwaarde. Hij bezat een schitterend positiespel. Hij pikte de draad dus meteen op. Tegen AA Gent, dat in een 4 – 3 – 3 speelt, hebben we zo'n maand geleden geprobeerd om hen langs links te doen opbouwen via Thompson. We hebben de speelhoek naar Ruiz op de buitenkant vastgezet. Telkens weer zag je perfect onze ruit op het veld. Hetzelfde verhaal op de rechterkant bij Custovic. Centraal sta je met vier spelers tegenover drie tegenstanders. Zelfs mét de infiltrerende Smolders en Maric. En in het centrum van de verdediging sta je met twee tegen één. Dus in de hele centrale as hebben wij zes tegen vier".

INTELLIGENTIE

Francky Dury: "Hoe lager je als team terugvalt, hoe meer afstand je moet overbruggen om aan het vijandige doel te geraken. Maar je posities hangen ook af van de tegenstander, hoe speelt die? Roeselare verstuurt telkens meteen lange ballen vanuit de eigen verdediging. Het heeft dus weinig zin om zelf snel te gaan storen, hoog te verdedigen en telkens gepakt te worden in de rug. En toch is het bij ons in de onderlinge confrontatie een aantal keer gebeurd omdat we het verkeerde moment kozen om druk te zetten. Je weet hoe

dat gaat: je ziet een mindere controle bij één van de centrale verdedigers en je denkt 'Dit is het moment', je schuift op, je laat ruimte in de rug en je wordt dan toch nog gepakt door een lange bal. Dat kan gebeuren en daarom zijn we ook slechts een middenmotor. Maar onze filosofie is wel heel duidelijk.

Initiatief nemen bij balverlies is niet eenvoudig. Dat vereist een stukje intelligentie, het lezen van het voetbalspel. Mbaye Leye had dat goed onder de knie, maar hij was hier dan ook al anderhalf jaar. Ibrahim Salou ook. Barrios dan weer niet. Die verstond dat niet. Het is een proces. Als jouw eerste man, die het dichtst bij de bal vertoeft, niet doorschuift, niet het initiatief neemt, dan kun je al niet beginnen. Nu proberen we dat Ernest Nfor en Chris Makiese, de nieuwelingen van tijdens de winterstop, ook aan te leren via bepaalde oefeningen (zie oefenstof). Dat hoor je op de manier waarop de spelers elkaar coachen. Eigenlijk is het simpel: als je druk begint te zetten en je voelt dat je zult te laat komen, dan moet je de feeling hebben om toch niet te vertrekken. Je neemt dan gewoon je positie opnieuw in. Wanneer er geen druk zit op de bal, let dan vooral op de positie van je laatste lijn. Verwacht de lange bal. Zet je wel druk, duw dan de bal naar de buitenkant en probeer een 2:1 situatie uit te lokken. Dat zijn details die zich op ieder moment van de match voordoen, duizenden in totaal. De jongens begrijpen wel waar ik naartoe wil, maar zo'n situatie lezen tijdens de match maakt het verschil tussen een goede en een minder goede speler.

Het is voor mij een ongelooflijke uitdaging om daar voortdurend aan te werken, want op dat vlak is er in België nog een serieuze progressiemarge. Liverpool voert dat ongelooflijk goed uit. De voorwaartse druk op de bal is enorm. Je moet eigenlijk niet veel lopen, want je speelt compact en je kunt de bal dicht bij de goal van de tegenstander veroveren. Het gevaar is natuurlijk wel bij spelers zoals Bousoufa en Berrier dat hij je dribbelt en dan heeft ie natuurlijk de ruimte om de beslissende pass te geven. Dat is juist het analyseren van het wedstrijdgebeuren. Als je druk zet op Bryan Ruiz, dan weet je dat hij puur linksvoetig is. Ook al kapt hij naar rechts, hij zal inspelen met links. Die details moet je tijdens de match in je hoofd houden. Die gegevens bied ik mijn spelers aan.

Ik hanteer een aantal principes. Wanneer je het zicht naar doel hebt, neem initiatief. Blijf in je automatisme, maar doe iets. Sta je met je rug naar het doel, zorg er dan gewoon voor dat je de bal niet verliest. Scoren wordt heel moeilijk met een verdediger in je rug, want je moet eerst draaien en bij balverlies is de tegenstander meteen vertrokken en wij staan uit positie. Hou je lichaam tussen de bal en de tegenstander, geef hem af en neem opnieuw positie. Hetzelfde bij balverlies. Als je ziet dat er iemand van je team begint druk te zetten, dan moet je de diagonale looplijnen of speelhoeken van de tegenstander afdekken. Waarom is het makkelijker om druk te zetten op een rechtsachter? Omdat de zijlijn zijn afspeelmogelijkheden beperkt. Dus je hebt eigenlijk al een stukje van je ruit niet meer nodig. Alleen de binnenkant moet

(Photonews)





8

je nog afzetten. Hetzelfde bij het doorverdedigen met de laatste lijn. Wat doen we wanneer een spits afhaakt om de bal te vragen? Doorverdedigen met de verdediger en sluiten de drie anderen in zijn rug? Of neemt een middenvelder over? Ik zou voor het tweede opteren omdat je laatste lijn op die manier intact blijft. Met drie een laatste lijn van 60 meter bewaken leidt misschien tot een mindere dekking. Belangrijk detail is ook de coördinatie tussen de centrale verdediger en zijn links- of rechtsachter. Je ziet vaak dat een back het buitenspel opheft als laatste man. Dat is dodelijk”.

CONTACTSPORT

Francky Dury: “Het hedendaagse voetbal is geëvolueerd naar een fysieke contactsport. En in de contacten moet je sterk staan. Hoe lang is het geleden dat Frankrijk Europees en wereldkampioen werd? Toen vielen me vier zaken op en die vormen nog altijd de basis voor het moderne voetbal. Om te beginnen het individuele balbezit. Frankrijk speelde met allemaal ongelooflijk sterke voetballers die de bal nooit verloren, met een goede passing. Daarnaast was het collectief balbezit uitmuntend. Ik hoor vaak dat Liverpool niet over de techniek beschikt van Real Madrid bijvoorbeeld. Wel, dat vind ik een verkeerde benadering. Ik zie liever Liverpool voetballen in balbezit. Wij associëren Spanje altijd met een fantastische techniek, maar volgens mij geldt dat alleen voor Barcelona in zijn typisch 4 – 3 – 3 concept. Real is toch van een lager niveau. Tot slot bewonderde ik het individueel en collectief balverlies bij Frankrijk: enorm scherp met spelers zoals Makelele, Viera, met een enorme pressing van het hele team. Dat is echt het moderne voetbal.

Ik volg alle wedstrijden in de Champions League omdat dat voor mij nog altijd verrijkend is. Ik heb ook bewondering voor het spel van Chelsea, ook al zien veel mensen Chelsea niet graag bezig. Waar ligt er nog ruimte in het hedendaagse top-

voetbal? Nergens. Niemand neemt nog initiatief, de ploegen zakken af naar een lage pressing. De muur wacht en geraakt er maar door. Je ziet nauwelijks een team dat hoge pressing hanteert op de helft van de tegenstander. De ploegen schieten pas in actie op de eigen helft, maar de druk is dan vaak onverbiddelijk. Chelsea wint regelmatig met 1-0, met een doelpunt in het slotkwartier en dat is geen toeval. De tegenstander wordt wat zenuwachtig, ze geven een klein beetje ruimte en hup, Drogba of Lampard heeft er eentje gemaakt.

Hoeveel ploegen bouwen er traag op van achteruit? Zoals Ajax deed in de glorieperiode, over meerdere stationnetjes. Wat zie je nu vaak in de Premier League? Van der Sar of Reina trappen de bal uit, de lijnen schuiven mee, de mouwen worden opgestroopt, het gevecht rond de 16 van de tegenstander om de tweede bal begint en van daaruit wordt gevoetbald. Het accent ligt niet meer op het mooie tiktak op de eigen helft, wel op het rendement op de helft van de tegenstander. Realistisch voetbal, het resultaat primeert. Hoe sterk zijn de verdedigers op topniveau? Dat zijn kleerkasten. Hoeveel centrale verdedigers schuiven er in zoals Ronald Koeman vroeger? Ik zie dat nergens meer”.

KORTE RUIMTE

Francky Dury: “Het spel speelt zich momenteel af op een zeer kleine ruimte, op de helft van de tegenstander. Op minder dan 30-40 meter. Daar heersen de Ronaldinho's, de Messi's. De mannen die net iets meer hebben dan de rest. In het voetbal maken de individuele kwaliteiten het verschil. Het niveau in België ligt niet hoog genoeg om die kwaliteit te brengen op de korte ruimte. Ik ben al een paar keer op stage geweest bij een buitenlandse topploeg en ik heb diezelfde oefeningen ook al gegeven aan mijn spelers. Maar als je eerste controle niet goed is, hoe kan je dan een pass geven? Bij een echte topploeg hebben ze meestal zelfs geen contro-



(Photonews)

le nodig. Het gaat over de kwaliteit van het voetbal in zijn totaliteit. Het is inderdaad makkelijker trainer te zijn in Anderlecht dan bij Dender bijvoorbeeld. Johan Boskamp vertelde dat onlangs nog. Wij werken aan kracht, aan techniek, aan tactiek en positiespel en dergelijke. Voor de rest ben je afhankelijk van de kwaliteit van de spelers. Daarom proberen wij hen sterker te maken. Thomas Matton heeft ongelooflijk veel mogelijkheden, maar hij moet sterker en slimmer worden. Boussoufa is een intelligente speler die zichzelf in bescherming neemt. In het begin van de wedstrijd zoekt hij zijn tegenstander op, lokt een fout uit en legt dus de druk bij die jongen, al dan niet in de vorm van een gele kaart. En daardoor krijgt Boussoufa ruimte. Bij ons zoekt Matton het duel op, komt dan net iets te kort omdat die tegenstander sterker is en zo zet hij zichzelf in een mindere positie. Ofwel doe je het link zoals Boussoufa ofwel word je sterker als voetballer. Iedereen zegt dat Messi een kleine jongen is. Heb jij hem al eens van dichtbij gezien? Met een ongelooflijke explosiviteit, een ongelooflijke techniek en tactisch zal hij ook wel een kraan zijn aan de looplijnen te zien. Ik moet voortdurend rekening houden met mijn eigen team: wie is er in vorm? Wie draait er wat minder? We hebben dit jaar al heel vaak gewisseld, met spelers en met posities. Daarnaast besteed ik veel tijd aan de scouting van de tegenstander. We gaan telkens op zoek naar de zwakke schakel. Wasilewski is niet balvast met de bal aan de voet, dus je zet snel druk in die situatie. Veel centrale verdedigers kunnen niet goed dekken op de zijkant. Of je voelt een onevenwicht bij een team: ze verdedigen niet goed naar voor en ze laten teveel ruimte tussen de linies of ze creëren een desorganisatie tussen de laatste en de voorste lijn. De aanvallers willen misschien storen en de verdedigers willen zakken. In veel analyses duikt op dat veel ploegen weke punten hebben in de rug, omdat de keeper bijvoorbeeld niet meespeelt, omdat hij meer een lijnkeeper is. Het valt me ook vaak op dat veel zones niet bezet zijn aan de 16. Veel verdedigers hebben bij voorzetten ook onvoldoende oog voor de spits. Tom De Sutter is op dat vlak de topspits in België. Hij komt vaak van in de rug van zijn rechtstreekse tegenstander. Barda van RC Genk is de perfecte man om tussen de linies te spelen. Het zijn slechts een paar voorbeelden, details die net dat procentje extra geven om zevende te staan in plaats van tiende. Deze wedstrijdvoorbereiding doen we zowel voor Anderlecht en Standard als voor Tubeke en Roeselare. Je zou eens moeten weten hoe goed we de wedstrijd tegen Roeselare hebben voorbereid. We analyseerden al hun doelpunten, met telkens een grote rol voor Perisic en McDonald. En tijdens de match kan het na 10 minuten al 0-2 zijn, ondanks deze voorbereiding. Toch blijf ik diezelfde trainer. Ik spring niet op de tafels wanneer we winnen tegen Anderlecht en ik ben ook niet lang depressief mochten we punten laten liggen tegen Roeselare. Ik had Gertjan Verbeeck uitgenodigd voor het duel tegen Roeselare om achteraf even zijn mening te horen en wat te discussiëren. Hij vond het niet zo'n slechte wedstrijd en het was hem opgevallen hoe rustig we bleven ondanks de slechte prestatie. Ik heb ook de hele match rustig aan de zijlijn gestaan. Bewust. Het was stil in het stadion, de spelers voelden geen steun van het publiek, dan wilde ik er als coach staan voor mijn spelers. We waren niet balvast en zo speelden we in de kaart van Roeselare dat opteert voor de duel-diepe bal. Als je de counter wil vermijden mag je geen balverlies lijden ofwel ver van je eigen doel. Bij mij zit er altijd een logica in naar het verdedigen toe. Wie het dichtst bij de bal staat, neemt het initiatief. En de spelers in de buurt, schuiven mee in de positie. Dat kan nu toch niet moeilijk zijn? Ik hou van minimaal lopen, maar wel juist lopen".



Francky Dury

Zulte Waregem

Positiespel

OEFENING 1

Organisatie:

16 Spelers + 2 doelmannen

Terrein: 2 x 16m, vanaf 16m-gebied

2 Teams: 8 + K / 8 + K

Met vaste kaatser(s) op doellijn

Met steunspeler(s) aan zijlijn (overname)

Uitvoering:

Blauw in BB: 2 x raken, scoren via kaatser(s) naast doel of via vrije speler(s) aan zijkant

Rood in BV: voorwaarts verdedigen --> steeds druk op de bal, want 2 x 16m!

Omschakeling BV --> BB: 5 sec. vrij spel en ook vrij scoren



OEFENING 2

Organisatie:

20 Spelers, 2 teams van 10 spelers

Terrein: vanaf 16m-gebied tot 16m over middellijn

6 Minidoeltjes waarin kan gescoord worden

Uitvoering:

Blauw: 4 – 3 – 3

Rood: 4 – 4 – 2

In balbezit bvb 2 x raken

Accenten:

voorwaarts verdedigen

zelf initiatief nemen

steeds druk op de bal houden

ruit



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



DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS



... het blad van en voor de voetbaltrainer

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

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

SHOOT





vzw FOOTBUTLER zovak organiseert en nodigt uit:

JEUGDVOETBAL = VOETBALVAARDIG ÉN MENTAAL VAARDIG

TRAINERSCLINIC

met:

Bart Blondeel, zelfstandig mental coach, publiceerde onlangs "*Mentale en sociale vaardigheden in jeugdsport*" (Academia Press 2008) en is, vanuit zijn visie op jeugdsport, ervan overtuigd dat mentale en sociale aandachtspunten gemakkelijk in de dagelijkse trainingspraktijk te verwerken zijn. Hij verduidelijkt tijdens de clinic zijn standpunten en beschouwt de demo-trainingen i.f.v. de mentale en sociale ontwikkeling van de jeugdvoetballer

Michel Punga, gerenommeerd jeugdtrainer en auteur van bestseller "*Trainen van jonge voetballers*" en "*Jeugdvoetbaltraining*", demonstreert en verklaart op en naast het veld zijn visie op technische ontwikkeling van de spelertjes uit de vroegste ontwikkelingsfasen en legt enkele accenten i.v.m. het aanbrengen van mentale en sociale vaardigheden.

Dirk Geeraerd, proftrainer en pro licence, ex-trainer van RS Waasland- KM Torhout- VVE. Aalter – KSK Deinze- Verbr.Denderhoutem en KSV Roeselare, demonstreert en verklaart op en naast het veld zijn teamtactische en mentale aanpak in de trainingspraktijk naar de oudere jeugd-categorieën toe.

ZATERDAG 23 MEI 2009

TERREIN TC PARK LAGACHE Spinsterstraat 9600 RONSE (Parking op terrein)

Deelname : 25,00 € (incl. koffie)

30,00 € (incl. broodjesmaaltijd + koffie)

Inlichtingen: holvoetfootbutler@hotmail.com of 0486/913078 (Pierre Holvoet)

0479/899705 (Bart Vandenabeele)

www.footbutlerzovak.be

Inschrijven : overschrijving geldt als inschrijving (vzw Footbutler zovak 737-0260115-04)

vermeld: clinic + aantal personen 25,00 € en/of aantal personen 30,00 €

Programma:

08.30-09.00u : ontvangst door vzw Footbutler zovak - koffie

09.00-09.50u : **Mentale en sociale vaardigheden in het jeugdvoetbal**

Uiteenzetting door **Bart Blondeel** : Mentale en sociale vaardigheden in jeugdsport

10.00-11.00u : **demotraining 1 : Basics en mentale vaardigheden**

Michel Punga auteur "Jeugdvoetbaltraining" (Acco); ex-jeugdtrainer
RSC Anderlecht

11.15-12.00u : uiteenzetting door + vraagstelling aan **Michel Punga**

12.00-13.30u : middagmaal

13.45-14.45u : uiteenzetting door + vraagstelling aan **Bart Blondeel** : mentale en sociale vaardigheden terugblik op demo 1 en voorbeschouwing op demo 2

15.00-16.00u : **demotraining 2 : Teamtactics en mentale vaardigheden**

Dirk Geeraerd (proftrainer - pro licence)

16.15-16.45u : uiteenzetting door + vraagstelling aan **Dirk Geeraerd**

16.45-17.00u : afsluiting clinic door vzw Footbutler zovak – praatkafé

ZOVAK – KUNDIG ALS VOETBALOPLEIDING KAN ZIJN



12



Johan Walem: “De Beloften van Anderlecht, een enorme uitdaging, maar ook een grote bouwwerf”!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

De 37-jarige Johan Walem kijkt met veel plezier en fierheid terug op zijn lange profcarrière, die hem langs Molenbeek, Anderlecht, Udinese, Catania, Parma, Standard en Torino bracht. Door zijn passage bij deze Belgische en Italiaanse clubs, maar ook door zijn 36 selecties voor de Belgische ploeg en zijn deelname aan de Wereldbeker 2002, bouwde Walem een schat aan ervaring op, die hem vandaag aan het hoofd plaatst van de Beloften van Anderlecht. Walem heeft dus precies die spelers onder zijn hoede van wie verwacht wordt dat ze op redelijk korte termijn het shirt zullen dragen van de meest prestigieuze Belgische club.

(Photonews)



Johan Walem steekt zijn plezier en tevredenheid niet onder stoelen of banken. De opdracht die hij met enthousiasme heeft aanvaard, ziet hij als een enorme uitdaging.

Een uitdaging die zijn dagen van 's morgens tot 's avonds opslokt. Walem tekende voor twee seizoenen en had nooit gedacht dat de job van trainer van de Anderlecht-beloften zoveel tijd in beslag zou nemen.

Maar de druk die hij voelt zet hij om in positieve energie en een ijzeren wil om te slagen in zijn nieuwe, opwindende taak.

Dug-Out: “Johan, je laatste match in de kleuren van Catania heb je gespeeld in 2005. Wat heb je nog gedaan, alvorens terug te keren naar Anderlecht”?

Johan Walem: “Ik heb het geluk gehad aan de slag te kunnen gaan als consultant voor Belgacom TV. Ik had twee redenen om daarmee heel tevreden te zijn: het hield me bezig en ik kon me opnieuw voluit storten in het milieu van de eerste klasse. Tegelijk heb ik me ingeschreven in de Federale Trainersschool, waar ik zonder problemen de diploma's UEFA B en UEFA A heb behaald. Daarna heb ik me gericht op het Pro Licence diploma, wat ik spoedig ook zal behalen”.



13



(Photonews)

Dug-Out: "Trainen, dat is vooral een roeping. Wanneer is die roeping bij jou geboren?"

Johan Walem: "Zij die mijn spelersloopbaan hebben gevolgd, weten dat ik altijd een fervent voorstander ben geweest van discipline en tactisch vernuft. Dat was al zo in de Belgische competitie en werd uiteraard nog geïntensifiëerd in de Italiaanse, waar het tactische nog belangrijker is. In het calcio is er geen ruimte voor improvisatie. Ik had daarbij dan ook nog eens een centrale positie in het elftal en moest elke seconde waakzaam zijn, de posities van mijn medespelers in het oog houden, corrigeren, roepen en leiden. Het mooiste compliment dat men mij in de 'Laars' ooit heeft gemaakt, was wanneer men mij de 'dirigent' noemde. Ik had het ongetwijfeld in mijn genen om het spel te dirigeren zoals een dirigent van zijn orkest. In bepaalde zin ben ik altijd een 'trainer' op het veld geweest. En ergens ook een trainer in mijn ziel. Voor m'n plezier ben ik dan ook de jongeren gaan trainen tijdens de fameuze stages die georganiseerd werden in Soignies".

Dug-Out: "Beschouw je jezelf meer opleider dan coach?"

Johan Walem: "Goede vraag! Ik kan er eigenlijk nog niet op antwoorden. De functie die ik nu bij Anderlecht heb, houdt het midden tussen beide. Ik heb te maken met jongeren die het eindpunt naderen van hun middelbare studies en die dat doen in de voetbalschool. Die jongens zetten een voet in de lift die leidt naar de bovenste verdieping van de club, die van de eerste ploeg.

Ik heb de taak om hen te begeleiden in die laatste fase die hen moet voorbereiden op een plaats in de A-kern. De term 'post opleiding' wordt daarbij vaak gebruikt. Wat men ook beweert, die jongeren hebben nog niet voldoende bagage om zomaar in het eerste elftal gedropt te worden. Vooral bij

Anderlecht, waar men voortdurend op zoek is naar het hoogste niveau, zowel op het vlak van kwaliteit als efficiëntie.

Maar het is niet eenvoudig om aan die jongeren uit te leggen dat ze geduld moeten hebben, dat ze hun inspanningen op het veld moeten verdubbelen en dat ze vooral niet moeten luisteren naar eender wie die hen een paradijselijke toekomst voorspelt. Ik moet ook voortdurend jongleren met enerzijds alle trainingsaspecten en anderzijds het afwerken van hun studies. Een carrière als profvoetballer is heel aantrekkelijk. Ik moet er dus alles aan doen om hen duidelijk te maken dat het behalen van een middelbaar diploma van levensbelang is, voor het geval de voetbalcarrière niet zou lukken. Maar ga dat maar eens uitleggen aan al die jongens die alleen maar van voetbal dromen en aan hun ouders die hun kind al in de Champions League zien schitteren".

Dug-Out: "Hoe is Anderlecht bij jou terechtgekomen?"

Johan Walem: "Ik heb mijn kandidatuur niet gesteld. Ik had Philippe Collin ontmoet om hem een beperkte samenwerking voor te stellen mbt enkele spelers, gebaseerd op mijn ervaring in Italië. Maar ook ivm met het werk dat ik samen met Thibaut Vincent had verricht, een kine die zich heeft gespecialiseerd in de mentale voorbereiding van de sportman. Van het één kwam het ander en de grote verantwoordelijke voor de jeugdschool van Anderlecht heeft me uiteindelijk voorgesteld om de Beloften onder mijn hoede te nemen".

Dug-Out: "Zijn de Beloften een goede categorie om te debuteren?"

Johan Walem: "Het is in elk geval een mooie kans die ik kreeg, en ik heb ze dan ook meteen gegrepen. Ik had direct

begrepen dat je de koe bij de horens moet vatten. Vandaag kan ik zeggen dat ik zes dagen op zeven met dit werk bezig ben, van 's morgens tot 's avonds. Van maandag tot donderdag zijn er 's morgens twee uren individuele training, die ik samen met mijn adjunct en mijn fysicaal trainer geef. Op het einde van de namiddag, om 17 uur, is er die vier dagen telkens een collectieve training. Wij spelen doorgaans op vrijdag een competitie-match, en op zaterdag hebben we een rustige training. De uren tussen de diverse trainingen verdeel ik onder vergaderingen met de technische staf van het eerste elftal - gemiddeld één vergadering om de twee weken - en met de jeugdschool. Ik ben ook verantwoordelijk voor de relaties met de schoolverantwoordelijken en de follow-up van de lessen 'mental training' die door Thibaut Vincent op zijn kabinet in Braine-l'Alleud worden gegeven aan enkelen van mijn spelers".

Dug-Out: "Wat zijn de voornaamste moeilijkheden die je moeten overwinnen"?

Johan Walem: "Het is niet altijd eenvoudig om een groep van 18 spelers scherp te houden, omdat ze toch allemaal een grote ambitie hebben. Elke speler droomt ervan om regelmatig een competitiewedstrijd te spelen. Maar wat dat betreft, moet ik rekening houden met verschillende bijkomende factoren, zoals het komen en gaan van spelers uit de A-kern, testspelers die moeten bekeken worden op vraag van de club en het aantal Belgische spelers dat reglementair verplicht is op het scheidsrechtersblad. In de winterstop heb ik vijf spelers verloren die kennelijk niet het

nodige geduld konden opbrengen en die elders zijn gaan kijken of het gras daar misschien niet groener is. Ik weet niet zeker of die jongens de juiste beslissing hebben genomen, want het merendeel van hen is tot heden nog geen titularis geweest bij hun nieuwe club, terwijl ik werkelijk mijn hoop op hen had gesteld.

Ik heb ook te maken met een erg jonge kern, ongetwijfeld te jong om te concurreren met de buitenlandse binken van minder dan 21 die we bvb op het toernooi van Viareggio zijn tegengekomen. Maar het is precies die marge van ontwikkeling en vooruitgang die me op en top motiveert. Neem het geval van Romelu Lukaku, die niet eens 15 is, maar die zich wel geëngageerd heeft om vijf jaar bij Sporting te blijven. Hij is uiteraard een van die spelers die, samen met drie of vier anderen, in mijn ogen zeker de capaciteiten heeft om op termijn het eerste elftal te halen. Men heeft te vaak gezegd dat Anderlecht onvoldoende kansen geeft aan de eigen jongeren. Welnu, we gaan het tegendeel bewijzen. Standard heeft op dat vlak een voorsprong genomen op ons. Het is nu aan ons om die achterstand in te halen. De uitdaging is enorm, maar ik geef ook toe: de bouwwerf waarop ik werk is ook reusachtig".

Dug-Out: "Op welke domeinen worden er de grootste inspanningen geleverd"?

Johan Walem: "In mijn werk is het prioritair om volle aandacht te geven aan de ontwikkeling van het individu. De resultaten zijn minder belangrijk, net zoals de rangschikking.



(Photonews)



15



(Photonews)

Ik leg vooral het accent op het tactische aspect, alsook op de speldiscipline. Om eerlijk te zijn: ik ben stomverbaasd door de achterstand die onze jongens op dat vlak hebben. Ik herhaal hen keer op keer dat ze de zaken eenvoudig, natuurlijk en intelligent moeten aanpakken. Op het vlak van trainingsintensiteit is het vooral in het begin van de week dat we het accent leggen op het volume door te werken over langere afstanden. Vanaf woensdag bouwen we dat ritme af en werken we heel intensief op de aanvalsvormen. Jongeren houden er doorgaans niet van om steeds dezelfde oefeningen tussen de kiezen te krijgen, maar ik moet zeggen dat het de enige manier is om tot resultaat te komen.

Ik dring enorm aan op automatismen vanuit een heel strikte organisatie en taakinvulling. In Italië heb ik keer op keer kunnen merken dat jongeren veel profijt halen uit hun tactische discipline, welke ze al beheersen op hun 18-19 jaar. Dat hebben wij kunnen merken op het toernooi van Viareggio. Maar op technisch vlak geloof ik niet dat we een achterstand hebben op de grote landen. En dat is iets wat ons vertrouwen moet geven naar de toekomst toe. De Belgische speler heeft onvoldoende vertrouwen in zijn eigen capaciteiten. Hij heeft een fragiele mentaliteit, en dat is precies de reden waarom we Thibaut Vincent hebben ingeschakeld".

Dug-Out: "Heeft Sporting een bepaalde lijn opgelegd"?

Johan Walem: "Ariël Jacobs en zijn assistent Daniel Renders volgen ons van heel nabij. Dat is tegelijk aangenaam én motiverend. Hun aanwezigheid waardeert ons werk, dat vanzelfsprekend gericht is op het einddoel: een plaats in het eerste elftal. Op tactisch vlak richt ik mij volledig op de schema's van Jacobs. Dit is ook vanzelfsprekend: mijn jonge spelers die naar het eerste elftal overstappen moeten daar in staat zijn om zich meteen aan te passen aan de tactiek van de ploeg. Wij geven dus de voorkeur aan een 4 – 3 – 3, wat ons niet verhindert om regelmatig variatie te brengen in ons systeem. Ik zie natuurlijk wel dat dat problemen oplevert voor een flink aantal van mijn spelers, precies door die achterstand die ze hebben in tactisch inzicht. Ik moet hen dan ook regelmatig corrigeren in hun looplijnen. Ik zeg hen keer op keer dat ze hun inspanningen

moeten doseren en vooral slim te werk moeten gaan. De aanvallers lopen zich vaak te pletter over de volle breedte van het veld in hun jacht op de bal, terwijl het vaak volstaat om op het juiste moment de juiste beweging te maken en zo de bal te recupereren. In de verdediging hebben we een nog een grotere workload voor ons liggen, omdat de spelers zowel in het positiespel als in het opbouwen een achterstand hebben".

Dug-Out: "Welke stempel wil je graag op jouw werk gekleefd zien"?

Johan Walem: "De stempel van voetbal dat gebaseerd is op snelheid van uitvoering, progressie in driehoekjes en offensieve durf. Ik ga een jongen die durft dribbelen niet veroordelen, maar ik verkies snel tiktakvoetbal. In werkelijkheid propageer ik dan het soort voetbal dat ik ook altijd graag zélf heb gespeeld, het voetbal dat de stempel draagt van techniek, eenvoud en efficiëntie".

Dug-Out: "Heb je ergens spijt van"?

Johan Walem: "Slechts van een kleinigheidje: af en toe heb ik de indruk dat ik meer van mijn trainingen geniet dan mijn spelers. Teveel onder hen beseffen niet in welke luxueuze situatie ze verkeren door zo dicht te vertoeven bij de poorten naar het eerste elftal van Anderlecht. En aan de vooravond van een veelbelovende professionele carrière! Die mentaliteit maakt dat zo'n jongens veel te snel tevreden zijn over zichzelf. Dit zal absoluut moeten verdwijnen willen we als Belgisch voetbal kans maken om in de toekomst sterker voor de dag te komen. Toen wij in 2002 op de eindronde van het WK ei zo na Brazilië uitschakelden, was die spelersgroep technisch minder onderlegd dan de huidige. Maar in elke linie vond je daar toen strijders die de ploeg vooruit stuwden en die er alles aan deden om zegevierend van het veld te stappen. De dag dat onze jongeren zullen begrijpen dat er elke dag moet gevochten worden om beter te worden, dat men zich steeds weer in vraag moet stellen om progressie te boeken, zowel op training als tijdens de wedstrijden, ben ik er zeker van dat het Belgisch voetbal de vruchten zal plukken in de grote toernooien van de landen-elftallen en in de Europacups voor clubs".

Naam: Walem Johan
Thema: B- waarheidszone beheersen

Aantal: 16+2
Categorie/niveau: Elite Tubize

Materiaal: 1 verplaatsbaar doel, dopjes, 10 hesjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. **Stap uit:** 1 stapt uit, 3 blijven (verdedigen met 4)
2. **Schuiven:** lateraal, afstand
3. **Knijpen:** doelgebied verdedigen
4. **Dekking**
5. **Kijk:** split vision

OPWARMING



Beschrijving:

2 Rondjes traag inlopen
 Passing en bal volgen
 Passing binnenkant voet, 2x5 min.
 In beide richtingen (L- en R-voet)
 Pass - controle - pass - controle

Variante: pass lange zijde, 2x5 min.

Stretching: 2x2 min. tussen en na de variante

Doelmannen warmen apart op (15 min.)

Coaching:

Nauwkeurige passing, controle, concentratie

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 (2 – 3 – 2) / K + 9 (3 – 3 – 3)

Beschrijving:

10 Min.

De wedstrijd begint bij de doelman vh blauwe team die 7 of 11 aan speelt

Het rode team slaagt er niet in om hun doelgebied op de juiste wijze te verdedigen

Coaching:

Het probleem zelden of niet aantonen/uiteenzetten

TUSSENVORM 1



K + 2 / 3 IN GOLVEN

Beschrijving:

1 Van de 2 verdedigers passt op 1 van de 3 aanvallers
 De aanvallers dagen de verdedigers uit
 De verdedigers moeten de waarheidszone verdedigen

Golven van 1 min. max.

Rotatie: aanvallers en verdedigers verwisselen bij elke golf

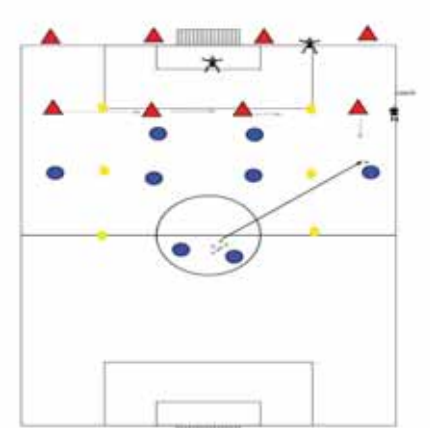
10 Min.

Coaching:

1, 3, 4, 5



WEDSTRIJDVORM 2	K + 9 (4 – 3 – 2) / K + 7 (3 – 2 – 2)
	Beschrijving: De doelman opent op speler 9 2x7 Min. Wisselen van meerderheid: het blauwe team wordt rood en 2 rode spelers worden blauw Coaching: 1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 2	K + 4 / 6 IN GOLVEN
	Beschrijving: De bal wordt gespeeld naar een flank De aanvallers dagen de verdedigers uit en trachten af te werken De verdedigers moeten de waarheidszone verdedigen Golf: 1 min. (max. 1'30) Rotatie telkens na 2 golven 15 Min. Coaching: 1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 3	K + 8 (3 – 3 – 2) / K + 8 (3 – 3 – 2)
	Beschrijving: Fun Het verliezende team ruimt het materiaal op 15 Min. Coaching: 2, 3, 4, 5 Uitvoering in functie van het thema van de training

COOLING DOWN	
	Beschrijving: 2 Rondjes traag uitlopen 10 Min. Passieve stretching



Naam: Frans Meeuwens, lesgever Federale Trainersschool
Thema: Basic: korte passing + controle lage bal
Teamtactic: vrijlopen en ingedraaid staan

Totaal: 8 + 2 K
Categorie/niveau: U9 – 5 / 5

Materieel: 2 doelen, 10 ballen, overgooiers in 3 kleuren, 4 rode kegels, 4 groene kegels, 3 grijze kegels

Richtlijnen en coachingswoorden:

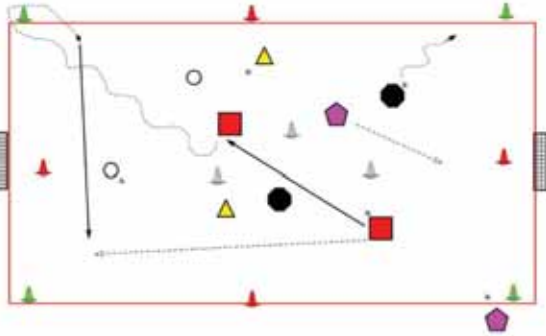
Tracht de bal zo goed mogelijk in te spelen naar je medespeler: **verzorg**

Tracht de bal te controleren zodat je hem niet verliest en hem zo kort mogelijk bij je houdt: **hou bij**

Tracht zo snel mogelijk te zien of er een medespeler aanspeelbaar is na je goede balcontrole: **kijk**

Tracht je medespeler die zich vrijloopt aan te spelen: **speel**

OPWARMING



Beschrijving:

4 Rode kegels rond het terrein, 4 groene en 3 grijze kegels als obstakels binnen het afgebakende terrein.

Spelers 2/2, 1bal: A past naar B die controleert en rond een kegel leidt vooraleer hij de bal terugspeelt naar A. Rode en groene kegel verplicht afwisselen.

Let op met hindernissen: juiste moment afwachten om in te spelen.

Afstand: 25x15m.

Duur: 10 min.

Coaching:

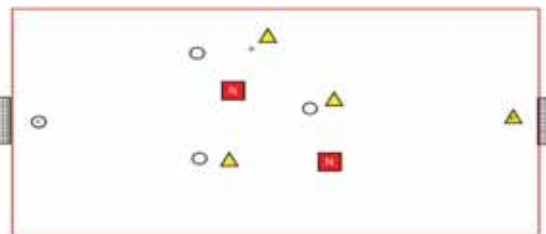
Verzorgd spelen

Hou bij

Kijk

Speel en draai door (CO speler)

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 2 + K IN GOLVEN

Beschrijving:

Een goede kwaliteit van de controles nastreven.
 Verzorgde inspeelbal.

Golven van 1 min.

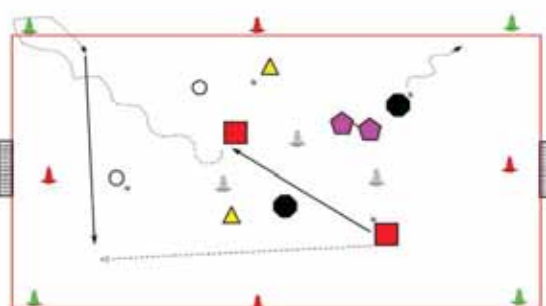
Duur: 10 min.

Afstand: 25x15m.

Coaching:

Zie boven

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Idem opwarming maar 2 K's trachten de bal te *onderscheppen*.

De 2 K's moeten elkaar de hand geven en zo een ketting vormen.
 Ze mogen niet loslaten.

Indien de 2 K's de bal onderscheppen, verliest de ploeg 1 punt.
 Starten met 8 punten.

Afstand: 25x15m.

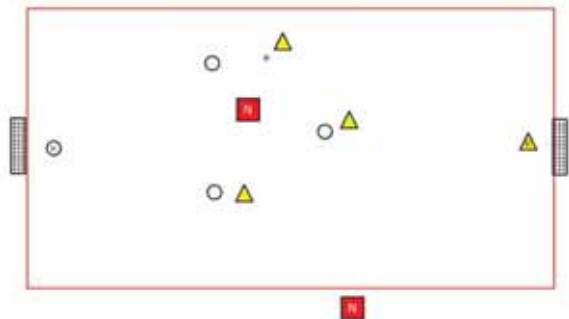
Duur: 2 min./koppel (5 reeksen)

Welk koningskoppel haalt de meeste punten?

Coaching:

Zie boven

WEDSTRIJDVORM 2



K + 3 (POS. 4-7-11) / 2 (POS. 3-4) + K IN GOLVEN

Beschrijving:

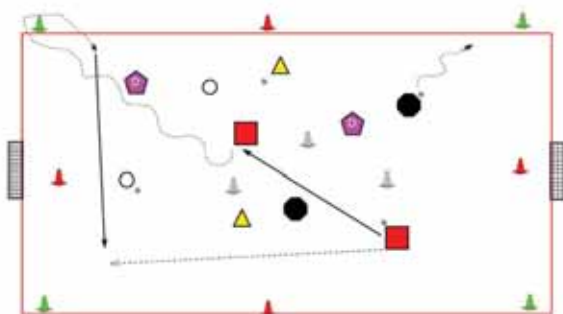
Golven van 1 min. : wisselen 2 en 1 bij elke ploeg.
Een goede kwaliteit van de controles nastreven.
Verzorgde inspeelbal.

Afstand: 25x15m.
Duur: 10 min.

Coaching:

Zie boven

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Idem TV 1 maar de verdedigers moeten geen hand meer geven.
Indien de verdedigers de bal onderscheppen, verliest de ploeg 1 punt.

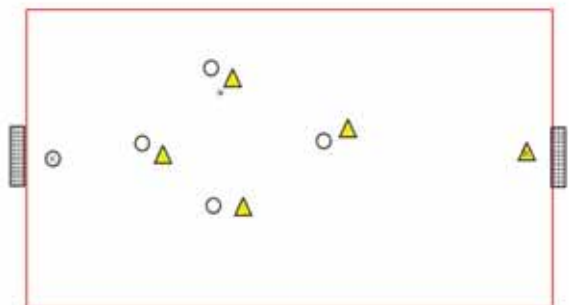
Afstand: 25x15m.
Ploeg start met 8 punten.
Duur: 2 min./koppel (5 reeksen, 10 min.)

Welk koningskoppel haalt de meeste punten?

Coaching:

Zie boven

WEDSTRIJDVORM 3



K + 4 / 4 + K

Beschrijving:

Scoren na 1-2 of samenspel x 3.
Duur: 10 min.

Coaching:

Zie boven

COOLING DOWN

Beschrijving:

Met de ogen toe de obstakels ontwijken.
Koningskoppels elk één keer...wie geraakt aan de overkant?
Medespeler geeft aanwijzingen.
Eerst zonder, dan met bal.

Duur: 10 min.

Naam: Nicolas Benoit, Lesgever Federale Trainersschool

Thema: Snel leiden van de bal en van dichtbij afwerken (sessie van 60 à 70')

Aantal: 12 spelers
Categorie/niveau: Debutantjes U7

Materiaal: 1 bal/speler + 1, hesjes, potjes, 10 kegels, 12 hoepels van 3 verschillende kleuren

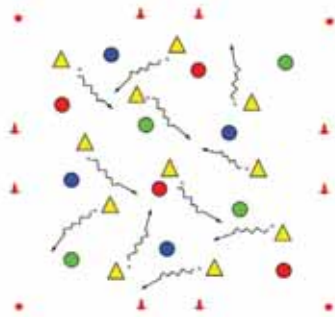


Doelstellingen:

1. Basishandelingen perfectioneren (leiden – trap van dichtbij) in kader van snelheid van uitvoering
2. Trainen van dynamische algemene coördinatie met bal
3. Trainen van reactiesnelheid op auditieve of visuele signalen
4. Durven een individuele actie maken naar doel om af te werken van dichtbij

IN GANG ZETTING

5'



Beschrijving:

In de centrale zone, vol met hoepels en potjes:

- vrij rond lopen met bal in de hand en obstakels vermijden
- vrij rond lopen, met bal boven het hoofd, achter de rug, gestrekte armen voor zich, ...
- vrij leiden vd bal, bal aan de voet en obstakels vermijden
- vrij leiden, bal stilleggen in hoepel, gevarieerd lopen en andere bal meenemen, ...

+ Coördinatie: verschillende oefeningen met bal leiden en een potje in evenwicht op het hoofd (de speler verplichten om voor zich uit te kijken en zo zijn periferisch zicht te gebruiken)

Fun:

Uitdaging: wie kan de oefening het best uitvoeren?, van gemakkelijk naar moeilijker,...

ACTIVATIE

SPEL: DE SCHAPEN IN DE SCHAAPSTAL

10'



Beschrijving:

Vrij leiden van de bal in de afgebakende zone. Als de kinderen horen "Opgelet, de wolf is daar!", moeten ze om ter snelst uit die zone vluchten langs één van de poorten door de kegels gevormd. Wie is de laatste?

- progressie: vrije poorten, verplichte poorten
- vluchten met bal, zonder bal
- 2 ploegen: de kleur wordt aangegeven = spelers die op dit signaal hun bal in de hand nemen en de 'schapen' proberen te tikken die al leidend proberen te vluchten, ... + vrije poorten, verplichte poorten, ...

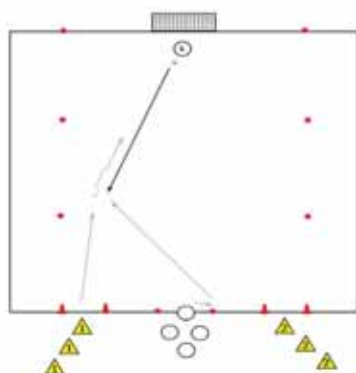
Fun:

Het spel en de uitdaging: wie werd niet gepakt door de wolf? Welke wolf heeft de meeste schapen gevangen?

WEDSTRIJDVORM 1

1 / 1

10'



Beschrijving:

De X die aangespeeld wordt, vertrekt met de bal aan de voet naar doel, de middelste speler wordt verdediger OF (volgens het niveau) bij startsignaal van coach of K, die een bal inspeelt naar een X die aan een poortje staat

Als hij de bal naar links speelt, reageert de linkse aanvallers en vertrekt hij naar het doel

De middelste verdediger gaat in duel maar loopt door de centrale poort

Hij speelt 1 tegen 1 met omkeerbaarheid naar het centrale doel

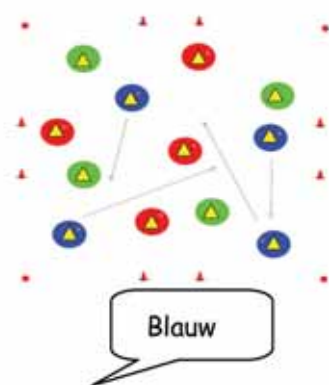
Evolutie: de verdediger gaat direct in duel

Fun:

Welke ploeg scoort het meest? (+ de afwerking)

TUSSENVORM 1

10'



Beschrijving:

Spel gebaseerd op reactiesnelheid

Elke speler staat in een hoepel, met zijn bal

Bij het roepen van een kleur, gaan de spelers die in de hoepels van deze kleur staan, om te snelst van plaats wisselen

Varianten:

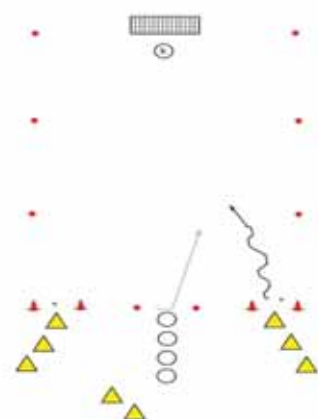
- bal in de handen
- start rechtopstaand, neerzittend, ...
- 2 verschillende kleuren tegelijk roepen
- 1 kleur roepen, de 2 andere kleuren wisselen van plaats
- alvorens plaats te nemen in een hoepel, eerst door een andere hoepel stappen van dezelfde kleur

Fun:

Uitdaging: wie staat eerst in de hoepel?

WEDSTRIJDVORM 2

10'



Beschrijving:

Idem WV1, maar de positie van de verdediger wijzigt: hij staat in de centrale poort, *met de rug naar het spel*, hij gaat in duel van zodra X in balbezit komt

Evolutie: de verdediger staat met gezicht naar het spel

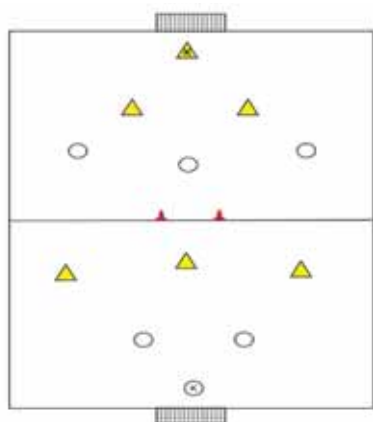
Fun:

Welke ploeg scoort het meest? (+ de afwerking)

WEDSTRIJDVORM 3

5 + K / 5 + K

10'



Beschrijving:

Eindvorm 5 + K / 5 + K "vrij spel" met 1 – 3 – 2 opstelling

Richtlijnen: durven (leiden, afwerken met hoofd omhoog om de periferische visie te bevorderen, zo goed mogelijk de technische handelingen in een echte wedstrijd situatie uitvoeren)

Fun:

Een 'goed punt' voor de speler die durft en die erin slaagt goed te leiden en af te werken, ... terwijl hij voor zich uit kijkt

COOLING DOWN

5'



Beschrijving:

Wie slaagt erin om met de ogen dicht zijn bal te leiden naar een hoepel die op een afstand van +/- 8 meter ligt

Organisatie in 2 ploegen, een speler van elke ploeg start tegelijkertijd

Naam: Peter De Vadder, lesgever Federale Trainersschool
Thema: Leiden en dribbelen

Aantal: 8 + 2K
Categorie: U8

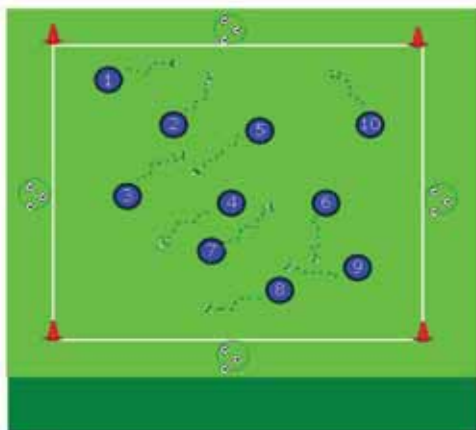
Materiaal: partijhesjes, kegels, duiveldoeltjes, markeerhoedjes, tennisballen, minivoetballen, hoepels



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Houd de bal zo dicht mogelijk aan de voet = **"bal aan de voet"**
2. Houd je lichaam en hoofd rechtop bij het leiden en dribbelen = **"hoofd rechtop"**
3. Doe de dribbel zo snel mogelijk = **"snel"**
4. Versnel na de dribbel = **"versnel"**

OPWARMING



Beschrijving:

Spelers voeren herhaalde opdrachten uit gegeven door de Tr. Dit met verschillende soorten van ballen.

Tennisballen = verschillende oefeningen voor gooien en vangen:

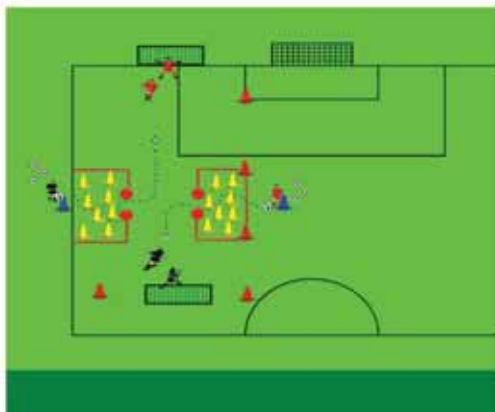
- opgooien en handenklap
- opgooien en sprongetje in de lucht
- opgooien en naar hurkzit etc...

Minivoetballen = verschillende soorten van leiden, stoppen en starten, achteruit leiden, en dit telkens afwisselend met beide voeten. Telkens de ballen wisselen en in de hoepels leggen.

Coaching:

1 Tem 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1

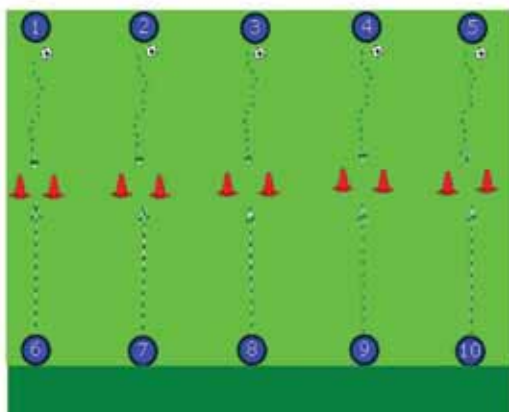
Beschrijving:

Speler start aan de blauwe kegel, dribbelt door een bos van kegels, komt langs de uitgang in het grote veld en speelt 1 / K + V. (2 Wedstrijdvormen tegelijk op 1 veldje).

Coaching:

1 Tem 4

TUSSENVORM 1



ERVARING OPDOEN MET 'CUEING'

Beschrijving:

- **Oefn. 1:** op signaal van de Tr wisselen de spelers van positie met in het midden een dribbel:
 - a) schijnbeweging met het lichaam
 - b) overstap en andere voet meenemen.
- **Oefn. 2:** idem oefn. 1 met in het midden bijplaatsen van een poortje waar ze telkens de bal gericht moeten doorspelen 'CUEING'.

Afstand eerst wat korter, daarna schuiven ze wat open = 'differentiatie'.

Coaching:

1 Tem 4.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 2 / 2

Beschrijving:

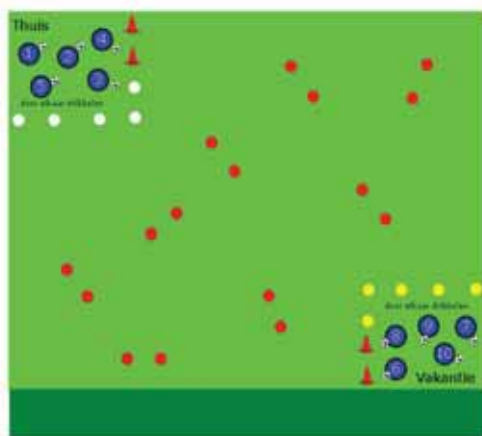
De doelman zet de WV in gang door de bal aan de verdedigers mee te geven.
Elk doelpunt telt. Zo verzamelen ze hoedjes met dezelfde kleur die ze op elkaar stapelen buiten het veld.

Organisatie: 3x doorschuiven (om de 4 min., zo komen ze op elke post).

Coaching:

1 Tem 4.

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

We leiden steeds van 'thuis' naar 'vakantie' en terug natuurlijk.
We doen dit eerst door 1 poortje (zelf te kiezen), dan door 2 poortjes en zo oplopend tot 8.
We proberen dit zo snel mogelijk te doen.

Opklimmend: hoeveel kunnen we er doen op 10s., 20s., 30s.?

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 4 / 4 + K

Beschrijving:

Wedstrijdvorm: 4 spelers + 1 doelman spelen in continu spel tegen elkaar.

Tip: extra aanmoedigen van de dribbel.

Coaching:

1 Tem 4.

-> Evaluatie van de coachingspunten !!!!

COOLING DOWN

Beschrijving:

Bespreken van het 'thema' van de training.
Weten ze wat ze trinden?
Welke dribbel kennen ze nog?

Huiswerk: wie kent en toont de 'ZIDANE' de volgende keer?

Naam: Frans Meeuwens, lesgever Federale Trainersschool
Thema: aanspelen van de diepe spits + bij-sluiting

Aantal: 18 (16+2K)
Categorie/niveau: U16 - U17

Materiaal: 2 verplaatsbare doelen, gele en rode hesjes, 18 ballen, potjes, kegels, hordes



Richtlijnen en coachingswoorden:

centrale verdediger: tracht zo snel mogelijk diep te spelen = **diep / linie overslaan**
 spitsen: zorg dat je wegkomt van je tegenstander = **beweeg / kom los / haak af / hoeken in**
 middenvelders: zorg dat je aanspeelbaar bent bij de tweede bal = **kom in steun / sluit bij**

OPWARMING



Beschrijving:

- 1) Tikkerspel in 2 zones: elke speler een bal en in beweging, ook de tikker met bal. (30 sec/tikker).
Wie getikt wordt, naar lage hordes (pasfrequentie van één naar twee) en dan terug in vak.
- 2) Coördinatieoefening: pasfrequentie van 1 naar 2.
- 3) PT-vorm: 1 kort (8m) naar 2 (vooractie en kaats), 1 lang (25m) naar 3 (6 groepen van 3).
(Doorschuiven: 2 wordt 1, 1 volgt lange bal naar 3, 3 doet oefening met 1 en volgt lange bal naar 2, ...).

Coaching:

- 1) – bal kort
– lichaam tussen man en bal
– over de bal kijken(tikker)
- 2) – lichaamshouding
– armen trekken
– contact kort
- 3) – speel / kaats / diep

Duur: elke onderdeel 5 min. (= 15 min.)

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 8 + K HERKENNINGSFASE

Beschrijving:

Wedstrijd op 3/4 veld.
 Symmetrische opstelling 1 – 3 – 3 – 2.
 Twee spitsen aanspeelbaar geraken.

Coaching:

Stop-Help.

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

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

3 Zones van 25m.: als spitsen bereikt worden door linie over te slaan, mag van balbezittende ploeg uit elke zone een man doorschuiven. Bij balverlies elke speler naar zijn positie.

Coaching:

Zie richtlijnen en coaching.

Duur: 2x 9 min. + rust (= 20 min.)

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 6 + K

Beschrijving:

Wedstrijd op 1/2 veld start met diepe bal van CV op spits (ook na doelpoging of doelpunt).

K + 6 In 3 linies en K + 4 in 2 linies (bijsluiting door één van de twee CV's).

Golven van 2 min.: K + 6 wisselt 2 spelers die niet spits zijn, K + 4 wisselt ganse ploeg.

Na 10 min.: rood K + 6 en geel K + 4

Wachtende spelers opgelegde coördinatie in loopladder.

Coaching:

Zie richtlijnen en coaching.

Duur: 2x 10 min. (= 20 min.)

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

K + 8 Tegen 6 op helft speelveld (35m.)

8x Rond = punt.

Bij recuperatie door de 6 worden de 2 diepe spitsen gezocht.

Rood kan scoren via derde man. Alle spelers schakelen om naar die helft, behalve 2 gele spitsen die op hun helft blijven. Na doelpoging of scoren speelt rood K + 8 / 6 op zijn helft.

Coaching:

Zie richtlijnen en coaching.

Duur: 2x 7 min. + rust (= 15 min.)

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

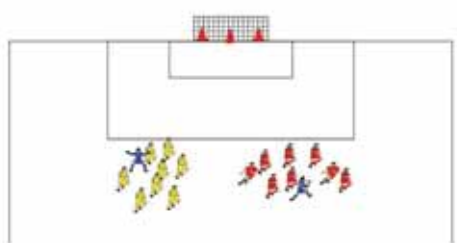
Eindvorm start met diepe bal van CV naar spits (ook na doelpoging of doelpunt). Symmetrische opstelling met 2 spitsen.

Coaching:

Zie richtlijnen en coaching.

Duur: 2x 7 min. + rust (= 15 min.)

COOLING DOWN



Beschrijving:

1 Ronde uitlopen en kegeltrappen (1 pt) of paal of lat (2 ptn) vanaf 20 m.

Duur: 5 min.

Naam: Peter De Vadder, lesgever Federale Trainersschool
Thema: 7 & 11 staan te diep en knijpen te snel naar binnen

Aantal: 14 + 2K
Categorie: U 17

Materiaal: 4 ballen, partijhesjes, duivel-doeltjes, markeerhoedjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

Speler dichtst bij de bal

1. Maak het speelveld breed 7 en 11. **"OPEN"**
2. Maak je aanspeelbaar voor de 2 en 5.
"AANSPEELBAAR ZIJN"
3. Speel de bal strak in.
4. Sta goed opengedraaid zodat je na de controle gunstig verder kan spelen. **"STA OPENGEDRAAID"**

5. Maak een vooractie. **"NU"**

Keeper – medespeler(s)

6. Communicatie – coaching met verdediger(s)
"NAAR ACHTER" – **"NAAR BUITEN"**
– **"NAAR BINNEN"** – **"NAAR VOOR"**

OPWARMING



Beschrijving:

- Opwarming op plateau met verschillende oefn. (skipping, hielslag, bijtrekpas, zijw. huppelpas, rugw. lopen, versnellen, etc...)
- Integratie looplijnen spelprobleem: uiteindelijk inspelen op de doelman. Die speelt de bal naar buiten waarbij de speler op een juiste manier wegdraait
- Speler leidt bal van kegel naar kegel waar hij hem stillegt en afzonderlijk uitwijkt naar links en rechts om zijn oefn. te doen
- Op het einde trapt hij hem in de handen van de doelman die afwisselend rechts en links meegeeft

Coaching:

Opwarming: techniek

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / 7 + K

Beschrijving:

Veldbezetting is symmetrisch

Coaching:

Geen = herkenningfase

Freezing = spelmomenten waarbij 7 & 11 niet juist uitzakken en / of niet aanspeelbaar zijn, zowel bij ploeg A als bij ploeg B

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

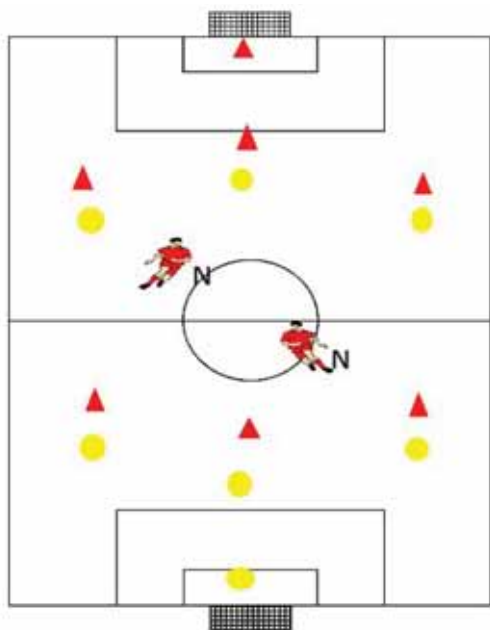
- Opbouw start met 'juiste' ingooi van 5
- Aanne van 11 met wegdraaien (naar binnen)
- Vooractie en uitzakken van de 6 die de bal krijgt
- Idem voor de 8
- Idem voor de 7 + achterlijn halen en voor doel brengen waar 9 - 10 en 6 (of 8 andere zijde) op juiste moment opduiken
- Idem aan de andere zijde met ingooi van 2
- Doorschuiven door gewoon de bal te volgen, posities 6 & 8 blijven

- Ploegautomatisme

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 / 2N / 6 + K

Beschrijving:

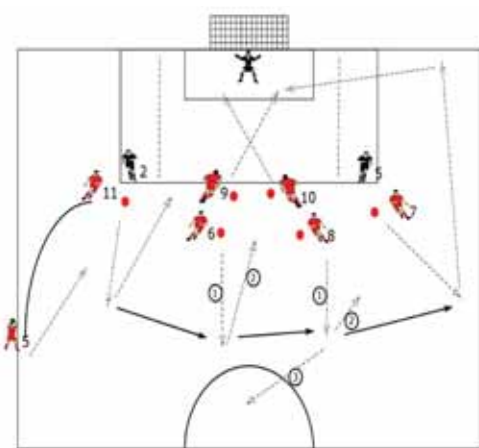
Symmetrische veldbezetting!

Neutrale spelers creëren steeds een overtalsituatie naar de 7 en de 11 toe!

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- Organisatie idem aan Tssv 1
 - Op speler 11 komt verdediger V2 die na het betwisten van de inworp mag verdedigen tot aan de stippellijn
 - Op speler 7 komt verdediger V5 die eveneens de ruimte verdedigt voor de stippellijn (dit natuurlijk langs zijn zijde)
 - Speler 7 probeert overtal uit te spelen met de 8 en de achterlijn te halen (speler 11 doet dit aan de andere zijde)
 - Speler 9 duikt 1ste paal
 - Speler 10 duikt 2de paal
 - Speler 6 & 8 afwisselend backlijn
 - Speler 11 & 7 afwisselend achterveld
- Doorschuiven idem als bij Tussv 1

Ploegautomatisme

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

Beschrijving:

- 2x5' Continu spel
- Zelfde terrein als WV2 (32m x 40m)
- Symmetrische veldbezetting
- Toepassing teamtactic's in functie van het thema

Coaching:

1 Tem 6

-> Evaluatie van de coachingspunten!!!!

COOLING DOWN

Beschrijving:

- 3 min. ontspannen loslopen
- in middencirkel: stabiliteitsoefn. (gekende "Van Winckel" oefn.)
- aanbieden van 1 nieuwe oefn.

Naam auteur: Björn De Neve, lesgever
 Federale Trainersschool
Thema: TB+4: speler kan een medespeler steunen door snel en juist naar de bal te bewegen als die medespeler aan de bal in moeilijkheden zit (onder druk wordt gezet).

Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: Beloften D1/D2

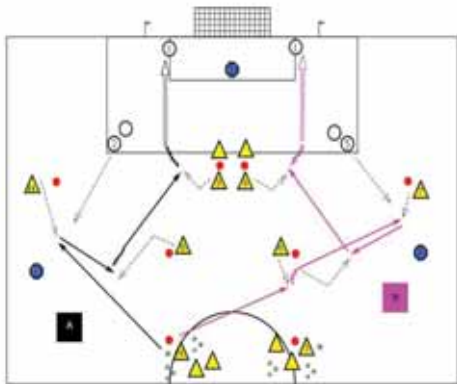
Materiaal: 20 ballen, 1 groot bijzetdoel, 2 kleine bijzetdoelen, 10 gele hesjes, 4 rode kegels, 4 gele kegels, 2 staanders, stel potjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Kom aanspeelbaar in steun bij de balbezitter op het moment dat hij onder druk komt door een versnellende en verrassende loopactie te maken. **TIMING, NIET TE VROEG, STEUN BIJ**
2. Kies je positie om steun te geven zo hoog mogelijk zonder je aanspeelbaarheid te verliezen of te kort in de dekking van de eerstvolgende tegenstander te komen. **RUIMTE VOOR JE, NIET TE HOOG, BLIJF AANSPEELBAAR**
3. CV's spelen steunegend bij de FV's en CM's om de bal achteruit mogelijk te maken. **3 of 4 > GEEF STEUN, "HAAL UIT"**
4. FV's geven steun achter de bal bij de FA's aan hun kant. **2 of 5 > STEUN BIJ, "HAAL UIT"**
5. CM's steun vanuit centrale as bij flankspelers aan hun kant **6 of 8 > AANSPEELBAAR, "SPEEL"**
6. Bij aanspelen DS in de voet sluit één van beide CM's bij steunegend onder de bal. **SLUIT BIJ, "LEG TERUG", "SPEEL"**

OPWARMING



CARDIOVASCULAIR + PASSING IN CARROUSEL

15'

Beschrijving:

5' Individueel inlopen breedte van het terrein.

Variatie A (duur 5'):

- CV speelt in op loshakende FA. CM komt onder de bal in steun op moment dat de FA onder druk wordt gezet. FA speelt op CM, die centraal inspeelt op DS. DS speelt op de doelman en krijgt de bal mee.
- Doorschuiven 4 > 8 > 11 > 2 > 9 > rechts idem.

Variatie B (duur 5'):

- CV speelt diagonaal op verste CM. CM draait door, opent op loshakende FA en geeft direct terug steun onder de bal. FA kaatst (snelle druk door FV) terug en CM speelt in op DS. DS neemt mee en trapt op K.
- Doorschuiven 4 > 6 > 7 > 5 > 9 > idem andere kant.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1 en 5.

WEDSTRIJDVORM 1



5 / K + 4

20'

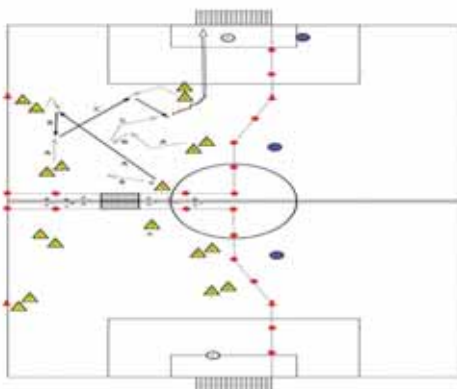
Beschrijving:

- Overtal spelend vanuit de wedstrijdposities L of R. Ondertal er tegenover spelend met K + 1 CV + 1 FV + 2 te kiezen posities.
- Terrein: lengte 1/2 terrein, afbakening breedte ivf de veldbezetting.
- Duur: 3 x 4', tussenin telkens 2' evaluatie.
- Na elk blokje komen ondertalspelers in overtal.
- Wanneer de bal buiten is voor de gele ploeg: geen inworp maar opbouw startend aan de eigen doellijn. Witte ploeg mag indribbelen ipv ingooien.
- Buitenspelijn enkel voor overtal (gele ploeg) op aanvallende 20m.
- FUN: Scoren voor wit in het lege doel is 1 pt. Scoren door geel bij de doelman is 2 ptn. Is er een speler die alle drie de blokjes won?

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 2 en 5.

TUSSENVORM 1



AFWERKVORM UIT VASTE WEDSTRIJDPOSITIES

10'

Beschrijving:

- Automatiseren steungevende loopacties. Duur: 2 x 4'. Tussenin evaluatie.
- Elke speler blijft gedurende de ganse vorm in zijn wedstrijdpositie. RCM's en LCM's kunnen eventueel wisselen halfweg, evenals de K's.
- CV speelt in op FA en sluit een vijftal meter bij aan de kant van de bal. FA kaatst op steungevende FV. FV speelt diagonaal op uit de dekking komende DS. DS neemt aan en speelt in de loop van steungevende CM. CM neemt de bal op snelheid mee en werkt af van buiten de grote backlijn.
- FUN: Op welke helft van het terrein maken de CM's in 4' het meeste doelpunten? Verliezende helft + verliezende K: 30x pompen.

Coaching:

Coachingsrichtlijnen 1, 3, 4 en 6.

WEDSTRIJDVORM 2

K + 10 / K + 8

15'



Beschrijving:

- 1 – 4 – 3 – 3 tgo 1 – 3 – 2 – 3 met CM en AM.
- Terrein: doellijn tot grote backlijn, volledige breedte.
- Duur: 2 x 7' continu spel met "Stop-Help" indien nodig.
- Buitenspelijn voor overtal is de middellijn. Buitenspelijn voor ondertal is verste punt van de middencirkel.
- Inworp wordt bij overtal vervangen door opbouw van bij de doelman.
- FUN:
Scoren voor overtal is 1 pt. Scoren voor ondertal is 2 ptn.
Wie wint over de twee helften samen?

Coaching:

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

TUSSENVORM 2

POSITIESPEL 5 / 4

15'



Beschrijving:

K's Werken gedurende 15' bij KT op traptechniek.

Positiespel 5/4:

- Overtal spelend vanuit de wedstrijdposities L of R. Ondertal ertegenover spelend met 1 CV + 1 FV + 2 te kiezen posities.
- Ongeveer 1/4 terrein en duur: 2 x 5'.
- Inworp voor overtal vervangen door opbouw bij CV. Inworp bij ondertal vervangen door indribbelen.
- Buitenspelijnen afgebakend voor beide ploegen met gele en rode kegels.
- Ondertal kan vrij scoren in het kleine bijzetdoel. Overtal speelt lijnvoetbal en scoort door de bal stil te leggen max. 2 meter achter eindlijn tegenpartij.
- Ondertal halfweg positiegericht laten wisselen met 4 spelers uit overtal.
- FUN:
Scoren voor overtal is 2 ptn., scoren in leeg doel door ondertal is 1 pt.
Wie wint elke helft als de scores van de vier ploegjes worden opgeteld?

Coaching:

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

WEDSTRIJDVORM 3

K + 9 / K + 9

15'



Beschrijving:

- 1 – 4 – 2 – 3 tgo 1 – 4 – 2 – 3, beide ploegen zonder AM.
- Terrein: doellijn tot grote backlijn, volledige breedte.
- Duur: 15' continu spel.
- Buitenspelijn voor gele ploeg is de middellijn. Buitenspelijn voor witte ploeg is verste punt van de middencirkel.
- Alle spelregels zijn van toepassing.
- FUN:
Scoren is 1 pt. Wie wint deze laatste wedstrijdvorm? Verliezende ploeg uitlopen + materiaal.

Coaching:

Belonende coaching op alle richtlijnen bij positieve uitvoering.

COOLING DOWN

10'

Beschrijving:

- Verliezende ploeg van de laatste WV loopt nog twee rondjes uit en ruimt alle materiaal op.
- Winnende ploeg van de laatste WV jongleert per twee.



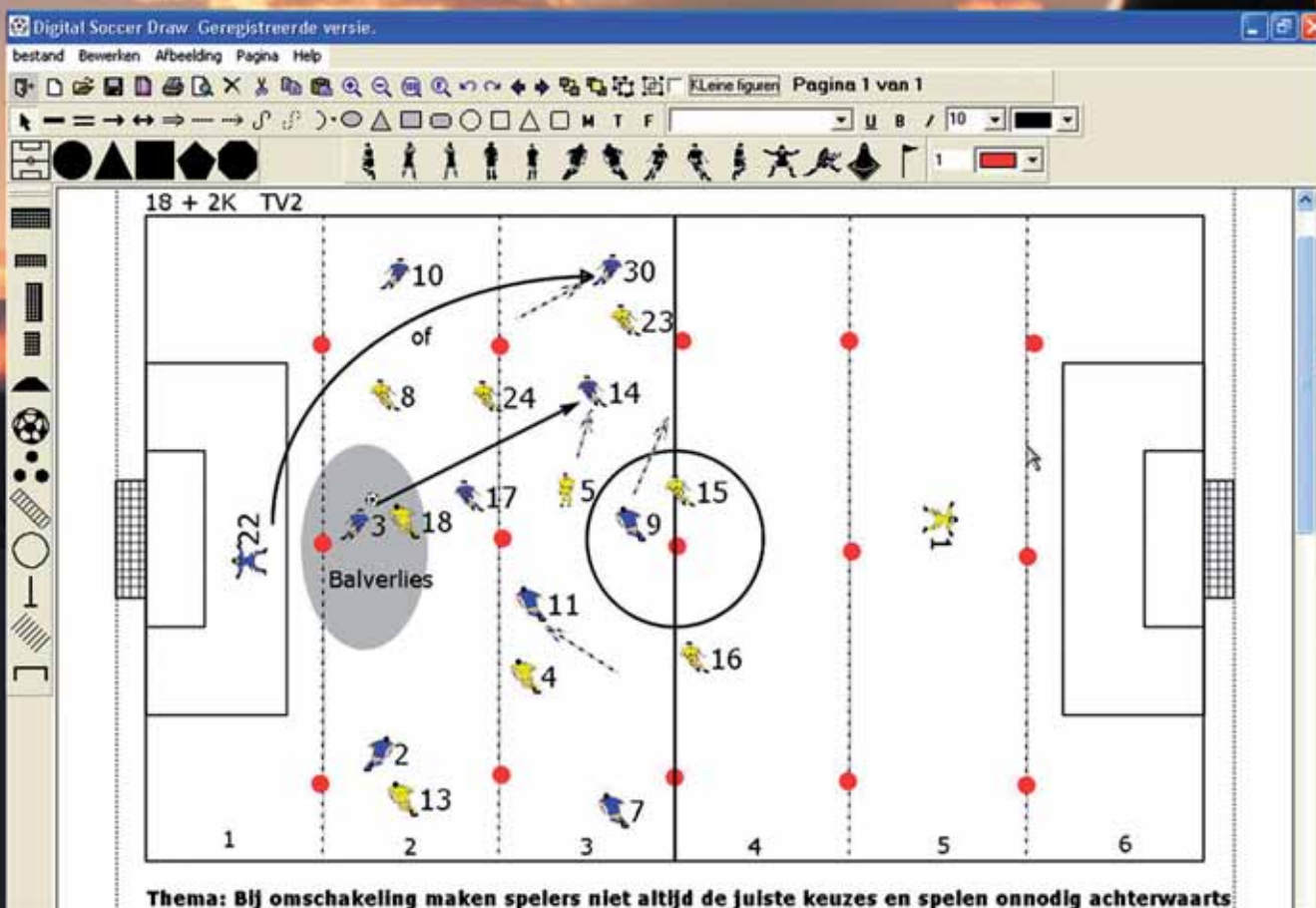
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen. Weg met de borden en flipovers ... hier is ...

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.



De ideale wedstrijdvorm: 5 tegen 5!

Danny Aerts, voetbaljournalist

In de vorige Dug-Out werd 4 tegen 4 als kleinste mogelijke afgeleide wedstrijd(vorm) van de 'echte' wedstrijd bestempeld. Althans volgens onze noorderburen. Echter, binnen de opleidingsvisie van de KBVB wordt resoluut voor 5 tegen 5 gekozen. Deze 'ideale wedstrijdvorm' neemt dan ook binnen het voetbalontwikkelingsmodel van de KBVB een belangrijke plaats in. Een analyse.



(Photonews)

Procesgericht leren

Ons vertrekpunt is de opleidingsvisie van de Federale Trainersschool. Deze werd een 10-tal jaar geleden ontwikkeld en nadien veelvuldig in de praktijk getest tijdens de trainingen in de Topsportscholen en bij de nationale jeugdelftallen. Op basis van een eerste optimalisatie in 2000 (zie kaderstukje), en nadien een wetenschappelijke studie door de KUL, werden in het seizoen 2003-2004 enkele spelvormen aangepast. Echter, de '5 tegen 5' bleef toen resoluut overeind! Een duidelijker signaal in het kader van procesgericht leren (= FORMATION) kon men toen niet geven!

Binnen dit procesgericht leren onderscheiden we 3 fasen, nl:

- **EXPLORATIE** (5-7 jaar): in deze fase ligt de focus op **BALGEWENNING**

- **INDIVIDUELE OPLEIDING** (7-17 jaar): naast de basistechnieken en basistactieken (= BASICS) komt in deze fase ook het functioneren in ploegverband aan bod (= TEAMTACTICS)
- **VERVOLMAKING** (17-21 jaar): in deze fase wordt de stap gezet naar de **INTEGRATIE IN VOLWASSENVOETBAL**

De speldimensie 5 tegen 5 situeert zich in de eerste stap van de **INDIVIDUELE OPLEIDING**, meer bepaald in de leeftijds-categorie van 7 tot 9 jaar. Vanaf deze leeftijd staan er zowel binnen de BASICS als de TEAMTACTICS een aantal elementen centraal die optimaal in relatie staan met 5 tegen 5, nl:

- het aanleren, verbeteren en perfectioneren van basistechnieken en basistactieken in **wedstrijdichte omstandigheden** (= BASIC)

- zoveel mogelijk leermomenten dmv **kleine speeloppervlaktes en kleine spelersaantallen** (= BASIC)
- het uitvoeren van een taak ivm een elftalpositie: voor 5 tegen 5 is de basisopstelling de **ruitvorm** (= TEAMTACTIC)

5 Tegen 5 binnen het voetbalontwikkelingsmodel

De spelvorm 5 tegen 5 is afgeleid uit het algemene ontwikkelingsmodel voor balsporten, met een specifieke invulling voor het voetbal. Voor 5 tegen 5 betekent dit concreet:

- algemeen: het leren samenspelen met één of meerdere spelers zonder gedifferentieerde opdrachten om zo het egocentrisme te doorbreken (7-11 jaar)
- voetbalspecifiek: hier wordt het collectief spel gekenmerkt als 'dichtbij' (FASE 2)

De 4 hoofdfasen binnen het voetbalontwikkelingsmodel

	LEEFTIJD	BESCHRIJVING	SPELDIMENSIE
FASE 1	5 tot 7 jaar	Ik en de bal (exploratie)	2 - 2
FASE 2	7 tot 9 jaar	Collectief spel 'dichtbij'	5 - 5
FASE 3	9 tot 11 jaar	Collectief spel '2de graad'	8 - 8
FASE 4	vanaf 11 jaar	Collectief spel 'veraf'	11 - 11

Een gevolg van 'kleine speeloppervlaktes' en collectief spel 'dichtbij' is dat de technisch-tactische uitvoeringen gekenmerkt worden door **korte passings**. Deze eerste vorm van passing is een logisch vervolg op de ontwikkelingsfase waarbij het dribbelen en leiden van de bal centraal staat. Wanneer de spelertjes de korte passing beheersen wacht de volgende stap binnen hun technisch-tactische ontwikke-

ling, nl de overschakeling naar het half lang spel via half lange passing. Dit geeft eens te meer aan dat 5 tegen 5 niet enkel een belangrijke-, maar zeker ook een logische stap is binnen de technisch-tactische vorming van de jeugdvoetballer. Hij verdient zeker zijn plaats! (Zie fig).

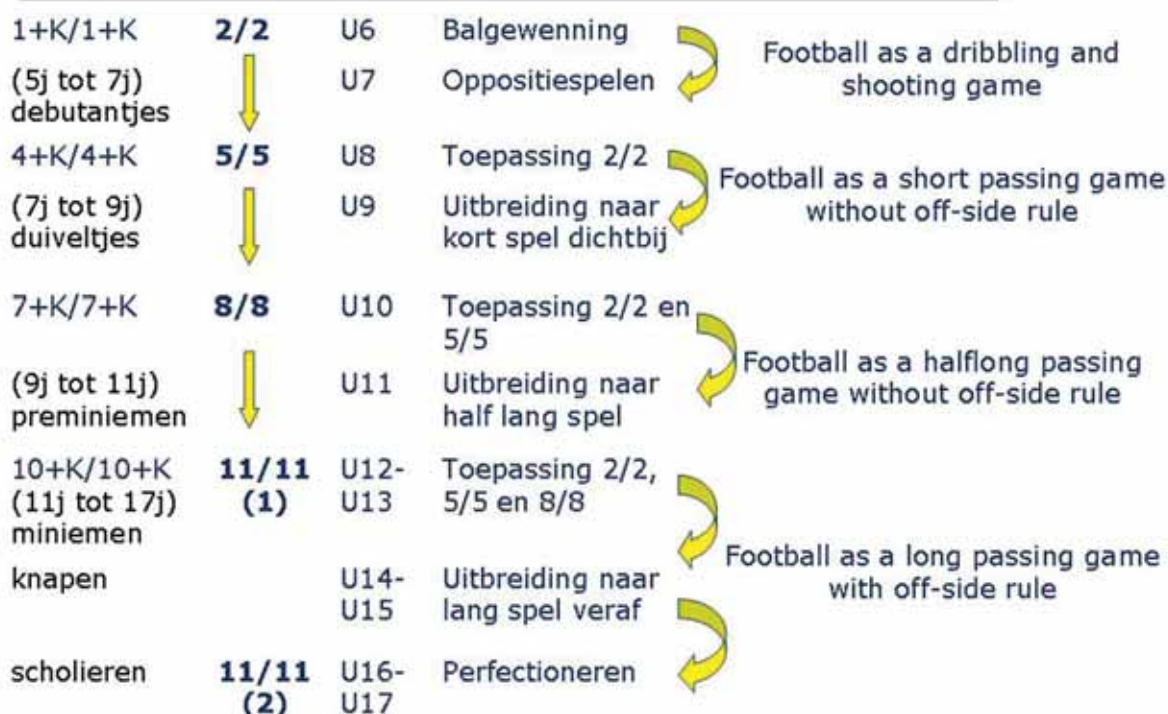
Tot hiertoe hebben we enkel de korte passing als BASIC vermeld. Maar binnen het geheel van technische- en tactische basisvaardigheden (basiscompetenties) die een speler op het einde van de opleiding moet beheersen om binnen 11 tegen 11 goed te kunnen functioneren, ongeacht het spelsysteem en spelconcept, zijn er uiteraard nog tal van andere voetbalhandelingen die hij moet ontwikkelen. We kunnen ze allemaal definiëren als psycho-motorische capaciteiten. Het is algemeen bekend dat de leeftijd van 7 tot 13 jaar de ideale leeftijd is om deze capaciteiten aan te leren. We kennen hem als de **GOUDEN LEEFTIJD**. Wel, de eerste fase in deze gouden leeftijd is nu net het spelen van 5 tegen

5 op de leeftijd van 7 tot 9 jaar. Dus een tweede reden waarom deze spelvorm zeker zijn plaats verdient!

Enkele zeer belangrijke BASICS in balbezit vinden we al meteen terug bij 5 tegen 5, nl. balcontrole, leiden/ dribbelen, passing en afwerken (allen B+ met bal), en vrijlopen (B+ zonder bal). Naar analogie worden ook al enkele



Inhoudelijke bepaling volgens het voetbalontwikkelingsmodel





(Photonews)

TEAMTACTISCHE basisprincipes van het voetbalspel binnen 5 tegen 5 geïntegreerd zoals het openen (aanspeelbaarheid), infiltreren en afwerken. Ook de basisprincipes bij het verdedigen (B-) komen al aan bod. Naast deze technisch-tactische elementen bevat het voetbalmodel van

de Federale Trainersschool ook mentale- en fysieke ontwikkelingsdoelen.

Een volledig gedetailleerd overzicht van de spelomgeving en alle doelstellingen in de ontwikkelingsfase 5 tegen 5 (7 – 9 jaar) vind je in bijgevoegde tabel.

Overzicht van de spelomgeving en alle doelstellingen in de ontwikkelingsfase 5 tegen 5 (7 - 9 jaar)

4+K/4+K (7j tot 9j) duiveltjes	5/5	U8 U9	Toepassing 2/2 Uitbreiding naar kort spel	Football as a short passing game without off-side rule
BESCHRIJVING VAN DE SPELOMGEVING				
Ideale wedstrijdvorm is 5-5 (= enkele ruit) met passafstanden tot ongeveer 10 meter				
BASICS			TEAMTACTICS	
B+	B-	B+	B-	
• leiden en dribbelen • korte passing • controle op lage bal • doelpoging tot 10m (dichtbij) • doelpoging op lage voorzet • vrij en ingedraaid staan • vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken • inworp	• druk zetten, duel of remmend wijken • opstelling tussen tegenspeler en doel • korte dekking op korte pass • interceptie of afweren van korte pass	1. openen breed 2. openen diep 14. infiltratie met bal: leiden of dribbelen (challenge) 15. doelmans creëren via een individuele actie 21. zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelmans	5. positieve pressing op de baldrager 11. het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen 12. het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid 15. niet laten uitschakelen door individuele actie in de waarheidszone 21. doelpoging afblokken	
FYSIEK			MENTAAL	
• KRACHT: natuurlijke bewegingen, duels tussen homogene groepen (evenwicht) • LENIGHEID: meest soepele periode • UITHOUDING: de omvang van de training	• SNELHEID: - reactie, startsnelheid in spelvorm - looptechniek enkel observeren en speels scholen • COORDINATIE: - lichaamscoördinatie - oog-handcoördinatie - oog-voetcoördinatie	• wordt leergierig • concentratie neemt toe • is bereid om deel uit te maken van een team		

Jeugdvoetbal bij de allerkleinsten: grootte van het terrein en aantal spelers

In 2000 werd door de Federale Trainersschool een eerste stap gezet om de jeugdopleiding in België te optimaliseren, en wel om 2 redenen, nl:

- het wegvallen van het straatvoetbal
- de kloof die ontstond door de drastische verandering van de jeugdopleiding in de ons omringende landen

De eerste vereiste binnen deze optimalisatie betrof de aanpassingen aan de terreingrootte en het aantal spelers in de verschillende leeftijdscategorieën. De analyse van de resultaten bij de 6- tot 8-jarigen (ref: nu 7- tot 9-jarigen) waren de volgende:

1. ALGEMENE BESCHOUWINGEN

Om te kunnen beginnen met het 'echte' voetbalspel, moet de meest eenvoudige organisatievorm beantwoorden aan de essentiële spelregels van het voetbal. Een positieve benadering van het aanvallend voetbal houdt in dat de spelertjes progressief bewust worden gemaakt van de passmogelijkheden naar voor, links, rechts en **achter**. Er moeten dus 4 medespelers bereikbaar zijn, wat betekent dat 5 tegen 5, incl. doelman, moet worden gespeeld.

De speelruimte moet een maximum aantal uitvoeringen van basistechnieken toelaten. Een studie over het aantal balcontacten (leiden, dribbelen, passes, shots, ...) bij 5 tegen 5 gedurende 10 minuten op een terrein van 25x35m, leverde sprekende resultaten op:

14 balcontacten/speler tov 10,9 balcontacten/per speler bij 7 tegen 7 op een terrein van 40x45m!

Ook het aantal doelpogingen was bij deze organisatievorm veruit het hoogst!

2. CONCLUSIES

5 Tegen 5? **Ja**, omwille van:

- meer fysieke inspanningen die beter verdeeld zijn
- veel meer uitvoeringen van basistechnieken
- meer doelpogingen
- meer specifieke acties van de doelman
- tactische basisprincipes zijn aanwezig

Afmetingen van het terrein: 30-35m x 25-20m

MEER FUN! MEER VORMING!

In de vorige Dug-Out werd 4 tegen 4 door onze noorderburen als de 'kleinste echte wedstrijd' beschouwd. Het belangrijkste verschil met de opleidingsvisie van de KBVB is de afwezigheid van de 5de speler, nl de doelman. Zoals vermeld is het standpunt van de Federale Trainersschool eenduidig: spelertjes maken bij hun eerste kennismaking met Football as a passing game meteen de transfer naar reële wedstrijdstandigheden. En daarbij behoort vanzelfsprekend ook de mogelijkheid om passes naar achter te geven, ook voor de speler in de achterste punt van de ruit. Dan is de oplossing van een doelman voor de hand liggend. Uiteraard is het aspect 'integratie van doelmannen in wedstrijdvormen' binnen deze leeftijdscategorie op zich ook al een thema.



Besluit

Zowel wetenschappelijk als in de praktijk is gebleken dat 5 tegen 5 een zeer waardevolle wedstrijdvorm is die een logische plaats inneemt binnen de ontwikkeling van jeugdvoetballers. De Federale Trainersschool is er dan ook ten zeerste van overtuigd dat de wedstrijdvorm 5 tegen 5 een absolute meerwaarde biedt binnen alle FUN- & FORMATION-aspecten van de opleidingsvisie van de KBVB.

BASIS WEDSTRIJDVORM

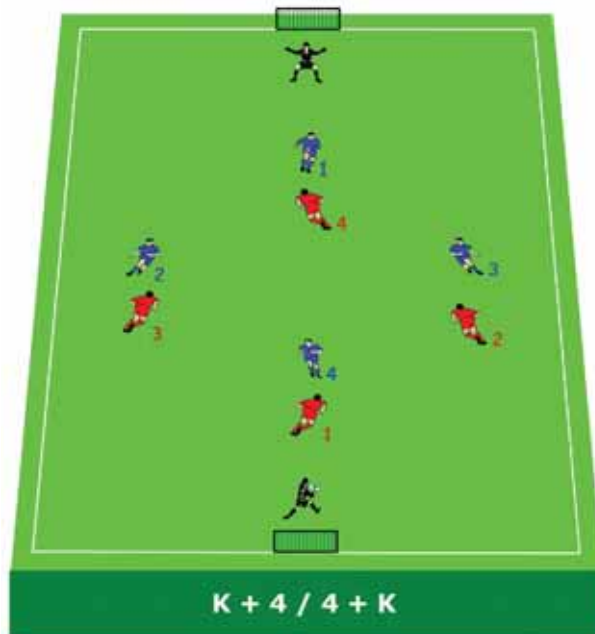
Beschrijving:

- 2x6' Continu spel (terrein: 25mx35m)
- Terreingrootte kan aangepast worden naargelang het niveau
- Spelers leiden de bal op vanaf hun eigen doel en trachten de tegenstander dmv combinaties en/of dribbel uit te schakelen en een doelpunt te scoren + omkeerbaarheid

Coaching:

- NAAR VRIJE SPELER (geef een korte pass naar een vrijstaande speler die dichtbij staat)
- NAUWKEURIG (geef, zo nauwkeurig mogelijk, de pass over de grond in de juiste richting, zodanig dat de bal het gemakkelijkst gecontroleerd kan worden)
- KIJK (kijk naar de speler naar wie je de pass geeft)

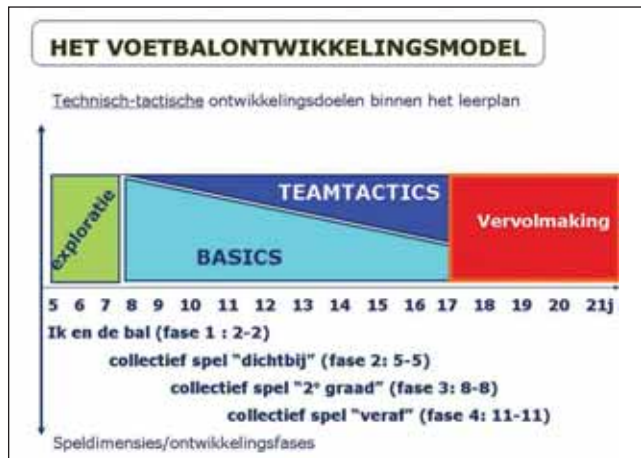
Evaluatie van de coachingpunten, eventueel STOP-HELP methode gebruiken



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

Om de wedstrijdvorm 5 tegen 5 nog beter te kaderen, geven we graag nog onderstaande informatie mee.

Verhouding BASICS tov TEAMTACTICS



5 Tegen 5 als basis voor 8 tegen 8 en 11 tegen 11



2 Tegen 2 als basis van 5 tegen 5: speler aan de bal heeft 3 keuzes, nl dribbel, pass en afwerken

Graag verwijzen we naar de opleidingsbrochure van de Koninklijke Belgische Voetbalbond 'De opleidingsvisie van de KBVB' (sept. 2006)



Tom Boudeweel trok naar de Gaverbeek voor het eerste interview in dit nieuwe nummer. Zijn gesprekspartner: Francky Dury, trainer van Zulte Waregem, een ploeg die vele topploegen doet rillen. En terecht, Zulte was een gesel voor de top drie en de topploegen verloren er kostbare punten. Hoe zet Dury zulke prestaties neer? Doet hij dit vanuit een egelstelling met snelle tegenaanval? Helemaal niet, Dury, hart op de tong, brengt een verhelderend verhaal.

Johan Walem heeft als speler een rijke carrière achter de rug. Zijn trainerscarrière is hij gestart in Anderlecht, waar hij de beloften onder zijn hoede heeft. Walem heeft het voordeel dat hij met zijn ervaring uit het buitenland goed kan inschatten wat de mogelijkheden en het potentieel van zijn spelers is. Een achterstand op technisch vlak merkt hij niet, wel op tactisch vlak. Op 18 jaar bijvoorbeeld zijn de spelers in Italië reeds tactisch zeer gedisciplineerd. Aan Walem om dit tactisch denken ook in Anderlecht te implementeren.

Danny Aerts trok in het vorige nummer naar onze Noorderburen waar de 4 tegen 4 als kleinste mogelijke afgeleide wedstrijd(vorm) van de echte wedstrijd bestempeld wordt. De opleidingsvisie van de KBVB wordt resoluut voor 5 tegen 5 gekozen in hun FUN- en FORMATION.

Wat Zulte Waregem in België is voor de Belgische topploegen was Standard dit jaar voor de Europese ploegen. Everton, Sevilla en Sampdoria, ze moesten allemaal ondervinden dat Standard top was. Architect van dit succes: Laszlo Bölöni. Ei zo na kon de ploeg door de grote poort naar de Champions League, maar Liverpool had het geluk aan zijn zijde.

Ik ontmoette Bölöni een eerste maal toen we enkele jaren geleden met de Pro License naar Portugal trokken. Ceulemans, Staelens, Houwaert en andere Belgische toppers maakten in Sporting Lissabon kennis met de schitterende jeugdopleiding, hun oefencomplex en een jong, dartel talent, genaamd Cristiano Ronaldo. Wie er toen ook bij was: Francky Dury; bij de start van zijn professionele trainerscarrière. Fijn hoe de bal soms kan rollen.

Alvast veel leesplezier!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Laszlo Bölöni', with a stylized flourish at the end.



Laszlo Bölöni: “Evenwicht krijg je door een snelle omschakeling”!

Stijn Joris, voetbaljournalist

De doorsnee Belgische voetballiefhebber had tot vorig jaar nog niet van Laszlo Bölöni gehoord. Luciano D'Onofrio koos de Roemeen uit als opvolger voor Michel Preud'homme en al snel bleek de keuze voor de ex-coach van onder meer Monaco en Sporting Lissabon een voltreffer. Op een haar na knikkerden de Rouches het grote Liverpool uit de Champions League. Standard werd zelfs het enige Belgische team dat Europees overwinterde na zeges tegen onder andere Everton, Sevilla en Sampdoria. In de vaderlandse competitie doen de Luikenaars mee voor een tweede titel op rij. Redenen genoeg dus voor een interview met het brein achter de successen van Standard.



(Photonews)

Via Chimica Târnaveni ASA Târgu Mureș belandde Laszlo Bölöni in 1984 bij dé Roemeense topclub bij uitstek: Steaua Boekarest. Daar beleefde hij in 1986 het hoogtepunt van zijn spelerscarrière door de Europacup voor landskampioenen te veroveren door Barcelona in de finale met strafschoppen te verslaan. In 1987 passeerde Bölöni al een eerste keer in België bij Racing Jet Brussel. Daarna sloot hij zijn spelerscarrière af in Frankrijk bij Créteil en Orléans.

In 1992 begon hij bij onze zuiderburen meteen zijn loopbaan als trainer bij AS Nancy waar hij lang met de legendarische Ier Tony Cascarino werkte. Van 2000 tot en met 2001 stond Bölöni aan het hoofd van de Roemeense nationale ploeg. Vervolgens kroonde hij Sporting Lissabon tot kampioen om daarna opnieuw in Frankrijk te scoren bij Stade Rennes. Na korte avonturen bij Monaco en Al Jazira belandde Bölöni uiteindelijk bij Standard.

Dug-Out: “Als welk type trainer zou u zichzelf omschrijven?”

Laszlo Bölöni: “Dat is moeilijk om over mezelf te zeggen. Ik denk dat ik het op een werker zou houden”.

Dug-Out: “Wat voor soort voetbal tracht u dan te brengen?”

Laszlo Bölöni: “Ik hou van eenvoudig, collectief voetbal. Als het kan, laat ik mijn team spelen via een snelle balcirculatie. Ik wil ook dat ze de nodige agressiviteit aan de dag leggen, in de goede zin van het woord. Ze moeten met lef voetballen. Ik verkies de aanval, maar ik verwaarloos de verdediging niet. Dat is allemaal theorie. In de praktijk moeten de spelers die filosofie ook nog willen accepteren en respecteren, want het lukt niet altijd zoals ik het wil. Ook dat is een taak van een trainer. Zijn filosofie doeltreffend overbrengen”!

Dug-Out: “Dat u vooral collectief denkt blijkt aan de huidige opstelling en manier van spelen van Standard. Tot vorig seizoen kregen Mbokani en Jovanovic meer vrijheid. Nu verdedigen ze stevast mee met het team?”

Laszlo Bölöni: “Ik heb hen mijn filosofie uitgelegd en die hebben ze goed begrepen. Alle spelers krijgen bij mij dezelfde taken. Ze moeten mee in de aanval gaan maar ze moeten ook snel omschakelen. Als we balverlies lijden moeten ze even snel mee verdedigen dan dat ze mee in de aanval trekken. Een jongen als Jovanovic heeft dat goed begrepen. Milan is een erg genereuze jongen. Ik heb hem uitgelegd waarom hij mee moest verdedigen. Hij heeft dat aanvaard en plukt er nu zelf de vruchten van, want sinds ik hem op de linkerflank posteerde kreeg hij op die positie ook een basisplaats bij de Servische nationale ploeg”.

Dug-Out: “U bent trouwens ook een crack in het omscholen van spelers. Van Defour maakte u een verdedigende middenvelder, De Camargo werd een soort nummer 10 en Jovanovic dus een flankspeler. Waarop baseert u zich dan?”

Laszlo Bölöni: “Dat lijkt me logisch. Aanvankelijk speelden we in een 4 – 4 – 2 en stilaan leerde ik de kwaliteiten van de spelersgroep kennen. Ik ben dan even het rekensommetje gaan maken en de kwaliteiten en karakteristieken van enkele spelers gaan analyseren zonder hun minpunten te vergeten. Daarnaast heb ik ook aan het teambelang gedacht en in die functie heb ik die jongens een nieuwe positie toebedeeld. Met succes denk ik. Wat nu precies de kwaliteiten en minpunten van die spelers zijn, ga ik niet openlijk bespreken, maar ik denk dat de meeste mensen zich daar wel een beeld bij kunnen vormen. Het is trouwens niet de eerste keer dat ik spelers omschool. Toen ik destijds bij Sporting Lissabon voor het eerst Cristiano Ronaldo naar de A-kern haalde, manifesteerde hij zich als een nummer 9 in de spits. Ik vond dat zijn kwaliteiten elders lagen en ging hem voor het eerst op de flanken uitspelen, met het gekende gevolg. Je moet niet veranderen om te veranderen, maar soms dringt zo’n positiewissel zich op”.

Dug-Out: “In het huidig Standard is er ook niemand die echt een vrije rol krijgt toebedeeld. Dat was onder Michel Preud’homme toch enigszins anders. Jovanovic en Mbokani moesten toen nagenoeg alleen maar aanvallend denken?”

Laszlo Bölöni: “Ik ben niet echt gewonnen voor spelers met een vrije rol. Ik kan dat compromis alleen maar sluiten als die speler echt zo sterk is en een grote meerwaarde voor het team betekent. Ik heb het in mijn carrière nog niet veel toegepast, maar om je een voorbeeld te geven: Mario Jardel gunde ik bij Sporting Lissabon destijds wel veel vrijheid. Daar was dan ook een eenvoudige reden voor: in één seizoen maakte hij 42 goals voor het team. Dan kan je het wel eens veroorloven dat je niet mee verdedigt, want dan maken de overige spelers daar ook geen probleem van”.

Dug-Out: “Bij je intrede vertelde u dat u het liefst 4 – 3 – 3 speelde. U startte in 4 – 4 – 2 maar schakelde intussen over naar 4 – 2 – 3 – 1, dicht aanleunend bij 4 – 3 – 3. Hoe hebt u die evolutie kunnen doorvoeren?”

Laszlo Bölöni: “Dat is zachtjes aan zo gekomen. Ik heb een tijdje naar het evenwicht in de ploeg gezocht en ik denk dat ik daar met deze opstelling nu het dichtst bij zit. Ik heb de ploeg laten evolueren en stilaan vooruitgang zien boeken”.



(Photonews)

Dug-Out: “Evenwicht, wat betekent dat voor u”?

Laszlo Bölöni: “Evenwicht in je ploeg heb je volgens mij wanneer alle spelers niet enkel aanvallend maar ook verdedigend denken. Mijn spitsen moeten snel en efficiënt zijn, maar tegelijkertijd moeten ze ook snel kunnen overschakelen naar hun verdedigende taken. Als de hele ploeg mentaal sterk genoeg is om die omschakeling snel te maken, dan heb je een goed evenwicht in de ploeg. Jovanovic en Dalmat zijn aanvallers pur sang, maar ook zij hebben hun verdedigende taken en zorgen mee voor het evenwicht”.

Dug-Out: “Vertaal je dat naar een aantal verdedigende en aanvallende spelers”?

Laszlo Bölöni: “Dat kan je niet in cijfers uitdrukken. Dat hangt van zoveel factoren af. In de eerste plaats van de tegenstander, maar ook van het resultaat dat je wilt en van de stand in de wedstrijd. Als mijn team op achterstand komt ga ik automatisch meer spelers vooruit sturen. Dat kan je niet echt uitdrukken in bvb 5 verdedigende- en 5 aanvallende spelers, want dat verandert continu tijdens de wedstrijd”.

Dug-Out: “U hebt de naam om goed met jongeren te kunnen werken. Hoe slaagt u erin om spelers die een totaal andere mentaliteit hebben in het rijtje te laten lopen”?

Laszlo Bölöni: “De mentaliteit van de jeugd verandert constant. Toen ik destijds als jonge prof begon, hadden de oudere spelers het ook niet zo op mij begrepen. Ik had toen lange haren omdat dat mode was, maar die oudere spelers snapten dat niet. Zoiets kan je vergelijken met de mentaliteitsveranderingen van de jeugd van tegenwoordig. In principe doet dat er dus niet veel toe. Zolang er tussen de verschillende generaties respect is, kan je even goed met jongere als met oudere spelers werken. Cristiano Ronaldo is intussen ook helemaal veranderd in vergelijking met de periode toen ik hem leerde kennen. Door de jaren heen heb ik met verschillende toppers gewerkt. Naast Cristiano Ronaldo waren dat onder meer ook Ricardo Quaresma, Yoann Gourcuff, Alexander Frei, John Utaka, Philippe Cocu, Tony Cascarino, Joao Pinto, Mario Jardel, André Cruz... Die generaties verschilden ook telkens, maar het respect voor elkaar was er wel”.

Dug-Out: “Houdt u het meest van voetbal over de flanken of door het centrum”?

Laszlo Bölöni: “In het hedendaagse voetbal moet het gevaar zowel over de flanken als via het centrum komen. Je kunt niet altijd met één zelfde strategie voetballen. Bvb: ik geloof er niet in dat in bepaalde wedstrijden alle ballen naar één speler moeten. Je kunt er wel extra aandacht op vestigen dat bij een tegenstander hier of daar een zwak punt ligt en dat proberen uit te buiten. Zoiets vermeld ik bvb aan Wilfried Dalmat. Wanneer hij een tragere opponent tegenover zich krijgt, moet hij extra gebruik maken van zijn snelheid”.

Dug-Out: “Hoe ziet een trainingsweek er uit bij Laszlo Bölöni”?

Laszlo Bölöni: “Na een wedstrijd krijgen mijn spelers meestal een vrije dag. Daarna werk ik twee dagen aan de fysiek en techniek. Die fysieke training kan zowel met als zonder bal zijn. Naar het einde van de week doen we het rustiger aan en gaan we meer de nadruk op het tactische aspect leggen”.

Dug-Out: “In welke mate bent u een trainer die op tactiek hamert en hoe brengt u die over naar de spelers”?

Laszlo Bölöni: “Ik hou niet zo van theorie. Als je gewoon iets tegen je spelers zegt dan zullen ze daar maximaal 20 procent



(Photonews)



van opnemen en misschien een deeltje van die 20 procent ook uitvoeren tijdens de wedstrijden. Probeer je die tactiek tijdens de trainingen over te brengen, dan gaan ze zo'n 30 procent van de raadgevingen opnemen.

Ik vind het dus beter om op het veld mijn tactische adviezen weer te geven. Dat zou men ook bij de jeugd moeten doen. Op het veld leren kinderen het best waarom die of die tactiek meer rendoert dan een andere”.

Dug-Out: “Hoe motiveer jij de groep”?

Laszlo Bölöni: “Ik vind niet dat het aan een trainer is om zijn spelers te motiveren. De motivatie moet vanuit de spelers zelf komen.

Als ze niet zelf de drive hebben om een goede wedstrijd te spelen, is er iets grondig mis! Het enige wat ik kan doen is hen aan hun eigen innerlijke motivatie herinneren. Ik kan die motivatie dus enkel wat aanwakkeren, ze moet vooral vanuit de speler zelf komen”.

Dug-Out: “Je weet de pers wel goed te gebruiken door er regelmatig één of andere speler uit te pikken en die wat te bekritisseren. Zo zet je ze zelf op scherp en steken ze een tandje bij. Is dat een bewuste aanpak”?

Laszlo Bölöni: “Ik heb nog nooit openlijk kritiek geuit op één van mijn spelers. Dat gebeurt enkel achter gesloten deuren. Zo kan ik je verklappen dat ik Dante na zijn rode kaart op Cercle Brugge met de grond gelijk heb gemaakt.

Maar nooit zal ik in de pers uithalen naar één van mijn spelers. Ik noem het liever prikkelen, en dan zelfs nog al grappend.

Maar er is een groot verschil tussen prikkelen en bekritisseren. Ik heb nooit gezegd dat een speler iets slecht deed. Ik heb hoogstens één of twee puntjes van die desbetreffende speler gehemeld in de hoop dat hij eraan zou werken. Het is erg moeilijk om spelers te prikkelen. Iedere speler vraagt een andere aanpak. Je moet bijna constant individuele gesprekken met hen voeren”.

Dug-Out: “Je hebt als trainer in de Franse en Portugese competitie gewerkt. Wat zijn de grote verschillen met het Belgische voetbal”?

Laszlo Bölöni: “De basistechniek is hét grote verschil met het Franse voetbal! De jeugdopleiding is er veel beter. In Frankrijk wordt echt aan de basistechniek gewerkt. In België besteedt men daar te weinig aandacht aan. Hier worden jongetjes te veel verschillende aspecten aangeleerd terwijl de basistechniek verwaarloosd wordt.

Het zijn die eenvoudige oefeningen die in Frankrijk keer op keer herhaald worden en die voor de kloof zorgen tussen het Belgische- en Franse voetbal. Er is nog heel wat werk aan de Belgische jeugdopleidingen. Ook in Portugal, waar de Braziliaanse voetbalstijl gehanteerd wordt, is men voor op België. De budgetten zijn er trouwens veel groter”.

Dug-Out: “Wat vind je zelf je grootste prestatie als trainer”?

Laszlo Bölöni: “Dat is moeilijk te zeggen. Op papier is dat ongetwijfeld de titel die ik met Sporting behaalde, maar in feite heb ik meer voldoening beleefd aan de dingen die ik met het bescheiden Rennes neerzette”.



(Photonews)

Dug-Out: “Wie is je grote voorbeeld als trainer”?

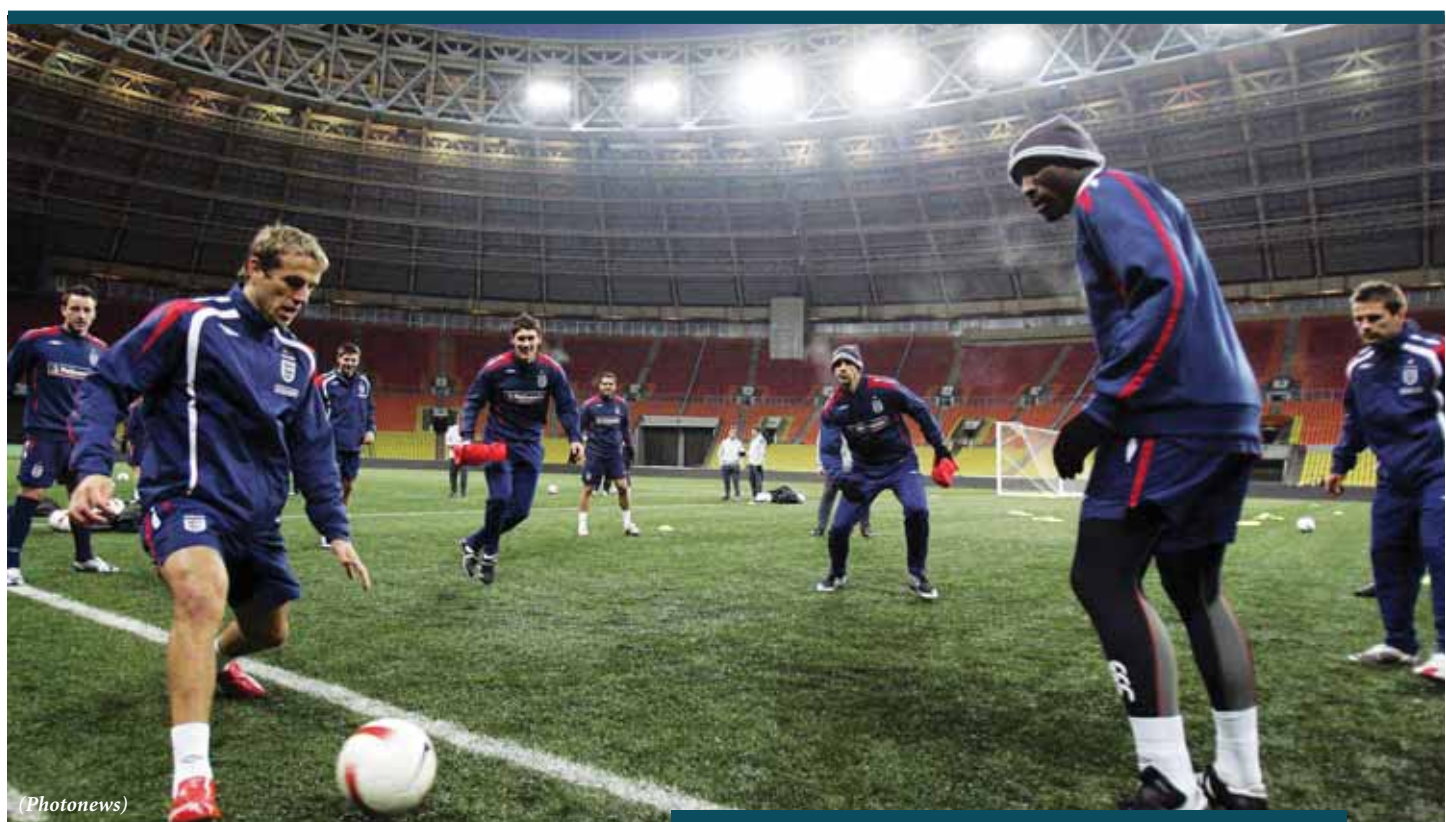
Laszlo Bölöni: “Dat is iemand die haast niemand zal kennen. Hij heette Bone, maar is intussen overleden. Hij was mijn eerste trainer. Hij dacht altijd goed na voor hij ingreep en was een uitstekend psycholoog. Hij kende mij door en door en heeft me veel bijgebracht.

Ik gebruik niet veel meer van zijn werkwijze omdat die ondertussen achterhaald is. Het is zo lang geleden dat het fout zou zijn als ik nog net als hij te werk zou gaan, maar de manier waarop hij wedstrijden analyseerde is nog voor een stuk bij mij blijven hangen”.

Kunstgras: de noodzakelijke basiskennis voor de trainer!

De Vos B., Verhelst R., De Clercq D., Universiteit Gent

Tot voor enkele jaren leek kunstgras een onaanvaardbaar speeloppervlak voor de voetbalwereld. Deze negatieve perceptie vond zijn wortels in de oude kunstgras types uit het verleden en leeft nu nog bij velen in het voetbalmilieu. Onder invloed van een snelle technologische evolutie en de ontwikkeling van nieuwe kunstgras types tijdens de laatste 10 jaar is stilaan een mentaliteitswijziging ingezet. Dit artikel wil deze nieuwe openheid van denken aanmoedigen door op een beknopte manier een zo ruim mogelijke basiskennis aan te bieden aan de voetbaltrainer.



(Photonews)

SITUERING

Er is al veel geschreven over de vroege generaties kunstgras en de negatieve perceptie die deze hebben gecreëerd in de voetbalwereld. Deze kunstgras types hebben wel hun nut bewezen voor andere sporten zoals hockey, maar door de technologische ontwikkelingen van de laatste jaren is er een spectaculaire vooruitgang geweest. De oude kunstgras types behoren nu definitief tot het verleden en zullen verder dan ook niet meer besproken worden. Tegenwoordig zijn we volop bij de 3e generatie kunstgras aanbeland. Deze types zijn vooral ontwikkeld om te voldoen aan alle eisen om hier ook op te kunnen voetballen.

Later in dit artikel zullen we iets dieper ingaan op de eigenlijke samenstelling van een kunstgrasveld, maar het komt er op neer dat ze ontwikkeld zijn met slechts één doel: de eigenschappen van een natuurgrasveld zo exact mogelijk benaderen en deze ideale omstandigheden jaar in jaar uit behouden, onafhankelijk van het weer en de speelbelasting.

1^e Generatie: jaren '70, korte vezels, dicht op elkaar gepakt, de zogenaamde 'plastic matten'

2^e Generatie: jaren '80-'90, korte sprieten, soms ingestrooid met zand, net als de 1e generatie dankt het zijn populariteit vooral aan het succes in de hockeywereld

3^e Generatie: speciaal ontwikkeld voor voetbal, met speciale ondergrond, matten met lange kunststofvezels en invulling met fijn zand en rubber

4^e Generatie: nog erg zeldzaam, volop in ontwikkeling. Terug zonder invulling, maar een combinatie van rechte en gekrulde kunststofvezels

Verder bestaat er ook een gecombineerde grasmat waarbij een natuurgrasveld verstevigd wordt met kunstgrasvezels die tot 20 cm in de grond worden geïnjecteerd. De Desso Grassmaster van het Belgische bedrijf Desso Sports Systems is zo'n product dat men al kan bewonderen bij clubs als Arsenal FC, Feyenoord, RSC Anderlecht of de Denver Broncos.

Door de negatieve perceptie die lang heerste rond kunstgras zien we in de Belgische sportinfrastructuur voorlopig vooral een grote afwezigheid van kunstgrasterreinen en vooral bij onze Belgische voetbalclubs. Hierin lijkt echter verandering te komen, om verschillende redenen. In Vlaanderen is ook de regering mee gestapt in deze mentaliteitswijziging. Het Ministerie van Sport heeft een grootschalige subsidiëringactie op poten gezet om gemeenten of clubs die een kunstgrasproject willen opstarten te steunen. Indien we de Vlaamse omgevingsfactoren bekijken lijkt dit initiatief ook meer dan terecht. Vlaanderen is een regio die typisch vaak af te rekenen krijgt met wisselvallig weer en veel neerslag, wat een zware belasting voor de terreinen met zich meebrengt. Zeker de lagere reeksen en de jeugd zijn vaak de dupe van afgelastingen, doordat hun terreinen vaak nauwelijks tot niet speelbaar zijn.

Wat echter minder geweten is, is dat België één van de toplanden is op het vlak van kunstgrasexpertise. Dit geldt zowel qua productie als op het vlak van onderzoek en testfaciliteiten. België telt immers drie bedrijven met internationale faam in de kunstgrassector, die tevens een officiële FIFA -licentie op zak hebben. Zij zijn gekwalificeerd om voetbalterreinen op basis van kunstgras aan te leggen die aan de FIFA-eisen voldoen om internationale toptornooien op te kunnen spelen (CL, WK, EK,...). Deze bedrijven zijn Desso Sports Systems uit Dendermonde, Domo Sports&Leisure Grass uit Zele en Lano Sports uit Harelbeke. Daarnaast is er ook de firma Bonar Xirion uit Oostende. Dit is een belangrijke producent van kunstgrasgaren. Verder doet de Universiteit van Gent, in samenwerking met deze bedrijven ook aan onderzoek om de kwaliteit van deze kunstgrasterreinen constant te verbeteren. De UGent huisvest tevens ERCAT (European Research Centre for Artificial Turf), één van de weinige veldtestcentra die door de FIFA zijn erkend om officiële kwaliteitscontroles uit te voeren op internationaal niveau.

VOOR- EN NADELEN

De nieuwe kunstgras types brengen verschillende voordelen met zich mee. In tegenstelling tot natuurgras is de kwaliteit van kunstgras onafhankelijk van weer- omstandigheden. Dit zorgt ervoor dat het veld het ganse jaar door speelbaar blijft. Hierdoor kunnen annuleringen van trainingen en wedstrijden vermeden worden. Ook los van de weersomstandigheden is een kunstgrasveld veel duurzamer. De gebruikscapaciteit is quasi onbeperkt terwijl de maximale capaciteit van een gemiddeld natuurgrasveld rond 300 uur per jaar ligt. Deze verbeterde duurzaamheid betekent ook minder slijtage. Men moet dus minder tijd, energie en geld besteden aan onderhoud.

Uit onderzoek blijkt dat de installatiekosten van een kunstgrasveld vergelijkbaar zijn met die voor een natuurgrasveld, maar de lagere onderhoudskosten en verhoogde speelcapaciteit zorgen ervoor dat de kost per gebruiksuur voor een kunstgrasveld tot 3,6 maal goedkoper wordt (McLeod, 2003). Toch wordt meer recent aangenomen dat de installatiekost voor kunstgras hoger kan oplopen dan voor natuurgras. Verder blijkt uit onderzoek dat de schokabsorberende capaciteiten door het invoeren van schokabsorberende onderlagen er enorm op vooruit zijn gegaan en dicht aansluiten bij deze van een natuurgrasveld (Allgeuer, 2008). Doordat een kunstgrasveld minder zwaar te lijden heeft onder weersomstandigheden en slijtage, blijft het speelveld over de volledige oppervlakte veel egalier, wat er voor zorgt dat ook de spelstijl

minder lijdt onder vervormingen van de ondergrond. Dit laat op zijn beurt een meer constante spelstijl toe.

Net zoals natuurgras brengt kunstgras specifieke nadelen met zich mee. Één van de grootste nadelen die ook wetenschappelijk zijn aangetoond is het gevaar van een oplopende temperatuur bij warm en droog weer. Bij een temperatuur van 36°C kan de oppervlakte temperatuur boven een kunstgrasveld al snel oplopen tot 78°C, wat op hoofdhoogte nog steeds 58°C kan zijn (University of Missouri, 2005). Ander onderzoek meldt zelfs grondtemperaturen tot 97°C bij een buitentemperatuur van 37°C (McNitt, 2008). Dit is vooral een risico bij het gebruik van een SBR invulling (gemalen autobanden). McNitt meldt in zijn onderzoek wel dat deze problematiek sterk kan gereduceerd worden door het kunstgrasveld te besproeien voor gebruik, wat een significante daling van de oppervlakte-temperatuur oplevert.

Een tweede probleem dat optreedt bij warm weer is de geurhinder op het terrein. Bij erg warm weer kan er soms een sterke rubbergeur boven het terrein hangen, al is dit bij normale temperaturen eerder beperkt. Een derde item dat vaak bij de nadelen wordt geplaatst is het vrijkomen van schadelijke stoffen bij het gebruik van kunststof en rubber invullingen en het bijhorende risico op grond(water)vervuiling. Recent onderzoek heeft echter aangetoond dat dit risico eerder klein is en onder de toegelaten waarden blijft (Castellano en Tranfo, 2008). Een vierde nadeel is het risico voor opstapeling van microben in de invulling van een kunstgrasveld. In tegenstelling tot een natuurgrasveld heeft een kunstgrasveld geen eigen ecosysteem. Daarom waarschuwen onderzoekers voor het belang van het naleven van onderhoudsvorschriften en voorzorgsmaatregelen bij een kunstgrasveld. Een kunstgrasveld moet wekelijks geborsteld worden en mag niet betreden worden met vuile schoenen om een opstapeling van aarde, bladeren, gras, enz. tussen de rubber invulling te vermijden. In een goed onderhouden kunstgrasveld werden uiteindelijk minder microben teruggevonden dan in een grasveld (McNitt, 2008). Het grootste nadeel voor kunstgras blijft echter zijn eigen verleden en de negatieve perceptie die daaraan gekoppeld is. Vooral de vrees voor een verhoogd risico op blessures en voor een te grote invloed op de spelstijl, speelt bij velen een grote rol. Of die vrees gegrond is, zal besproken worden in de volgende twee delen, waarin we dieper zullen ingaan op de problematiek rond blessures en spelstijl.

BLESSURES

Velen zijn tot op heden nog overtuigd dat voetballen op kunstgras meer risico op blessures inhoudt dan spelen op natuurgras. Andersson (2008) meldt dat oudere onderzoeken ook aantonen dat dit voor de eerste twee kunstgrasgeneraties inderdaad een feit was. De nieuwe kunstgras types zijn echter speciaal ontwikkeld in functie van voetbal en er is rekening gehouden met de beperkingen uit het verleden. Uit recent onderzoek blijkt dat deze aanpassingen succesvol zijn. Ekstrand (2006) volgde 492 Europese eerste klasse voetballers waarvan een deel bij clubs speelden met kunstgrasvelden en een deel bij clubs met enkel natuurgrasvelden. De onderzoekers verzamelden gegevens over blessures die werden opgelopen tijdens duizenden training- en wedstrijduren. Er werden geen significante verschillen gevonden in aantal blessures qua voorkomen, ernst of oorzaak tussen kunst- en natuurgras. Deze onderzoekers vonden wel kleine significante verschillen in de aard van de blessures. Op





kunstgras traden iets meer blessures op aan de ligamenten, terwijl op natuurgras dan weer meer spierverrekkingen voorkwamen. Deze bevindingen werden ook bevestigd door verdere onderzoeken van Fuller (2007) en Hardy (2007). Ook zij vonden globaal gezien geen significante verschillen in het voorkomen, de ernst of de oorzaak van de blessures tussen beide veldtypes.

Fuller merkte wel op dat er kleine verschillen waren in de aard van blessures. Zo vond hij onder meer een groter aantal schaaf- en brandwonden bij het spelen op kunstgras. Ook Hardy merkte enkele verschillen in de aard van de blessures: op kunstgras traden iets meer enkelblessures op, terwijl spelen op natuurgras meer knieblessures veroorzaakte.

Finaal kunnen we dus stellen dat de vrees voor een hoger risico op blessures door te voetballen op kunstgras niet op objectieve gegevens is gebaseerd. Wetenschappelijk onderzoek toont immers duidelijk aan dat er geen significante

verschillen zijn qua grootte van de blessurerisico's tussen beide veldtypes.

Het is wel belangrijk om te waarschuwen voor het dragen van aangepast schoeisel op ieder grastype, aangezien verkeerde schoentypes het risico op blessures kunnen beïnvloeden (Stiles, 2009).

SPELSTIJL

De vrees dat spelen op kunstgras de aard van het voetbalspel drastisch zou veranderen leeft nog bij velen. In de jaren 70 heeft de omschakeling naar kunstgras ook een grote invloed gehad op hockey.

Het spel werd duidelijk sneller en sommige technische aspecten verdwenen, terwijl andere moesten ontwikkeld worden. Een vraag die men zich hierbij kan stellen is of hockey daardoor ook minder aantrekkelijker is geworden...

Een oudere studie beweert dat het wennen aan trainingen op een kunstgrasveld het gedrag van spelers beïnvloedt wanneer ze moeten omschakelen om een wedstrijd op natuurgas te spelen (Ekstrand & Nigg, 1989). Dit wordt echter ontkracht door verschillende recentere onderzoeken. Een FIFA-studie in de Nederlandse competitie analyseerde alle thuismatchen van SC Heracles (kunstgrasveld) en FC Utrecht (natuurgas) in het seizoen 2006-2007. Uit deze analyses werden enkel de data van de bezoekers gebruikt, om de bias van de thuisploeggegevens zo veel mogelijk uit te schakelen. In het onderzoek werden quasi geen opmerkelijke verschillen teruggevonden tussen de spelstijlen op beide velden, noch qua loopacties, noch qua passen en technische aspecten.

Er werden enkel significant meer slidings waargenomen op natuurgas dan op kunstgras. Dit is hoogstwaarschijnlijk het gevolg van de verhoogde kans op schaaf- en brandwonden op kunstgras. De bewijskracht van dit onderzoek is echter beperkt door enkele beperkingen in het opzet van het proces. Toch worden deze bevindingen gedeeltelijk bevestigd door een recent onderzoek dat wel voldoende bewijskracht heeft (Andersson, 2008). Ook hier werden geen significante verschillen gevonden in loopafstand, loopacties (wandelen, traag, matig, snel), technische aspecten (staande tackles, vrije trappen, corners, kopballen,...) of het percentage van succesvolle passen. Wel werden er minder slidings uitgevoerd op kunstgras en het aantal passen op een kunstgrasveld lag hoger. Dit laatste was een gevolg van een hoger aantal korte passen en dan vooral ter hoogte van het middenveld. Het aantal lange ballen verschilde immers niet. We kunnen tot slot stellen dat er inderdaad enige kleine veranderingen zullen optreden in de spelstijl, maar dat deze niet zo drastisch zullen zijn zoals men in de jaren 70 vaststelde bij hockey. Aan de technische aspecten van de balbehandeling verandert er weinig of niets, net zoals bij de looppatronen en loopintensiteiten. De grootste invloed van kunstgras ziet men terug op het defensieve vlak, waar de slidingopties gelimiteerd worden door de ondergrond. Dit kan eventueel leiden tot een minder agressieve stijl van verdedigen. Verder zal het tempo van het passenspel waarschijnlijk iets hoger liggen door het grotere aandeel van korte passen op een kunstgras-terrein.

STRUCTUUR VAN EEN KUNSTGRASVELD

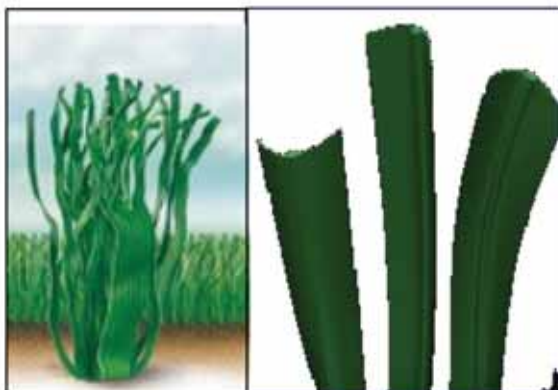


Fig. 1: vb van een kunststof grasvezels: Domosportsgrass (links) en Tarkettports (rechts)

Een doorsnede van het eindproduct kan u zien in Fig. 2. Hierin zie je drie zwarte lagen onderaan. Dit zijn twee polypropyleenlagen (soort kunststof) die de mat (midden) vasthouden waar de kunstgrasvezels (figuur 1) worden in vast gestikt en zo een stevigere binding toelaten. Daarboven ziet u de bleke laag (kwarts)zand en de zwarte laag rubberinvulling. Welk type rubber of kunststof wordt gebruikt hangt af van de wensen van de klant. Onder dit systeem kan nog een shockpadlaag aangebracht worden en daaronder ligt vaak een speciale asfaltlaag of een laag fijn steengruis. Deze lagen dienen respectievelijk voor extra schokabsorptie en stabiliteit. Beiden moeten sterk waterdoorlatend zijn om de drainage van het veld niet te hinderen.

Het gebruik van kunstgras op hoog niveau is sinds februari 2004 opgenomen in de FIFA 'Laws of the Game', wat kan gezien worden als de officiële voetbalwetten. Vanaf juli liet FIFA het gebruik van kunstgras ook officieel toe in alle nationale competities, internationale kwalificatiewedstrijden en WK eindrondes, met uitzondering van de WK finales. Vanaf november 2004 sloot ook de UEFA aan bij dit standpunt en liet kunstgrasvelden toe voor alle competities (nationale competities van aangesloten landen, UEFA CUP, Champions League, EK,...).

In 2001 startte FIFA al met de ontwikkeling van het 'FIFA QUALITY CONCEPT' (FQC) voor kunstgras, dat in maart 2005 werd scherpgesteld met de nieuwe 'FIFA RECOMMENDED 2 STAR' standaard. Het FQC omvat twee specifieke kwaliteitslabels: FIFA 1-STAR en FIFA 2-STAR. Een 1-STAR veld moet aan minder strenge eisen voldoen, is geschikt voor trainingsdoeleinden, recreatievoetbal en competitiedoeleinden voor niet-professioneel voetbal (uitgezonderd voor bekerwedstrijden). Een 1-STAR veld moet om de drie jaar herkeurd worden om zijn label te kunnen behouden. Een 2-STAR veld moet aan strengere eisen voldoen en moet quasi perfect aansluiten bij alle eigenschappen van een natuurgasveld in optimale staat. Deze normen zijn zelfs zo scherp, dat vele natuurgasvelden de testen niet eens zouden doorstaan. Bovenop de testen voor een 1-STAR veld moeten hier onder andere nog wrijvingstesten uitgevoerd worden om ervoor te zorgen dat het risico op schaafwonden bij slidings geminimaliseerd wordt. Een 2-STAR veld moet jaarlijks hertest worden om zijn kwaliteitslabel te behouden. Dit label is vereist om een kunstgrasveld te kunnen gebruiken in officiële competities voor profvoetbal en internationale competities.



Fig. 2: doorsnede van de verschillende lagen van een kunstgrasveld ©www.tarkettports.com



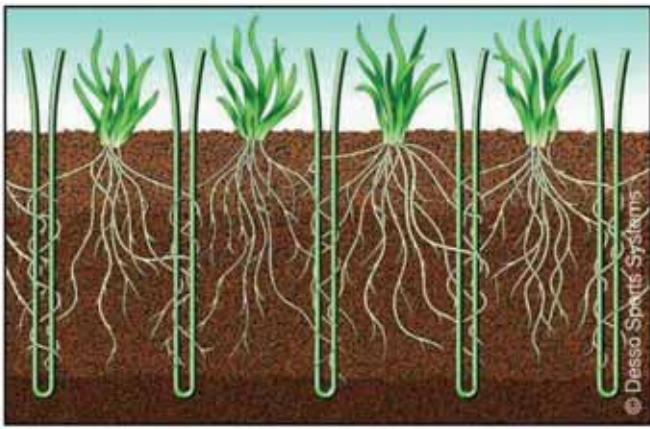


Fig.: gecombineerd natuur-kunstgrasveld (Desso Grassmaster)

CONCLUSIE

Kunstgrasvelden hebben de laatste 10 jaar een grote evolutie doorgemaakt, zowel op technologisch gebied als in de ogen van de van vele (inter)nationale sportfederaties. Voetbalspecifiek wordt kunstgras nu ook volledig gesteund door FIFA, mits aan de strenge kwaliteitseisen van het FQC wordt voldaan. Kunstgras kan dus beschouwd worden als een volwaardig alternatief in periodes waar natuurgras niet bespeelbaar is of zelfs het hele jaar door. Het biedt een hogere gebruikscapaciteit, leunt steeds dichterbij de eigenschappen van een natuurgrasveld in optimale staat en recent onderzoek toont ook aan dat er geen significant verschil is in blessurerisico's tussen beide veldtypes. Door ander onderzoek is verder ook aangetoond dat het spelen op kunstgrasvelden de spelstijl van het voetbal niet drastisch zal veranderen. Hoewel het een invloed kan hebben op het slidinggedrag en het passenspel iets kan versnellen, is het effect op de technische vaardigheden en loopacties niet significant. We zullen dus geen drastische aanpassingen in de spelstijl van het voetbal moeten verwachten onder invloed van kunstgras.

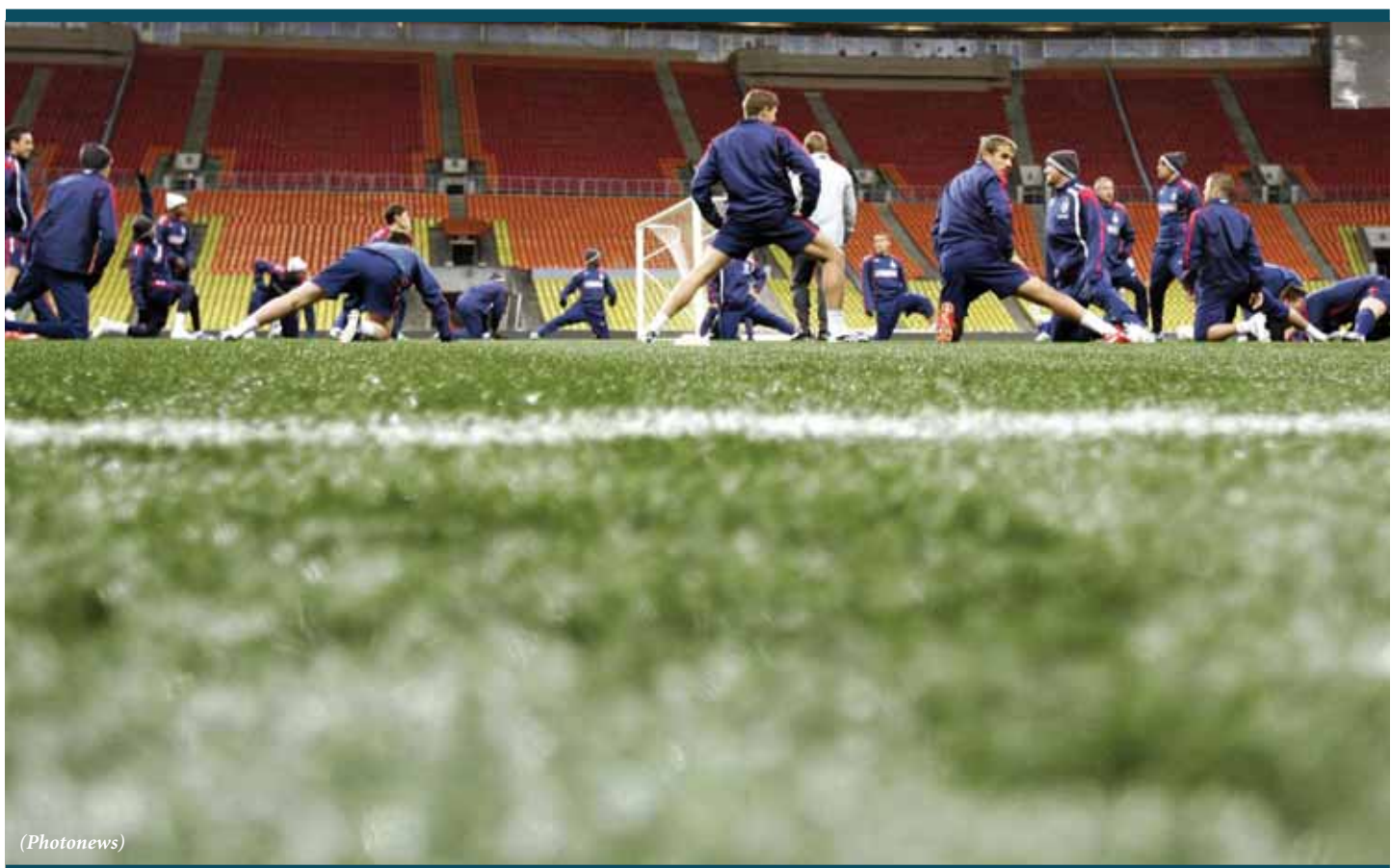
Hoewel er altijd scepticisme zal blijven bestaan over het gebruik van kunstgras in het voetbal, zal deze weerstand steeds meer afnemen naargelang er meer en meer jonge spelers opgeleid worden op kunstgrasvelden en er bijgevolg een bredere basis voetballers met deze ondergrond opgroeit. Anderzijds heeft het ook geen zin om te pleiten voor de volledige vervanging van natuurgras door kunstgras, maar we zijn intussen technologisch zo ver geëvolueerd dat de huidige generatie kunstgras types als een volwaardig alternatief naast natuurgras kan bestaan.

Indien je nog meer wil weten over o.a. de technische specificaties, de regelgeving, de testprocedures, ..., kan je terecht bij de Vlaamse Trainersschool of rechtstreeks via http://bloso.fb.email.addemar.com/files/a_bloso/data/File/VT_S-flash_94/090309_UGArtikel1.pdf



Een prachtige toepassing van kunstgras in het 'Kunstgras voor Afrika' project van de FIFA.

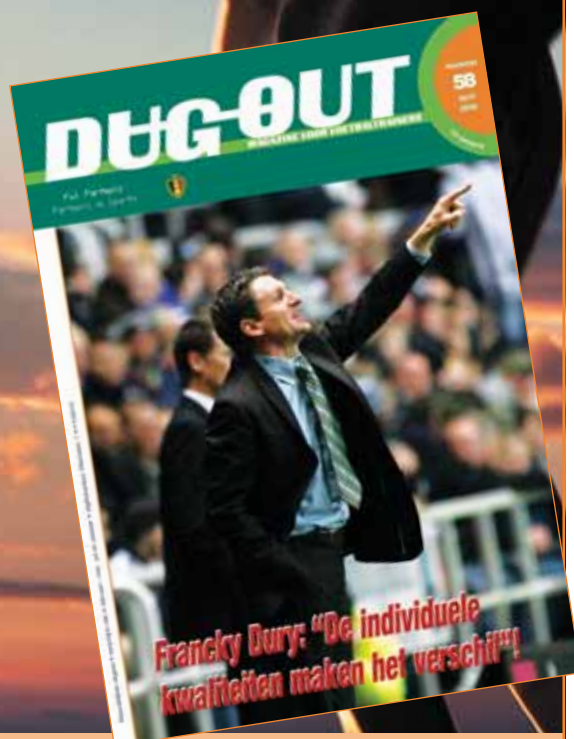
In Afrikaanse landen waar het klimaat en de watervoorzieningen het onderhoud van een natuurgrasveld quasi onmogelijk maken, biedt kunstgras een prachtig alternatief. (Op de foto ziet u een kunstgrasveld in Togo.)



(Photonews)

DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

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

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

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum

Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

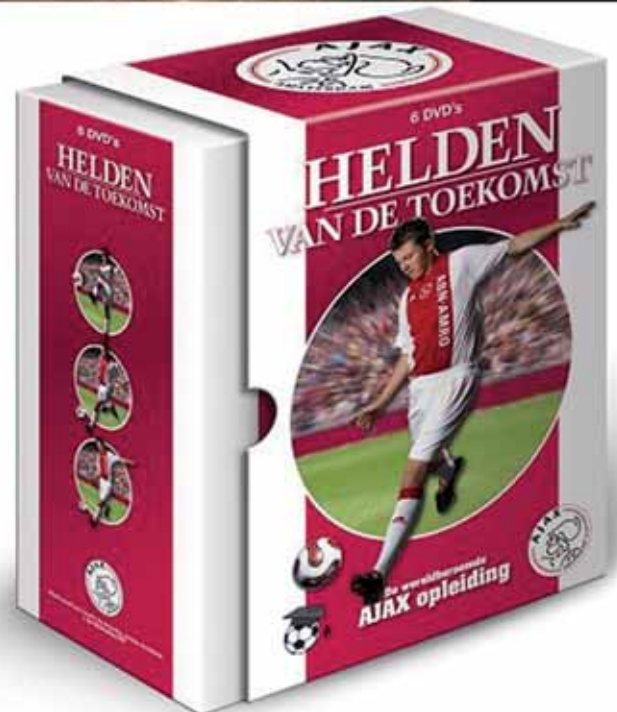
Het abonnement loopt voor 1 jaar en wordt stilzwijgend verlengd tot wederopzegging. Verzendkosten en BTW inbegrepen. Prijswijzigingen voorbehouden. Betaal pas na ontvangst van de factuur. De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in het bestand van F&G Partners, Leiebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen.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



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

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

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



Enkel per set van 6 dvd's verkrijgbaar.

ANTWOORDKAART

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

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

*F&G Partners
Partners in Sports*

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

Prijswijzigingen voorbehouden. Blijft u niet tevreden met de factuur. De door u versnelde gegevens worden opgenomen in het bestand van F&G Partners, Leiebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen. Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van uw contractuele relatie met ons en dienen ons toe te laten u regelmatig op de hoogte te houden van onze producten en diensten. Wij kunnen uw gegevens eveneens overmaken aan derden voor direct marketing doeleinden. De Privacy Wet verleent u een recht om kostenloos mededeling en verbetering van uw gegevens te vragen. ☐ Ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners BVBA en/of van derden. Kruis het vakje desgewenst aan.