

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

59

juni
2009

12e jaargang

F&B Partners
Partners in Sports



**Is een voetbalploeg een bedrijf? - Basiselementen -
Bloedtesten - Fysiek en dialoog - Thuis of uit?**

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 **DEGOUT**

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

- een cursusboek voor de opleiding jeugdcoördinatoren

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

- een kwaliteitsuitgave met 226 pagina's volledig in kleur

- auteurs: Hugo Schoukens en Jo Van Hoecke

Scoren met jeugd

Succesvol runnen van een jeugdopleiding

Hugo Schoukens & Jo Van Hoecke

F&G Partners bvba

ANTWOORDKAART

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

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

Voornaam en naam:

Functie:

Straat: Nummer:

Postcode: Gemeente:

Tel.: Fax:

E-mail:

Datum:

Handtekening:

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

DUG-OUT

NR. 59 – JUNI 2009

Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

spri 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. Browaeys, 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 Boudewel, 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 vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Standpunt

Jo Van Nevel: "Een voetbalploeg kan je vergelijken met een bedrijf"!

4

Oefenstof

Jo Van Nevel – SK Bellem

8

Jeugdvoetbal

Hakan Ericson: "Wie de basiselementen niet onder de knie heeft, kan gewoon niet voetballen"!

15

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Wetenschap

Bloedtesten bij voetballers: nuttig of overbodig?

32

Wetenschap

Magnesiumsupplementen

36

Langs de zijlijn

37

Standpunt

Frédéric Balan: "Prioriteit aan fysiek en dialoog"!

38

Oefenstof

Frédéric Balan – RSC Nijvel

40

Standpunt

Thuis of uit, wat zijn de verschillen?
Het zit in details!

44



Jo Van Nevel: "Een voetbalploeg kan je vergelijken met een bedrijf"!

Tom Boudeweel, sportjournalist

Wat hebben eersteklasser SV Zulte Waregem en eersteprovincialer SK Bellem in godsnaam gemeen? Niets? Zo lijkt het inderdaad. Maar wie een beetje dieper graaft, ontmoet twee trainers die motivatie als basisprincipe hanteren in hun manier van coachen. Francky Dury en Jo Van Nevel waren half mei samen te gast op een avondseminarie voor zowel mensen uit het voetbal als uit het zakenleven. Blijkbaar zijn er dan toch meer gelijkenissen dan iedereen denkt.

Jo Van Nevel: "Een voetbalteam en een bedrijf kan je inderdaad met elkaar vergelijken. In beide gevallen moet je een team positief motiveren, een groep vooruit stuwten. Het voetbal bevat veel linken met de bedrijfswereld. Ik ben zelf ook een teamleider in mijn bedrijf, als zaakvoerder van het Okinawa wellnesscenter in Aalter, en ik coach sinds november vorig jaar ook SK Bellem in de Oost-Vlaamse eerste provinciale".

SUCCESVERHAAL

Jo Van Nevel: "Hoe kom je nu tot een succesverhaal? Belangrijkste voorwaarde is dat iedereen binnen de groep hetzelfde doel nastreeft. Dat iedereen dezelfde visie en dezelfde waarden heeft. Daarom is de ploeg met de beste spelers nog niet de beste ploeg. Ik heb een speler die niet echt goed ligt in de groep, maar het is wel een goede voetballer. Hij heeft geen behoefte aan directe conversaties met spelers, dat is zijn mentaliteit. Zou hij zich wel moeten manifesteren, dan zou dat tot conflicten leiden. Dikwijls wordt

zo iemand geïsoleerd, verplicht om zich te tonen in de groep. Blijkbaar liggen zijn waarden op een ander vlak. Toch kan hij overleven door zijn ding te doen, door zichzelf te zijn. En hij helpt ons en wij helpen hem. Je krijgt als trainer nooit 20 dezelfde individuen. Wanneer mensen in ons bedrijf komen solliciteren, dan vraag ik hen naar hun waardebeoordeling, een blik op hun eigen leven. Staat voor jou eerlijkheid helemaal bovenaan? Of misschien wel geldgewin en bekendheid.

Waarden bepalen heel veel, zowel in het voetbal, als in het zakenleven. Een succesverhaal bouw je samen op, via coaching geef je de juiste richting aan. Je hoort het vaak in een boutade: de neuzen staan in dezelfde richting. Iedereen binnen de groep heeft zijn/haar eigen energiestroom. Elke pion laat energie los, dat schiet naar alle kanten. De coach moet die losse flodders kanaliseren, in dezelfde richting. Hij vormt een rechte lijn naar één doel en zo kan je trapsgewijs die energie verhogen. En of dat nu in het rugby is, in de



(Foto: Marc van hecke)



(Foto: Marc van hecke)

estafette of in een bedrijf, het gaat voortdurend om hetzelfde: samen slagen in een opdracht.

Natuurlijk spelen emoties of de tegenstander een rol. Dat is net zo specifiek in de sport. Maar dat is het moment van de wedstrijd. Wij praten nu over hoe je naar een wedstrijd toeleeft. In welke toestand breng je je groep aan de start van een duel? De wedstrijd zelf is opnieuw met je eigen ploeg een succesverhaaltje maken. Tijdens een opendeurweekend in je bedrijf wil je ook je eigen succesverhaal maken gedurende die twee of drie dagen. Je leeft dus op dezelfde manier toe naar dat evenement, net als in het voetbal. Met bepaalde targets: gaan we ze halen of niet? Wat gebeurt er als we ze halen of als we ze niet halen? Je start langdurige projecten op in een bedrijf, vergelijkbaar met een competitie in het voetbal. Een club heeft een visie nodig op lange termijn, een bedrijf ook. Daarnaast prik je enkele doelstellingen op korte termijn, zoals de wekelijkse wedstrijd of een bepaald cijfer in de verkoop.

Franky Dury houdt van motivatie op korte termijn: hoe kan ik mijn ploeg motiveren tegen rode lantaarn Tubeke? Een slechte tegenstander, op een slecht terrein, in de winter. In je matchvoorbereiding zeg je niet tegen de spelers "Wij moeten winnen, want wij staan in de top zes en zij staan op de laatste plaats". Neen, daar bestaan bepaalde technieken voor. Het succes tijdens een opendeurdag komt ook niet zomaar uit de lucht gevallen. Dat moet je afdwingen".

HELIKOPTER

Jo Van Nevel: "Half november vorig jaar ben ik begonnen bij SK Bellem. Het was de tweede keer in mijn trainerscarrière dat ik ergens tijdens het seizoen overnam. Bellem stond onderaan het klassement, de trainer was net ontslagen, dan

verwacht je geen hoerastemming in de spelersgroep. Alles was heel negatief. Op dat moment kom je toe met je helikopter. Je bekijkt alles van boven uit en blijft vooral uit de spelersgroep. Veel trainers maken de fout om zich in de groep te smijten, ook als het slecht gaat. Neen, neem een grote afstand, probeer te observeren en pas dan kan je enkele zaken suggereren om voetbaltechnisch en -tactisch bij te sturen.

Belangrijkste taak is op dat moment wel die mentaliteit van het veelvuldig verliezen om te buigen. Hoe kan een speler positief beginnen te denken? Hoe kan een groep positief beginnen te denken? Wat doe je bij een volgende nederlaag? Hoe verwoord je dat aan je spelers? Vertel je "We hebben te weinig talent", dan heb je voor de rest van het jaar te weinig talent. Wanneer je je eigen mogelijkheden afknot, iets waar je niets meer aan kunt doen, dan sta je voor een muur. Zeg je "Ik vond de inzet onvoldoende", dan raak je meteen een werkpunt aan. Een basis om naar het volgende succes toe te werken. Ik benadruk die positieve benadering. Hou het eenvoudig bij de wedstrijdvoorbereiding.

Spreek geen 20 minuten over de tegenstander wanneer het stroef loopt in je eigen team. En toch gebeurt het, zeker op provinciaal niveau. Vermijd de overkill, de grote berg informatie. In normale omstandigheden kunnen we 7 punten aanvaarden met onze hersenen. Bij meer dan 7, creëer je onnodige stress en overconcentratie.

Trouwens, wedstrijd tactiek kan toch niet lang duren wanneer je de hele week hebt getraind? Iedereen weet waar we naartoe willen en dat zie je ook op de training. Als je de dag voordien stilstaande fases inoefent, dan volstaat het toch om alles nog een keer uit te hangen voor de wedstrijd.



5

Tijdens de eerste wedstrijden bij Bellem weigerde ik om de komende tegenstander te scouten. Enkel onze eigen ploeg telde. We begonnen met de top 3 als tegenstander. Heel leuk. Maar we pakten 2 op 9, met prachtig voetbal. Dat gaf vertrouwen. Het geloof groeide. Als trainer beloof je dan de drie punten tegen de eerste mindere tegenstander. En dat gebeurde ook, met stroever spel, maar met een goed resultaat. We hebben toen onze doelkansen afgewerkt. En dan heb je een basis om verder te werken, om de groep verder te kneden, voortdurend bijsturen, ook op tactisch vlak.

Op mijn eerste werkdag bij Bellem speelde ik hoog spel. Ik verkondigde dat we nog een eindrondeticket zouden halen. Algemeen gelach natuurlijk. Om mijn voorspelling kracht bij te zetten wou ik slechts de helft van wat de club me voorstelde op financieel gebied. De rest liet ik omzetten in premies voor doelstellingen op korte en lange termijn zoals het halen van de eindronde. De groep heeft de mentale knop pas in februari durven om te draaien. Pas dan nam de eerste speler in de pers het woord eindronde in de mond. En je weet, vanaf dat moment voel je de positieve ingesteldheid. Het bang achterom kijken naar de degradatieplaatsen heeft plaatsgemaakt voor ambitie. Daarom moet je de groep telkens verplichten om vooruit te kijken, telkens weer te mikken op de plaatsen in de rangschikking net voor hen".

TIJDSDRUK

Jo Van Nevel: "Als je tijdens het seizoen overneemt, speelt de tijd in je nadeel. Iedere situatie is natuurlijk verschillend, afhankelijk van het aantal punten, van het aantal wedstrijden ook. Je zoekt het best zo snel mogelijk enkele mensen uit de club die je kunt vertrouwen, mensen die jou heel objectief iets kunnen vertellen. Ik had het geluk dat mijn broer er speelde en kon bovendien van bij de start terugvallen op een goed contact met de aanvoerder. De relatie met de assistent- en de keeperstrainer bleef redelijk afstandelijk, je voelde nog de band met de vorige trainer. Zij hielden liever wat afstand. Dat respecteer ik ook. Je probeert te zoeken naar je beste bron. Dat is voor een stukje mensenkennis.

Mensenkennis komt ook goed van pas bij het afhandelen van transfers. Een aanwinst moet goed in de groep passen. Dat verhoogt zijn rendement. Op dat vlak ben je een mental coach. Een toptrainer die op zijn menselijk kwaliteiten laag scoort, krijgt vroeg of laat conflicten in zijn groep. Op korte termijn kan dat een positieve injectie geven, het kan je ook op een hoger niveau tillen, maar conflicten kunnen niet standhouden op langere termijn. Ik ga nooit bewust conflictsituaties uitlokken. Ik hou er niet van. Een conflict is volgens mij altijd negatief en ik probeer ze zoveel mogelijk weg te werken, door te praten en te luisteren, door te zoeken waar de oorzaak ligt. Er bestaan verschillende technieken: ofwel ga je gewoon naar de persoon die aan de basis ligt ofwel breng je de twee personen samen. Soms vind je geen oplossing en moet je het op een andere manier aanpakken.

Toevallig kreeg ik deze week nog af te rekenen met een moeilijke situatie. Tijdens mijn eerder geplande week vakantie werd een speler niet geselecteerd op basis van bepaalde criteria. De groep is nadien in opstand gekomen omdat ze dacht dat de beslissing vanuit het bestuur kwam, omdat die bepaalde speler, één van onze toppers, ons ook verlaat op het einde van het seizoen. Na een mindere periode heb ik hem een beetje geprikkeld, maar hij heeft dat toen niet opgepikt. Ik hield hem een week aan de kant, hij begreep dat



(Foto: Marc van hecke)

ook, maar de groep wou hem er zeker bij met het oog op de eindronde. Het is ondertussen uitgepraat en de spelers weten nu waar ik naartoe wil".

RELAXATIE

Jo Van Nevel: "Hoe lang kan je je verhaal blijven verkopen? Wel, het is eenvoudig. Als je ziet dat je doelstelling een utopie wordt, dan moet je zelf zo slim zijn om wat bij te stellen. Je mag je daar niet op vastpinnen. Ik vind niet dat je zo je geloofwaardigheid verliest. Het realisme primeert, in samenspraak met het bestuur. In een bedrijf heb je ook een manager en een raad van bestuur. Als een bedrijf een doelstelling plaatst voor een bepaalde omzet, maar de economische crisis duikt op en je blijft desondanks je doelstelling aanhouden, dan loopt je verhaal af op een sisser. Als je naar de raad van bestuur stapt en vertelt dat je met een veranderde situatie zit, met een verkeerde inschatting van de manager zelf of door de invloed van externe factoren (in het voetbal door een blessure bijvoorbeeld), dan moet je durven de doelstellingen te wijzigen. Anders geraak je in een negatieve spiraal.

Ook de groep zal dat realistischer vinden en ze zal ook proberen om dat vernieuwde doel te halen. Gaat het plots toch beter, dan kan je weer een tussenstap gebruiken en opnieuw corrigeren.

Stel dat ik een verkeerde inschatting heb gemaakt, dan kom ik daar ook eerlijk voor uit. Maar zeg nooit dat het gebrek aan talent de oorzaak is. Schuif het zeker niet in de schoenen van de spelers, zoek een manier om het positiever te benaderen. Het lijkt allemaal simpel en dat is het eigenlijk ook. Maar je

mag het natuurlijk niet herleiden tot even "Komaan" roepen voor de wedstrijd.

Wij combineren dit met een paar relaxatieoefeningen voor de wedstrijd. Vaak schreeuwen de spelers nog wat naar elkaar voor de aftrap. Er vliegen nog wat tips en raadgevingen door de kleedkamer, iedereen is opgepept. Wij prediken rust: iedereen gaat zitten, elke speler concentreert zich op zijn eigen taak en wanneer iedereen rustig is, start de positieve visualisatie. Eerst elk voor zichzelf, daarna voor het groepsresultaat. Volgend jaar wil ik trouwens de zelfbeoordeling introduceren. Voor de wedstrijd vraag ik aan de spelers om hun niveau van vertrouwen weer te geven, een waarde tussen 0 en 10. Je kunt daar meteen -de wedstrijd erna- op inspelen. Als iedereen hoog scoort en je verliest, dan hebben ze zichzelf overschat. Ik gebruik 5 of 6 thema's, met onder andere inzicht, duelkracht ten opzichte van je rechtstreekse tegenstander, technische capaciteiten. Iedereen mag ook 1 joker van de dag inzetten. Op welk punt in die match gaat hij specifiek letten. Ik gebruik het als extra prikkel, mocht de intrinsieke motivatie wegebben.

In je relaxatie (van Jacobsen en Shultz) gebruik je rustige muziek. Net voor de wedstrijd kan je de adrenaline oppompen met verschillende soorten ritmische muziek in de kleedkamer. Pas op, dat is geen garantie op succes! Want je doet dat voor de eerste keer en je verliest. Wat dan? Stoppen met muziek? Neen, andere muziek. Je kunt die oefeningen al zittend afwerken op een bank. Je gaat met je gedachten in je lichaam, je doorloopt je hele lichaam. Tot rust komen en er voor zorgen dat alles correct zit. Voel je nog ergens spanning, wel, span die spier nog eens op en ontspan ze dan. Wanneer het lichaam klaar is, focussen we ons op de wedstrijd, op onze tegenstander, de duels die we gaan winnen. We nemen daar even de tijd voor. En dan mag de muziek al wat meer beats bevatten. Daarna vraag ik de spelers om zich te concentreren op de beste tackle van de wedstrijd, de mooiste assist of het knapste doelpunt. Ik heb niets liever dan dat ze de nacht voordien dromen van de match. Je moet dat zelf eens doen op training. Neem een gewone vrije trap naar de goal. En daarna leg je de bal op dezelfde plaats, je kijkt ernaar en visualiseert de fase hoe je die vrijschop wil nemen. Je zult zien dat die trap beter is dan de vorige".

FRANCKY DURY

Jo Van Nevel: "Francky Dury is ook veel bezig met psychologie. Hij doet het een stuk in groep, maar ook vaak individueel. Van iedere speler bezit de club de individuele karakteristieken. Ik heb zelf een aantal motivators in mijn leven. Carl van de Velde is zo iemand, Sonja Kimpen, mijn eigen vader. Iedereen heeft personen in zijn leven die hem of haar stimuleren op een speciale manier. Ik schat Francky Dury hoog in. Hij komt uit de derde klasse, maakte een fusie mee, -dat is nooit gemakkelijk-, tussen een Oost- en West-Vlaamse club bovendien. En hij bouwt die uit tot een stabiele vereniging. Hoe slaag je erin om die ploeg na al die jaren te blijven motiveren? Je kunt toch niet altijd positief zijn? Natuurlijk zeg ik ook wel iets negatiefs tegen mijn spelers, maar dan gaat het over voetbal en dat is tactiek. Ik ben dan ook voetbaltrainer, dat is slechts één aspect van mijn job. Mijn eerste training in Bellem bijvoorbeeld was volledig tactisch. Je werkt eerst aan je basis: de keeper en de achterlijn. Hoe gaan we verdedigen? Diagonaal, op een lijn met onderlinge dekking. Daar trainen wij op. En als er iets verkeerd loopt, dan roep ik ook wel hoor.

Ik heb redelijk wat veranderd in vergelijking met mijn voorganger: spelers op andere plaatsen gezet en twee systemen geïntroduceerd die we consequent spelen: 4 - 4 - 2 en 4 - 3 - 3 met zijn eigen basisprincipes. Ik wou starten met 4 - 4 - 2, maar op sommige momenten voelde de groep zich beter bij 4 - 3 - 3 en dus ga je omschakelen. Afhankelijk van de beschikbare spelers en van de tegenstander. Als je ziet dat je op een bepaald moment tekort komt, dan corrigeer je. In eerste provinciale duiken meer en meer jongeren op die hun opleiding kregen in het nationaal voetbal en daar kan je tactisch al wat meer van eisen. Ik vroeg ook om het blok wat dichter bij elkaar te houden, de linies liepen te ver uit elkaar. De twee flankspelers bleven hoog staan. Bij balverlies moesten zij nu verder terugzakken. Op ons klein plein kan je door je blok bij balverlies dicht te houden alles afzetten.

En ik heb ook mijn achterlijn gesmeekt om een man meer situatie te creëren. Het ontbrak hen aan initiatief en durf. Misschien een erfenis van die moeilijke periode. Wanneer het slecht gaat, probeer je heel veel als trainer. Nu is het misschien vaak voorspelbaar, dat is ook gevaarlijk. Maar via je trainingen, je partijvormen kan je een nieuwe prikkel geven, door bijvoorbeeld nog regelmatig zelf mee te trainen. Ik vind dat dat mag en kan. Ook in mijn bedrijf doe ik dat".

ZELFBEOORDELING

Jo Van Nevel: "Ik denk dat het voetbal open staat voor die zelfbeoordeling. Maar ik zal die niet zelf afnemen. Ik schakel een vertrouwensman in. De keeperstrainer denk ik. Omdat hij er elke wedstrijd is, de groep ook kent en de spelers vertrouwen hem. Als hoofdtrainer sta je er te dicht bij en ik denk dat ze niet alles willen blootgeven dan. Natuurlijk weten ze dat er onderling overleg zal zijn tussen ons en na enkele weken mogen ze dat ook in de groep vertellen. Dat is de bedoeling. Er gebeuren in het voetbal teveel slechte groeps gesprekken. Vaak wanneer het slecht gaat. En dan roept de trainer "Allez, wat scheelt er"? Terwijl net de trainer een oplossing moet voorstellen. In mindere periodes durft niemand iets te zeggen en wie het toch doet, is enkele weken later de pineut. Je moet als trainer respect hebben voor iemand die opkomt voor de groep. Dat is een signaal, niet van 1 speler, maar misschien wel van 8. En op een groep van 20 is dat 40% van je werknemers die ontevreden is.

In bedrijven gebeurt die zelfbeoordeling ook: hoe zit het met je eigen verantwoordelijkheid, je motivatie en inzet, eigen en groepsdoelstellingen? Ik organiseer twee keer per jaar een evaluatie voor mijn personeel. Waar ben ik goed in? Waar wil ik naartoe? Het behoort tot een groot communicatiepakket. Je moet als trainer veel communiceren met je spelers. Dat gebeurt in bedrijven ook te weinig, ofwel is het verkeerde communicatie. In mijn zaak stuurt iedereen me wekelijks een eigen verslag. Daarna stuur ik naar de groep een weekverslag. Je bent een leider van een groep, je moet openstaan voor heel veel zaken, oog hebben voor alles. Een topcoach is een topmanager, die boven alles staat, maar die ook op het juiste moment moet kunnen delegeren. Weet je, voetbal gebeurt op 4 vlakken, nl fysiek, technisch, tactisch en ... mentaal! Dit laatste wordt vaak vergeten of het is ons onbekend!"

Enkele interessante titels van boeken:

10 stappen naar succes en geluk (Carl Van De Velde)
Effectief coachen (Marshall Cook)
De bal in de buik (I. Barroo)
Unlimited Power (Anthony Robbins) en diverse seminaries van Sonja Kimpen en Carl Van De Velde



Jo Van Nevel - SK Bellem

Training 1

Thema: afsluiten van het centrum ivf 4 – 3 – 3

Aantal: 16 spelers + 2 K

Materiaal: verplaatsbaar doel / ballen / overgooiers / kegels

Richtlijnen en coachingswoorden:

Goede gerichte druk op de balbezitter (positieve pressing)
Andere CM moeten onderlinge dekking geven (geschrant)
Centrum afsluiten - dieptepass er uithalen

Opwarming

Beschrijving:

14' (2x6' + 2' rust) – 4 / 2

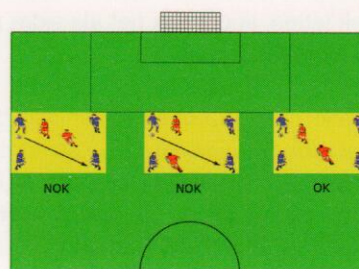
Beginnen met 5' in te lopen + losmakende oef.

3 Groepen van 6 spelers - vierkant 10x10m. – K's doen mee

2-Tal moet bal tussen hen in beletten

4-Tal max. 3 tijden / wisselen na 2' / 2 series

Opdracht 2V: 3 ballen tussen 2-tal = 10x opspringen knie tot aan borst



Coaching:

Eén speler zet druk, andere geeft dekking

Wedstrijdvorm 1

Beschrijving:

12' - K + 9 / 7 + K

Te coachen ploeg = rode ploeg

Wedstrijd laten beginnen bij K (blauw)

Vragen aan blauw om vlug diepe spits aan te spelen

Blauw MV ruit = uit pos CM rood

Blauw: 4 – 4 – 1

Rood: 3 – 3 – 1



Coaching:

Algemene coaching

Niet op het onderwerp

Samen tot probleemstelling komen

Tussenvorm 1

Beschrijving:

12' (2x 5' + 2' rust) - afgeleide WV

K + 6 / 5 + K (5 spelers looptechniek - wissel)

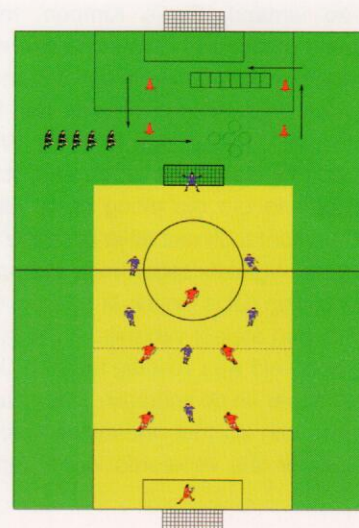
Te coachen ploeg = rode ploeg

Blauw: 2 – 3 – 1

Rood: 2 – 3 (2 – 2 – 1)

Steeds K blauw laten beginnen met inspelen op CV

Vragen blauw om snel spits of AM in te spelen



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

Wedstrijdvorm 2

Beschrijving:

12' - K + 7 / 9 + K

Te coachen ploeg = rode ploeg

Door ondertal op CM van blauwe ploeg moet rode ploeg CM beheersen

Blauw: 3 - 2 - 2

Rood: 3 - 3 - 3

Coaching:

Algemene coaching

Positieve pressing op balbezitter

Gericht onderlinge dekking CM (geschrinkt)

Afsluiten centrum

Uithalen dieptepass

Tussenvorm 2

Beschrijving:

12' - constant wissel na 1'

Afmeting 35x15m. / K doen mee / 2 groepen van 9

Drietal speelt bal rond in vak 1

1 Speler uit middenste zone zet druk

2 Andere spelers verhinderen dat bal tussen hen in kan gespeeld worden naar spelers in vak 3

Coaching:

Gerichte druk op balbezitter

Onderlinge dekking tweetal - niet op zelfde lijn - onderlinge afstand

Wedstrijdvorm 3

Beschrijving:

12' - K + 8 / 8 + K

Te coachen ploeg = rode ploeg

Laatste vorm

CM gelijk bij blauw als rood

Kijken of probleem opgelost is

Blauw: 3 - 3 - 2

Rood: 2 - 3 - 3

Coaching:

Positieve pressing op balbezitter

Gerichte onderlinge dekking CM (geschrinkt)

Afsluiten centrum

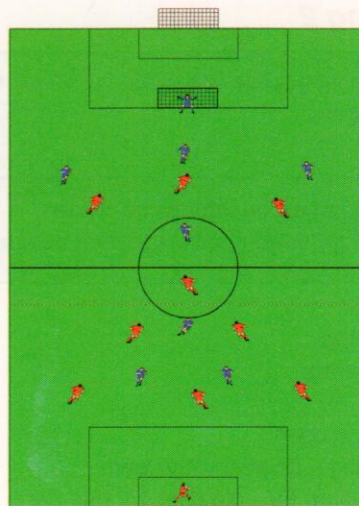
Uithalen dieptepass

Cooling down

Beschrijving:

Bespreken algemeen spelprobleem

Uitlopen + verzamelen materiaal



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



Training 2

Thema: interceptie van lange bal vanuit verdediging op diepe spits

Aantal: 16 spelers + 2 K

Materiaal: verplaatsbaar doel / ballen / overgooiers / kegels

Richtlijnen en coachingswoorden:

Onderlinge dekking CV / coachen op positie VM voor afvallende bal / bijsluiten CM

Opwarming

Beschrijving:

25'

5' Rustig inlopen

15' Passing – doorschuifstelsysteem

K speelt in op FV - die doet 1/2 met CV

FV speelt diepe spits aan die kaatst op CM

CM speelt S in loop aan welke inspeelt op K

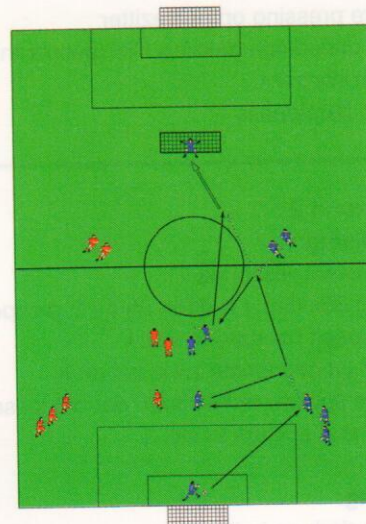
Na verloop van tijd speler die niet werkt op pos CM:

druk laten zetten op CM bij het ontvangen van de kaats

zodanig dat CM oog moet hebben voor bal + tgst

Aansluiten andere groep

5' Rompstabilisatie



Wedstrijdvorm 1

Beschrijving:

12' - K + 8 / 8 + K

Te coachen ploeg = rode ploeg

Wedstrijd laten beginnen met K (blauw)

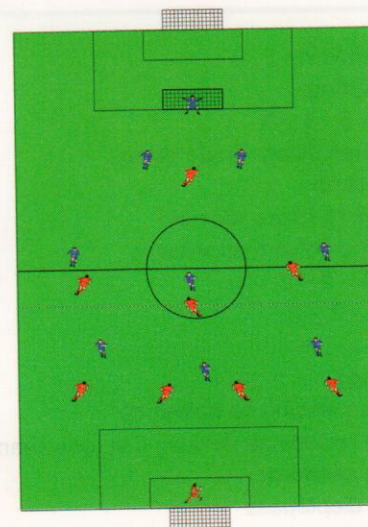
Blauw met 2V tg 1A bij rood

Veel lange ballen laten trappen op DS

AM laten bijsluiten in rug VM

Blauw: 2 – 3 – 3

Rood: 4 – 3 – 1



Coaching:

Alg coaching - niet op onderwerp

Verzorgde lange bal / bijsluiten

Samen tot probleemstelling komen

Tussenvorm 1

Beschrijving:

10' (actie 30" - continu wissels)

Half terrein + cirkel (2 kleine doeltjes - scoren rood)

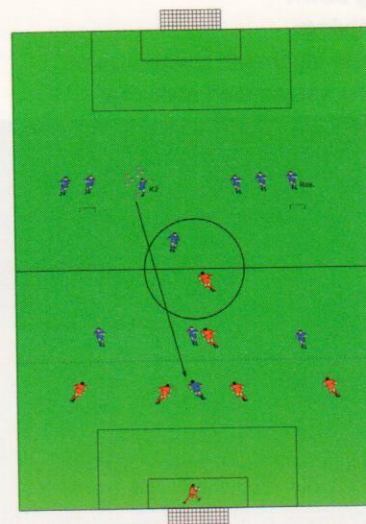
Oef. start bij K2 die lange bal speelt op spits (blauw)

Er ontstaat een duel met 1 v/d CV, waarbij de andere rugdekking geeft

Bedoeling is het duel winnen van de CV + de afvallende bal moet voor de VM zijn

Blauw: 1 – 3 – 1

Rood: 4 – 1 – 1 (te coachen ploeg)



Coaching:

Onderlinge dekking CV

Positie VM bij lange bal

Positie voor interceptie afvallende bal CM

Wedstrijdvorm 2

Beschrijving:

12' - K + 7 / 9 + K

Te coachen ploeg = rode ploeg

Blauwe ploeg 2V tegen 1 spits

Kijken hoe CV rode ploeg onderlinge dekking geven

+ positie van VM voor afvallende bal (na lange bal)

Blauw: 2 - 2 - 3, scoren na lange bal = 2pt

Rood: 4 - 4 - 1

Coaching:

Spel veel laten beginnen bij K blauw

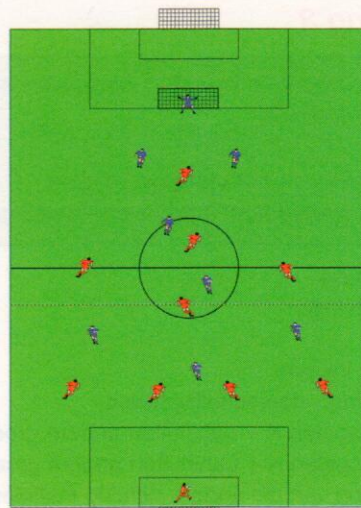
Onderlinge dekking CV

Pos. VM

Klein maken ruimte

Bijsluiten AM

Afvallende bal



Tussenvorm 2

Beschrijving:

15' - continu wissels

Blauwe ploeg: 4 - 2 - 1 (scoren groot vast doel)

Rode ploeg: 2 - 2 - 2 (scoren verplaatsbaar doel)

Blauw speelt balbezit in zone A

Na 4x rond spelen komt er een lange bal op spits in zone C

Blauw scoort door te scoren op groot doel (2pt) of aanspelen

speler in zone B -

Rood scoort na balre recuperatie CV die speler in zone B aanspeelt
of op groot doel via actie in zone A (2pt)

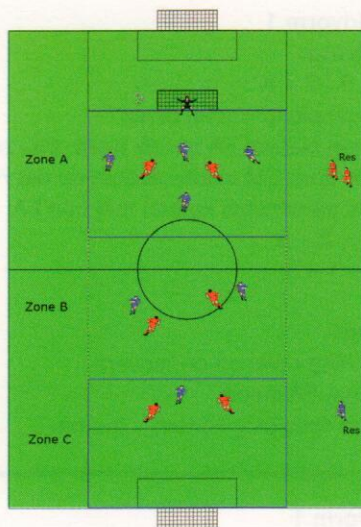
Coaching:

Coaching op onderlinge dekking van CV op lange bal

+ positie VM als lange bal gespeeld wordt (interceptie)

+ positie voor afvallende bal

Veel wissels uitvoeren



Wedstrijdvorm 3

Beschrijving:

15' - K + 8 / 8 + K

Te coachen ploeg = rode ploeg

Blauwe ploeg extra belonen na scoren via lange bal op spits = effect training

Blauw: 3 - 2 - 3

Rood: 4 - 2 - 2

Coaching:

Onderlinge dekking CV / positie VM

Ruimte klein maken / afstand VM - AM

Interceptie afvallende bal



copyright 2009 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeworkare
(www.homeworkare.be) and F&C Partners (www.PartnersInSports.be)

Cooling down

Beschrijving:

Bespreken algemeen spelprobleem

Uitlopen + verzamelen materiaal



11

Training 3

Thema: slecht en te weinig inschuiven van beide flankverdedigers

Aantal: 16 spelers + 2 K

Materiaal: verplaatsbaar doel / ballen / overgooiers / kegels

Richtlijnen en coachingswoorden:

Gepast open gaan / inschuiven - verzorgen van voorzet

Opwarming

Beschrijving:

25'

5' Rustig inlopen

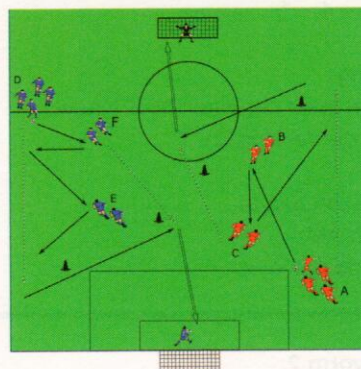
15' Passing - doorschuifstelsel

A-B-C inspelen K + aansluiten andere groep

D-E-F inspelen K + aansluiten andere groep

Na verloop van tijd andere richting inspelen

5' Rompstabilisatie



Wedstrijdvorm 1

Beschrijving:

12' - K + 9 / 7 + K

Te coachen ploeg = rode ploeg

Vragen aan blauwe FA dat ze goed druk zetten op FV rood + gerichte druk CM blauw, zodoende dat FV rood er niet uitkomen

en niet tot samenspel komen met hun FA

Blauw: 4 - 2 - 3

Rood: 3 - 1 - 3



Coaching:

Alg. coaching / niet op onderwerp

Goede druk FA blauw

Samen tot oplossing komen = thema

Tussenvorm 1

Beschrijving:

12' - 5 / 3 (2 groepen)

Actie: 25-30"

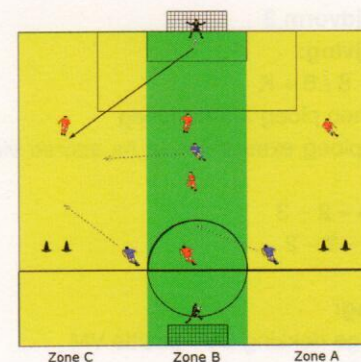
K rood begint met inspelen op 1 van zijn FV

Blauw zet druk maar moeten kantelen in functie van de bal, en ze mogen maar 2 van de 3 zones bezetten

Rood scoort na actie van FV die kan leiden tussen potjes

en dan voorzet kan spelen voor doel (bezetting)

Blauw scoort in groot vast doel



Coaching:

Spel verleggen / infiltratie FV

Verzorgd trappen van voorzet / bezetting voor doel

Kantelen FV ifv inschuivende FV

Wedstrijdvorm 2

Beschrijving:

12' - K + 7 / 9 + K

Te coachen ploeg = rode ploeg

Blauwe ploeg met 2 spitsen ipv 3 zal FV rood de mogelijkheid geven meer in te schuiven + ook meer mogelijkheden door de aanwezigheid van een AM

FA gepast naar binnen laten trekken om ruimte te maken

Blauw: 3 - 2 - 2

Rood: 4 - 2 - 3



Coaching:

Open gaan / gepast infiltreren

Samenspel met FA + AM

Verzorgen van voorzet + goede bezetting

Tussenvorm 2

Beschrijving:

12' - zowel over R + L

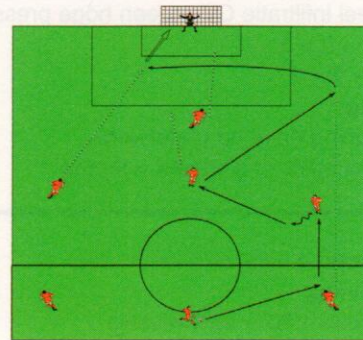
CV opent op FV, FV speelt FA aan, FA komt naar binnen en speelt in op AM (variante FA-DS-AM-FV), FV gaat in rug van FA en krijgt bal van AM, FV trapt verzorgde voorzet

Totale bezetting voor doel: DS 1° zone / LFA 2° zone / AM penaltypunt / CV zone rechthoek (CV zijn hier CM)

Coaching:

Gepast inschuiven / verzorgd inspelen

Gepast moment infiltreren / verzorgen voorzet / goede bezetting



Wedstrijdvorm 3

Beschrijving:

12' - K + 8 / 8 + K

Te coachen ploeg = rode ploeg

Blauwe ploeg met 2 spiten laten spelen

Nog steeds genoeg mogelijkheden tot inschuiven FV rode ploeg

Evaluatie thema

Blauw: 4 - 2 - 2

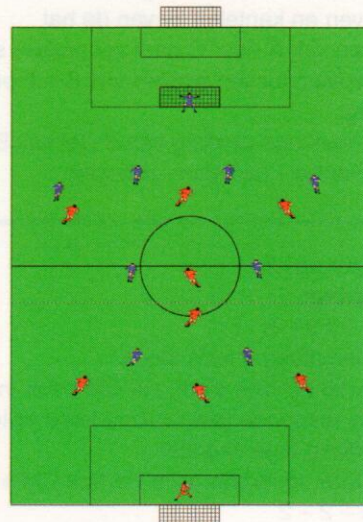
Rood: 3 - 2 - 3

Coaching:

Open gaan / gepast infiltreren

Samenspel met FA + AM

Verzorgen van voorzet + goede bezetting



Cooling down

Beschrijving:

Bespreken algemeen spelprobleem

Uitlopen + verzamelen materiaal

Training 4

Thema: CM - te veel ruimte - geen onderlinge samenwerking - beiden te hoog bij omschakeling tgst - restverdediging

Aantal: 16 spelers + 2 K

Materiaal: verplaatsbaar doel / ballen / overgooiers / kegels

Richtlijnen en coachingswoorden:

CM kantelen, verzorgen onderlinge dekking, coaching, wie zet druk, wie zorgt voor restverdediging/rugdekking

Opwarming

Beschrijving:

20' - passing/doorschuifstelsysteem

FV sp in op CV, CV speelt in op VM, VM kaatst terug

op CV, CV verlegt naar FV, FV speelt in op afhakende

AM, AM speelt terug op FV, VM infiltrert in zone die

vrij komt in rug van AM en krijgt bal in de loop van FV,

VM neemt bal mee en speelt in op K

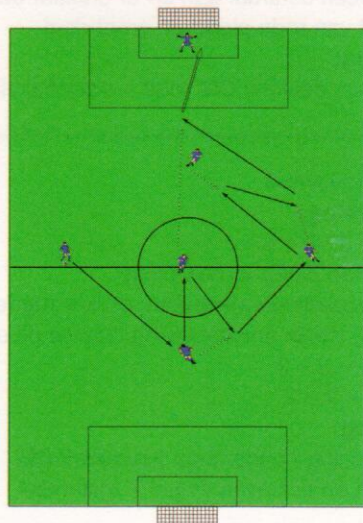
Eenvoudig beginnen / veel variatie

Zowel R + L beginnen

Coaching:

Alg. coaching / verzorgd inspelen op goede voet

Juiste snelheid / overname van AM op pos. VM



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

Wedstrijdvorm 1

Beschrijving:

12' - K + 9 / 7 + K

Te coachen ploeg = rode ploeg

Probleem: ploeg rood speelt met ondertal

K blauw steeds laten beginnen

Daar er maar 1 spits is bij rode ploeg zullen CM snel uit positie

lopen om steun te geven bij DS = ruimte centraal = PROBLEEMSTELLING



13

Blauw veel infiltratie CV + geen hoge pressing

Blauw: 4 - 2 - 3

Rood: 4 - 2 - 1

Coaching:

Alg. coaching / niet op onderwerp

Samen tot oplossing komen = thema

Tussenvorm 1

Beschrijving:

12' - arbeid= 1'30" - veel wissels

2 Groepen van 9 - K doen mee - positiespel 6 / 3

Vanuit zone B gaat 1 speler druk zetten in zone A of C

2 Andere spelers in zone B geven elkaar onderlinge dekking en schuiven en kantelen ifv van de bal

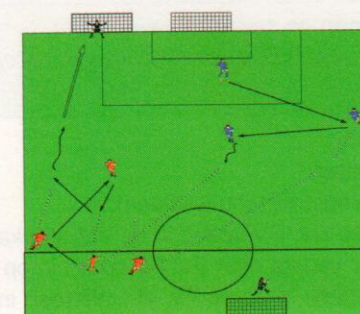
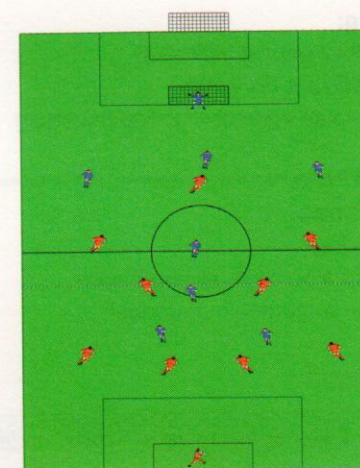
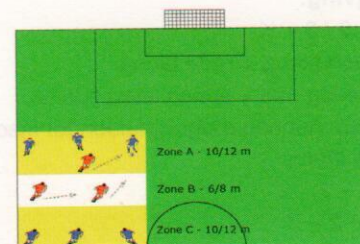
Als bal van vak A naar C gaat zet andere speler in vak B druk

Bal overspelen tussen spelers vak B = 2 punten

Coaching:

Goede onderlinge dekking van 2 CM vak B

Complementair / kantelen / schuiven



Wedstrijdvorm 2

Beschrijving:

12' - K + 7 / 9 + K

Te coachen ploeg = rode ploeg

Door overtal bij rode ploeg zal CM beter in organisatie kunnen blijven en zodoende geen ruimte laten vallen bij snelle omschakeling tegenstander

Indien blauw scoort na actie via hun CM = 2 punten

Blauw: 3 - 2 - 2

Rood: 4 - 4 - 1

Coaching:

Alg. coaching / onderlinge afstanden CM

Kantelen en schuiven ifv bal + tgstander

Tussenvorm 2

Beschrijving:

15' - L + R uitvoeren / afwerkingsvorm

Opgezet door CM + omschakelingsmoment 2 / 2

LCM speelt in op LFM, LFM speelt afhakende DS aan,

DS kaatst op LCM, LCM speelt LFM aan die afwerkt

Beide CM zijn opgeschoven

Bij het afwerken van LFM opent centrale speler blauw op flank

Flank speelt centraal aan en er ontstaat een 2-2 situatie tegen de 2 CM van rode ploeg op groot doel

Coaching:

Onderlinge dekking CM rood + omschakeling

Wedstrijdvorm 3

Beschrijving:

12' - K + 8 / 8 + K

Te coachen ploeg = rode ploeg

Goede onderlinge afstanden, druk + rugdekking van rode CM vooral bij snelle omschakeling blauwe ploeg

Blauw: 4 - 2 - 2

Rood: 4 - 2 - 2

Coaching:

Alg. coaching / onderlinge afstanden CM

Kantelen en schuiven ifv bal + tgstander

Cooling down

Beschrijving:

Bespreken algemeen spelprobleem

Uitlopen + verzamelen materiaal



Hakan Ericson: "Wie de basiselementen niet onder de knie heeft, kan gewoon niet voetballen"!

Tom Boudeweel, sportjournalist

Eind maart werkte de nationale beloftenploeg van Jean-François de Sart in eigen land een dubbele oefeninterland af tegen de Zweedse leeftijdsgenoten. In St-Niklaas haalde het vernieuwde België het met 2-1, vier dagen later won Zweden in Mechelen met dezelfde cijfers. Hakan Ericson begeleidde de bezoekers tijdens het eerste deel van de voorbereiding op het EK in eigen land. Een rustige babbel in de lobby van het hotel over de wederopbouw van het Zweedse voetbal.

(Photonews) BERINGEN 24/04/2008: NATIONAL TEAM OF BELGIUM UNDER 16 vs SWEDEN



15

Hakan Ericson: "Het is de eerste keer dat we met deze groep samen zijn, want momenteel hebben we twee selecties gevormd. Ik werk in België met de jongste spelers, allemaal U21, een andere groep verblijft op dit moment in La Manga. Negen spelers van het andere team mogen nog deelnemen aan de kwalificatieronde die deze zomer start.

Dus we zullen een elftal moeten vormen met de beste elementen uit elke groep. We plannen in dit eerste deel van de voorbereiding vier oefeninterlands. Na deze twee tegen België volgen nog duels met Slovakije en Finland.

Deze selectie bevat inderdaad talenten die zeker hun plaats zouden hebben bij de ouderen in La Manga, maar deze jongens willen we echt specifiek opleiden. Zij moeten het team dragen de komende jaren.

We hebben bewust gekozen om een dubbele interland op verplaatsing te spelen omdat we dan de hele groep een tijdje bij ons hebben. Je kunt elk moment van de dag gebruiken om hen op te leiden. Een stage in het buitenland geeft toch meteen een ander gevoel, het voelt professioneler aan".



Swedish FA – Coaching Education

Pro-level

51 days of education

Diploma course PRO

Logbook of training

International study trip

Pro 1

Pro 2

Pro 3

Pro 4

Pro 5

Pro 6

Pro 7

Pro 8

Pro 9

One season of coaching experience at higher national level after the A-level

A-level

17 days of education

Diploma course ADVANCED 5 days

Advanced 1
4 days

Advanced 2
4 days

Advanced 3
4 days

One season of coaching experience for players 15 years or older after the B-level

B-level

17 days of education

Diploma course BASIC – 4 days

Two seasons of coaching experience before taking the diploma course Basic.

BASIC 2
4x2 days

Leadership

Reading the game

Technique

Physiology / Goalkeeping

BASIC 1
4x1 days

Leadership

Reading the game

Technique

Physiology / Goalkeeping

Introduction 1 day

SE, UPPLEV, ÄLSKA

PATRONEN

Hakan Ericson: "We hebben op de Zweedse Voetbalbond een bepaald patroon uitgeschreven, met specifieke taken voor elke positie in het team, in balbezit en balverlies. Deze speelwijze trachten we gedurende deze stage en tijdens de vier oefeninterlands in het team te slijpen. En dat kan je wel letterlijk nemen. In het hotel geven we echte theorielessen over hoe we willen spelen de komende maanden en daarna oefenen we dat in de praktijk tijdens enkele sessies buiten op het terrein. Het is een schoolse manier om iedereen op één lijn te krijgen. Ook de ouders in La Manga trainen en spelen op dezelfde manier, maar zij staan natuurlijk al wat verder in het beheersen van onze speelwijze. Met deze jongens sta je echt nog aan het begin.

We proberen nu ook de jongere leeftijdscategorieën een eigen stijl aan te meten. Met de nadruk op beheerste en snelle passes, technisch verrijkt. De trainers van de nationale jeugd ploegen mogen zelf hun format kiezen. Wij laten hen vrij om te opteren voor een 4 – 4 – 2 of een 4 – 3 – 3 of nog iets anders. Afhankelijk van de spelers waarover ze beschikken. Wij vormen een 4 – 4 – 2 bij balbezit en schakelen over naar een 4 – 4 – 1 – 1 bij balverlies. We beogen een overwicht in het centrale gedeelte. Heel wat teams in Europa spelen op dit moment met drie centrale middenvelders en drie aanvallers in balbezit.

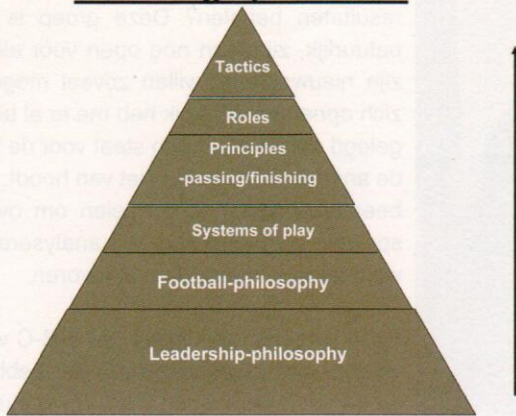
Ons nationaal elftal kiest al sinds '98 voor twee aanvallers. Persoonlijk hou ik er wel van om met een diepe spits te spelen en een schaduwspits er rond. Mijn selectie bevat vier aanvallers: één grote, stevige bonk met aardig wat techniek, een kleine vinnige met een goede balbehandeling en nog



twee anderen die het spel goed kunnen lezen. Eén van hen heeft net een half seizoen in het eerste elftal achter de rug, hij speelde samen met Hendrik Larsson en hij is eigenlijk een kopie van hem. Jammer genoeg kan hij niet meedoen, want hij is geblesseerd.

Achteraan houden we de sterke Zweedse traditie in stand om vier verdedigers op te stellen. Dat is ontstaan in het tweede deel van de jaren '70 toen enkele Engelsen naar Zweden overstaken zoals Roy Hodgson bvb bij Halmstadt BK. Zij introduceerden dat en die opstelling geldt nu nog altijd. Nu zie je meer en meer twee verdedigende middenvelders opduiken. Vooral in balverlies. Dat bedoel ik eigenlijk met die overschakeling van 4 – 4 – 2 naar een 4 – 4 – 1 – 1. In het centrum vorm je een driehoek met de punt naar voor en zo creëer je die tweede gordel voor de verdediging. In Zweden

Coaching - procedure



opteren sommige ploegen voor een duidelijke 4 – 3 – 3. Bij ons is er zelfs een club, IF Elfsborg, die een kleine tien jaar geleden de volledige manier van werken van het grote Ajax heeft gekopieerd. Na een intense studietrip naar Amsterdam. Twee jaar geleden werd die club landskampioen.

Ik vind wel dat er een nieuwe generatie spelers op komst is, spelers die meer de nadruk leggen op techniek, dribbelen en juist inspelen. Ze willen meer voetballen dan vroeger, toen er vooral geteerd werd op lange ballen vooruit, meer geneigd

naar het kick and rush van Engeland. In het eerste deel van de competitie liggen de velden er door het regenweer vaak heel slecht bij en dan ben je bijna genooddaakt om het voetbal over de grond te beperken. De nieuwe generatie wordt ook meer aangemoedigd om te combineren in het schoolvoetbal.

In de voetbalscholen kunnen studenten hun eigen programma samenstellen. De optie voetbal omvat minstens zes uur training per week. De spelers die in aanmerking komen voor de nationale ploegen kunnen in drie regionale centra terecht. De echte toptalenten spreiden hun opleiding van drie over vier jaar, maar echte topsportscholen zoals in België bestaan nog niet. Zij kunnen indoor trainen of op kunstgrasvelden. Dat bevordert de techniciteit van het spel. En die lijn trekken ze door in de nationale jeugd ploegen. Het kan het niveau van het Zweeds voetbal alleen maar ten goede komen. En dat hebben we nodig om onze voet te kunnen zetten naast Portugal of de Nederlandse competitie.

Bovendien beginnen enkele jonge coaches zich meer en meer te manifesteren en ook zij benadrukken de nieuwe stijl van voetballen. Dat is toch een flinke stijlbreuk met het voetbal van zo'n tien jaar geleden, een noodzakelijke mentaliteitswijziging. In Zweden zag je toen wekelijks competitiewedstrijden uit de Premier League op de televisie. Dat was de standaard. Wij proberen nu te breken met die

(Photonews) Zlatan Ibrahimovic in action





traditie door de clubs in een bepaalde richting te duwen, via onze nationale ploegen, via onze trainersopleiding ook. Wij kunnen hen adviezen geven, maar uiteindelijk beslissen de clubs welke weg ze inslaan.

Zweden kampt niet alleen met dat probleem, elke federatie hangt af van de goodwill van de clubs. Ik veronderstel dat dat ook zo is in België.

Deze jongens komen nu allemaal van een stage bij hun team, de voorbereiding op het nieuwe seizoen. Natuurlijk ondervonden we tegenkating van de clubs. En het is ook voor de spelers niet gemakkelijk om nu plots met andere tactische inzichten geconfronteerd te worden".

THEORIE

Hakan Ericson: "De lessen die de spelers hier krijgen tijdens zo'n stage gaan vooral over de basisopstelling en de verschillende taken in verdediging, in aanval. Een deel behandelt het spelsysteem en de veranderende posities. En tot slot bekijken we verschillende situaties tijdens de wedstrijd, bij balverlies en bij het veroveren van de bal. Hoe verhouden de drie verschillende linies zich ten opzichte van elkaar? Welke hoeken maken we?"

Wij kiezen voor een zoneverdediging met een aantal basisprincipes en die testen we in bepaalde omstandigheden, op papier, op het tactisch bord en ook buiten op het terrein. Hetzelfde geldt voor de aanvallende patronen. Eigenlijk ben ik een soort leraar die voor de klas staat. "Welcome to school" zeg ik altijd bij het begin van de eerste sessie. De uitvoering gebeurt inderdaad op het voetbalveld, maar net als op school heb je een theoretische basis nodig om op terug te vallen. Een basis ook om over voetbal te kunnen discussiëren.

Momenteel hou ik me bezig met de trainersopleiding in Zweden en ook daar starten we met een theoretisch gedeelte om de discussie aan te wakkeren. Wie de basiselementen niet onder de knie heeft, kan gewoon niet voetballen.

Enkele jaren geleden was ik hoofdtrainer bij een eersteklasser en toen ik enkele specifieke vragen stelde over hoe voetbal

moest gespeeld worden, kon niemand een zinnig antwoord geven. Hoe wil je dan goede resultaten behalen? Deze groep is nieuw natuurlijk, zij staan nog open voor alles. Ze zijn nieuwsgierig, willen zoveel mogelijk in zich opnemen. Maar ik heb me er al bij neergelegd dat de ene open staat voor de info en de andere er helemaal niet van houdt. Ik probeer elke speler te prikkelen om over het spelletje na te denken. Wij analyseren elke wedstrijd nu meer dan ooit tevoren.

Deze jongens moeten we het A-B-C van het voetbal niet meer uitleggen, dat hebben ze gekregen in hun eigen club. Wij werken aan de vervolmaking, zeg maar het D-E-F. Maar je weet ook hoeveel letters het alfabet bevat, we moeten dus nog wat stappen zetten.

Zo'n nieuwe selectie verdelen we van in het begin in kleinere groepjes. Niet alleen op het terrein, ook in de klas. Samen met de

assistent-coach en de teambegeleider kunnen we dan in beperkte kring over voetbal discussiëren. Over het spel, de taken en posities, enkele probleemstellingen, allemaal gebaseerd op onze principes. Dan kan je checken of ze het echt allemaal hebben begrepen".

HERSTRUCTURERING

Hakan Ericson: "We hebben zo'n vier jaar geleden onze nationale trainersopleiding geherstructureerd. Te beginnen met het basisniveau, daarna het niveau voor de trainers van de eerste ploegen en nu hervormen we het professioneel gedeelte, momenteel met 6 of 7 trainers uit onze eerste klasse. Deze opleiding is sinds kort verplicht en duurt zo'n 50 dagen met oa sessies over hoe de wedstrijd ontleden, over leiderschap, echt op een hoog niveau.

Ik vind dat noodzakelijk om de kwaliteit van de eigen competitie op te krikken. We werken nu op het hoogste niveau ook samen met de universiteiten en hogescholen om het fysieke gedeelte te professionaliseren. We promoten ook de specifieke fysicaal trainers bij de profclubs. Ook de inbreng van psychologen moeten we overwegen.

We haalden wel resultaten met onze nationale ploegen, maar op clubniveau dreigden we volledig weg te zakken. Daarom de start van een gunstige evolutie, zeg maar revolutie, sinds de zomer van 2005.

Toen hebben we de koppen bij elkaar gestoken op zoek naar inhoud en naar mensen die de boodschap konden verkondigen. Dat vergt geld, investeringen, kennis van zaken, goede coaches en veel geduld. De buitenlandse inbreng was tot nog toe beperkt. Het spelletje heeft geen geheimen meer in 2009. We mogen niet vergeten dat het voetbal in Zweden pas zo'n 10 jaar echt een professionele aangelegenheid is.

Daarom moeten we uithangborden voor de jeugd zoals Zlatan Ibrahimovic koesteren. Jarenlang bleven we in de schaduw van het ijshockey, maar nu zijn we veel groter geworden. Onze grootste probleem is natuurlijk dat we onze beste spelers niet in eigen land kunnen houden, dus we moeten telkens weer vanaf nul beginnen met nieuw talent".



Naam: Toon Maebe, Lesgever
Trainersschool
Thema: coördinatie en dribbel

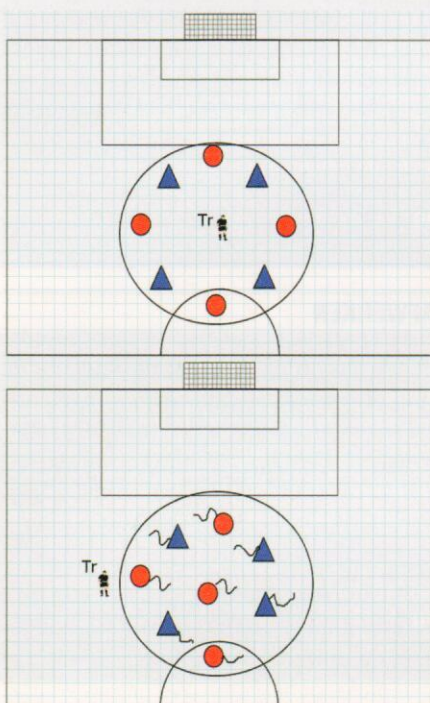
Aantal: 8+2
Categorie: U6

Materiaal: 10 ballen, 10 overgooiers
(2verschillende kleuren), markeerhoedjes /
kegels, 2 kleine verplaatsbare doelen
Terrein: 20x16m. Duur: 75 min.

Richtlijnen en coachingswoorden

- 1- Houd de bal kort aan de voet bij het leiden: **KORT**
- 2- Probeer het overzicht te bewaren tijdens het leiden/dribbelen: **KIJK**
- 3- Doe een dribbel met een richting/ritmeverandering op het juiste moment: **JUIST / SNEL**
- 4- Als je vrij staat vraag de bal: **VRAAG**

OPWARMING



INTEGRATIE BASISMOTORISCHE VAARDIGHEDEN

Terrein: middencirkel

Oef. 1:

Organisatie:

- 1- Iedereen met bal, de spelers staan in de cirkel

Uitvoering:

- 1- Bal opgooien, vangen met de handen
- 2- Bal opgooien, 1x handen klappen vangen met de handen
- 3- Bal opgooien, 2x handen klappen vangen met de handen
- 4- Bal opgooien, halve draai vangen met de handen
- 5- Bal opgooien, jongleren met Rechtervoet en terug opvangen
- 6- Bal opgooien, jongleren met Linkervoet en terug opvangen

Duur: +/- 10 min.

Oef. 2:

Organisatie:

- 1- Iedereen met bal, de spelers bewegen vrij rond in de cirkel
- 2- De trainer toont een beweging/passeerbeweging
- 3- De spelers voeren deze beweging uit op signaal van de trainer

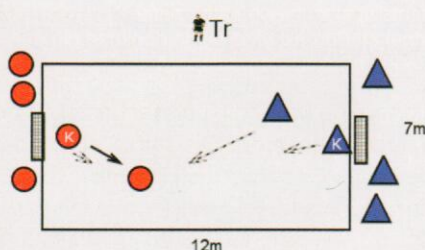
Uitvoering:

- 1- Bal stoppen en voet op de bal
- 2- Bal stoppen achter steun heen trekken
- 3- Schijnbeweging met lichaam
- 4- Dubbele schijnbeweging met lichaam
- 5- Overstap en met andere voet meenemen

Duur: +/- 10 min.

Coaching: 1 – 2 – 3

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1 + K (IN GOLVEN)

Terrein: 12x7m.

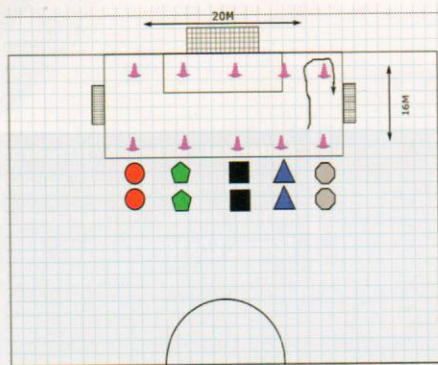
Organisatie:

- 1- De doelman van C(irkels) is in B+ bij opstart van wedstrijd en speelt teamgenoot aan
- 2- Wisselen na iedere doelpoging/doelpunt
- 3- Welke ploeg scoort het meest?
- 4- Na 7 min.: de doelman van D(riehoekjes) start in B+

Duur: max. 15 min.

Coaching: 1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 1



FUN - DRIBBELSPEL

Terrein: 20x16m.

Duur: 10 min.

Beschrijving:

Oef. 1:

- 1- 1 Bal per speler
- 2- Bal leiden naar kegel, met bal rond de kegel en terug R-voet & L-voet (elk 2x)
- 3- Bal leiden naar de kegel, bal voor de kegel spelen speler loopt rond de kegel (R-voet & L-voet, elk 2x)

Oef. 2:

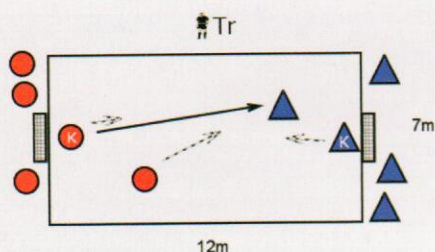
- 1- 1 Bal per 2 spelers
- 2- Bal leiden naar kegel met bal rond de kegel en pas naar 2^{de} speler (R-voet & L-voet, elk 2x)

Oef. 3:

- 1- Indien oef. 1 & oef. 2 goed gaan!
- 2- Meerdere kegels plaatsen tussen de 2 kegels en slalom tussen de kegels (idem als oef. 1 & oef. 2)

Coaching: 1 - 2 - 3 - 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 1 / 1 + K (IN GOLVEN)

Terrein: 12x7m.

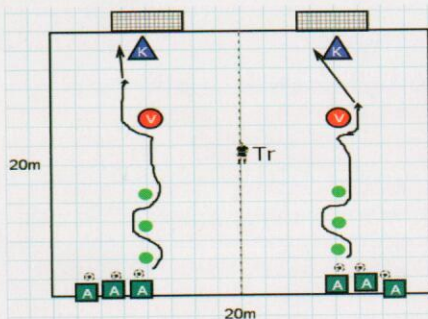
Duur: 10 min.

Beschrijving:

- 1- De doelman van C(irkels) is in B+ bij opstart van wedstrijd en speelt tegenstrever aan
- 2- Wisselen na iedere doelpoging/doelpunt
- 3- Welke ploeg scoort het meest?
- 4- Na 7 min.: de doelman van D(riehoekjes) start in B+

Coaching: 1 - 2 - 3 - 4

TUSSENVORM 2



FUN - AFWERKEN

Terrein: 20x20m. - 2 opstellingen

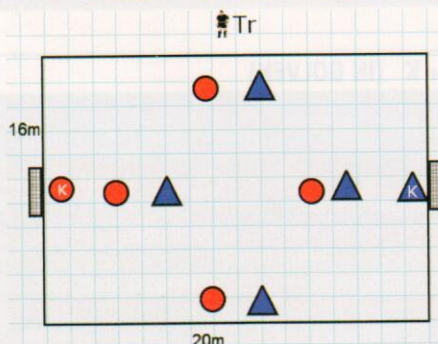
Beschrijving:

- 1- De A(anvallers) dribbelen met de bal tussen de kegels
- 2- Ze proberen de verdediger te omspelen en werken af, na afwerking wordt A de V(erdediger), V haalt bal op en sluit aan bij andere groep
- 3- Bij elk doelpunt verdien je een punt: wie de meeste punten heeft, wint

Duur: max. 10 min.

Coaching: 1 - 2

WEDSTRIJDVORM 3



EINDVORM (CONTINU SPEL)

Terrein: 20x16m

Duur: 10 min.

Beschrijving:

- 1- Beide teams spelen in een ruitformatie
- 2- Na doelpunt starten we altijd bij de doelman die een vrijlopende en steunende medespeler aanspeelt

Fun: welk team scoort het meest?

Coaching: 1 - 2 - 3 - 4

COOLING DOWN

Duur: 5 min.

Beschrijving:

Spelertjes trachten door de benen van de trainer de bal in doel te trappen (afstand 6m.)

Materiaal verzamelen

Huiswerk:

Jongleren met linker en rechervoet met één tussenbots

Naam: Geerts Benni, lesgever Federale Trainersschool
Thema:
 – balgewenning met de voeten en de handen
 – leiden en dribbelen

Aantal: 8+2K
Categorie/niveau: debutantjes

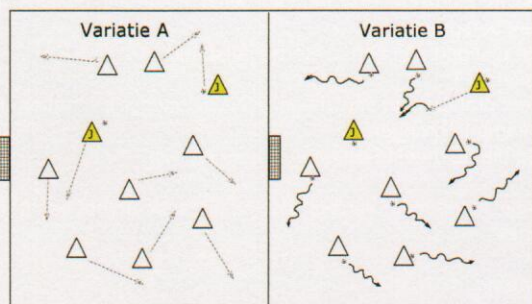
Materiaal: 2 duiveltjes doelen, 10 ballen nr. 3, China heads, 4 hesjes, klein materiaal (houten blokjes, hoedjes...)



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Hou de bal zo kort mogelijk bij de voet bij het leiden en dribbelen (**kort**)
2. Kijk zo weinig mogelijk naar de bal bij het leiden en dribbelen (**hou overzicht**)
3. Hou het lichaam tussen de bal en de tegenstander bij het dribbelen (**scherm af**)
4. Maak zoveel mogelijk plezier (**FUN**)

OPWARMING



INTEGRATIE BASISMOTORISCHE VAARDIGHEDEN (15')

Beschrijving:

1/2 Duiveltjesterrein

Oef. 1:

Door elkaar lopen zonder botsen met bal als 'stuur': "auto rijden"

Door elkaar leiden met variaties op signaal van T:

- stop (standbeeld)
- 1 x fl: staan voet op bal
- 2 x fl: zit op bal
- 3 x fl: andere bal nemen

Oef. 2: tikspelen

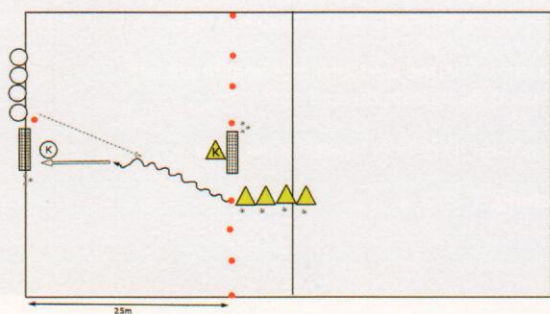
- 2 jagers proberen de ballen van de anderen buiten het veld te trappen
- alle spelers een bal en iedereen probeert nu de bal van iemand anders buiten te trappen
- wie bal kwijt is: bal gaan halen en terug meedoen

Variaties:

- A) 2 jagers met bal in de handen proberen de andere spelers met hun bal aan te tikken. Wie getikt wordt, wordt mee tikker
- B) 2 jagers met bal in de handen, alle anderen leiden de bal aan de voet op 1/2 veld. Jagers proberen de ballen van de spelers met hun bal aan de gooien. Wie getikt wordt, wordt mee tikker

Coaching: 1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1 + K IN GOLVEN (10')

Beschrijving:

Veld: 25x25m.

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

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

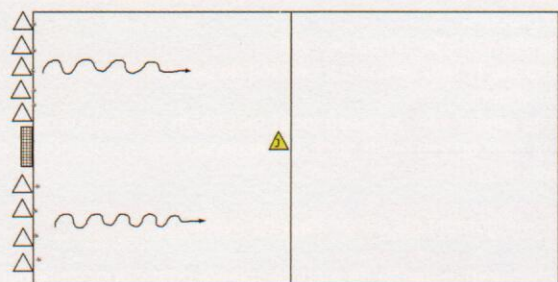
Bal buiten = nieuwe wedstrijd met andere spelers

Wie scoort de meeste doelpunten?

FUN: scoren na dribbel tegenstander = 2p.

Coaching: 1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 1



"FUN" OVERLOOPSPEL (10')

Beschrijving:

Volledig duiveltjesterrein

Spel 1: zonder bal (5')

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

Op signaal T proberen de spelers naar de overkant te lopen binnen de belijningen van het veld

Jager probeert zoveel mogelijk spelers te tikken

Wie getikt wordt, wordt mee tikker

Spel 2: met bal (5')

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

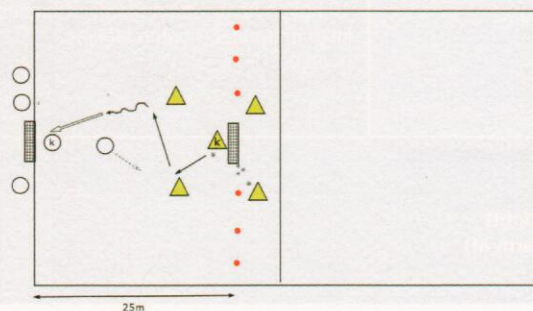
Op signaal T proberen de spelers naar de overkant te dribbelen

De jager probeert een bal te onderscheppen en buiten te trappen

Wie getikt wordt, wordt mee tikker

Coaching: 1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 1 / 2 IN GOLVEN

(10')

Beschrijving:

Veld: 25x25m.

Op signaal T: 2 aanvallers proberen de verdediger te dribbelen en zo snel mogelijk te scoren

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

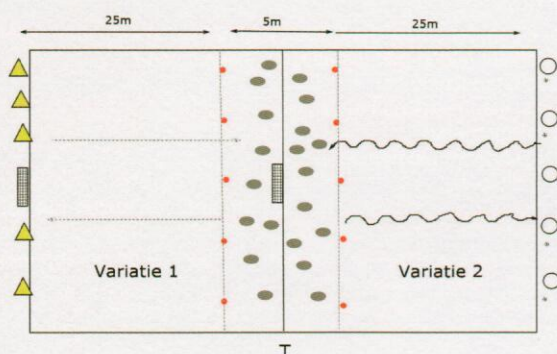
Bal buiten = nieuwe wedstrijd met andere spelers

Wie scoort de meeste doelpunten?

FUN: scoren na dribbel tegenstander = 2p

Coaching: 1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 2



"FUN" SCHATTENJACHT

(10')

Beschrijving:

Volledig duiveltjesterrein

In de middenzone (5x25m.) ligt klein materiaal (blokjes, potjes ballen) verspreid

Beide ploegen aan hun achterlijn verspreid

Op signaal T:

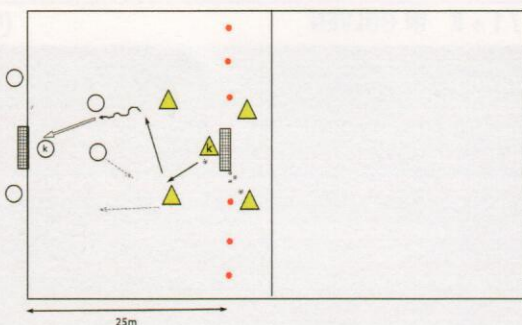
spelers proberen zo snel mogelijk zoveel mogelijk schatten naar hun kamp te brengen

Ploeg die de meeste schatten verzamelt wint

Variatie: idem, maar spelers moeten dit nu doen met een bal aan de voet

Coaching: 1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 2 / 2 + K IN GOLVEN

(15')

Beschrijving:

Veld: 25x25m.

Op signaal T: 2 aanvallers proberen de verdedigers te dribbelen en zo snel mogelijk te scoren

Kunnen de verdedigers de bal afpakken dan kunnen ook zij scoren in het andere doel

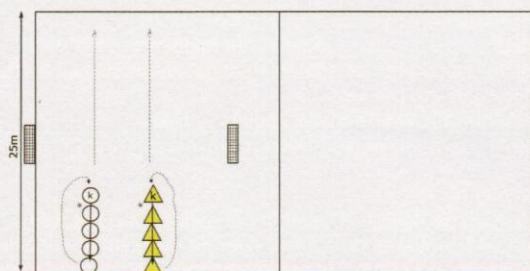
Bal buiten = nieuwe wedstrijd met andere spelers

Wie scoort de meeste doelpunten?

FUN: scoren na dribbel tegenstander = 2p

Coaching: 1, 2, 3, 4

COOLING DOWN



"FUN"

(5')

Beschrijving:

1/2 Duiveltjesterrein

2 Ploegen (5 spelers) vormen een 2 rijen (spreidstand) naast elkaar in de breedte

1^{ste} Speler van elke groep een bal

Op signaal T: 1^{ste} van elke groep rolt de bal door de benen van hun medespelers

Laatste speler van de groep loopt met bal in de handen naar voor en rolt hem op zijn beurt door de benen van zijn medespelers naar achter

FUN: wie geraakt als eerste naar de overkant?

Variatie: idem, maar nu trappen de spelers de bal door de benen en leiden ze de bal aan de voet terug naar voor

Coaching: 1, 2, 3, 4

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

Totaal: 8 + 2 K
Categorie/niveau: U9

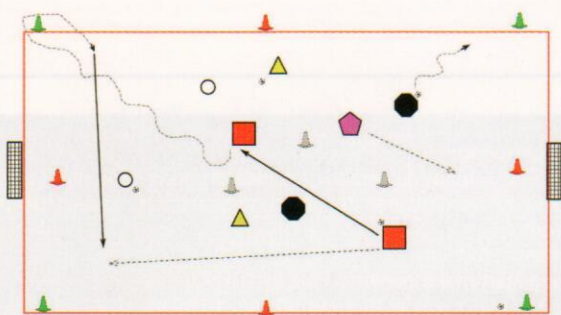
Materieel: 2 doelen, 10 ballen, overgooiers in 3 kleuren, 4 rode kegels, 4 groene kegels, 3 grijze kegels



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 aanspelbaar 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

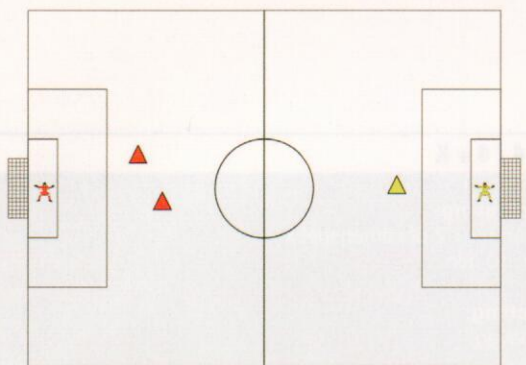
Spelers 2/2, 1 bal: A past naar B die controleert en rond een kegel leidt vooraleer hij de bal terugspeelt naar A. Rode en groene kegel verplicht afwisselen
 Let op met hindernissen: juiste moment afwachten om in te spelen

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:

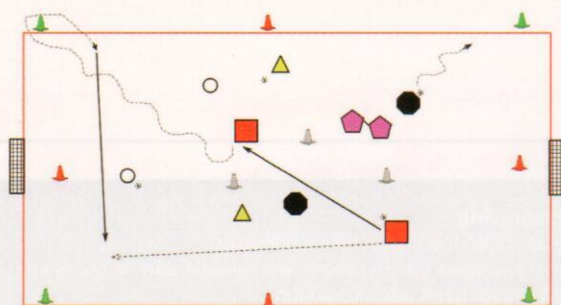
Een goede kwaliteit van de controles nastreven
 Verzorgde inspeelbal
 Verdediger scoort = x 3

Golven van 1 min.
 Duur: 10 min. (2 reeksen x 5 min., aanvallers worden verdedigers)
 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

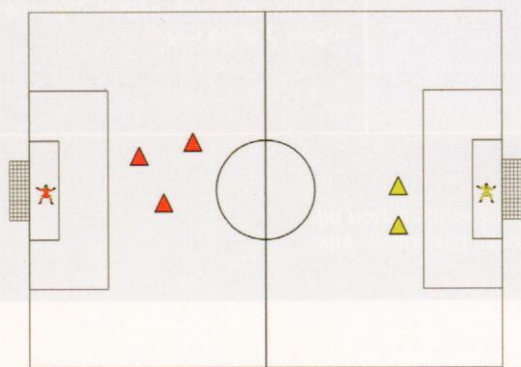
Afstand: 25x15m.
 Duur: 2 min. / koppel (5 reeksen)

Welk koningskoppel haalt de meeste punten?

Coaching:

Zie boven

WEDSTRIJDVORM 2



K + 3 / 2 + K IN GOLVEN

Beschrijving:

K + 3 in pos. 4 - 7 - 11

Golven van 1 min.: wisselen 2 en 1 bij elke ploeg

Een goede kwaliteit van de controles nastreven

Verzorgde inspeelbal

Verdedigers scoren = x 3

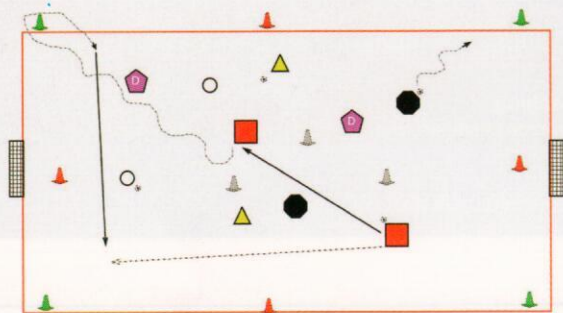
Afstand: 25x15m.

Duur: 10 min. (2 reeksen x 5 min., aanvallers worden verdedigers)

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

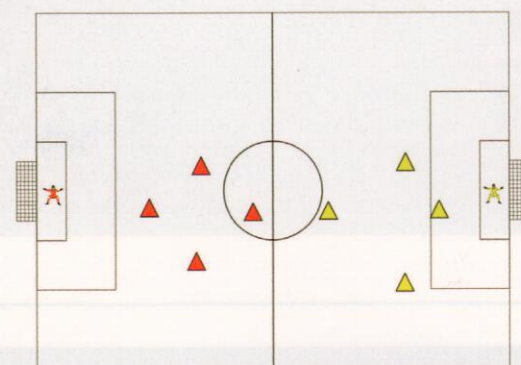
Duur: 2 min. / koppel (5 reeksen) Tot.: 10 min.

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 auteur: Guidi Stephane, kandidaat
Federale Trainersschool
Thema: infiltratie centrale verdediger

Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: Seniors (1^{ste} prov)

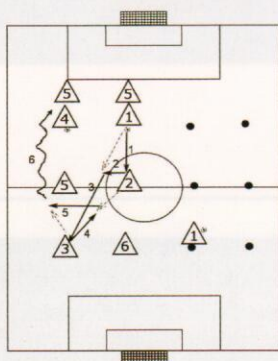
Materiaal: 2 grote doelen, 20 potjes,
hesjes en ballen



Richtlijnen en coachingswoorden

1. Vraag in de ruimte: **RUIMTE**
2. Na de infiltratie vooruit spelen: **DIEP**
3. In B+ moeten 7 en 11 breed blijven: **BREED / OPEN**
4. 6 Neemt de plaats in van de verdediger die infiltreert: **BLIJF**

OPWARMING



BESCHRIJVING:

Pas- en trapvorm met integratie van infiltratie
2 Groepen van 8 spelers, 2 ballen per groep

X1 Speelt 1/2 met X2 en geeft pass aan X3

X3 Speelt 1/2 met X2

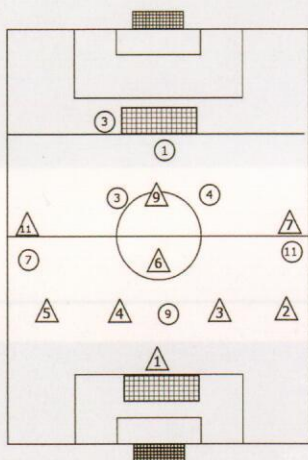
X3 Leidt de bal tot bij X4

X4 Doet hetzelfde als X1 met X5 en X6 op moment dat X3 de pass van X1 ontvangt

Coaching:

1 + nadruk leggen op de kwaliteit van de passing

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / K + 5

BESCHRIJVING:

Terrein: van 16m-gebied tot in het midden van de andere helft

Start bij K driehoek

Ploeg driehoeken speelt in 1 - 4 - 1 - 2 - 1

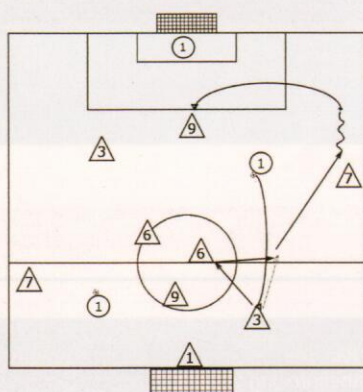
O-Ploeg speelt in 1 - 2 - 2 - 1

De reserve O komt in het veld na een doelpunt of bij een doeltrap

Coaching:

1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 1



BESCHRIJVING:

Driehoek 3 onderschept een lange bal van O1.

Hij speelt een 1/2 met 6 en geeft pass aan 7 die diep gaat en een voorzet geeft voor 9

Idem andere zijde

Doorschuiven: 3 - 6 - 7 - 9 - 3

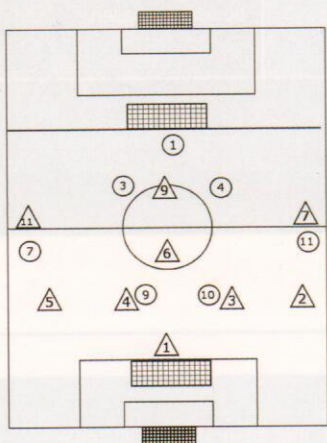
O1 is vast en wordt vervangen na 4 golven.

Als het doorschuiven vlot verloopt, overgaan naar carrousel

Coaching:

1 en 2

WEDSTRIJDVORM 2



K + 8 / K + 6

BESCHRIJVING:

Terrein: idem WV1

Start bij K driehoek

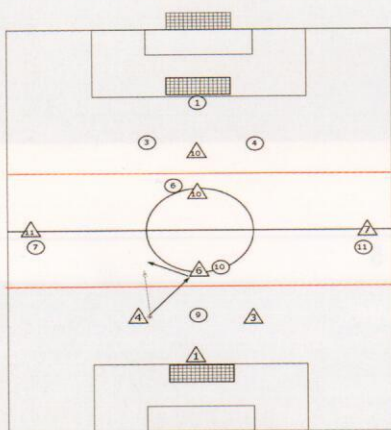
Ploeg driehoeken speelt in 1 - 4 - 1 - 2 - 1

O-Ploeg speelt in 1 - 2 - 2 - 2

Coaching:

1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 2



K + 7 / K + 7

BESCHRIJVING:

Terrein: tussen de twee 16m-lijnen en verdeeld in 3 zones

In de buitenste zones 2 centrale V's en 1 Aanv., in de centrale zone 4 / 4

Als de centrale V's de bal hebben, mogen ze infiltreren met bal aan de voet of in steun gaan in de andere zones

De A's mogen niet van zone wisselen

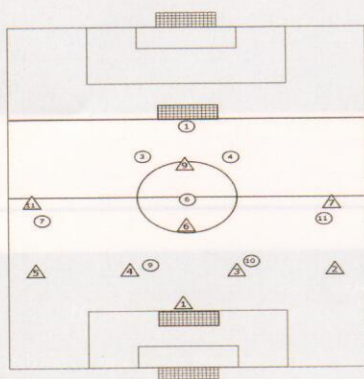
1 Van de flankmiddenvelders mag ook infiltreren

Als de bal buiten is herbegint het spel bij K driehoek

Coaching:

1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / K + 6

BESCHRIJVING:

Terrein: idem WV1

Start bij K driehoek

Ploeg driehoeken speelt in 1 - 4 - 1 - 2 - 1

O-Ploeg speelt in 1 - 2 - 3 - 1

Coaching:

1, 2, 3, 4

COOLING DOWN

BESCHRIJVING:

stretching + nabespreking training

Naam auteur: Sluysmans Luc, kandidaat
Federale Trainersschool
Thema: 1 – 4 – 3 – 3. De verdedigende MV
letten niet op de aanvaller die loshaakt

Aantal: 14 + 2 K
Categorie/niveau: Seniors (1^{ste} prov)

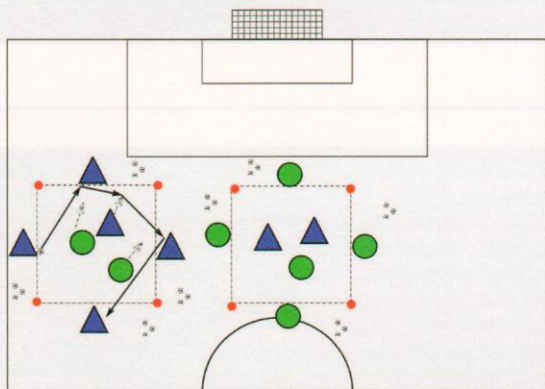
Materiaal: 1 vast doel, 1verplaatsbaar
doel, potjes, ballen, 2 sets met hesjes



Richtlijnen en coachingswoorden

1. Let op de aanvaller die loshaakt
2. Dek hem scherp
3. Anticipeer op de pass

OPWARMING



Beschrijving:

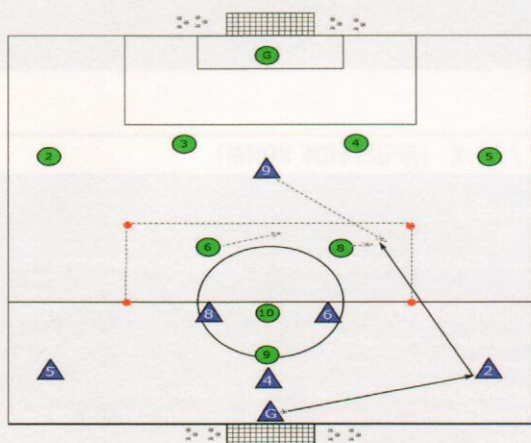
2 Veldjes van 15x15 m.
Men speelt 4+1 katser / 2.
De buitenste spelers spelen in 2 tijden
De binnenste spelers moeten verhinderen dat de binnenste speler
(die in één tijd moet spelen) aangespeeld wordt
Tel het aantal passen naar de binnenste katser

Duur: 7x2'

Coaching:

1 – 2 – 3

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 6 + K (AFGELEIDE VORM)

Beschrijving:

3/4^{de} veld.
1 Zone van 40x15m.

Te coachen ploeg (O): 1 – 4 – 3 – 1
Andere ploeg: 1 – 3 – 2 – 1

Normale spelregels

In B- verdedigen 6 en 8 (van ploeg O) in de aangeduide zone
Ze verhinderen dat 9 van dd andere ploeg er aangespeeld kan worden

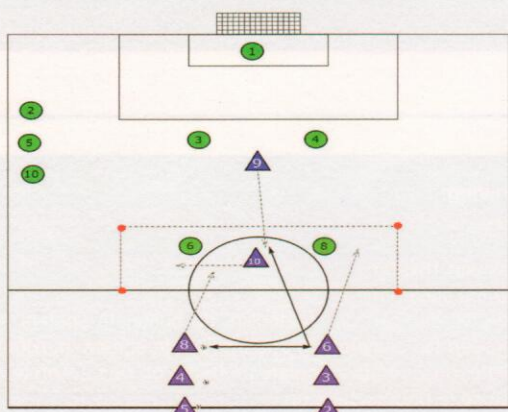
Duur: 2x10' + 2' uitleg spelprobleem

Coaching:

1 – 2 – 3

Nadruk leggen op de coaching van de verdedigers naar de 2 VMV's toe

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

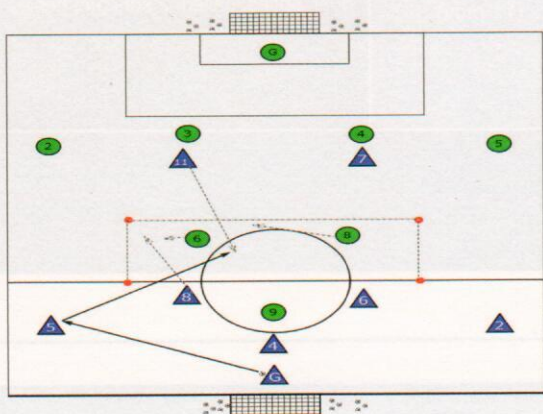
3/4^{de} Veld
Zone van 40x15m. waar de 2VMV's verdedigen
Deze 2 spelers spelen de bal naar elkaar
9 Komt bal vragen in deze zone
Er wordt dan gespeeld K + 4 / 4, als de ploeg O bal verovert is de aanval voorbij.
Plaats 1 speler (AMV) in deze zone

Duur: 7x2' + 15" om de spelers te wisselen bij ploeg O

Coaching:

1 – 2 – 3

WEDSTRIJDVORM 2



K + 7 / 7 + K (AFGELEIDE VORM)

Beschrijving:

3/4^{de} Veld

Zone van 40x15m. waarin 2 VMV's (ploeg O) verdedigen

Te coachen ploeg (O): 1 - 4 - 2 - 1

Tegenstander in 1 - 3 - 2 - 2

Wedstrijdreglementen

In B- verdedigen 6 et 8 (ploeg O) in de aangeduide zone

Extra moeilijkheid: de aanwezigheid van een 2de aanvaller en numerieke gelijkheid

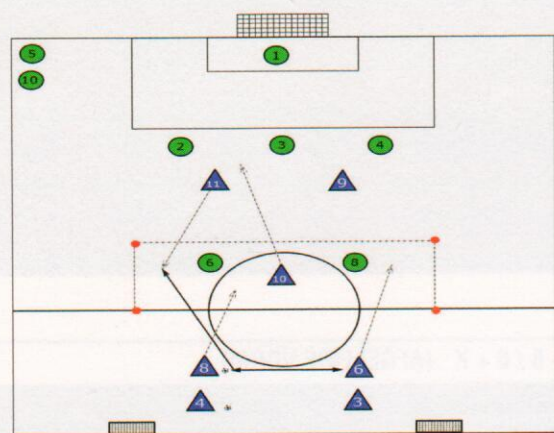
Duur: 20'

Coaching:

1 - 2 - 3

Nadruk leggen op de coaching van de verdedigers naar de 2 VMV's toe

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

3/4^{de} Veld

Zone van 40x15m. waar de 2VMV's verdedigen

Deze 2 spelers spelen de bal naar elkaar

Eén van de 2 aanvallers komt bal vragen in deze zone

Er wordt dan K + 5 / 5 gespeeld, als de

ploeg O de bal veroveren proberen ze te scoren

in één van de 2 kleine doeltjes

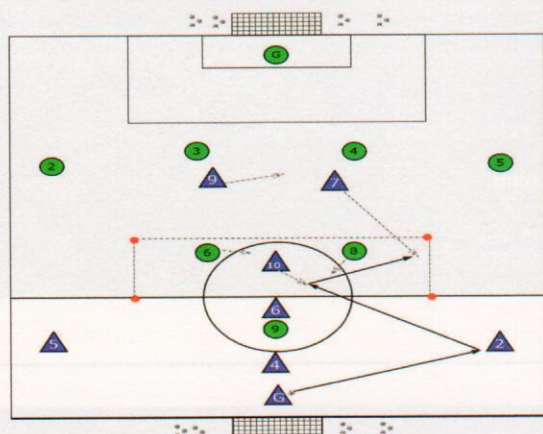
Plaats 1 speler (AMV) in deze zone

Duur: 7x2' + 15" om de spelers te wisselen (ploeg O)

Coaching:

1 - 2 - 3

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K (AFGELEIDE VORM)

Beschrijving:

3/4^{de} Veld

Zone van 40x15m. waarin 2 VMV's (ploeg O) verdedigen

Te coachen ploeg (O): 1 - 4 - 2 - 1

Tegenstander: 1 - 3 - 2 - 2

Wedstrijdreglementen

In B- verdedigen 6 en 8 (ploeg O) in de aangeduide zone

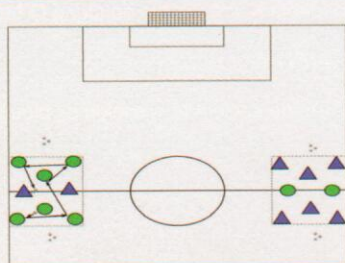
Extra moeilijkheid: de aanwezigheid van een AMV in de zone van de 2 VMV's

Duur: 20'

Coaching:

Nadruk leggen op de coaching van de verdedigers naar de 2 VMV's toe

COOLING DOWN



Beschrijving:

Duur: 4x2'

2 Veldjes van 10x20m.

6 / 2 (de K's spelen mee)

2 Spelers verdedigen de middenlijn, de buitenste spelers spelen 1 keer in één tijd alvorens op andere helft te spelen, maximum op kniehooft, de 2 centrale spelers proberen op de passen te anticiperen en ze te onderscheppen

Tel het aantal intercepties.

Naam: Peter De Vadder, lesgever Federale Trainersschool
Thema: kantelen in de opbouw + juiste keuze voor doel (afwerken)

Aantal: 16 + 2
Categorie: Seniors (1^{ste} prov)

Materiaal: ballen, tuitjes, markeerhoedjes, en doelen



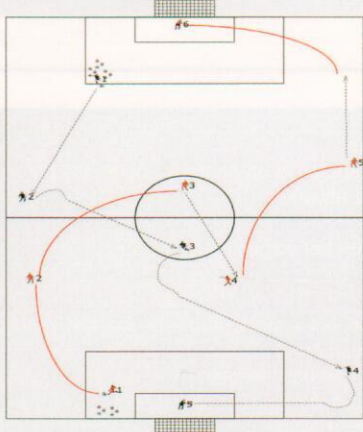
Richtlijnen en coachingswoorden:

1. De bal strak en zuiver inspelen
2. Sta open om de bal te ontvangen
3. Wissel / verander van opbouwzone
4. Infiltreer zo snel mogelijk –naar doel - naar ander zijde
5. Maak de juiste keuze voor doel

Coachingswoorden:

“zuiver”, “open”, “wissel”, “ga-open”, “besluit”

OPWARMING



Beschrijving:

Zwart 1, strak inspelen op 2, wegdraaien en strak inspelen op 3, idem op 4, wegdraaien en voorzet in de handen van de doelman
 Rood 1, halflange bal op rood 2, idem op 3, strak inspelen op rood 4, halflange bal op rood 5, bal leiden en voorzet in de handen van de doelman + andere zijde inrollen

Op nummer doorschuiven

Deel 1 = intrappen op losse manier

Deel 2 = precisie eisen en snelheid

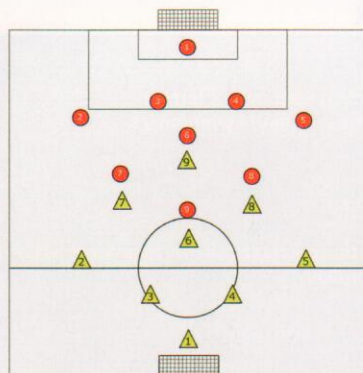
Deel 3 = eventueel met afwerker bij voor doel

Eventueel met 2 afwerkers en dan komt coachingspunt 4 er ook bij kijken natuurlijk

Coaching:

1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

2 x 8 min. continu spel over 3/4 terrein

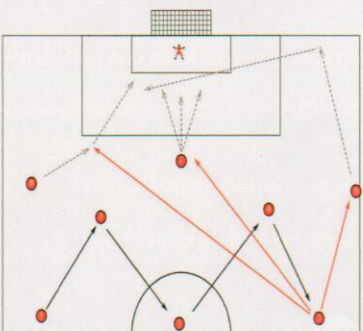
Herkenningsfase met stilleggen van het spel om telkens het probleem aan te kaarten en de betere oplossing te kiezen

Afspraak = op fluitsignaal iedereen stil en hervatten bij de laatste fase met de “betere” oplossing

Coaching:

1 tem 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

1 = strak inspelen op 2, 2 op 3, 3 op 4, 4 op 5

5 Beschikt over 3 mogelijkheden:

- a) 6 aanspelen die achterlijn haalt en voorbrenkt voor 7 en 8
- b) 7 aanspelen die de juiste keuze maakt en afwerkt
- c) 8 aanspelen die afwerkt of achterlijn haalt en voorbrenkt voor 7

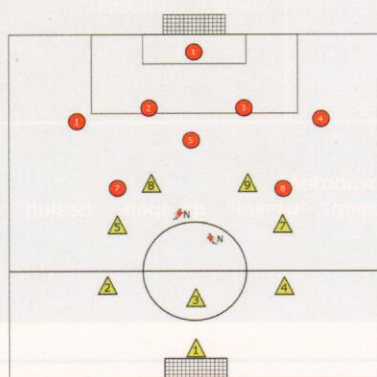
Doorschuiven op nummer

We doen dit 7' over rechts en dan 7' over links
 Idem organisatie

Coaching:

1 tem 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 7 / 7 + K + 2N

Beschrijving:

Continu spel, met 2 neutrale spelers die meespelen met ploeg in BB

Zelfde terrein als WV1

Beide ploegen blijven in dezelfde opstelling spelen als WV 1 met neutrale spelers centraal

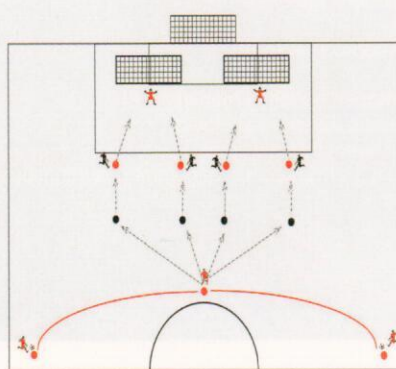
Zo komen er heel vaak passingmogelijkheden en doelpogingen waarbij de coachingspunten geëvalueerd kunnen worden

Duur: 10 min. (2 x 5')

Coaching:

1 tem 4

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Flankspelers spelen in op centrale speler, die op zijn beurt inspeelt op spitsen die afwerken

Doorschuiven = bal volgen

Coaching:

Als de bal op links start proberen we het rechtse doel aan te spelen en andersom

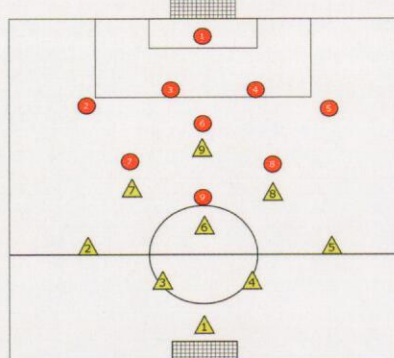
Benadrukken van het "inspelen"

Kijken naar de doelman en "afwerken"

Geen "verloren" ballen

1 tem 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

2 x 8 min. continu spel over ? terrein

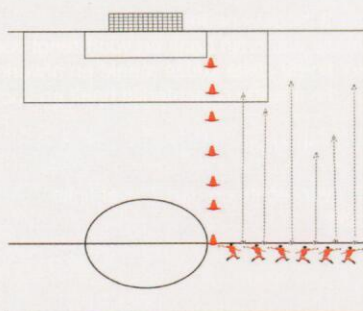
De beide ploegen spelen symmetrisch

Coaching:

1 tem 4

Evaluatie van de coachingspunten, eventueel STOP-HELP methode nog eens gebruiken

COOLING DOWN



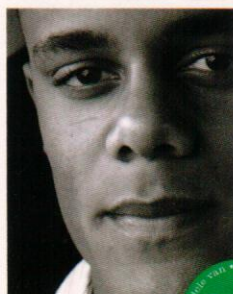
Beschrijving:

Spelers trappen vanop de middellijn een bal zo dicht mogelijk naar de achterlijn

De dichtste bal blijft liggen de andere ballen worden telkens weggenomen

Wie komt het dichtst bij de achterlijn?

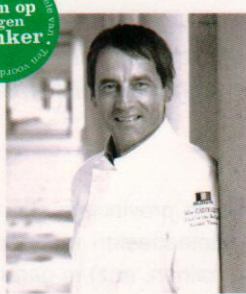
2 Rondjes loslopen en stretchingsoef.



FELIX ALEN &
WIM CASTELEYN
**Scoren
aan
tafel**

Voetbalhelden over hun
favoriete gerechten

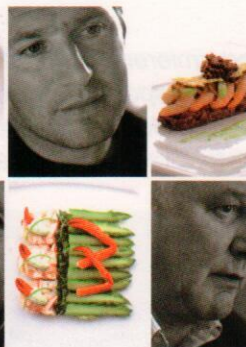
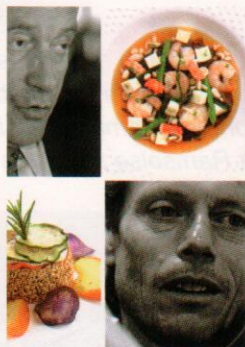
lanoo



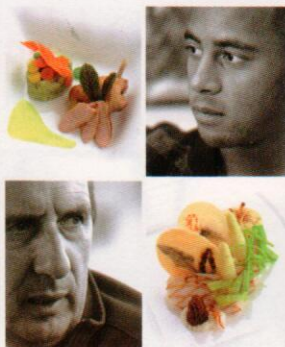
Een "heerlijk" boek voor feestelijke dagen!

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

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



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



ANTWOORDKAART

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

☐ Ik bestel hierbij ex. van het boek "Scoren aan tafel" aan de prijs van €24,95 (incl. 6% btw, excl. verzendkosten - minimaal €6,05). Ik wacht eerst op de factuur, en na betaling, ontvang ik mijn bestelling.

F&G Partners
Partners in Sports

Voornaam en naam _____

Functie _____

Straat _____ Nummer _____

Postcode _____ Landcode _____ Gemeente _____

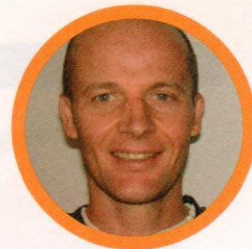
Telefoon _____ Fax _____

E-mail _____

Datum _____ Handtekening _____

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

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.



Bloedtesten bij voetballers: nuttig of overbodig?

Siegi Hendrickx, voetbaljournalist

"Je bloed zegt wie je bent"! "Bloed heeft geen geheimen"! Het zijn maar enkele volkswijsheden over bloed en bloedtesten. Wat is er nu eigenlijk van aan, en meer bepaald: is het nuttig uw (jeugd)spelers aan een bloedonderzoek te onderwerpen met het oog op een betere begeleiding (lees conditie)? Wij zochten het uit en gingen oa te rade bij de Brabantse 2de provinciale KAC Betekom waar men onder de medische begeleiding van sportarts Kris Vandermier de spelers onderwierp aan een bloedonderzoek.

Dr Kris Vandermier (1966) studeerde in 1994 af als sportarts aan de KUL. Vandermier begeleidt naast individuele sporters (wielrenners, atleten, voetballers) ook enkele voetbalclubs uit de Antwerpse zuidkempen. Ook KAC Betekom, een ambitieuze tweede provinciale uit Vlaams Brabant, kwam via clubkine Kristel Coremans bij de Ramselse sportarts terecht.

Dug-Out: "Waar kwam het initiatief vandaan om bloedtesten te laten uitvoeren"?

Kristel Coremans: "Tijdens de bespreking van de voorbereiding van onze eerste (2^{de} prov) en tweede ploeg (3^{de} prov) was het onze nieuwe trainer Karel Keleman die aandrang op een degelijke medische begeleiding. Dr Vandermier, die in de streek naam en faam heeft vergaard met betrekking tot de medische en algemeen fysiologische opvolging van sporters, leek me dan ook de geknipte persoon".

Karel Keleman: "Na overleg tussen de medische en technische staf van KAC Betekom kozen we voor bloedtesten. Lactaattesten werden in overweging genomen, maar uiteindelijk betekent dat toch een serieuze investering voor de club,

en bovendien is het in provinciale niet altijd evident om de opvolging van de lactaattesten (aangepaste trainingen per profiel, op hartslag trainen, enz) te garanderen".

Dug-Out: "Wat verwachtte u als coach van de bloedtest, maw wat was het doel"?

Karel Keleman: "Het initieel doel is uiteindelijk het ideaal begeleiden van een speler enerzijds en een groep spelers anderzijds. Spelers in provinciale starten, ondanks een opgelegd individueel trainingsprogramma, niet altijd even ideaal aan de voorbereiding als een topsporter. Zo hebben ze bvb heel wat minivoetbaltornooitjes afgewerkt, hebben ze wat minder op hun voeding en rustpatroon gelet. Iedere coach wil



zijn spelers progressie laten maken en optimaal aan de competitie brengen. Naast de trainingsarbeid is er heel wat waar je als trainer geen vat op hebt. Om zoveel mogelijke als coach ongekende risico's uit te schakelen, doe je dan beroep op specialisten die je heel wat informatie bijbrengen die je kunt gebruiken in de trainingsaanpak. Dankzij de bloedtesten kregen we toch extra informatie over de spelersgroep die je kunt meenemen".

Dug-Out: "Dr Vandermier, welke extra informatie levert een bloedtest dan precies op?"

Dr Vandermier: "Een bloedtest is op 3 vlakken bijzonder nuttig:

- preventie (tekorten opsporen)
- opsporen van overbelasting
- het opsporen van eventuele allergieën en ziektes zoals bloedarmoede, ontsteking, bloedziektes.

1. PREVENTIE

Dankzij analyse van het bloed kan je snel zien welke afwijkingen (bv tekorten) er aanwezig zijn.

Tekort aan ijzer: op zich is een ijzertekort niet zo heel erg, maar ijzer is belangrijk voor het zuurstoftransport, wat dan weer belangrijk is voor de anaerobe drempel (punt waarop je verzuurt). Als de ijzerreserve onder de kritische grens komt daalt het zuurstoftransporterend vermogen van de rode bloedcellen, waardoor vermoeidheid en verzuring sneller optreden en het uithoudingsvermogen daalt. Nefast voor een voetballer, want voetbal is een duursport. Omgekeerd kan een te hoog ijzergehalte schadelijk zijn voor de lever. De remedie bij een tekort is uiteraard extra ijzertabletten nemen.

Tekort aan vitamines: vooral het tekort aan wateroplosbare vitamines zoals B-vitamines en foliumzuur werden bekeken. Vitamine B12 en foliumzuur zijn belangrijk als ondersteuning voor de energievrijmakende processen. Wie daar een tekort heeft gaat dus minder snel energie kunnen opwekken, waardoor je ook weer sneller vermoeid wordt en verzuurt. Ook op mentaal vlak heeft het een negatieve invloed. Spelers met een tekort aan dergelijke vitamines voelen zich effectief minder sterk. In de psychologie van een voetballer niet onbelangrijk! De remedie is dan een specifieke vitaminekuur.

Tekort aan magnesium: vooral opletten tijdens warmere periodes (meer vochtverlies door verhoogde transpiratie). Magnesium is belangrijk voor energieprocessen waardoor vermoeidheid en spierkrampen kunnen optreden. Ook hier is de remedie magnesiumtabletten.

2. HET OPSPOREN VAN OVERBELASTING

Door bepaalde verhoudingen en afwijkingen in het bloed aan elkaar te koppelen kunnen we zien dat er sprake is van bvb spieroverbelasting. Opgepast, dit is enkel werk voor medici, vermits het een samengaan van verschillende waarden is. Een niet-specialist zou wel eens de verkeerde interpretaties kunnen maken. Een verhoging van de CK's (creatine kinase), wat een afbraakproduct van de spieren is, kan bvb wijzen op een overbelasting maar kan eveneens kneuzingen (schering en inslag bij voetballers) als oorzaak hebben. Daarom bekijken we ook de GOT's en GPT's. Dat zijn leverenzymen die hoge waarden vertonen bij leverpathologie. Deze enzymen zijn echter ook aanwezig in de spieren. Als die samen met de CK's abnormaal hoge waarden vertonen wijst dit wellicht op spierblessures.



(Photonews) Dr Koen Pansaers

3. HET OPSPOREN VAN EVENTUELE ALLERGIEËN EN ZIEKTES

Een derde pijler van het bloedonderzoek is het detecteren van allergieën en ziektes, zoals bloedarmoede, ontsteking, bloedziektes.

Problemen met rode en witte bloedcellen: dergelijke bevindingen dienen verder gespecificeerd te worden door de arts. Hiervoor zijn meestal extra onderzoeken nodig. Zo kan een stijging van de eosinofielen (1 van de 5 soorten witte bloedcellen) wijzen op een allergie. Allergieën zijn trouwens een van de belangrijkste oorzaken van vermoeidheid. Ook hier is de interpretatie van de arts noodzakelijk om geen verkeerde conclusies te trekken".

Dug-Out: "Dus de volkswijsheid 'uw bloed leert u alles', klopt?"

Dr Vandermier: "Neen, toch niet! We moeten dat zeer genuanceerd bekijken. Een bloedtest leert ons veel over de gezondheidstoestand van een persoon op dat moment, en niets meer. In die zin moet het ook zo geïnterpreteerd worden. Het bloedonderzoek is een puzzelstukje in het geheel van de gezondheidstoestand van de atleet, maar dient aangevuld te worden met andere gegevens zoals het verhaal er rond, de voorgeschiedenis, zijn rust- en voedingspatroon, manier van trainen enz. Bovendien is de interpretatie superbelangrijk en meteen ook het gevaar! Deze dient gedaan te worden door een arts. Niet-medici gaan te snel op basis van één waarde een conclusie trekken terwijl het er dikwijls een combinatie van is".



Dug-Out: "Wat deden jullie concreet met de analyses"?

Dr Vandermier: "Zelf heb ik me beperkt tot een pure analyse van het bloed en heb op basis daarvan een medisch advies gegeven. Zo heb ik enkele spelers aangeraden een bepaalde vitaminekuur te volgen, anderen dienden ijzer of magnesium bij te nemen enz. De analyse werd trouwens individueel opgestuurd naar de spelers teneinde het beroepsgeheim te bewaren. Ik wil ook benadrukken dat geen enkele speler patiënt bij me is en dat de medische opvolging bij de eigen huisarts diende gevolgd te worden".

Kristel Coremans: "Wij hebben vanuit KAC Betekom uitdrukkelijk aan de spelers gevraagd of we de analyses, bevindingen en adviezen van Dr Vandermier met hen mochten bespreken. Elke speler gaf zijn toelating".

Karel Keleman: "Kristel heeft dan apart met de spelers de analyses besproken en heeft mij summier ingelicht (ook na toelating van de spelers trouwens) over de ganse groep. Zo kreeg ik toch extra input over de spelers waar je als coach gericht op kan inspelen. Zo diende ik voor sommige spelers het trainingsprogramma toch wat aan te passen".

Dug-Out: "Volgden de spelers het medisch advies op"?

Karel Keleman: "De spelers kregen op basis van hun resultaten een voorschrift om extra ijzer en/of vitaminesupplementen te nemen. In provinciale zit je natuurlijk niet naast ze, maar de meesten volgden het toch wel. Trouwens, spelers met weinig problemen waren uiteraard zeer positief en kregen hun achterstand vrij gemakkelijk (bv door extra ijzer) toegereken.

Grotere problemen zijn moeilijker weg te werken. Sommigen dienden op basis van de analyses een rustiger programma te volgen, terwijl we op dat moment in de laatste weken voor de competitie toch wat aan het intensievere werk waren begonnen. Dat is moeilijk te verkopen aan een speler in provinciale

die er wil staan vanaf de eerste competitie-match en die dus niet los van de groep wil gaan trainen. In nationale kan er bijna dagelijks en individueel gewerkt worden waardoor die kloof sneller gedicht wordt. Er zijn niet veel spelers in provinciale die bereid zijn om buiten de trainingsuren op de club nog een extra programma te volgen. Een van onze spelers die volgens de bloedtest toch wat problemen had, heeft pas in de tweede ronde het gewenste niveau gehaald. Volgens mij te wijten aan het feit dat we hem in de heenronde bij momenten extra recuperatie moesten geven terwijl de anderen progressief verder gingen. Hij liep dus toch wat achterstand op waardoor hij pas tegen de winterstop zijn beste vorm te pakken had".

Dug-Out: "Is het herhalen van zo'n bloedtest in één seizoen aan te raden"?

Dr Vandermier: "Ja, hoe meer 'foto's' je krijgt van een speler hoe beter uiteraard, maar je kunt moeilijk elke week een bloedtest laten doen. Twee keer per jaar lijkt me wel nuttig. De eerste in of voor de voorbereiding en een tweede vlak voor de herneming na de winterstop. Het seizoen is dan half en dus kan je voor het tweede deel problemen opsporen en verhelpen. Bovendien zijn de spieren terug tot rust gekomen en zijn spelers in principe niet overbelast. Concreet krijg je dus pure resultaten over hun gezondheid".

Dug-Out: "Karel, u blijft volgend seizoen hoofdtrainer bij KAC Betekom. Zou u dezelfde test nog laten uitvoeren en wat zou u als trainer eventueel veranderen"?

Karel Keleman: "Ja, we gaan hem zeker opnieuw doen, maar in samenspraak met de kine en de dokter gaan we hem voor de start van de voorbereiding organiseren zodat we nog voldoende tijd hebben om te anticiperen vooraleer de 'acute' competitiedruk er is. Ook sluit ik me aan om de test te herhalen. Naast het oefenkamp in juli gaan we ook in de winter op



(Photonews)



(Photonews)

stage, en dat is dan het ideale moment om gericht te werken. De medische staf kan dan echt mee bepalen hoe er met een bepaalde speler getraind dient te worden”.

Dug-Out: “Dokter, kan een bloedtest een alternatief zijn voor een conditietest à la Leger of de lactaattest?”

Dr Vandermier: “Neen, absoluut niet! Een bloedtest geeft een goede momentweergave van eventuele tekorten, overbelastingsverschijnselen en aankomende ziektes, maar de parameters van een bloedtest geven geen goede conditievoorspelling. Het is dus zeker geen conditietest. Je moet de test naar waarde schatten maar ook niet overwaarderen”.

Dug-Out: “Is zo’n bloedtest nuttig voor jeugdspelers?”

Dr Vandermier: “Ook hier dien ik toch genuanceerd te antwoorden. Het is uiteraard belangrijk dat men van een jeugdspelertje zijn gezondheidssituatie kent wanneer hij gaat voetballen. Anderzijds is jeugdvoetbal tot op een bepaalde leeftijd echt een spel en zou er van overbelasting in principe weinig sprake mogen zijn. Zuiver medisch, ter uitsluiting van bepaalde aandoeningen, is het te verantwoorden, maar als opvolging van sportbegeleiding vind ik het overbodig. Bij oudere jeugd (15-16 jaar) kan je eventueel een bloedtest vanuit sportieve opvolging verantwoorden”.

BLOEDTESTEN BIJ PROFCLUBS?

U vraagt zich uiteraard af hoe men in profmidden tegenover het nut van bloedtesten staat. Dug-Out ging eens polsen bij K St Truiden VV, dat na een jaar in tweede nationale terug in eerste klasse speelt. Dr Koen Pansaers (1968, sportgeneeskunde VUB), die al jaren de medische begeleiding van STVV onder zijn hoede heeft, stond ons vriendelijk te woord.

Dug-Out: “Dr Pansaers, nemen jullie bloedtesten af?”

Dr Pansaers: “Absoluut! Wij organiseren 4 tot 5 bloedtesten per jaar, waarbij we net als Dr Vandermier bij KAC

Betekom vooral op zoek gaan naar tekorten (ijzer, vitamines B12 en foliumzuur). De timing van onze bloedtesten is als volgt: de eerste voor de start van de voorbereiding en de tweede net voor het begin van de competitie. Daarna herhalen we dit nog eens in oktober en in januari. Ook in maart doen we nog een bloedtest.

Bovendien controleren we ook op overtraining. Dat kunnen wij omdat we onze bloedtesten koppelen aan op regelmatige tijdstippen uitgevoerde conditietesten. We vergelijken de evolutie van het hematocriet (% rode bloedcellen in het bloed) met de hartslagmetingen”.

Dug-Out: “Wat gebeurt er concreet met een overtrainde speler?”

Dr Pansaers: “Na bespreking met de technische staf krijgt hij om te beginnen een aangepast trainingsschema waarbij we meer recuperatie inlassen. Aanvullend wordt hij uiteraard intensiever opgevolgd. Zo gaan we bvb binnen de 3 weken na de detectie van het probleem opnieuw zijn bloed testen”.

Dug-Out: “Graag uw mening over het nut van bloedtesten in provinciale wetende dat de beschikbaarheid over de spelers er veel lager is?”

Dr Pansaers: “Ik vind het zeer zeker een aanrader. Het is vrij simpel te organiseren, en de opvolging (zeker van ijzer- en/of vitaminetekorten) is eveneens eenvoudig. Trouwens, een speler kan uiteraard ook op eigen initiatief naar de dokter gaan voor een bloedtest. Voel je je niet goed, ga dan eens langs bij je huis- of sportarts en laat je bloed testen. Beter dan op eigen houtje zomaar medicatie of vitamines in te nemen. Te veel aan vitamines heeft geen enkel effect en kan soms zelfs schadelijk zijn voor het lichaam”.

KOSTPRIJS: een bloedtest ‘in het kader van een sportmedisch onderzoek’ is een niet door het RIZIV terugbetaalde prestatie. Maw: de bloedtest (doktersconsult + het labo-onderzoek) dient door de patiënt betaald te worden.





Magnesiumsupplementen

Guido Steens

De markt van voedingssupplementen, extra vitaminen en mineralen is op korte tijd geëxplodeerd. De communicatie over de 'noodzaak' om deze te nemen is even sterk gestegen en wordt vaak vanuit wetenschappelijke hoek ondersteund. Door het bos de bomen nog zien is in deze een delicate opdracht. In nummer 52 hield Dug-Out de voedingssupplementen tegen het licht. In deze bijdrage gaan we dieper in op het belang van het mineraal magnesium. Sportbeoefening is namelijk één van de voornaamste oorzaken van tekorten van magnesium, vitaminen B en ijzer.

MINERAAL

Magnesium is één van de vele mineralen die een essentiële rol spelen in de sportprestatie. In die hoedanigheid is magnesium betrokken bij talloze stofwisselingsreacties in het lichaam. Het activeert meer dan 300 verschillende enzymen waarvan het grootste deel betrokken is bij de stofwisseling van koolhydraten, vetten en eiwitten. Zoals alle mineralen zijn ze als natuurlijk bestanddeel terug te vinden in onze dagelijkse voeding en dan denken we vooral aan fruit en groenten, maar ook aan sojanoten, zaden en volle granen. De dagelijkse behoefte aan magnesium bedraagt 6 mg/kg en komt neer op 420 mg per dag voor een persoon van 70 kg. Deze dosis is echter afhankelijk van factoren zoals leeftijd, geslacht, beroep, sport, voedingsgewoonten en leefwijze en kan toenemen tot 600 mg/dag. Voetballers zijn in deze net zoals andere intensieve sporters een doelgroep die in aanmerking komt voor een hogere dosis omdat heel wat magnesium verloren gaat door transpiratie. Een tekort aan magnesium kan zich bij een voetballer manifesteren in de vorm van spierproblemen (krampen en stijfheid), zenuwproblemen (trillen en nervositeit) en hartproblemen (kloppingen, ritmestoornissen).

EFFECTEN

Welke effecten worden nu toegeschreven aan magnesium-suppletie bij voetballers? Vooreerst mag het duidelijk zijn dat tekorten aan magnesium nefast zijn voor de prestatie van een voetballer. Waar magnesium vroeger de 'assepoester' was onder de mineralen wordt zijn belang voor sportprestaties vandaag alsmaar hoger ingeschat. Een tekort door onevenwichtige voeding moet dus weggewerkt worden met supplementen en vervolgens moeten er voedingstips geven worden om het optimum aan magnesium in de toekomst te vrijwaren. In het algemeen is er geen wetenschappelijke evidentie dat magnesiumsuppletie het prestatievermogen van getrainde sporters verbetert als die geen magnesiumtekorten bezaten. Echter, verschillende studies hebben al aangetoond dat een toediening van magnesiumsupplementen bij een tekort kan leiden tot verhoogde VO₂max, een betere uithouding en een verminderd O₂-verbruik tijdens inspanning. De logische verklaring hiervoor is de rol van magnesium bij het enzym ATP-ase dat een cruciale rol speelt in de aanmaak van ATP (= het vrijmaken van energie).

Recente studies geven nu bovendien aan dat er een mogelijk verband is tussen magnesiumsuppletie en een vermindering van de lactaataccumulatie bij intense inspanningen. Ook zou magnesium een -tot nu toe totaal onverwachte- rol spelen als antioxidant. Alle energieprocessen in de cel veroorzaken

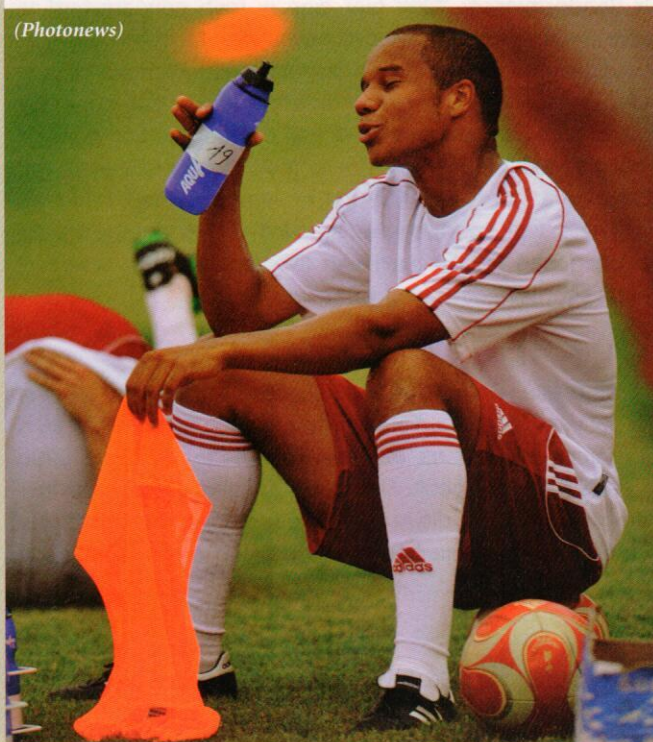
oxidatieve stress. Er worden in dit proces gevaarlijke afvalproducten gegenereerd, de zogenaamde vrije radicalen, die mee aan de basis liggen van degeneratieve processen zoals bvb veroudering. Als antioxidant zou magnesium dus ook daar een positieve rol in spelen.

TEKORTEN

De vraag is of ook voetballers zonder tekort aan magnesium gebaat zijn bij een magnesiumsuppletie? Deze vraag is dus voorlopig niet opgelost. Bovendien mag het duidelijk zijn dat overmatig gebruik van magnesium misselijkheid, braken en diaree kan veroorzaken én de opname van calcium en andere mineralen kan verstoren. Het komt er dus op aan het optimum niet te overschrijden en er op toe te zien dat dit optimum –dat dus hoger ligt voor een voetballer– via een evenwichtig dieet te bereiken. De vraag blijft echter wat het optimum juist inhoudt. Verschillende landen hanteren nu andere dosissen en studies geven aan dat het belang en de dosis misschien toch onderschat worden. Het verdient dus aanbeveling om de magnesiumstatus van voetballers nauwlettend op te volgen en opmerkzaam te zijn voor symptomen die op een tekort kunnen wijzen.

Nielsen FH, Likaski HC, Update on the relationship between magnesium and exercise, *Magnes Res*, 2006, 19(3): 180-189.

(Photonews)





Langs de zijlijn

Het seizoen zit erop, de prijzen zijn uitgedeeld en Dug-Out brengt een nieuw nummer met veel verschillende onderwerpen, maar ook veel oefenstof. Belangrijk bij oefenstof: kader het, vraag je af of je deze oefenstof zelf kan gebruiken met je spelers en je doelstellingen die je voor ogen hebt gaat behalen. Veel denkplezier!

Wat hebben *Jo Van Nevel* en *Franky Dury* gemeen? Beiden werken hard rond de basisprincipes van motivatie tijdens hun coaching. *Jo Van Nevel* is zaakvoerder van een wellnesscenter en tracht de ervaring van het bedrijfsleven in zijn voetbalteam te implementeren. Een interessante kijk door de bril van een provinciaal voetbaltrainer, opgetekend door **Tom Boudeweel**.

In maart waren de Zweedse beloften te gast in België voor een dubbele oefeninterland. **Tom Boudeweel** nam de tijd om *Hakan Ericson*, de begeleider van het team, te interviewen. Zweden lijkt wel een kopij van België: clubs die op het Europese decor niet meer mee kunnen en de betere spelers die steeds de vlucht naar het buitenland ondernemen. De Zweedse voetbalbond trachtte een paar jaar geleden een nieuwe structuur aan te brengen in de trainersopleiding – naar analogie van de Belgische – en plukt momenteel de vruchten van deze omschakeling. Weg van het kick en rush, meer verzorgd en technisch voetbal.

Wat is het nut van bloedtests en kunnen we ze op alle niveaus uitvoeren? Huisjournalist **Siegi Hendrickx** trok naar tweede provinciale Betekom en sprak er met twee trainers die bloedtest uitvoeren, uiteraard in samenwerking en met de nodige feedback van een sportarts. Het lijkt in elk geval nuttig op drie vlakken: preventie – opsporen van overbelasting en herkennen van ziektes.

Guido Steens bekeek hoe belangrijk magnesium in het bloed is en geeft informatie over magnesiumsupplementen. Weer een rage of zeer nuttig?

Jean-Louis Donnay praatte met *Frédéric Balan*, aan de bak met een minder getalenteerde spelersgroep. Hoe tracht hij hiermee de bodem uit de kan te halen? *Noot van de redactie: Over de tekst van Balan geef ik als hoofdredacteur graag wat extra feedback. Balan heeft dit jaar, in tweede provinciale, gekozen voor een oplossing die haaks staat op de opleidingsvisie van de KBVB. Hij speelt met een libero en twee mandekkers, waar in de visie van de KBVB gestreefd wordt naar een oplossing in de zone. Balan benadrukt echter dat hij absoluut voor zone zou kiezen, maar door omstandigheden (korte voorbereiding en gebrek aan talent in het team) moest kiezen voor een ander systeem.*

Stijn Joris tot slot heeft het over thuisvoordeel. Zit dit tussen de oren of is er meer. Hij vroeg het aan *Preud'Homme* en *Boskamp*. Zijn de kleedkamers van Liverpool een uitzondering?

Alvast veel leesplezier!



Frédéric Balan: "Prioriteit aan fysiek en dialoog"!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Frédéric Balan is een van die duizenden trainers die geen grote naam hebben opgebouwd als speler. Als nederige dienaar van het voetbal doet hij zijn werk met een overtuiging, een toewijding en een hardnekkigheid, waarbij hij op geen enkel vlak moet onderdoen voor veel grote namen. We richten de schijnwerpers op een van die vele oefenmeesters die gedwongen zijn om te werken met een beperkt getalenteerde spelersgroep.

Deze 39-jarige onderwijzer werd geboren in Binche. Hij speelde voor Péronnes in tweede provinciale, daarna bij Mesvin, Pâturages, Ressaix en Houdeng, allemaal clubs uit de eerste provinciale in Henegouwen. Hij volgde met succes alle trainerscursussen en behaalde zijn diploma UEFA-A met onderscheiding. Hij zette zijn eerste stappen als trainer bij de provinciale junioren van RUS Binche. In de loop van datzelfde seizoen 2001-02 werd hij ook adjunct van Ian Hamilton, coach van het eerste elftal. In navolging van die ervaring, welke hem 100% beviel, koos Frédéric Balan er voor om zijn eigen weg te gaan. Van 2002 tot 2009 had hij diverse jeugdcategorieën van La Louvière onder zijn hoede: miniemen, knapen en nationale scholieren. In nagenoeg dezelfde periode, van 2003 tot 2007, vinden we hem in derde provinciale aan het hoofd van Ressaix, waarmee hij een titel van vicekampioen behaalt en drie keer de eindronde bereikt. In 2007-08 neemt hij twee treden tegelijk door aan de slag te gaan bij Anderlues in eerste provinciale, vooraleer zijn geluk te wagen in Waals Brabant. Hij tekent dan een contract bij Nijvel, waar hij trouwens recentelijk voor twee jaar heeft bijgetekend.

Dug-Out: "Frédéric, u bent op een speciaal moment bij Nijvel gekomen"?

Frédéric Balan: "Dat is zeker juist. De context waarin ik trainer ben geworden bij RCS Nijvel was heel speciaal. In mei 2008 werd met het vertrek van trainer Theo Buelinckx een bladzijde uit de geschiedenis van die club omgedraaid. Hij had voorheen Tubize uit de laagste regionen van provinciale opgetrokken tot in derde klasse. Hij had werkelijk het maximum gehaald uit een spelersgroep die hij gedurende drie jaar onder zijn hoede had. Met hoogten en laagten, een titel in tweede provinciale, een degradatie uit eerste provinciale en een vijfde plaats opnieuw in tweede provinciale, een afdeling die echt als bikkelhoud mag worden bestempeld. Ik heb dan de leiding genomen van een ploeg waarvan het budget naar omlaag werd gehaald, die steeds minder toeschouwers lokte en waarvan de meest ervaren en talentvolle spelers andere oorden opzochten".

Dug-Out: "Wat heeft de clubleiding u gevraagd toen u werd aangeworven"?

Frédéric Balan: "Het doel was om zo snel mogelijk het behoud veilig te stellen en om te proberen de jongeren van de club vooruitgang te laten boeken. Dat was een heuse

uitdaging, gezien de omstandigheden die ik zonet heb geschetst. Ik heb dan geopteerd voor een systeem dat gebaseerd was op twee sterke onwrikbare pijlers: fysiek en dialoog. Die twee vormen volgens mij het enige antwoord op een gebrek aan talent. We hadden een vrij gemakkelijk seizoen in de middenmoot, maar naar het einde van de competitie toe namen de spelers hun taken te licht op. De onzelfzuchtigheid maakte plaats voor wat meer egoïsme, sommige spelers leken hun interesse te verliezen.

De eenheid binnen de ploeg raakte een beetje zoek, en terwijl we in het begin van het seizoen de beste ploegen van de reeks het vuur aan de schenen wisten te leggen, hadden we nu opeens alle moeite van de wereld tegen de laagst gerangschikten. De laatste rechte lijn van dat kampioenschap was echt een kalvarietocht".



Dug-Out: "Hoe ziet u de ideale ploegopstelling"?

Frédéric Balan: "Voor mij is een ploeg een blok dat geen risico neemt en waarin het verschil wordt gemaakt door een of twee creatieve spelers die in staat zijn om doelkansen te creëren. De keuze van posities en veldbezetting hangen af van de kwaliteiten en mogelijkheden van mijn spelers, maar kunnen ook beïnvloed worden door de kracht en specifieke kwaliteiten van de tegenstrever. Maar ik heb geen axioma dat ik in alle omstandigheden volg. Ik pas me aan aan mijn spelers en omgekeerd. Na de zes weken voorbereiding en een kleine zomerstage heb ik geopteerd voor een 1 - 3 - 4 - 2 - 1 (zie Fig. 1)".



Fig. 1: Veldbezetting en looplijnen

Dug-Out: "Wat is de visie achter deze organisatie"?

Frédéric Balan: "Achterin hebben we een trio dat bestaat uit een libero die de dekking verzorgt en die het spel perfect moet kunnen lezen, en twee verdedigers die een individuele dekking uitvoeren op de twee aanvallers van de tegenpartij. Ze moeten beschikken over een dosis gezonde agressiviteit, explosiviteit, een goede timing en ook een goed kopspel. In het midden opteer ik voor twee verdedigende middenvelders die centraal opereren en die complementair moeten zijn. Die jongens moeten als de besten de bal kunnen recupereren. Aan de zijkanten wil ik middenvelders met een groot loopvermogen en atletische kwaliteiten. Voorin heb ik graag twee creatieve spelers achter de diepe spits. Ik vind explosiviteit en creativiteit enorm belangrijke kwaliteiten bij mijn spelers. De spelers waarover ik beschik, zijn in ieder geval uitstekend geschikt om in driehoekjes te spelen (zie Fig. 2).

De organisatie van onze ploeg in balbezit en in balverlies is minder belangrijk, maar een van de belangrijkste zaken die ik aan mijn spelers vraag is om 95 minuten geconcentreerd te blijven spelen. Ik herhaal hen steeds dat in voetbal alles mogelijk is, op voorwaarde dat de organisatie goed in elkaar zit. Aan tactiek kan en moet je werken. Dit is niet aangeboren en tactisch kan een ploeg alleen vooruitgang boeken indien er hard wordt gewerkt. Het tactisch gevoel bepaalt de kwaliteit en de snelheid van reactie van een speler op een bepaalde spelsituatie".

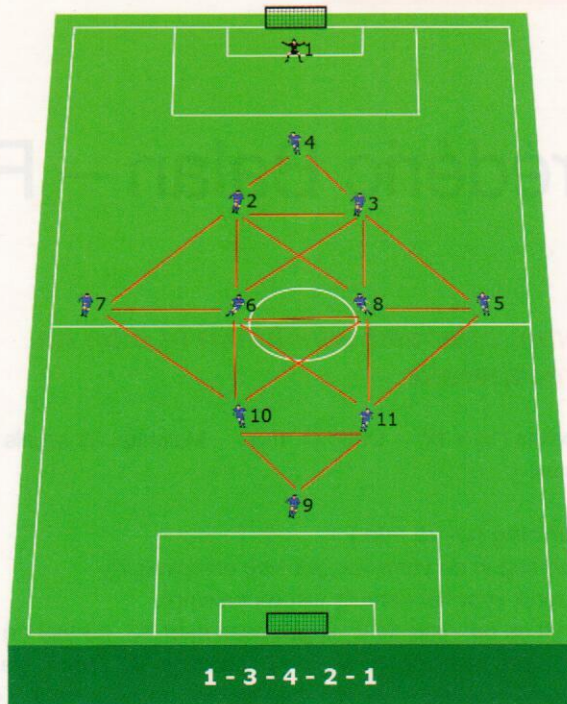


Fig. 2: Vorming van driehoeken

Dug-Out: "Hoe benader je balrecuperatie"?

Frédéric Balan: "De bal recupereren staat gelijk met een organisatie in de tijd en ruimte. Ik leer mijn ploeg tactische acties uit te voeren om de bal te recupereren, te behouden, door te dringen tot in het vijandelijke doelgebied en die acties af te ronden met een schot op doel. En wanneer we balverlies leiden trekt mijn ploeg zich terug om een blok te vormen en de tegenstander te verhinderen op te rukken naar ons doel. Mijn ploeg vindt de efficiëntie precies in het zo correct mogelijk uitvoeren van die taken, die vertaald worden in offensieve en defensieve animatie van ons spelsysteem".

Dug-Out: "En de omschakeling van verdediging naar aanval"?

Frédéric Balan: "Het beste is natuurlijk wanneer de bal wordt gerecupereerd op de helft van de tegenstrever. Zo diep mogelijk omdat je dan in een situatie komt waarbij die tegenstrever nog niet optimaal georganiseerd is om te verdedigen. Dat opent mooie mogelijkheden om heel gevaarlijk te zijn. Het is een wezenlijk voordeel (zie training).

Maar het is even belangrijk om het besluiten op doel zo perfect mogelijk uit te voeren. In dat kader benadruk ik vaak de volgende axioma's: aandringen, volhouden, zich niet laten ontmoedigen, ook niet in de moeilijkste momenten".

Dug-Out: "Wat is uw credo"?

Frédéric Balan: "Ik leg er vaak de nadruk op dat de balbezitter moet vermijden om een pass te geven aan een ploegmaat die veel tegenstrevers rondom zich heeft. De ontvanger van de bal moet immers de mogelijkheid hebben om er iets zinigs mee te doen. Wanneer de tegenstrever pressing speelt, is het zaak om zo slim mogelijk de zijkanten op te zoeken en om het veld zo groot mogelijk te maken.

Het is tegelijk ook belangrijk dat mijn spelers continu kijken of ze steun kunnen verlenen aan de man in balbezit. Dit zijn allemaal bewegingen die ruimte creëren voor het vrijspelen van een ploegmaat (zie oefenstof)".

Frédéric Balan – RCS Nijvel

Thema: offensief aansluiten in blok na balre recuperatie

16 Spelers (15 + 1k) - Duur: +/- 1h30 - Materiaal: 22 kegels – 16 ballen – 8 hesjes

Opwarming (+/- 25 min.)

Opwarming in de vorm van passing en opvolging (belangrijk voor het vervolg van de training).

X1 Drijft de bal naar de 2^{de} kegel, pass naar X3, X3 legt de bal terug op X1, X1 pass naar X2 en neemt zijn plaats in, X2 pass in de loop van X3 en neemt zijn plaats in, X3 drijft de bal en pass naar X4 die de bal meteen terugkaatst. X3 Geeft dan opnieuw de bal in de loop van X4 die met de bal aan de voet naar de andere kegel drijft.

5 Min.: pass en bal volgen + verplaatsing zonder bal via functionele oefeningen.

5 Min.: idem maar dan in 2 baltoetsen.

5 Min.: idem maar verlengde sprint tussen elke kegel.

Functionele oefeningen:

Armrotaties, hielen tegen bil, knie-oefeningen, gekruiste voeten, loop-oefeningen, loop + opsprong (kopbal), loop en dij naar binnenkant, loop en dij naar buitenkant.

Activatie (ademhaling) (+/- 15 min.)

Handbal tussen de grote rechthoek en de middellijn.

1 Punt wanneer de hele ploeg in de tweede zone is (5 min.).

Idem met de voeten in 2 baltoetsen (idem, 5 min.).

X Passeren van lijn 16m-gebied.

O Passeren van middellijn.

Stretching: 5 min.

Afgeleide wedstrijdvorm 1 (+/- 10 min.)

Visualisatie van het nut van snelle uitbraak.

Speloppervlak tussen de twee grote rechthoeken in vier zones verdeeld.

Alle ballen bevinden zich buiten het veld in zone 2.

Elke actie wordt gestart door O1, O2 en O3, O4.

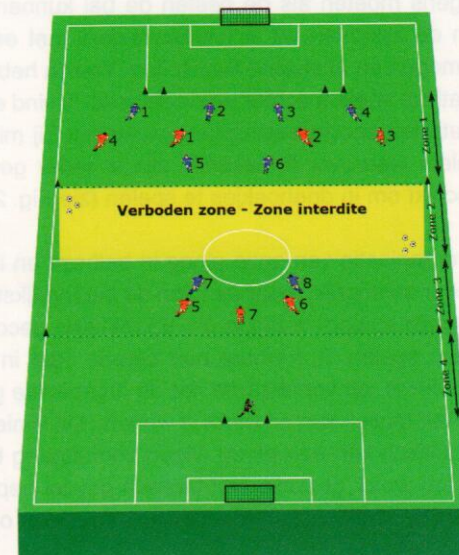
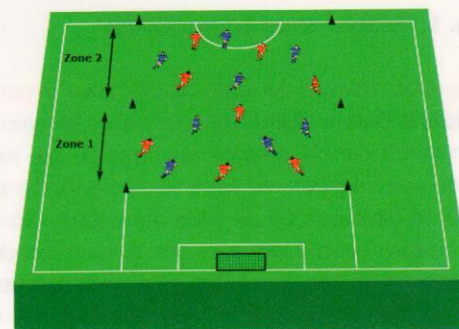
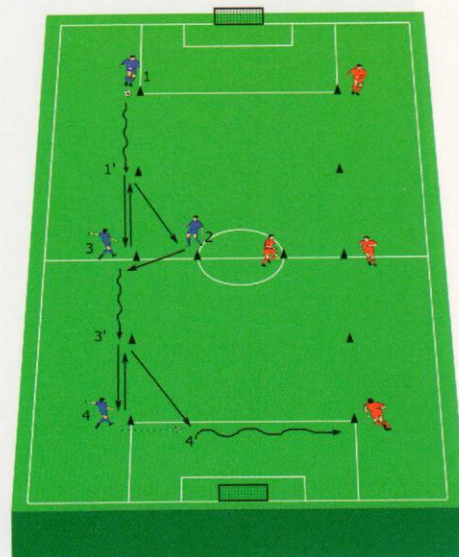
6X / 4O in zone 1 + 3O / 2X in zone 3.

Richtlijnen voor X 'mijn ploeg' (blauw)

1. X1 - X6: zeer snelle balre recuperatie.
2. Na balre recuperatie direct diepte zoeken naar de 2 X aanvallers.
3. Na balre recuperatie, X1 - X6 moeten in zone 1 blijven.

Richtlijnen voor O (rood)

1. O1 - O4: actie beginnen langs as van spelzone 2.
2. Scoren in de twee kleine doelen op de 16m-lijn.
3. Individuele en strikte dekking op X7 en X8.
4. Verhinderen dat X7 en X8 zich naar K draaien.
5. Na balre recuperatie van O5 of O6, uitzonderlijk middellijn passeren.
6. O5 - O7: spel naar middellijn 'drukken' en zoveel mogelijk anticiperen.



Uitleg van de situatie aan alle spelers:

- Wanneer de twee aanvallers naar B+ terugkeren, is het terugplooiën van de O's bijna onbestaande.
- Geen dekking in de as tov tegenstrever.
- Te trage terugkeer van de middenvelders.

Afgeleide wedstrijdvorm 2 (+/- 15 min.)

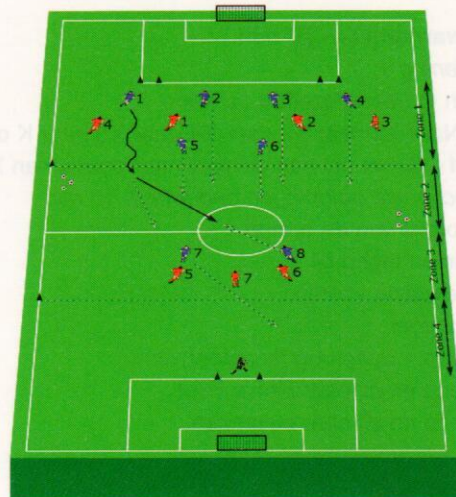
Ondersteuning van 1 speler bij aansluiten van blok.

Richtlijnen voor X 'mijn ploeg'

1. Na balrecuperatie in zone 1 moet X1 eruit komen met bal aan de voet en steun geven aan X7 of X8.
2. X7 En X8 moeten zich opstellen zoals in de wedstrijd, gegroepeerd rond de middencirkel.
3. Wanneer een X eruit komt met bal aan de voet moet X7 of X8 zich vrijlopen om bal aan te nemen.
4. Wanneer de bal in zone 3 is, moet X3 (libero) ervoor zorgen dat de hele ploeg in zone 2 komt.

Richtlijnen voor ploeg O

Idem oefening 1.



Afgeleide wedstrijdvorm 3 (+/- 15 min.)

Ondersteuning van twee spelers bij aansluiten van blok voorbij de middellijn.

Richtlijnen voor X 'mijn ploeg'

Oefening identiek aan oef. 2 met bijkomende richtlijnen:

1. Verplichting wanneer een X eruit komt in zone 2 dat een tweede X met hem meeloopt teneinde bijkomende steun te geven aan de twee aanvallers.
2. Zeer snelle aansluiten van de twee X in zone 2, want X3 laat het hele team in blok aansluiten tot voorbij de middellijn.
3. 2 Baltoetsen om het spel te versnellen.

Richtlijnen voor O

Oefening identiek aan oefening 2 met bijkomende richtlijnen:

1. Een O die zich in zone 1 bevindt moet terugkomen naar zone 2 en 3 wanneer de twee X vanuit verdediging bij B+ oprukken.



Wedstrijdvorm eindspel (+/- 20 min.)

Vrij spel op 3/4^{de} van het veld.

8X / 7O + K

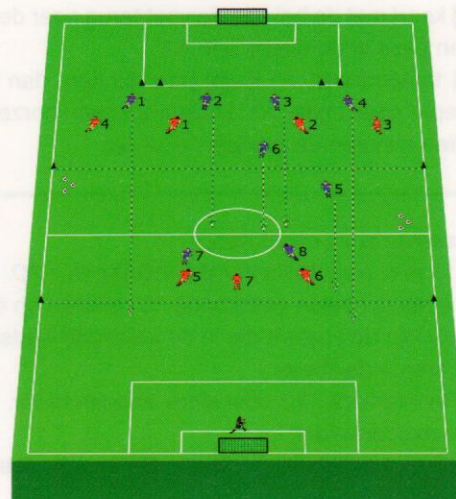
Ronde lopen in volledige ontspanning zodat de spelers zich ten volle kunnen concentreren op de wedstrijdssituaties die zich zullen voordoen.

Richtlijnen voor X 'mijn ploeg'

1. Na balrecuperatie in zone 2, verplichting om 5X in zone 4 te hebben, anders is het doelpunt niet geldig.
2. Wanneer de bal zich in het doelgebied (zone 4) bevindt, is er een verplichting voor 3X (in het begin aangeduid) om ter hoogte van de middellijn te blijven om in geval van balverlies de dekking te blijven verzekeren.
3. Intensieve coaching van de libero (X3): zeer belangrijke rol in het team door zijn specifieke positie.

Richtlijnen voor O

Identiek aan vorige oefeningen.



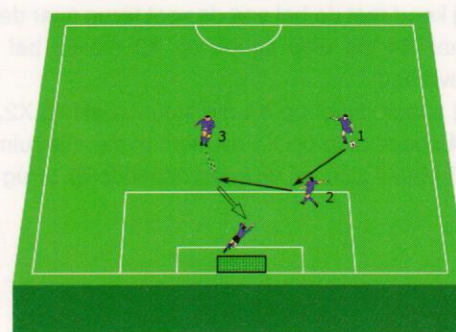
Cooling Down (+/- 5 min.)

Per groepjes van 3 spelers.

X1 Naar X2, X2 in loop naar X3, X3 schiet op doel.

Verandering van positie na elke oefening.

Stretching.



41

Thema: infiltraties op de flanken

16 Spelers (15 + 1k) - Duur: +/- 1h30 - Materiaal: 25 kegels - 16 ballen - 8 hesjes

Opwarming (+/- 20 min.)

Oefening 1:

X En O doen dezelfde oefening.

X1 Naar X2 naar X3 naar X4 naar X5 naar K of X6.

K Of O6 met bal aan de voet naar positie van X1.

Functionele oefeningen gedurende 10 min.

- Rotatie van de armen
- Hielen tegen bil
- Gekruiste voeten
- Loopoef.
- Loop + opsprong (kopstoot)
- Loop en dij naar binnenkant
- Loop en dij naar buitenkant

Oefening 2:

Idem, maar hoog tempo bij de verplaatsingen.

Stretching.

Activatie (ademhaling)

In het 16m-gebied bal op de lijn leggen (breedte).

Tussenvorm 1 (+/- 20 min.)

3X / 1O alternerend op de twee flanken.

De spelers oefenen op de flank waar ze ook tijdens de wedstrijd spelen. De 2O (O1 en O2) zijn de twee spelers die in de volgende wedstrijd individuele dekking uitvoeren. OL op de positie van libero. 3 Spelers zijn voorzien om op de flanken te spelen.

X1 Rechterflank, X2 rechtsmidden, X3 aanvaller.

O1 En O2 steeds meer actief.

X1 Nauwkeurige 'ondersteunende' passing naar X3.

2 Oplossingen voor X3:

- hij keert met de bal aan de voet terug naar de as van het veld en geeft een pass in de diepte aan X1
- hij temporiseert en knijpt naar binnen, dan pass naar X2 die in de diepte speelt naar X1. Deze trapt een voorzet naar X2 of X3.

Na tien minuten de groepen wisselen.

Tussenvorm 2 (+/- 20 min.)

2 x 10 min. (rechterflank / linkerflank) 4X / 3O.

Alle spelers spelen gedurende 10 minuten op dezelfde flank.

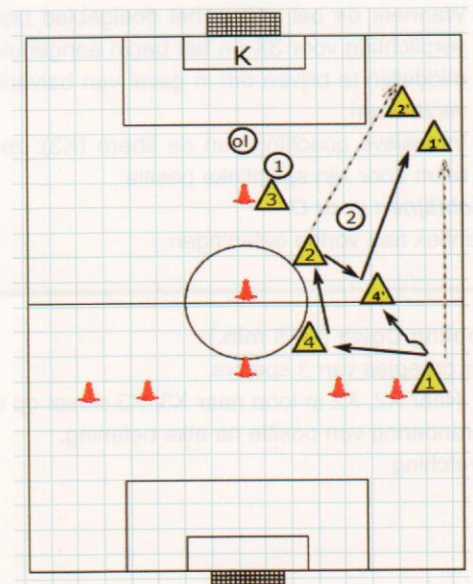
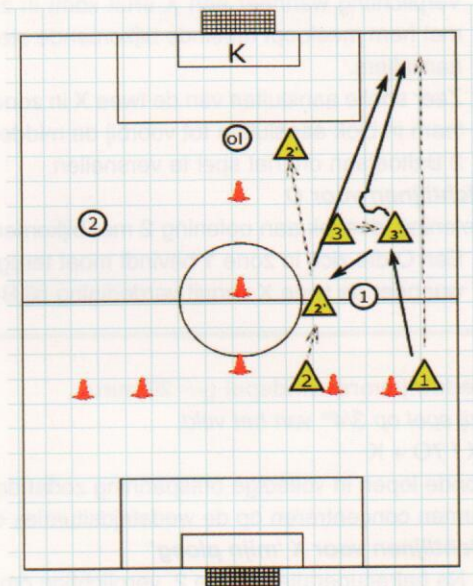
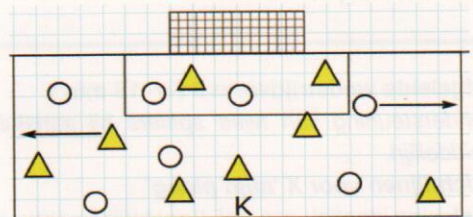
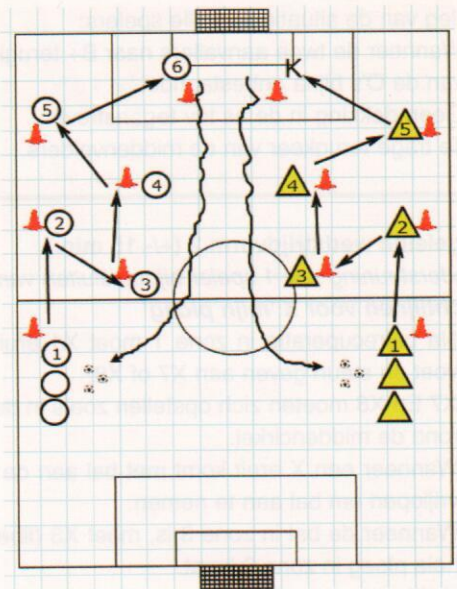
De 3O zijn de spelers die in de volgende wedstrijd individuele dekking uitvoeren + de libero.

X1 Rechterflank, X2 offensieve middenvelder, X3 aanvaller, X4 defensieve middenvelder.

De 3O zijn actief: OL op libero, O1 in individuele dekking op X3 en O2 in zonedekking op X2.

X In B+, 2 oplossingen voor X1:

- hij keert met de bal aan de voet terug naar de as van het veld en geeft naar X4 die diep speelt op X2 die de bal in de vrije ruimte heeft gevraagd
- hij speelt direct op X4 die steun zoekt bij X2, die hem terugkaatst en X4 speelt diep op X1 die hem in de vrije ruimte heeft gevraagd.
- X3 Maakt zich vrij en keert onmiddellijk terug naar de as van het veld.



Afgeleide wedstrijdvorm 1 (+/- 10 min.)

8X / 7O + K op 2/3^{de} van veld.

De spelers bevinden zich op de flank die ze ook tijdens de wedstrijd bezetten.

2 Flankzones voorbehouden met slechts één O (O4 - O5).

Elke actie wordt door de X begonnen ter hoogte van de middellijn.

Richtlijnen voor X

Maximaal de flanken opzoeken en voortdurend alterneren links en rechts.

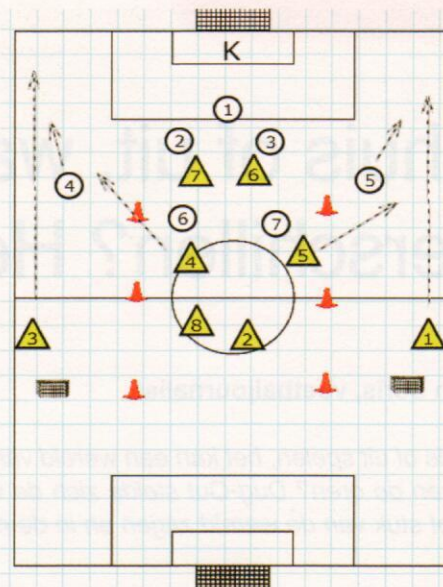
Als de flank geblokkeerd is, dan liever opnieuw naar achter via de verdedigende middenvelder.

Defensief terugplooiën verplicht bij balverlies.

Richtlijnen voor O

De twee spelers die voor de verdediging opereren (O6 en O7) moeten schuiven in de breedte.

Scoren in de 2 kleine doelen na balrecuperatie.

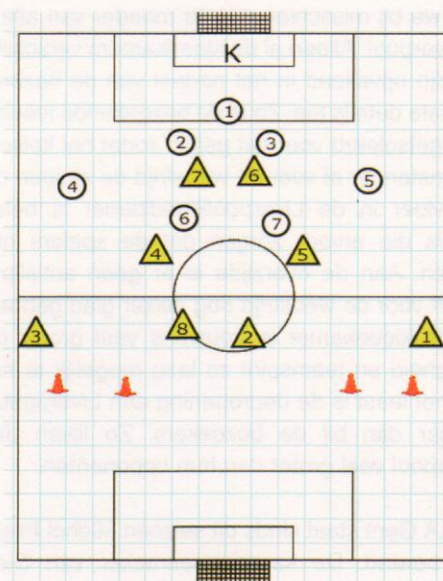


Wedstrijdvorm eindspel (+/- 15 min.)

Oefening identiek aan de vorige, maar de spelers mogen zich verplaatsen over heel het veld. Een maximum aan automatismen nastreven welke sinds het begin van de training geoefend zijn.

Bijzondere regels:

- doelpunt gescoord = 1 punt
- doelpunt gescoord na infiltratie op de flank = 2 punten



Tussenvorm 3 (+/- 5 min.)

X1 Geeft aan X2 en vraagt de bal in zijn rug.

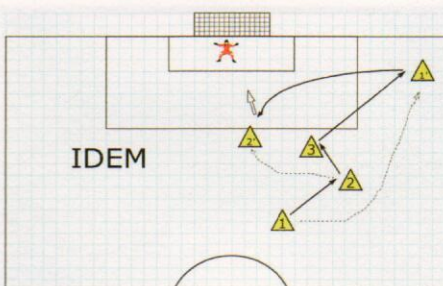
X2 Geeft in één baltoets aan X3 die direct in de loop speelt van X1.

Deze geeft een voorzet naar X2 die afwerkt.

3 Groepen van 3 spelers op de rechterflank.

2 Groepen van 3 spelers op de linkerflank.

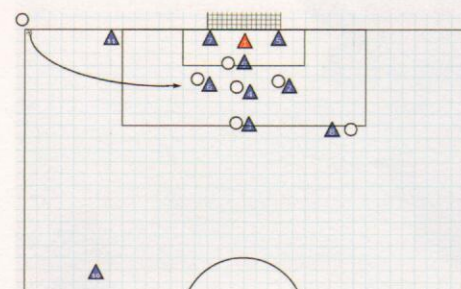
Oefening alternerend uitvoeren op de twee flanken.



Cooling Down

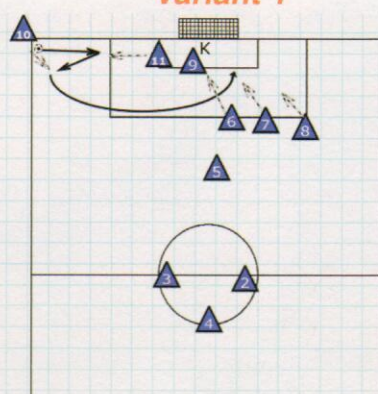
1 Ronde in volledige ontspanning uitlopen + stretching.

Strategie bij hoekschoppen tegen

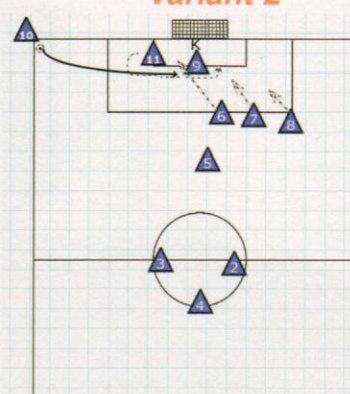


Strategie bij hoekschoppen voor

Variant 1



Variant 2





Thuis of uit, wat zijn de verschillen? Het zit in details!

Stijn Joris, voetbaljournalist

Thuis of uit spelen, het kan een wereld van verschil betekenen. Of lijkt dat maar zo? Zit het niet allemaal tussen de oren? Dug-Out stelde zich de vraag en schoof ze door naar twee ervaren coaches die een groot stuk van de wereld zagen en in de meest verschillende omstandigheden speelden en coachten.

Een schoolvoorbeeld van het verschil tussen thuis en uit vinden we bij misschien wel de moeder van alle voetbalclubs, nl Liverpool. Alleen al de kleedkamers verschillen er immens. Ze zijn opvallend in het nadeel van de bezoekers, tot in de kleinste details toe. Zo is de bezoekende kleedkamer nauwelijks geïsoleerd voor het geluid zodat het kolkende Anfield de tegenstander al voor de wedstrijd de stuipen op het lijf jaagt. De vloer in de Liverpoolkleedkamer is belegd met ruwe tegels die ervoor zorgen dat de spelers niet uit kunnen glijden. Aan de overzijde is er geen antislipvloer en ... hij wordt voor de wedstrijd nog lekker glad geboend. De bezoekende kleedkamer is trouwens veel groter om de saamhorigheid en teamspirit zo laag mogelijk te houden. En last but not least is de deuropening aan Liverpoolzijde opvallend kleiner dan bij de bezoekers. Zo lijken de spelers van Liverpool veel groter dan hun opponenten.

Bij AA Gent staat sinds dit seizoen Michel Preud'homme aan het bewind. De kampioenmaker van Standard is een

pietje precies en laat niets aan het toeval over. Elk detail heeft zijn waarde bij de beste doelman ter wereld van 1994. Hij probeert voor zijn team het verschil tussen een thuis- en een uitwedstrijd zo klein mogelijk te maken. "Ook verlichting speelt een rol", dixit Preud'homme.

Michel Preud'homme: "Er zijn heel wat verschillen tussen thuis en uit spelen. Ik kan een hele waslijst opsommen, maar ik ga het enkel bij de belangrijkste houden. Het publiek speelt een grote rol, maar ook kleinere details kunnen het verschil maken. Er zijn ploegen die uit beter presteren dan thuis, omdat ze de extra ruimte die de meeste thuisploegen weggeven goed benutten. Toch behalen nagenoeg alle teams het meeste punten in eigen huis. Een andere factor is het gewijzigde puntensysteem. Vroeger kreeg je slechts twee punten bij een overwinning, nu drie. Daarom moeten topteam's ook op verplaatsing voor de zege gaan en zullen ze meer risico's nemen. Vroeger was je al bijna kampioen als je thuis alles won en op verplaatsing een punt pakte. Nu moet je ook uit



44



(Photonews)



Photonews)

voor de volle pot spelen. Geef mij toch maar een thuismatch in mijn vertrouwde omgeving en met onze fans in de meerderheid".

BALLEN

Michel Preud'homme: "In de Belgische competitie spelen nagenoeg alle teams met verschillende ballen. Het is misschien maar een detail, maar dat kan doorslaggevend zijn in een wedstrijd. Elke bal is anders. Om eraan te wennen trainen wij de week voor een wedstrijd met de ballen waarmee we zaterdag de wedstrijd zullen spelen. Dat doet al iets af, maar het zou toch geen overbodige luxe zijn als in de Belgische eerste klasse alle teams met dezelfde ballen zouden spelen".

STADION

Michel Preud'homme: "In je eigen stadion heb je altijd enkele herkenningspunten. Je weet bijvoorbeeld dat ter hoogte van een bepaalde verlichtingspaal de 16m-lijn ligt of iets dergelijks. Dat heb je niet op verplaatsing. De verlichting op zich is ook anders in elk stadion.

Lichtgevende publiciteitsborden kunnen ook erg storend zijn tijdens de wedstrijd. Natuurlijk speelt ook de grasmat een belangrijke rol. Bij sommige clubs wordt er voor de wedstrijd gesproeid, of net niet. De afstand van het veld tot de tribunes is ook verschillend.

Dat zijn allemaal details die meespelen. Daarom is het een groot voordeel dat je bij Europese uitwedstrijden daags voordien in het stadion mag trainen. Zo kan je de spelers op een paar dingen wijzen. Als er bij ons nieuwe spelers komen, probeer ik voor het seizoen ook enkele maal in ons stadion te trainen, zodat ze ook daaraan kunnen wennen".

PUBLIEK

Michel Preud'homme: "Het publiek kan als een echte twaalfde man tekeer gaan. Het duwt een ploeg naar voor en kan bij een speler extra inspanningen naar boven halen die hij normaal niet doet. Aan de andere kant kan het ook een nadeel zijn. Als je blind naar voor stormt, ga je automatisch meer ruimte weggeven en daar kan de tegenpartij gebruik van maken. Veel teams spelen ook liefst de tweede helft naar hun spionkop. Die kan de bal echt in het doel zuigen. Daarom kan je bijvoorbeeld bij het winnen van de toss van kant wisselen. Dat kan psychologisch allemaal een rol spelen. Als een ploeg als Standard naar zijn spionkop speelt, dan gaan ze in principe meteen grote druk ontwikkelen. Als je de toss wint, kan je beslissen of je die druk in de eerste of de tweede helft wil".

SCHEIDSRECHTERS

Michel Preud'homme: "Sommige scheidsrechters fluiten anders in een uitwedstrijd dan in een thuiswedstrijd. Niet allemaal. Het is ook niet onlogisch. Een mens laat zich altijd wel wat beïnvloeden door de sfeer, dat is menselijk. Ook al neemt hij een beslissing in eer en geweten, dan kan het nog de verkeerde zijn, dat kan gebeuren".

INTIMIDATIE

Michel Preud'homme: "Vroeger werd je als uitploeg veel meer geïntimideerd. Nu kan dat allemaal niet meer. De scheidsrechters kijken er op toe en er lopen overal controleurs van de KBVB of UEFA rond. Ik heb enkele zaken meegemaakt, bijvoorbeeld toen we met Standard in AEK Athene gingen spelen. Vooral in landen als Polen en Griekenland zag je soms taferelen. Bij Benfica maakte ik dat ook mee. Als we in Porto moesten spelen, mocht de bus ons nooit rechtstreeks bij de ingang afzetten. We moesten helemaal rond het



stadion en over het veld wandelen en werden bespuwd en uitgejouwd door het vijandige publiek. Zelf deed ik het ook. Met KV Mechelen gingen we voor de beker 1-0 verliezen bij Boom waar we allemaal heel zwaar werden aangepakt. Voor de terugwedstrijd heeft Aad De Mos ons toen opgepept. Nog voor de wedstrijd keken we in de gang de spelers van Boom in de ogen en vertelden dat we hen gingen afmaken. Een beetje provoceren. Dat hoort bij het spelletje (lacht)".

Johan Boskamp heeft al wat watertjes doorzwommen. Hij coachte niet alleen Anderlecht, AA Gent, Racing Genk en Standard, maar ook het Engelse Stoke City en de nationale ploeg van Georgië. Hij was actief in de Verenigde Arabische Emiraten en stond aan het hoofd van de nationale ploeg van Koeweit. Volgens Bossie neemt het verschil tussen thuis en uit spelen af. Hij geeft nog steeds de voorkeur aan thuis spelen, maar ziet ook de voordelen van een wedstrijd op verplaatsing. "Het verschil wordt geminimaliseerd", aldus Boskamp.

Johan Boskamp: "Ik speel het liefst thuis. Daar ben je in je vertrouwde omgeving, heb ik mijn eigen bureautje, kan ik

rustig een koffietje drinken en ben ik snel weer thuis (lacht). Ik denk dat ook de spelers nog steeds het liefst thuis spelen. Als we uit spelen bij één van de toppers is de druk immens groot. Bij een wedstrijd als Tubeke-Dender is er nauwelijks één journalist aanwezig. Op Anderlecht zitten er wekelijks een stuk of vijftig. Dat is een verschil. Ook bij interlands of Europese wedstrijden maakt het nauwelijks wat uit. Die reizen worden allemaal zo goed voorbereid en de spelers worden zo in de watten gelegd, dat ze uit misschien nog beter klaargestoomd worden dan thuis".

Dug-Out: "In welke mate kan het publiek een beslissende rol spelen?"

Johan Boskamp: "Ik hoef je niet te zeggen dat het een verschil uitmaakt of je voor 500 of 30.000 man speelt. Een ploeg als Dender kan wel twintig keer gaan spelen op Anderlecht of Standard en één keer zal je misschien winnen of pak je een gelijkspel. Ploegen zoals Anderlecht en Standard worden door die twaalfde man naar voor gestuwd. Dat is een gevoelig voordeel voor hen, maar het kan ook in hun nadeel spelen. In thuismatches tegen grote ploegen

2006-2007 THUIS

		A	B	C	D	E	F	G	H
1	Anderlecht (AND)	17	15	1	1	40	11	29	46
2	Racing Genk (GNK)	17	13	1	3	39	11	28	42
3	Charleroi (CHA)	17	11	2	4	30	21	9	37
4	Club Brugge (BRU)	17	10	2	5	41	16	25	35
5	Bergen (MON)	17	10	3	4	29	12	17	34
6	Standard (STA)	17	10	3	4	25	14	11	34
7	Moeskroen (MOE)	17	9	1	7	33	20	13	34
8	AA Gent (GNT)	17	10	4	3	33	21	12	33
9	Roeselare (ROE)	17	9	4	4	31	29	2	31
10	G. Beerschot (GBA)	17	9	5	3	32	22	10	30
11	Westerlo (WES)	17	8	4	5	26	17	9	29
12	Zulte Waregem (ZWA)	17	8	5	4	27	24	3	28
13	Cercle Brugge (CER)	17	7	6	4	19	14	5	25
14	Brussels (FCB)	17	6	5	6	22	18	4	24
15	STVV (STV)	17	6	6	5	25	24	1	23
16	Lokeren (LOK)	17	4	4	9	16	18	-2	21
17	Beveren (BEV)	17	4	5	8	19	28	-9	20
18	Lierse (LIE)	17	4	9	4	17	29	-12	16

2006-2007 UIT

1	Anderlecht (AND)
2	Standard (STA)
3	Racing Genk (GNK)
4	AA Gent (GNT)
5	Charleroi (CHA)
6	G. Beerschot (GBA)
7	Westerlo (WES)
8	Club Brugge (BRU)
9	Brussels (FCB)
10	Cercle Brugge (CER)
11	STVV (STV)
12	Bergen (MON)
13	Lierse (LIE)
14	Lokeren (LOK)
15	Zulte Waregem (ZWA)
16	Moeskroen (MOE)
17	Roeselare (ROE)
18	Beveren (BEV)

2007-2008 THUIS

1	Standard (STA)	17	14	0	3	39	11	28	45
2	Anderlecht (AND)	17	14	1	2	35	10	25	44
3	Club Brugge (BRU)	17	12	3	2	26	14	12	38
4	Cercle Brugge (CER)	17	10	1	6	33	9	24	36
5	G. Beerschot (GBA)	17	10	4	3	28	14	14	33
6	Zulte Waregem (ZWA)	17	10	4	3	28	24	4	33
7	AA Gent (GNT)	17	9	3	5	35	21	14	32
8	Racing Genk (GNK)	17	8	6	3	28	23	5	27
9	KV Mechelen (KVM)	17	7	5	5	26	23	3	26
10	Charleroi (CHA)	17	7	5	5	21	20	1	26
11	Moeskroen (MOE)	17	7	6	4	20	19	1	25
12	Roeselare (ROE)	17	7	6	4	24	25	-1	25
13	Westerlo (WES)	17	6	5	6	26	17	9	24
14	Lokeren (LOK)	17	5	3	9	15	10	5	24
15	Dender (DEN)	17	6	8	3	18	28	-10	21
16	Bergen (MON)	17	4	5	8	19	16	3	20
17	Sint-Truiden (STV)	17	3	8	6	15	25	-10	15
18	Brussels (FCB)	17	3	11	3	18	32	-14	12

2007-2008 UIT

1	Standard (STA)
2	Club Brugge (BRU)
3	Anderlecht (AND)
4	Cercle Brugge (CER)
5	G. Beerschot (GBA)
6	Westerlo (WES)
7	Charleroi (CHA)
8	AA Gent (GNT)
9	Racing Genk (GNK)
10	Lokeren (LOK)
11	Moeskroen (MOE)
12	KV Mechelen (KVM)
13	Zulte Waregem (ZWA)
14	Bergen (MON)
15	Roeselare (ROE)
16	Sint-Truiden (STV)
17	Dender (DEN)
18	Brussels (FCB)

verdedig je vanaf de middenlijn, uit wordt je meestal teruggedrongen tot je eigen zestien”.

Dug-Out: “Fluiten de scheidsrechters soms anders onder invloed van het thuispubliek”?

Johan Boskamp: “Ik vind dat de scheidsrechters steeds beter fluiten en zich minder laten beïnvloeden door het thuispubliek. Vroeger had je dat veel meer. Als je in een stadion met 30.000 man moest gaan voetballen wist je dat er wel eens rare dingen konden gebeuren. Tegenwoordig staan de refs onder zoveel druk van de pers en worden ze zo uitdrukkelijk gecontroleerd, dat ze zich niet meer kunnen laten leiden door de reacties van het publiek”.

Dug-Out: “Kruipen die busreizen dan niet in de kleren”?

Johan Boskamp: “Neen, met Dender duurt de verste verplaatsing een uur en twintig minuten. Dat stelt niets voor. Daar voelen de spelers niets van. Bij Stoke was dat wel eens anders. Daar moesten we soms vijf tot zes uur in de bus zitten, maar dat werd allemaal zo uitgekiend dat de spelers er geen hinder van ondervonden. Op die bus was de hele staf

druk in de weer om de pasta en de kip van de spelers te bereiden. Dat heeft allemaal niet zo’n grote invloed”.

Dug-Out: “Ik besluit dat je toch het liefst thuis speelt, al is het verschil met een uitwedstrijd miniem”?

Johan Boskamp: “Zo kan je het ongeveer stellen. Het is een heel ander verhaal of je voor 30.000 man speelt of voor twintig man zoals ik in Qatar meemaakte. De kloof met uit en thuis is echter verkleind en het werd een heel ander verhaal. Je merkt nog nauwelijks het verschil.

Of de spelers zich in hun eigen kleedkamer omkleden of bij de bezoekers maakt ook nauwelijks wat uit. Op verplaatsing kan je makkelijker loeren op de counter en krijg je meer ruimte, maar dat is voor een club als Dender geen optie.

Wij hebben elk punt nodig en gaan zelf druk zetten en vooruit voetballen. Dan krijg je geregeld op je flikker, maar dat is net het leuke aan het spelletje. De beleving is anders uit dan thuis, maar veel hangt af of je tegen een topclub speelt of tegen Tubeke”.

8	2	7	35	19	16	31
9	5	3	37	24	13	30
9	5	3	32	26	6	30
8	6	3	23	19	4	27
6	6	5	21	19	2	23
5	6	6	20	24	-4	21
4	8	5	15	27	-12	17
4	9	4	17	24	-7	16
2	7	8	17	32	-15	14
3	10	4	12	22	-10	13
3	11	3	14	28	-14	12
2	11	4	12	29	-17	10
2	11	4	16	37	-21	10
1	10	6	16	30	-14	9
1	10	6	13	30	-17	9
1	11	5	18	35	-17	8
1	11	5	19	43	-24	8
1	14	2	12	36	-24	5

2006-2007 TOTAAL

1	Anderlecht (AND)	34	23	3	8	75	30	45	77
2	Racing Genk (GNK)	34	22	6	6	71	37	34	72
3	Standard (STA)	34	19	8	7	62	38	24	64
4	AA Gent (GNT)	34	18	10	6	56	40	16	60
5	Charleroi (CHA)	34	17	8	9	51	40	11	60
6	Club Brugge (BRU)	34	14	11	9	58	40	18	51
7	G. Beerschot (GBA)	34	14	11	9	52	46	6	51
8	Westerlo (WES)	34	12	12	10	41	44	-3	46
9	Bergen (MON)	34	12	14	8	41	41	0	44
10	Moeskroen (MOE)	34	10	12	12	51	55	-4	42
11	Roeselare (ROE)	34	10	15	9	50	72	-22	39
12	Cercle Brugge (CER)	34	10	16	8	31	36	-5	38
13	Brussels (FCB)	34	8	12	14	39	50	-11	38
14	Zulte Waregem (ZWA)	34	9	15	10	40	54	-14	37
15	STVV (STV)	34	9	17	8	39	52	-13	35
16	Lokeren (LOK)	34	5	14	15	32	48	-16	30
17	Lierse (LIE)	34	6	20	8	33	66	-33	26
18	Beveren (BEV)	34	5	19	10	31	64	-33	25

8	1	8	22	8	14	32
8	4	5	19	16	3	29
7	5	5	24	21	3	26
7	7	3	29	24	5	24
6	7	4	18	20	-2	22
6	8	3	17	20	-3	21
6	9	2	20	25	-5	20
5	7	5	22	25	-3	20
4	7	6	26	32	-6	18
4	7	6	17	23	-6	18
5	10	2	18	24	-6	17
3	9	5	19	29	-10	14
3	9	5	19	30	-11	14
3	10	4	18	29	-11	13
2	8	7	12	30	-18	13
3	11	3	17	33	-16	12
3	11	3	15	31	-16	12
1	12	4	9	34	-25	7

2007-2008 TOTAAL

1	Standard (STA)	34	22	1	11	61	19	42	77
2	Anderlecht (AND)	34	21	6	7	59	31	28	70
3	Club Brugge (BRU)	34	20	7	7	45	30	15	67
4	Cercle Brugge (CER)	34	17	8	9	62	33	29	60
5	G. Beerschot (GBA)	34	16	11	7	46	34	12	55
6	AA Gent (GNT)	34	14	10	10	57	46	11	52
7	Zulte Waregem (ZWA)	34	13	13	8	47	54	-7	47
8	Charleroi (CHA)	34	13	14	7	41	45	-4	46
9	Westerlo (WES)	34	12	13	9	43	37	6	45
10	Racing Genk (GNK)	34	12	13	9	54	55	-1	45
11	Moeskroen (MOE)	34	12	16	6	38	43	-5	42
12	Lokeren (LOK)	34	9	10	15	32	33	-1	42
13	KV Mechelen (KVM)	34	10	14	10	45	52	-7	40
14	Roeselare (ROE)	34	9	14	11	36	55	-19	38
15	Dender (DEN)	34	9	19	6	33	59	-26	33
16	Bergen (MON)	34	7	15	12	37	45	-8	33
17	Sint-Truiden (STV)	34	6	19	9	32	58	-26	27
18	Brussels (FCB)	34	4	23	7	27	66	-39	19

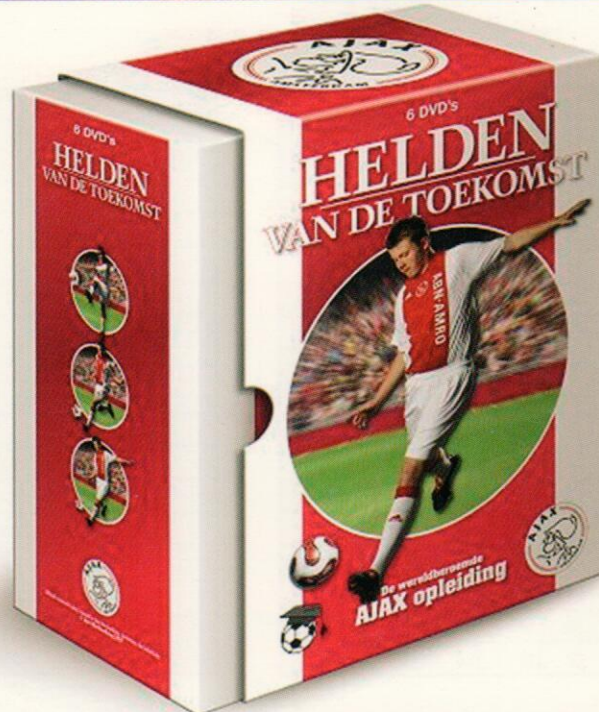




Wim Zielhorst, een ervaren producent van sportfilms, heeft meer dan 5 jaar bij Ajax meegelopen met de trainers, de technische staf en jonge talenten om het Ajax-trainings-concept in al zijn facetten te tonen. Het resultaat is een unieke en uitermate praktische handleiding voor de training van jonge voetballers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