

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

60

augustus

2009

12e Jaargang

F&G Partners
Partners in Sports



Guido Brepoels:

"Een tegenaanval is een moordwapen"!

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 DIG-OUT

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

- een cursusboek voor de opleiding jeugdcoördinatoren

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

- een kwaliteitsuitgave met 226 pagina's volledig in kleur

- auteurs: Hugo Schoukens en Jo Van Hoecke

Scoren met jeugd

Succesvol runnen van een jeugdopleiding

Hugo Schoukens & Jo Van Hoecke

ANTWOORDKAART

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

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

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat : _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum:

Handtekening:

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

DUG-OUT

NR. 60 – AUGUSTUS 2009

Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

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

in samenwerking met



Hoofdredacteur

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 Boudeweel, Stijn Joris

Uitgever

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

Klantservice

+32 (0)476/51.00.89

Prijs

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

Reclameregie

FG-Partners@telenet.be

Verantwoordelijke uitgever

Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen

© 2009 F&G Partners

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

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Standpunt

Guido Brepoels: "Een tegenaanval is een moordwapen"! 4

Jeugdvoetbal

René Wormhoudt, Multi-skills-bezieler bij Ajax: "Eerst atleet, dan specialist"! 11

Oefenstof

Federale Trainersschool KBWB 19

Wetenschap

Anatomische pijnpunten van de voetballer! 32

Langs de zijlijn

37

Standpunt

Dimitri Mbuyu: "Laten we de creativiteit met alle middelen beschermen"! 38

Jeugdvoetbal

Long Term Fysical Development Plan 41



Guido Brepoels: "Een tegenaanval is een moordwapen"!

Tom Boudeweel, sportjournalist

Druk, druk, druk. Het leven van Guido Brepoels is flink veranderd sinds de titel in de tweede klasse met St-Truiden. De meest bekende inwoner van het Limburgse Mopertingen -aan de Nederlandse grens- werd wekenlang van de ene viering naar de andere gesleurd. Het echte leven van een voetbaltrainer kan beginnen. Waar is de tijd dat Brepoels in alle rust bij de jeugd van MVV kon werken? Of bij Kermt-Hasselt of Oud-Heverlee Leuven in de lagere nationale reeksen? Titels heeft hij daar ook behaald, maar het kampioenenfeest met St-Truiden sloeg werkelijk alles.

Guido Brepoels: "Waanzin was het. Wat een achterban in St-Truiden! En of ze kunnen feesten. Amai. Maar ondertussen is de voorbereiding op het nieuwe seizoen begonnen en behoort de titel tot het mooie verleden. Het zal me wel altijd bijblijven. Je moet het je eens voorstellen: ik maak mijn debuut bij St-Truiden, net gedegradeerd en aan het seizoen

gestart als profclub met allemaal spelers die het jaar voordien tegen Anderlecht hebben gespeeld, tegen Standard, tegen de burens van RC Genk. Telkens voor een vol huis op Staaen, op verplaatsing zelfs voor 20 tot 30.000 toeschouwers. Op mooie velden. En dan moet je een paar maanden later plots naar Eupen, naar Namen, naar Olympic Charleroi. Met alle



(Photonews)

respect voor die ploegen, zij doen ook hun best, maar dan moet je echt de knop omdraaien”.

FOTO'S

Guido Brepoels: “En zo is onze grootste vrees onze grote sterkte geworden. We hebben vooraf foto's genomen van alle velden en tribunes in de tweede klasse. Gewoon om de spelers een idee te geven wat ze konden verwachten, want de meeste jongens zijn nog nooit in Eupen en Namen geweest. In Namen is het veld zo klein dat elke inworp tot aan de tweede paal kan komen. En bij balverlies zet je iemand met een lange bal alleen voor doel. Dat vereist een andere manier van voetballen. Ik wou hen door die foto's met de neus op de feiten duwen en hen mentaal klaar maken om de wedstrijd scherp te beginnen. Ik ken de tweede klasse na vier jaar door en door. En omgekeerd werkte het natuurlijk ook. Ploegen die wekelijks op een klein terrein spelen, hadden het bij ons moeilijk op het grote veld van Staaen. Zij konden die ruimte niet inschatten.

De dag nadat ik getekend had bij STVV, zijn we 's anderendaags al begonnen met de trainingen. Dus inspraak in het transferbeleid had ik niet, maar ik kende de meeste jongens natuurlijk wel als tegenstander bijvoorbeeld. Op de eerste training in St-Truiden daagden er 24-25 spelers op. Zij hadden moeilijke jaren gehad bij STVV. Begin dan maar aan die taak als coach. Ik weet het nog goed: tijdens de eerste opdracht -vier rondjes inlopen rond het veld- bengelden al meteen vijf-zes jongens achteraan, ze sneden de hoeken af. Ik vroeg hen meteen of er iets scheelde, of ze ziek waren. Het antwoord was negatief, maar ze straalden geen motivatie uit. Als je op dat moment niet ingrijpt als coach, dan ben je ten dode opgeschreven. Je hebt jongens die de kar trekken, dat zijn de goede. Er zijn er die op de kar zitten en je hebt er die aan de kar hangen. Die laatsten moet je van je afschudden”.

RISICO

Guido Brepoels: “Op dat moment neem je als nieuwkomer een groot risico. Ik stak meteen mijn nek uit. Maar ik wou enkel werken met mensen die echt de wil hadden om er iets van te maken in de tweede klasse. Puur op kwaliteit red je het niet. Ik weet uit ervaring wat er nodig is om te promoveren. En het sterkste punt vorig seizoen was het team, de collectiviteit. We incasseerden amper 27 doelpunten en we hebben er meer dan 70 gemaakt. Dat bereik je niet zomaar, want de basis waarop je moet bouwen was zo wankel. We moesten de groep opnieuw leren winnen. Vier jaar onderaan het klassement heeft het vertrouwen flink aangetast.

Ik eiste van bij het begin altijd 100% inzet op training. In de voorbereiding oefenden we slechts één keer per dag. Wel drie uur lang om mentaal weer de aandacht op het voetbal te krijgen, met veel tussenpozen natuurlijk.

We speelden vooral wedstrijden tegen ploegen uit de derde en de vierde klasse. Tegen vierdeklassers wou ik winnen met drie doelpunten verschil, tegen derdeklassers met minstens twee goals. Dat was onze doelstelling.

Lukte dat niet, dan trainden we 's anderendaags om 7 uur 's morgens. Waarom? Ik wilde opnieuw die gretigheid, die felheid in het team krijgen, de karakteristieken van een echte Truenaar. En wat gebeurde er in de eerste wedstrijd van het seizoen tegen Veldwezelt, een derdeklasser? Het bleef 0-0. Goedemorgen iedereen!

En zo hebben we langzaam iets opgebouwd. In onze volgende wedstrijd tegen Tongeren, ook een derdeklasser, wonnen we met 0-3. En bij die tussenstand spraken de spelers al over georganiseerd het einde halen. Ach, ik ben nu eenmaal zo. Ik wil dat de jongens iedere wedstrijd presteren, zelfs in vriendschappelijke duels. Want op dat moment moet de basis gelegd worden. Alles heeft te maken met winnen. Je wordt sterker, het vertrouwen komt terug, het voetbal wordt beter, de beleving groeit en zo gaat de bal aan het rollen.

Ik focus me altijd op de resultaten. Bij United mikten we twee seizoenen geleden naar 56 punten. En we stonden op een bepaald moment op 53. Wonnen we de volgende wedstrijd dan hadden we ons doel bereikt, met een ticket voor de eindronde als bonus.

Twee vliegen in één klap. Wat deed ik? Ik zette om vijf voor drie een grote fles champagne in de kleedkamer en zei: “Voilà, die kan voor jullie zijn!” Wel, we verloren met 2-1 en speelden een slechte wedstrijd. 's Anderendaags had ik het getal 56 met kegels gezet op het terrein en we hebben 56 minuten gelopen. Die week draaide alles om het getal 56. En in het weekend wonnen we met 3-1 van Tubeke, de latere promovendus. We moeten willen winnen. Dat is ook de succesformule bij St-Truiden dit jaar. Iedere trainingsvorm moet je willen winnen. Wie niet wint, wordt gestraft. Als je een partijvorm speelt tot 3 en je verliest telkens met 3-0. Dat kan niet. Hop, 10 keer een spurtje van 30 meter. Die winnaarsmentaliteit was enorm.

De start van het nieuwe seizoen verliep voortreffelijk. Na een 1-7 overwinning op woensdag in Charleroi moesten we op zondagnamiddag naar Hamme. Op zondag, de meeste spelers wisten niet meer hoe dat voelde.

Dus heb ik op zaterdagnamiddag getraind, zonder succes. 2-2 In 35 graden. Slecht! Dat deed me zo'n pijn. We hebben toen gespeeld als amateurs. En dus hebben we een week ook als amateurs getraind, om 19u 's avonds. Die profs waren gekrenkt in hun eer en daarna hebben we denk ik 27 op 27 gehaald. Ik had hen de avond na de match tegen Hamme nog extra geprikkeld door vóór de uitlooptraining in het bos overal bordjes op te hangen met erop ‘Hamme - STVV: 2-2. Ze waren razend, maar toen voelde je de dé clic. De moraal van het verhaal: elke week moet je alles geven om de punten te pakken, ook als profclub in de tweede klasse”.

MATCHANALYSES

Guido Brepoels: “Geleidelijk aan hebben we matchanalyses geïntroduceerd. Niet zo simpel in de tweede klasse omdat je niet altijd aan beelden geraakt van de tegenstander. Daarom zijn we zelf beginnen te filmen en die beelden gaven we dan mee aan enkele spelers.

Zij moesten een volledige analyse maken van de tegenstander. Zo spoorde je hen aan om mee te denken. Je weet ook hoe het gaat bij een bespreking voor de match, niet iedereen is even geconcentreerd. Ik heb het aanvankelijk een paar keer getoond en in het begin was het een ramp, maar de laatste weken van de competitie viel mijn mond open van verbazing. Het bleef vaak niet alleen bij de analyse, soms suggereerden de spelers ook een oplossing. Een voorstel van hoe wij konden spelen tegen onze komende tegenstander, op basis van zijn sterke en zwakke punten.



Waarom ik dat doe? Als je de spelers leert meedenken, dan kunnen ze zelf ingrijpen op het terrein bij een wijziging in het systeem bij de tegenstander. In de tweede klasse valt dat niet zo vaak voor, maar in eerste zullen we daar regelmatig mee geconfronteerd worden en dan wil ik dat mijn groep daar klaar voor is.

Dat wordt komend seizoen één van onze troeven: een centrale as die het spel kan lezen. Want dat ontbreekt toch al te vaak in het Belgisch voetbal. Op dat vlak staat Nederland verder. Ik heb met Sef Vergoosen in MVV gewerkt. MVV was ook slechts een modaal clubje, maar met Vergoosen eindigde zij op de zesde en de achtste plaats dankzij voortdurend vooruit denken, een gezonde brutaliteit/agressiviteit, vleugelspitsen, flankspelers, goede veldbezetting, laag een goede organisatie, achteraan durven 1 op 1 te spelen. Dat heb ik altijd in mijn achterhoofd gehouden, ook al is het 13 jaar geleden.

Vergoosen hanteerde toen een andere manier van trainen dan in België. Veel positiespelletjes, wedstrijdvormen, een andere benadering. Dat merkten de spelers van Kermt-Hasselt ook meteen op toen ik als trainer daarna begon in België.

Het is ondertussen mijn derde titel al. Na de jeugd bij MVV ben ik gestart in de vierde klasse bij Kermt-Hasselt. De promotie afgedwongen. Met Oud-Heverlee Leuven ook gestegen naar de tweede klasse, tussendoor de eindronde met KVSK United, en nu met St-Truiden naar eerste. Telkens met mijn eigen visie, aangepast aan de kwaliteiten van de spelers.

Als je iets doet, moet je het goed doen. Ik hou niet van half werk. Zeker met de analyses erbij ben ik toch vaak lang op

(Photonews, STVV-FC BRUSSELS / JONATHAN WILMET - GEOFFREY CABEKE)



8



(Photonews, FIRST TRAINING STVV 2009-2010)



OMSCHAKELING

ORGANISATIE:

- half veld
- 3 groepen van 6 doorwisselen
- iedere groep 1 bal

DOELSTELLING:

- omschakeling
- A speelt naar C, C dribbelt naar binnen
- B overlapping, C geeft bal diep
- B geeft voorzet, C of A werkt af
- A wordt verdediger, B en C worden aanvallers
- bal wordt ingegooid door keeper, gevolgd door 2 tegen 1



de club. Ik heb de ploegen zo vaak gezien, meestal twee keer live, een paar keer op video, je hebt informatie van collega's of van de heenmatch. Het is wel interessant om vooraf te weten hoe je tegenstander reageert bij sommige situaties. Wat doen ze bij een voorsprong of bij een tegendoelpunt? Welke wijzigingen kan je dan als trainer verwachten...?"

CHIMEDZA

Guido Brepoels: "STVV heeft de voorbije jaren altijd laag gespeeld, afwachtend. Het was moeilijk om die traditie te doorbreken. Hoger spelen betekent meer ruimte in de rug. De backs, die vorig jaar tegen de eigen 16 plakten, mogen nu over de middenlijn.

Die kwamen in een andere omgeving terecht. De middenvelders schoven 30 meter op. Dat vereist een betere techniek, want elk balverlies kan dodelijk zijn. We moeten ook sneller beslissen. De ruimtes zijn heel klein, dus je wordt verplicht om het spel sneller te lezen. Daarom besteedden we veel aandacht aan positiespelen, wanneer rust aan de bal, wanneer diep spelen.



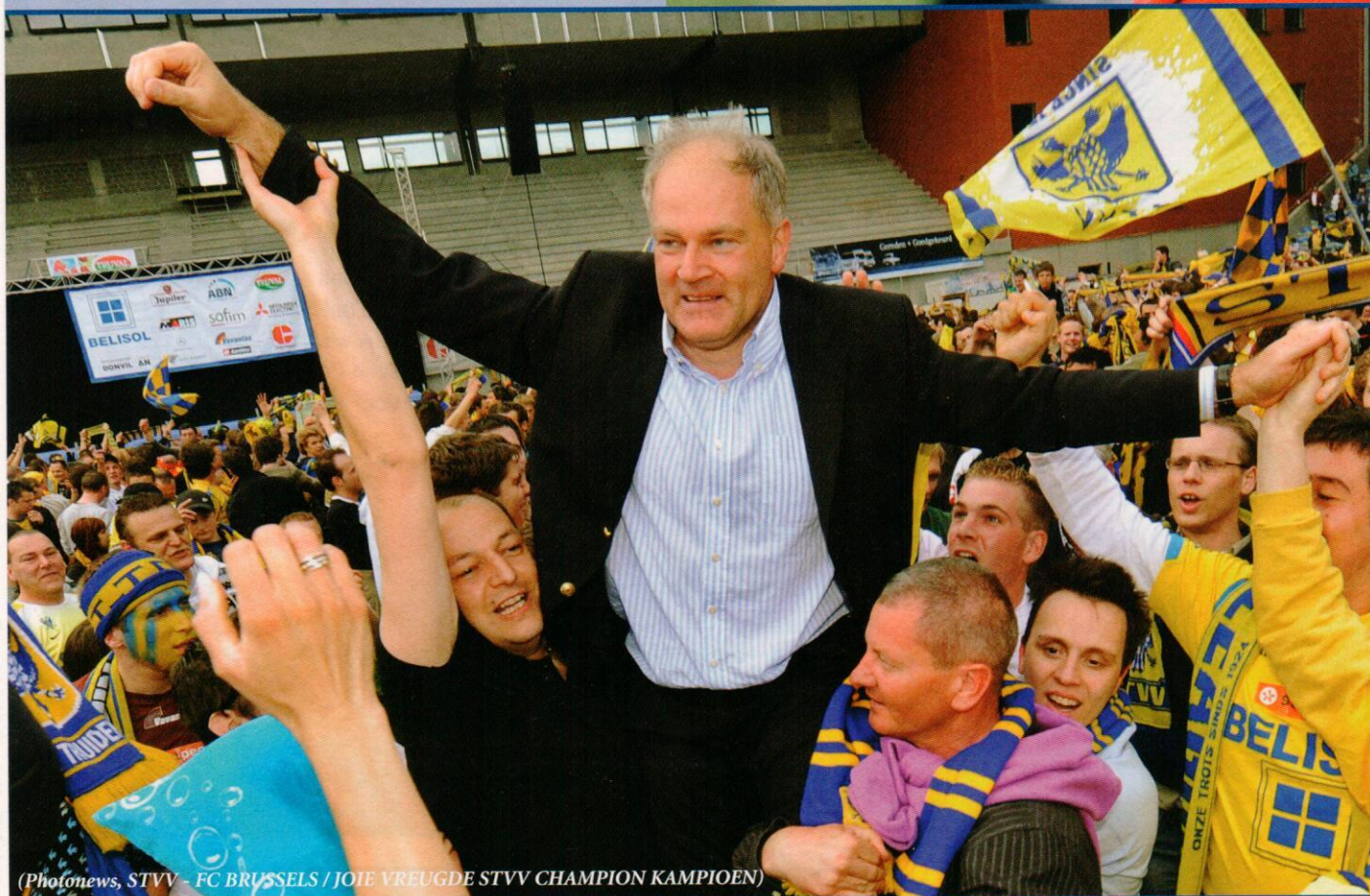
In de opbouw proberen we altijd één linie over te slaan. De middenvelders moeten ruimte creëren voor de diepste man. Daar moet je leren mee omgaan. De balvastheid van Chimedza was een bijkomende troef in onze opbouw. Als je geen oplossing vindt, speel de bal gerust naar hem. Dan moet er iemand onder de bal komen om zich aan te bieden. Met onze driehoek verliep dat prima. Chimedza kon zelf opendraaien en de bal diep spelen naar onze spitsen. De opkomende verdedigers of middenvelders hadden telkens weer meerdere aanspeelpunten naar voren.

We hadden zo'n 5-6 varianten in de opbouw. Balletje rondtikken, dat kan iedereen. Het is pas in moeilijke situaties, wanneer je geen openingen vindt, dat je moet terugvallen op 'vastheid', geen lukrake lange ballen in de 16, wel bepaalde vaste afspraken om via balbezit toch de ruimte te vinden. Die is er altijd, maar bij de ene ploeg zal die ergens anders liggen dan bij een andere. Vaak vind je die wel op de flanken natuurlijk. En dan wil ik dat mijn pionnen ook in het centrum goed staan.

Na een tijdje wordt de scouting natuurlijk belangrijker, want de tegenstanders volgen ons ook. Daarom keken wij telkens naar de profielen van de backs, de centrale verdedigers, de middenvelders, enz. De ene dekt sneller door dan de andere. De ene blijft langer zitten. Hoe gaan de spitsen storen, naast elkaar of achter elkaar? Hoe functioneren de flanken? Komen die naar binnen bij balverlies of blijven ze openstaan? Op die basis bouwden wij onze speelwijze.

In de tweede ronde stonden de ploegen telkens iets hoger omdat zij wisten dat we toch de openingen vonden op de korte ruimte. Dat verplichtte ons anders te denken, meer gebruik te maken van de ruimte achter de verdediging. Wij zakten daarom bewust wat meer in, we lieten de bal aan de

(Photonews)



(Photonews, STVV - FC BRUSSELS / JOIE VREUGDE STVV CHAMPION KAMPIOEN)



tegenstander en hanteerden dan de snelle tegenaanval. Dat was het scenario tegen Doornik bijvoorbeeld, die club zette heel goed druk op onze verdedigers. We gaven hen uiteindelijk de bal, we counterden drie keer scherp en plots zakten zij wat dieper in en wij waren verlost van de druk. We hadden bovendien het voordeel dat we beide spelsystemen aardig onder de knie hadden”.

AFSPRAKEN

Guido Brepoels: “Peter Delorge vertelde me op het einde van het seizoen dat hij nog nooit zo hard had getraind, maar hij voegde er ook aan toe dat hij het voetbal op een heel andere manier had leren bekijken. Dat doet plezier. Je kunt altijd beter worden. Dat zal straks ook zo zijn. We weten dat we wat lager zullen moeten spelen, maar ook daar liggen er oplossingen. En ja, we zullen vaak onder druk staan, maar hoe gaan we daarmee om? Hoe reageren we in balbezit? Wat zijn de mogelijkheden? Leren de juiste keuzes maken. Daar gaat het om en het voorbije jaar is een goede les geweest.

Je hoeft niet veel te lopen hoor, je moet goed lopen. Op de juiste manier. Als we vooruit verdedigen is dat telkens tussen de 5 en de 10 meter. Als iemand 20 meter moet lopen, dan staan we verkeerd. De eerste maanden hebben we afgesproken hoe we druk willen zetten, hoe we lopen. Ik heb enorm veel respect voor Zulte Waregem die dat al jaren doet. Dat is geen toeval meer. En telkens weer de juiste mensen binnenhalen, met de juiste mentaliteit. Jongens die willen leren. Het is toch leuk dat je als trainer iets kunt aanreiken.

Duidelijke afspraken maken de beste vrienden, ook in het voetbal. Als de tegenstander kleine spitsen heeft, bewust de doelman laten uittrappen.

Voetballen de backs moeilijk uit, dan laten we die vrij en zetten we hen daarna vast. Vinden we dat we iets moeten inzakken, dan kunnen we dat ook, want wij zijn heel sterk in de omschakeling. De meeste ploegen spelen de bal meteen ver diep. Wij opteren om de diepste spits in de voeten aan te

spelen. Als onze spits de bal komt vragen, dan durven de verdedigers meestal niet doordekken. Zij blijven op de middenlijn. Onze spits krijgt dan de tijd om in te draaien en de tegenaanval te lanceren, want ondertussen zijn de anderen vertrokken. Dat zal de komende maanden ons stokpaardje worden”.

ORGANISATIE

Guido Brepoels: “Afspraken maken betekent de organisatie op punt zetten. Dat was ons eerste werkpunt in het begin van het seizoen. Wat moet iedereen op zijn positie doen bij balbezit en balverlies? Per linie ook. Een gigantisch werk van Peter Voets en ik, drie weken lang. Maar het was de moeite waard, want net dat was één van de sleutels van ons succes. In de verdediging hadden de vier pionnen andere ideeën. Dat doordekken bijvoorbeeld. Een fiasco. Drie schuiven vooruit en ééntje blijft er hangen. Dat heeft allemaal met basisafspraken en met coaching te maken.

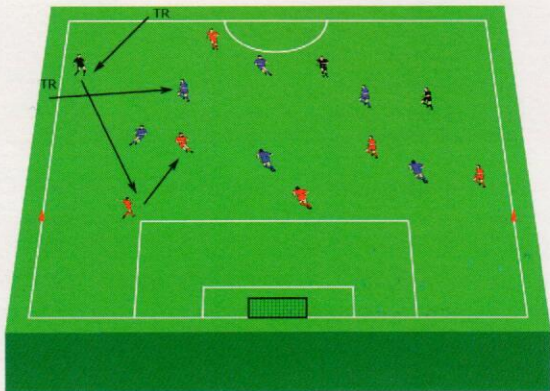
POSITIESPEL 9 TEGEN 6

ORGANISATIE:

- 16m tot middellijn
- 6 + 3 vrije spelers spelen vanuit positie
- 6 blokvorming + druk naar voren

DOELSTELLING:

- vooruit denken van de 9 spelers
- met 1 pas zoveel mogelijk spelers uitschakelen in de diepte
- + juiste moment rust aan de bal als je niet in de diepte kan spelen
- + tempowisseling in 1 of 2 tijden
- omschakeling B+ naar B-, 4” regel, bal terug winnen
- de blauwe ploeg op juiste moment vast zetten
- 5 x naar elkaar rondspelen = wissel met rode team of wedstrijdduur 2’30”



Als een keeper van de tegenstander uittrapt en we staan tegen twee spitsen, dan moet er duidelijkheid zijn. Wie doet wat? In de wedstrijdevaluatie kan je die handleiding gebruiken om spelers op hun fouten te wijzen. Waarom sta je op dat moment daar op het veld? En niet 5 meter verder zoals we hebben afgesproken? Duidelijkheid bepaalt alles. Maar alles staat of valt met organisatie, zeker in de verdediging.

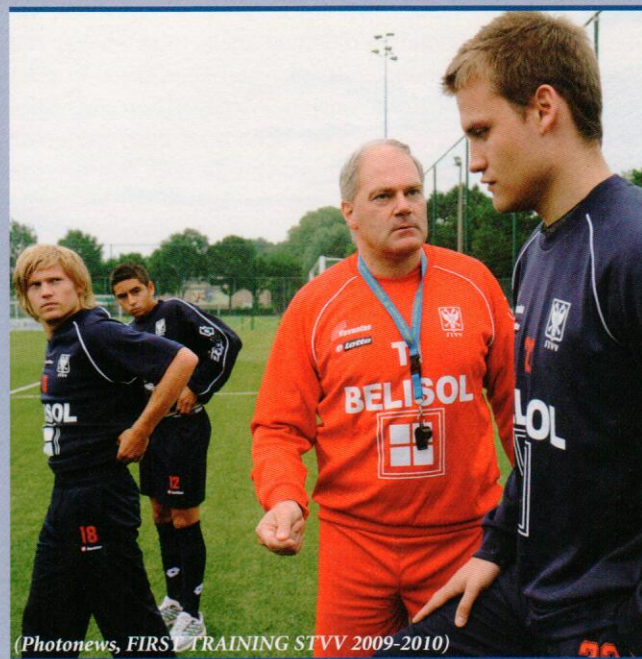
We hebben de eerste twee weken telkens drie uur getraind. Iedereen verklaarde me gek, maar die positiespelen vergden veel tijd. Balverlies en balbezit, eerst de verdedigers, daarna

met de middenvelders erbij en tot slot ook de spitsen. Stap voor stap. Vooruitverdedigen, wanneer pressie of inzakken. Als de tegenstander breed speelt of achteruit, dan kan je als team opschuiven. Als de bal vrij is, dan moet je inzakken, dan anticipeer je op de lange trap naar voren. Het samenspel met de keeper. Bal onderweg, wij onderweg. Als de speler de bal aanneemt, tijd krijgt om te controleren, dan ben je te laat. Het lijkt simpel, maar het vormt wel de basis van een sterke ploeg.

Wanneer we een back vrijlaten omdat die minder is in de opbouw, dan moeten we ook kijken hoe de middenvelders geposteerd staan. Bij de goede opbouwer van de tegenstander plaatste ik telkens een mannetje hoog en we lieten de andere kant vrij. Daar konden we ons op instellen en het vergemakkelijkt de manier van druk zetten, omdat de mensen achter de aanvallers wisten hoe ze moesten staan en lopen.

Ons kampioenenjaar was niet allemaal rozengeur en maneschijn. Ik heb bijvoorbeeld ook geleerd uit de 3-0 nederlaag tegen Lierse. Lierse pakte toen uit met twee spitsen en een ruit erachter. We filmde die training omdat je anders moet doordekken. We hebben met drie achterin gespeeld, vier ervoor en drie spitsen. De afspraak was dat de rechtsback inzakte en de andere kant naar binnen kwam. Dat liep een uur schitterend, maar toen viel Euvrard uit en alles viel in duigen. Die invaller was niet goed voorbereid omdat we misschien teveel met de basiself hebben getraind en te weinig met de jongens die er net naast vielen. Ik leer nog iedere dag bij. De spelers leren van mij en ik van hen.

We zullen dit seizoen wat lager moeten spelen, we rekenen op meer ruimte in de rug van de tegenstander. Toen STVV in eerste speelde, was dat ook het geval, maar toen beschikte St-Truiden over flanken, een spits en een nummer 10 die telkens in de bal kwamen. Dan heb je een probleem. Daarom heb je mensen nodig die erover heen kunnen gaan. Een tegenaanval is een moordwapen. In het huidige voetbal moet je in de omschakeling in 3-4 passes in de vijandige 16m zijn”.



(Photonews, FIRST TRAINING STVV 2009-2010)



René Wormhoudt, Multi-skills-bezieler bij Ajax: "Eerst atleet, dan specialist"!

Danny Aerts, voetbaljournalist

"Kijk naar Chelsea, Liverpool en Barcelona. Je ontkomt er niet aan dat een groot deel van je elftal in de top complete atleten moeten zijn: sterk, krachtig en snel", aldus René.

Na een grondige screening van ons vakblad waren wij van harte welkom in de Amsterdam Arena voor een exclusief interview met René Wormhoudt. Met veel enthousiasme vertelde hij hoe hij drie jaar geleden het Multi-skills verhaal bij Ajax in praktijk heeft gebracht. Wat ons naast de uitermate professionele aanpak opvalt, is de bezieling. Een bezieling die door de volledige staf van de Multi-skills wordt overgedragen op de spelertjes. Dug-Out is vereerd om deze primeur aan zijn lezers te kunnen aanbieden.



(Foto: Mark van Leest - Ajax)

DE START

René Wormhoudt: "Multi-skills is drie jaar geleden bij Ajax ingezet nadat het plan al zo'n acht jaar in ontwikkeling was met de Johan Cruyff Academie. Wat het in feite betekent? Ik denk dat de volgorde van ontwikkelen is: eerst een atleet en dan een specialist! En om dat waar te kunnen

maken zou je in de ontwikkeling van een kind heel veel rekening moeten houden met wat, hoe en wanneer je welke oefenstof aanbiedt en met welke methodiek en didactiek. Dat is het fysieke verhaal achter het Multi-skills. Daarnaast hecht ik ook heel veel waarde aan de psychosociale ontwikkeling van een kind. Hier spelen de trainer





(Foto: Mark van Leest - Ajax)

en de club een hele belangrijke rol in! Ook de pedagogische kant van het verhaal, nl hoe je als trainer en als club mede een kind opvoedt, begeleidt en opleidt. Dit zijn de drie fundamenteën van het Multi-skills programma. Bij Ajax heeft momenteel de fysieke kant de meeste aandacht, de andere zijn nog in ontwikkeling”.

VAN ALLROUND NAAR SPECIALISEREN

René Wormhoudt: “Bij een aantal sporten is het juist belangrijk om vroeg te specialiseren om de top te halen. Bij voetballers moet juist die brede ontwikkeling eerst plaatsvinden. Zo’n 40% wordt bij Ajax besteed aan niet-voetbalactiviteiten.

En daar versta ik onder: gymnastiek, judo, atletiek en spelvormen. En dat wordt als een pyramide afgebouwd naar zo’n 15% in de A-junioren. Daar bestaat deze 15% uit looptraining en krachttraining.

Ik wil de brede basis van dit programma het liefst juist uit het voetbal trekken. Als je bvb split-vision of multitask wil trainen, dan hoeft dat niet altijd in het voetbal te zitten. Als je hetzelfde thema dan vertaalt bij de 14-15 jarigen, dan vind ik dat je dat wel in het voetbal terug moet laten komen.

Het één sluit het ander niet uit, maar ik vind dat alle vormen van coördinatie uitgebreid aan bod moeten komen, of dat nu ritme of koppelingsvermogen of ruimtelijke coördinatie is. Dus ook los van specifieke voetbalsituaties.

Elke vorm van coördinatie moet dus in de breedste zin worden ontwikkeld. Pas dan ontstaat een goed aanpassingsvermogen (adaptief vermogen). En het goed kunnen aanpassen aan omstandigheden, dat is bepalend om in de

top steeds weer de nieuwe situatie naar jou hand te kunnen zetten. Aanpassen is de beste overleving.

Omstandigheden zijn nooit gelijk. In de top, waar je ook kijkt, of dat nu het veld is, de weersomstandigheden, de tegenstander, druk, de situatie, ... Je hebt altijd omstandigheden die veranderen. En wie daar het beste mee kan omgaan, is in het voordeel. En dat vermogen is trainbaar”!

SPECIALISEREN = KWALITEITEN VERSTERKEN IN DE SPEELWIJZE

René Wormhoudt: “Zo rond 13 à 14 jaar dan specialiseer je jezelf als voetballer, ook binnen de Multi-skills visie. Dat is de focus: nog beter maken wat je goed kan! Waar je minder goed in bent krijgt dan minder aandacht.

In de opleiding is namelijk dan al veel aandacht besteed aan bvb balans, rompstabiliteit, lenigheid, L/R-benigheid, het besef hebben van waar je lichaam is in tijd en ruimte. Alle vormen van de conditie (kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, lenigheid en coördinatie), zijn allemaal aan bod gekomen op een leeftijd dat het lichaam en met name de hersenen er het meest voor open staan. Voor een speler van acht is dat anders dan één van veertien. Dat bied je specifiek aan op die leeftijd, en dan nog eens een keer op het individu.

Toen ik in 2003 als fysiektrainer bij het 1^{ste} elftal betrokken was, kwam ik natuurlijk met spelers in aanmerking die ik



René Wormhoudt - Mu
(Foto: Mark van Leest -



vanuit de jeugd al kende. Die spelers hadden hun beperkingen, en dan zegt men vaak: dan moeten we die beperkingen gaan aanpakken, bvb met specifieke looptrainingen of techniektraining.

Maar het probleem op dit niveau is dat je interventiemogelijkheden ontzettend gering zijn! Het is hier niet de plek om te constateren en te interveniëren. Dat is op de jeugddopleiding! Daar staat de ontwikkeling als primair doel en bij het 1^{ste} de prestatie.

Bij jongens met tekortkomingen die een plan van aanpak nodig hebben op bvb krachtgebied, zou er een negatief effect kunnen volgen voor de komende wedstrijd. Dat is natuurlijk niet toegestaan. Maw: ik kan op veel vlakken niet interveniëren zonder dat het negatieve invloed heeft op de korte termijn prestatie.

Dat bracht mij tot de conclusie dat het zwaartepunt van de ontwikkeling in de jeugd ligt! En dan heb ik het over sterkte- en zwaktediagnoses, bvb lenigheidsbeperkingen, niet snel kunnen wenden en keren, slechte economische looptechniek, etc”.

BELASTBAARHEID EN PLEZIER

René Wormhoudt: “Kijk, als je altijd en alleen maar voetbalt, als

je daar jong mee begint, ook als het snel goed loopt en je de beste bent van die andere 10-11-jarigen, heeft de wetenschap aangetoond dat er een top zit in je doorgroei. Als je je veelzijdig ontwikkelt en daarna specialiseert, heb je een veel langer doorgroeipotentieel. Tot 24-25 jaar kan je fysiek nog doorgroeien. Bij Ajax hebben we een samenwerkingsverband met de Vrije Universiteit van Amsterdam. Zij ondersteunen ons met onderzoeken en adviezen om onder andere het Multi-skills wetenschappelijk te onderbouwen.

Er zit nog een zwarte zijde aan jongens die te vroeg specialiseren, nl drop-outs rond 15-16 jarige leeftijd. Want, ze zitten nu al 10 jaar op die sport en willen andere leuke dingen gaan doen. Die twee nadelen moet je niet onderschatten. Je kunt ze vermijden door gebruik te maken van de Multi-skills. Veelzijdigheid zorgt niet alleen voor fysieke- maar ook voor geestelijke variatie!

Onze kinderen hebben ten eerste ontzettend veel plezier met Multi-skills. Plezier is een magisch woord voor kinderen. Zowel gymleraar Ronald Mijzen als onze judotrainer Ronald Joorse zijn niet enkel goede trainers, ze zijn ook beiden toppedagoog.

De pedagogische kant van Multi-skills is heel belangrijk. Judo is ook ingebracht als pedagogisch spel. Het gaat hier om beheersing, om angst te overwinnen. Ook: ik zorg voor jou als jij ook zorgt voor mij. Je moet mij vertrouwen, ik



Foto: Mark van Leest - Ajax





(Foto: Mark van Leest - Ajax)

vertrouw jou ook. En samen helpen. Dat soort aspecten zitten in het judo. Judo hebben we dus niet voor niets gekozen, zeker niet enkel op fysieke basis.

Ook binnen de gymnastiek komt dit terug. De kinderen vinden gymnastiek fantastisch, ze hebben plezier, ze klimmen vele meters in de touwen, maken salto's, bereiken doelen, hebben succesbeleving, wedijveren met elkaar. En dat is ook een ontzettend positieve kant van het Multi-skills verhaal.

En na drie kwartier gym of judo kleeft je je om en dan ga je drie kwartier tot een uur naar buiten om te voetballen. En dan ontstaat er twee keer een leermoment. Ze gebruiken de nieuwe energie in hun lichaam om te gaan voetballen, terwijl anders die spanningsboog bij die kinderen veel kleiner is. Die kinderen kunnen zich nog niet 1,5 uur goed concentreren. Dat wordt op een speelse manier in kleine stukjes gehakt. Als je dit goed aanpakt, gaat dit bijna automatisch".

TRANSFER VAN BEWEGINGEN NAAR HET VOETBAL

René Wormhoudt: "Bij de 9-10-11 jarigen wordt bewegen en voetbal los van elkaar gezien. Vanaf 12-13-14 gaat het judo meer naar de thema's die belangrijk zijn in het voetbal. De Peak High Velocity, de groeispurt van de kinderen, neemt een belangrijke rol in. We proberen dit te voorspellen en bieden dan aangepaste belasting aan. We koppelen dus wel specifieke momenten uit het voetbal aan het judo, gym en atletiek. Maar dit is pas in een latere fase van het Multi-skills verhaal. Bvb: hoe maak ik gebruik van de kracht van de tegenstander? Dus niet alleen van mijn eigen kracht, zoals bvb de hoekschop, bij standaardsituaties en in de duels.

Judo en gym lopen door tem 14 jaar en worden daar overgenomen door krachttraining. De krachttraining heeft dan al veelzijdig plaats gevonden in vormen als handstand, grondgevechten, touwklommen, kastspringen, borstwaartsom en allerlei andere oefeningen.

De krachttraining gaat dan door richting A-junioren. Deze periode gaat vooral om het leren van juiste technieken zoals bvb lungen, squaten, deadlift en bankdrukken. Dat is het belangrijkste van krachttraining.

Ik kan bvb bij het 1^{ste} elftal bepaalde technieken als squat en lung willen laten uitvoeren, maar dat duurt een jaar voor je zoiets goed onder de knie hebt. Daar hebben we geen tijd voor om dat te leren. Dat is ook nog een mooi voordeel van dit programma. De jongens komen straks op 18-19 jarige leeftijd bij het 1^{ste} en die kunnen daar doorgroeien, die hebben tijdswinst".

VARIATIE

René Wormhoudt: "Bij de atletiek hebben we twee docenten: Renaldo Landburg voor de algemene looptraining en loopstijl, en Ruben Jongkind voor de specifieke looptraining (individueel) en looeconomie. Hierbij gebruiken we video beelden om deze loopstijl optimaal te krijgen.

De spelers vinden deze variatie (gym, judo atletiek) heel leuk. Variatie, dat vind jij toch ook leuk in je leven, niet? Maar even belangrijk: variatie creëert de beste omgeving naar leermomenten toe! En dat merk je bij kinderen. In de gymles is het springen, vallen, opstaan, wat voor thema het ook is.

Dit gaat spelenderwijs, de kinderen hebben het helemaal niet door. Als het thema springen is, zit dat in het judo, in

het gym en in de atletiek. En uiteindelijk wordt er meer gesprongen vanuit verschillende situaties. Ze zijn met een spelletje bezig, en vervolgens vertaal je dat naar je specifieke voetbaltraining door er een onderdeelje koppen in te voegen”.

GOEDE BEWEGERS

René Wormhoudt: “Spelvormen zijn een onderdeel van ons Multi-skills programma. Ook trefbal (splitvision, oog-hand coördinatie en samenwerken). Die spelvormen kan je zo uitgebreid maken als je wil, maar ze komen allemaal uit de gymnastiek.

Ze zijn gebaseerd op eenvoudige vormen zoals tikkertje. Badminton doen wij voor het voetenwerk maar ook voor de oog-hand coördinatie. Dit heeft weer een positief effect op de oog-voet coördinatie. Badminton breng je dicht bij voetbal als je de shuttle vervangt door een voetshuttle. Dat vergt een heel andere opstelling, samenwerking en coördinatie!

Ook de bal aan een touw hebben we wel gebruikt, maar nu niet meer. Dat heeft Ajax ooit ingezet en is toen weer verdwenen uit het assortiment. Daar zitten wel heel goede momenten aan, zeker als je bewegingen wil inslijpen. In 1995 ben ik bij de jeugd begonnen met socceraerobic, bewegen op muziek, omdat ik dacht: we moeten ons

veelzijdiger ontwikkelen. Maar toen kwam ik tot een grens en dacht: hier komen we niet verder mee. De muziek was de beperking. De Multi-skills nu is veel ruimer en biedt veel meer mogelijkheden om de kinderen breed te prikkelen.

We hebben nog geen kinderen verloren aan andere sporten. Maar je moet je voorstellen: Ajax scout kinderen die goed kunnen voetballen, maar eigenlijk scout Ajax ‘goede bewegers’!

En goede bewegers van 8/9/10 jaar kunnen ook goed tennis, kunnen ook goed basketballen en kunnen ook goed hokeyen. Een kind wat goed kan voetballen betekent dat het snel is, een goede coördinatie en inzicht heeft. En dat betekent dat het ook het potentieel heeft om heel veel andere sporten ook goed te kunnen uitvoeren.

Dat sluit wel een beetje aan bij mijn filosofie, want ik denk dus dat je van goede bewegers nog betere bewegers moet maken en uiteindelijk specifieke bewegers, in ons geval voetballers. Dus hoe breder je leert om jezelf te ontwikkelen, en daarna wordt er iets specifiek van je gevraagd, heb jij een veel groter arsenaal om dat werkelijk te gaan uitvoeren”.

ALLEEN VOETBALLEN

René Wormhoudt: “Dat is een item wat ik graag even wil belichten. Als je alleen maar voetbalt, als je die eenzijdig-



Photonews, TOBY ALDERWEIRELD / AJAX



15



(Photonews, GREGORY VAN DER WILT (AJAX))

heid niet doorbreekt, als je alleen maar op die manier je lichaam belast, dan zullen er ook disbalansen in je lichaam ontstaan. Ook bij kinderen die dus heel vroeg alleen maar voor één sport gaan. En die eenzijdigheid leidt tot blessures. Je ziet heel veel blessures in de sport op steeds jongere leeftijd, Kruisbandblessures om maar een voorbeeld te noemen.

Mijn mening is dat de sport zich doorontwikkelt, maar als het gaat om de bijbehorende fysieke aanpassing, dan hebben de atleten, de kinderen, helemaal geen fundament om dat te kunnen bieden! Ik ben ervan overtuigd dat Multi-skills ook op gebied van preventie heel veel positiefs te bieden heeft".

TRAININGSTOLERANTIE

René Wormhoudt: "Een ander héél belangrijk punt wil ik toch nog even vernoemen. Dat is iets waar ik bij Ajax toch mee geconfronteerd wordt en waar ik ook Multi-skills voor ingezet heb, nl 'trainingstolerantie'. Ik denk dat wanneer je op jonge leeftijd geconfronteerd wordt met die veelzijdigheid en die opbouw in stappen, dat je dan meer uren kan trainen op latere leeftijd. Je belastbaarheid neemt toe. En dat betekent dat je daar in de situatie van het 1^{ste} elftal ook voordeel aan hebt. Niet enkel dat je minder snel geblesseerd geraakt, ook het voordeel dat je meer dingen kan trainen in de week, daar waar anderen moeten stoppen. Daar verwacht ik zelf veel van, want de fysieke ontwikkeling van het voetbal gaat zeer snel.

De zomerstop is kort (zeker als er toernooien zijn!), dus echt uitrusten en vervolgens 2 tot 3 maanden off-season trainen past niet in ons voetbalschema zoals wel bij veel professionele sporten in Amerika het geval is.

De laatste 10 à 15 jaar worden er veel meer wedstrijden gespeeld, met meer druk, er worden meer meters gelopen, met meer explosieve acties, gewoon veel meer fysieke eisen gesteld. Dan zeg je: daar zijn wij qua training helemaal niet op meegegroeid! En als we ook midweeks spelen, dan trainen we bijna niet. Want we moeten wel heel blijven voor al die wedstrijden. Dus de evolutie in belastbaarheid is niet meegegroeid met de evolutie van de belasting. Daar moet de Multi-skills in mijn optiek een oplossing voor bieden.

Het is in ieder geval zo dat deze gedachte door heel veel trainers geadopteerd wordt. Zeker de jeugdtrainers. Maar het werkelijk implementeren van zo'n programma in een professionele organisatie, daar zijn wij bij Ajax de eerste in. Ook de KNVB vindt dat kinderen moeten opgroeien in hun eigen omgeving. Dat klinkt mij als muziek in de oren. Maar als dat vervolgens niet gebeurt, dan kan je dat beter via de Multi-skills zo optimaal mogelijk aanbieden. Dan wordt het in ieder geval vanuit die hoek wel beschermd en gewaarborgd.

En als je alleen naar het psychosociale aspect gaat kijken: is het niet geweldig dat je afgehaald wordt met een busje, op één locatie traint, eet en teruggebracht wordt? Dan kan je niet verwachten dat de spelertjes 's avonds op de lokale tafeltennisclub nog een partijtje gaat spelen of naar de atletiekvereniging gaan.

Er zit natuurlijk op jonge leeftijd al wel wat druk op als je bij de opleiding van Ajax zit. Dat zijn wel nadelen, die onderkennen wij natuurlijk ook. Als je dan toch in dat systeem zit, dan proberen wij toch het optimale aan te bieden. Dan valt er voor mij met de Multi-skills het ei van Columbus!"

LOW PROFILE

René Wormhoudt: "Dit wordt het vierde jaar Multi-skills en dat geeft mij een enorme hoeveelheid ervaring. De Multi-skills is nog wel een groeimodel waar je door de praktijk wijzer van wordt."

En dat is ook de reden waarom ik wacht om hoog van de toren te blazen wat we al bereikt hebben bij Ajax en hoe goed dat gaat. Nu is het nog redelijk 'low profile'.

Ik geef hierover ook bijna geen interviews. Ik vertel mijn verhaal en ben hartstikke enthousiast, laat de VU veel onderzoek doen, maar ik kan je niet vertellen dat Multi-skills 'het systeem' is. Ik geloof van wel en dat gaan we over een jaar of tien zien.

Daar moeten we ons in onderscheiden, want dat is een toverwoord in de topsport. Wat iedereen doet zal iedereen krijgen.

Een groot gedeelte van wat je doet zijn do's en don'ts, maar er is een bepaald gedeelte van het programma waarin je je onderscheidt, iets wat niet iedereen doet. Voor mij is dat Multi-skills!"

Met speciale dank aan René Wormhoudt en Riske Betten.

Samenvatting belangrijkste voordelen van Multi-skills:

- Goed aanpassingsvermogen (adaptief vermogen)
- Hoger fysiek doorgroeipotentieel
- Vermijden drop-out
- Variatie en plezier
- Beheersing, angst overwinnen, samenwerken en helpen
- Doelen bereiken, succesbeleving, wedijveren
- 2^{de} Leermoment, nieuwe energie, spanningsboog, concentratie
- Tijdswinst mbt doorgroei
- Brede bewegingsbasis
- Blessurepreventie
- Trainingstolerantie (meer uren kunnen trainen)

EERST ATLEET, DAN VOETBALLER!



(Photonews, Bristol City v Ajax Amsterdam Pre Season Friendly - Ashton Gate - 15/7/09 / Ajax's Luis Suarez)



DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS



... het blad van en voor de voetbaltrainer

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

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

SHOOT



Chris Van Puyvelde:
"Mensen amuseren is ons hoofddoel!"



Naam: Philippe Dallemagne, lesgever FTS
Thema: korte passing om het spel zo optimaal mogelijk verder te zetten.

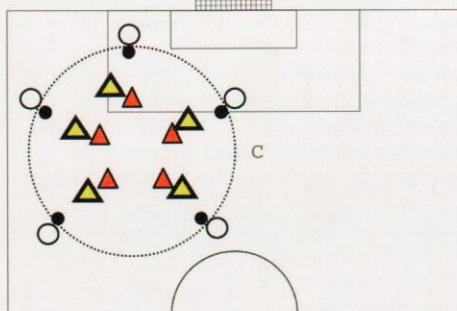
Aantal: 8 + 2 K
Categorie/niveau: Duiveltjes

Materiaal: 2 doelen, 7 ballen, 15 kegels 5 hesjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. De pass geven: "Kijk"
2. De bal over de grond geven: "Grond" of "Laag"
3. De bal in de loop spelen: "In loop/voor speler"

OPWARMING



Beschrijving:

2 Ploegen van 5 spelers (10 min.).
 Lage passen over de grond. We bakenen een cirkel af van 5m. en 10m.
 We plaatsen één ploeg in het centrum van de cirkel en de andere aan de buitenkant.

Oef. 1: de speler aan de buitenkant laat de bal aan de centrale speler die hem in de loop aanspeelt. Deze sluit aan bij de kegel vóór hem. Na 1 min., wisselen we.

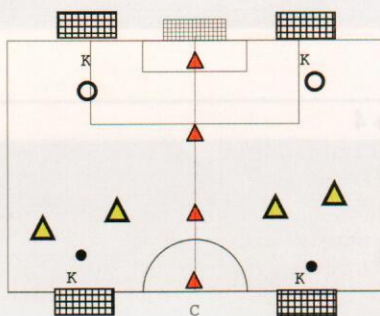
Afwisselend L/R-voet. Totaal: 4 min.

Oef. 2: speler aan de buitenkant laat de bal aan de centrale speler die hem in de loop aanspeelt. Deze sluit aan bij de kegel vóór hem. Na 1 min. wisselen we van rol. Afwisselend L/R-voet. Totaal: 4 min.

Oef. 3: één-twee. De speler aan buitenkant neemt de plaats in van de centrale speler en omgekeerd. Duur: 1 min.

Coaching: 1 en 2

WEDSTRIJDVORM 1



1 + K > K + 2

Beschrijving:

Totaal: 10 min.

Afmeting: 20x12m.

Start: bal vertrekt bij K in overtal (bal aan de voet).

Van rol wisselen om de 3 min.

Fun:

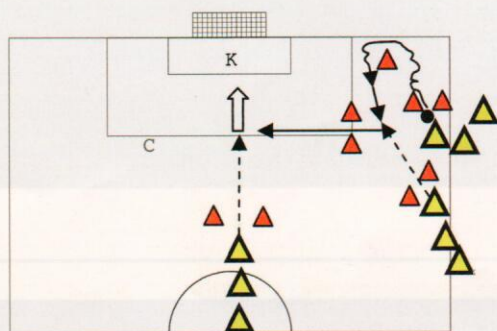
Scoren na een pass, controle, trap: 2 punten.

Indien ander doelpunt: 1 punt.

Wie wint de meeste wedstrijdsjes?

Coaching: 1, 2 en 3

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Afwerkoefening.

We vormen groepjes van 3 spelers. De spelers van eenzelfde ploeg draaien door in wijzerszin.

Eén doelman speelt mee als veldspeler.

De 1° speler leidt de bal tot aan de kegel bij de doellijn en draait zich.
 De 2° speler vraagt de bal die de 1° speler hem doorspeelt.
 De 2° speler doet een controle en speelt hem door in de loop van de 3° speler die inloopt, controleert en trapt.

Oefening uit te voeren langs de 2 kanten van het veld (omkeerbaarheid).

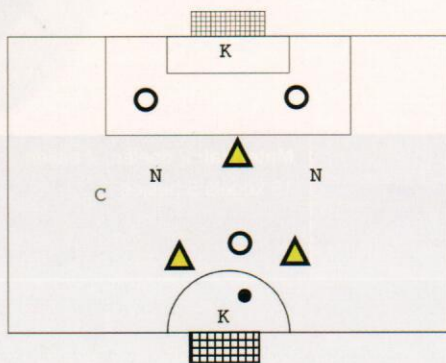
Coaching:

+ 1 indien doelpunt na controle-doeltrap

+ 0 indien geen doelpunt of doeltrap zonder controle

Welke ploeg haalt de meeste punten?

WEDSTRIJDVORM 2



$$3 + K >> K + 3 + 2 N$$

Beschrijving:

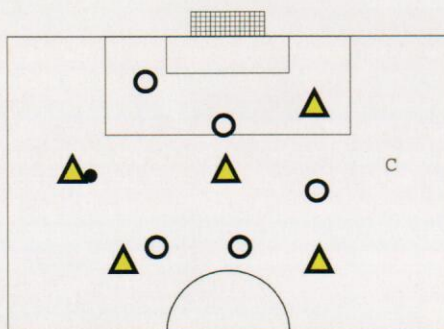
Totaal: 10 min.
Afmeting: 20x25m.
Start: K heeft bal aan de voet.
Opstelling in driehoek met punt naar voor.

Fun:

Scoren na een pass, controle, trap: 2 punten.
Indien ander doelpunt: 1 punt.
Wie scoort de meeste doelpunten?

Coaching: 1, 2 en 3

TUSSENVORM 2



10 PASSENSPEL

Beschrijving:

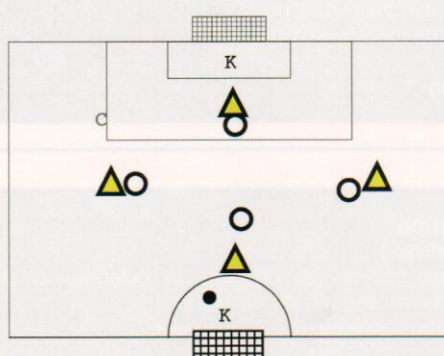
2 Ploegen van 5 spelen tegen elkaar. Totaal: 10 min.
Afmetingen veld: 35x25m.
Doel: 5 passen na elkaar geven = 1 punt. De tegenstander mag de bal ondertussen niet raken.
Als de 5 opeenvolgende passen te gemakkelijk zijn, verhogen we de moeilijkheidsgraad door het aantal opeenvolgende passen op te drijven.

Fun:

5 Opeenvolgende passen = 1 punt.
Wie behaalt de meeste punten?

Coaching: 1, 2 en 3

WEDSTRIJDVORM 3



$$4 + K >> K + 4$$

Beschrijving:

Totaal: 10 min.
Afmeting: 20x25m.
Start: K heeft bal aan de voet.
Opstelling in ruitvorm.

Fun:

Scoren na een pass, controle, trap: 2 punten.
Indien ander doelpunt: 1 punt.
Wie scoort de meeste doelpunten?

Coaching: 1, 2 en 3.

COOLING DOWN

Beschrijving:

Bowling-spel. We plaatsen 9 kegels tegenover de speler zoals bij bowlingkegels.
We plaatsen de spelers op 10 m. Wie trapt er het meest omver?

Naam: Lievens Marc, lesgever
Trainersschool
Thema: korte passing

Aantal: 10 + 2K
Categorie: U10

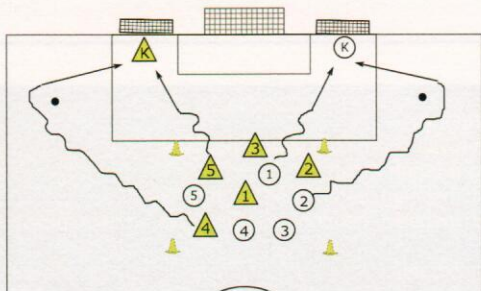
Materiaal: 12 ballen, truitjes, markeerhoedjes, 2 duiveltjesdoelen



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. **Concentratie** (bekijk spel en hou rekening met de tegenstrevers)
2. Verzorg de passing: speel bal op de juiste voet "**JUISTE VOET**"
3. Speel de bal op de flank "**BREED**"
4. Speel de bal in de diepte "**DIEP**"
5. Speel op het juiste moment in "**TIMING**"

OPWARMING



Beschrijving:

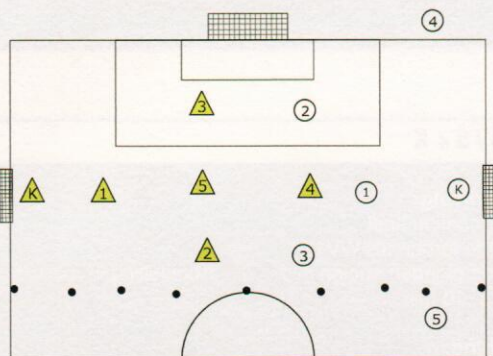
- 5 Gele en 5 oranje spelers, die elk nr krijgen van 1 tot 5
- Spelers doen verschillende opw oef met bal in vierkant
- Ze gaan volgens nr (geel li en oranje re) om beurt een bal op de K op zijn verste Vt spelen (na inspeelpas naar ingedraaide speler). Bij terugkeer roepen ze volgend nr.
- Bij K1 met links en bij K2 met rechts trappen
- Na 3 keer wisselen van kant

Oef 1: bal leiden rond kegel en dan op K inspelen
 Oef 2: recht op doel gaan en in handen v K trappen

Coaching:

1, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / 3 + K

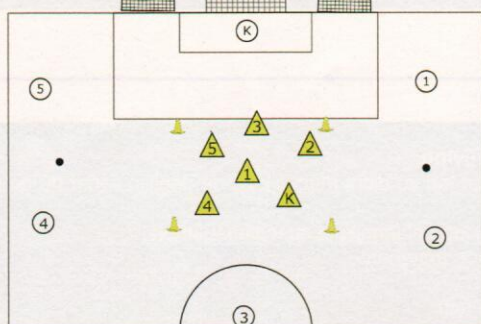
Beschrijving:

- Op terrein van 50x30m.
- Continu spel
- O4 En O5 wisselen na 5 min met Δ4 en Δ5
- Ploeg van 5 speelt in 1 - 1 - 3 - 1
- Ploeg van 3 speelt in 1 - 2 - 1
- Fun: doelpunt na pas telt dubbel

Coaching:

1 tem 5

TUSSENVORM 1



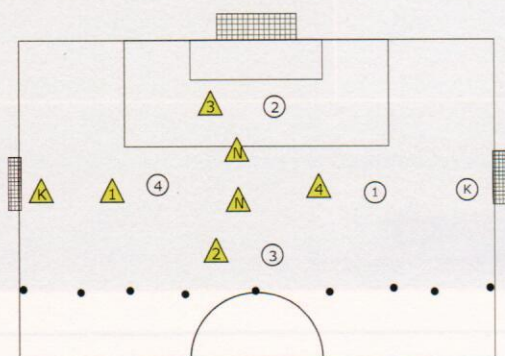
Beschrijving:

- Δ-spelers leiden bal in vierkant, dan spreken ze telkens met een O-speler om bal in te spelen en terug te krijgen.
- Als O aangespeeld wordt, komt hij in vierkant om weer iemand anders aan te spelen, die weer inspeelt enz.
- Variant 3: speler buiten vierkant kaatst nog met pasgever en komt dan in het vierkant en doet hetzelfde verder
- Spelers krijgen opdracht bij het inspelen vd bal om hem laag te houden en strak in te spelen

Coaching:

1, 2 en 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 4 + K + 2N

Beschrijving:

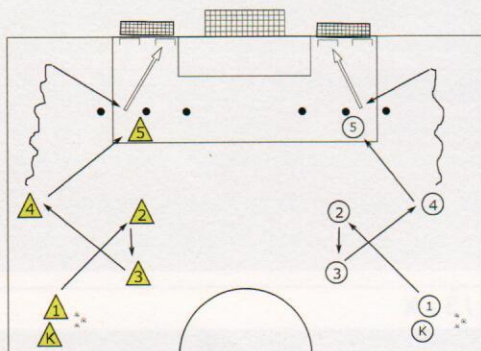
- Continu spel, met 2 neutrale spelers die meespelen met ploeg in BB
- Zelfde terrein als WV1
- Beide ploegen in ruitvorm met neutrale spelers centraal in de ruit

Duur: 10 min.

Coaching:

1 tem 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- Scoren van voorbij het strapschoppunt
- Ploeg A tegen Ploeg B
- Oef 1: inspelen, controle en doerspelen
- Oef 2: inspelen, georiënteerde controle en doerspelen

• Duur: 2x5 min.

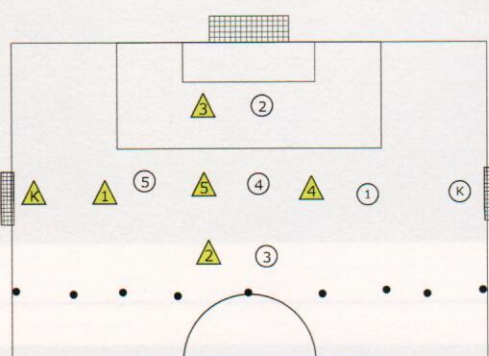
• Doorschuiven: 1-2-3-4-5

Fun: welke ploeg scoort de meest doelpunten?

Coaching:

2 tem 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 5 / 5 + K

Beschrijving:

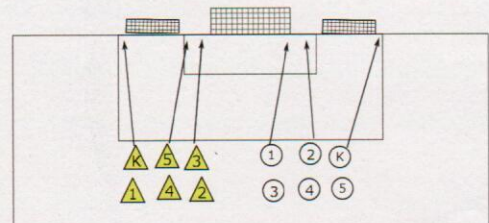
- 2x5' continu spel
- Zelfde terrein als WV1
- Beide ploegen spelen in 1 - 3 - 1 opstelling in ruitvorm
- Duur: 10 min.

Coaching:

• 1 tem 5

-> evaluatie van de coachingspunten

COOLING DOWN



Beschrijving:

Wie trapt bal zo dicht mogelijk bij de doellijn vanaf de grote rechtehoek?
Bespreking belangrijkste coachingspunten
Opruimen materiaal

Duur: 5 min.

Naam auteur: Bart Vandenabeele,
Frank Desmijter, Alain Vanhoie (cursisten
nascholing UEFA B centrum Wetteren)
Thema: leiden en dribbelen – doelpoging tot
10m. – zo snel mogelijk afwerken bij
werkelijke doelmans

Aantal: 8 + 2K
Categorie/niveau: U9 gewestelijk

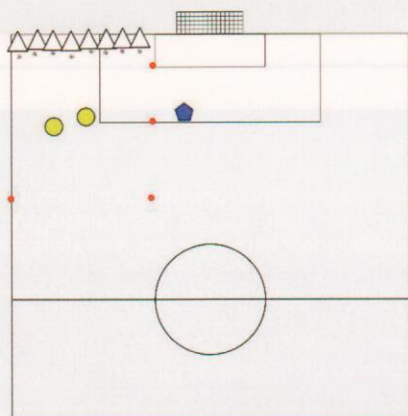
Materiaal: 2 duivelsdoelen,
5 overgooiers, 15 ballen, 2 stokken,
20 potjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Verander duidelijk van richting als je iemand dribbelt "**VOLDOENDE RICHTINGSVERANDERING**"
2. Kijk waar de doelman staat als je afwerkt "**KIJK DOELMAN**"
3. Plaats stevig en laag met binnenkant voet "**PLAATS**"
4. Durf de actie maken "**DURF**"
5. Maak snelheid bij het leiden en versnel nogmaals bij de dribbel "**VERSNEL**"

OPWARMING



OVERLOOPSPEL

15'

Beschrijving:

8 Spelers met bal.
2 Jagers zonder bal.

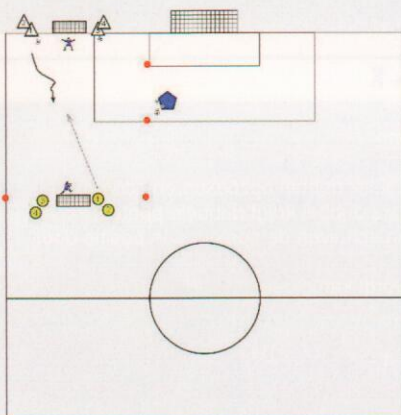
Spelers met bal proberen overkant te bereiken met bal aan de voet, jagers proberen dit te verhinderen door bal buiten te trappen. Er wordt gewisseld nadat alle ballen zijn getrapt.

FUN: wie blijft er als laatste over?

Coaching:

1 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1 + K

15'

Beschrijving:

Terrein 20x12m.

X1 Leidt bal. O1 Vertrekt als X1 vertrekt. X1 Zoekt duel op en werkt af binnen de 15". Bij balverlies X1 kan O1 scoren. Als verdediger scoort na balrecovery krijgt hij dubbele punten.

Doorschuiven: X1 -> X2/ O1 -> O2

Volgende golf start als bal buiten is, na doelpunt of als tijd verstreken is.

Per spelers 4 dribbels: 2 keer L en 2 keer R starten.

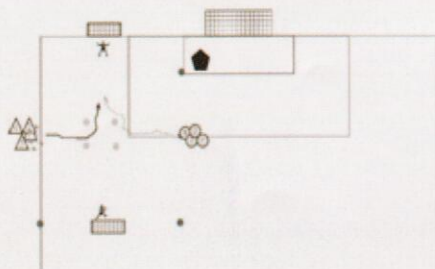
Variatie: weerstand verhogen door of te werken binnen de 6".

FUN: welke ploeg scoort het meeste punten?

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 1



REACTIESNELHEID

10'

Beschrijving:

Terrein 25x15m.

X1 Vertrekt met bal aan de voet tot in het vierkant. In het vierkant beslist hij in welk doel er afgewerkt wordt.

O1 Vertrekt op hetzelfde moment maar hij mag niet in het vierkant. Hij moet reageren op de richtingsverandering van X1.

X1 Probeert te scoren en eventueel O1 te dribbelen. O1 Probeert de bal af te nemen en in het vierkant te leiden.

Als X1 scoort = 1 punt, als O1 in vierkant kan leiden krijgt hij dubbele punten.

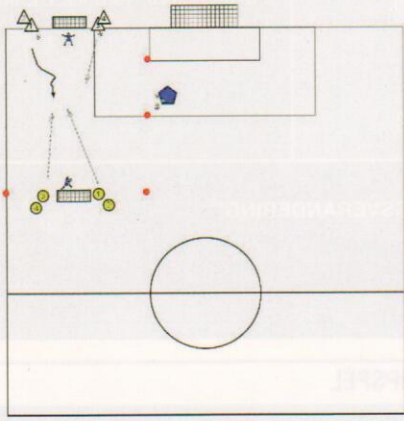
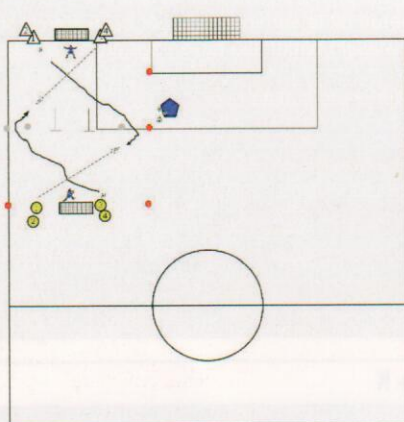
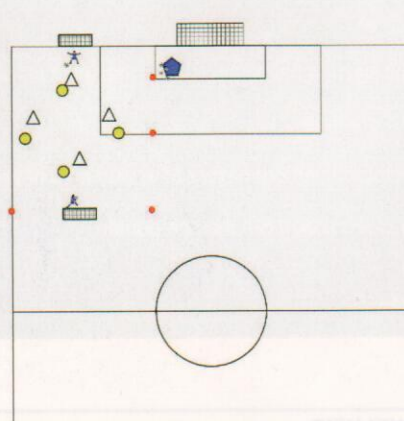
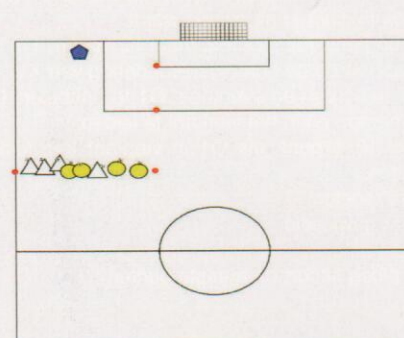
Max. tijd = 15"/speler.

Na 5' wordt er gewisseld.

FUN: welke ploeg scoort de meeste punten?

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 2 	2 + K / K + 2 15' Beschrijving: 25x15m. X1 Start op met bal aan de voet, X3 start op hetzelfde moment. O1 En O3 starten gelijktijdig met X1 2/2 Wordt uitgespeeld en er moet binnen de 15" gescoord worden. Aanvaller krijgt 1 punt als hij scoort, verdedigers 2 punten. Na 7,5' wordt er gewisseld. FUN: wie haalt de meest punten? Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5
TUSSENVORM 2 	1 / K + 1 10' Beschrijving: 35x25m. X1 En O3 (aanvallers) starten gelijktijdig. Ze leiden de bal door het poortje schuin voor hen. O1 En X3 (verdedigers) vertrekken wanneer aanvallers door het poortje zijn. Aanvallers kunnen scoren in het doel. Verdedigers kunnen scoren door de bal door het centrale doel te leiden. Na 2 pogingen wisselen X1 en X3 en O1 en O3. FUN: welk team scoort het meeste punten? Coaching: 1 – 2 – 3 – 4 – 5
WEDSTRIJDVORM 3 	K + 4 / 4 + K 15' Beschrijving: 35x25m. Zo veel mogelijk dribbel opzoeken en scoren. Wie scoort na dribbel krijgt dubbele punten. Na 3' spelen schuiven de spelers een positie door. FUN: wie wordt kampioen? Coaching 1 – 2 – 3 – 4 – 5
COOLING DOWN 	1 – 2 – 3 PIANO 5' FUN: wie is het snelst aan de overkant? Huiswerk

Naam auteurs: Gerd Temmermans, Gino Verschelden, Geert Opsomer, Alain Greglia (cursisten nascholing UEFA B centrum Wetteren)

Thema: korte passing + aanspelbaar zijn. Openen in breedte en diepte

Aantal: 8 + 2K
Categorie: U9

Materiaal: 2 duivelsdoelen, 5 overgooiers, 10 ballen, 4 minidoeltjes, 20 potjes



Richtlijnen en coachingswoorden

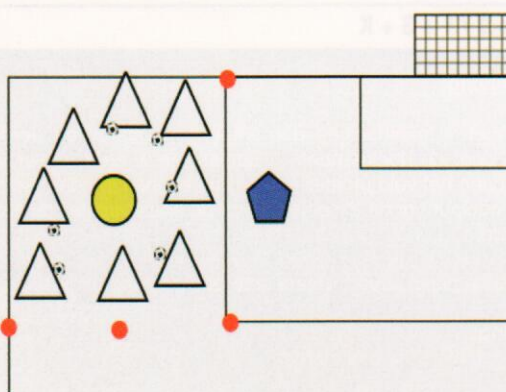
Basics

1. Vrij staan en vrij lopen + correct ingedraaid staan van de ontvanger **"AANSPEELBAAR"**
2. Laat horen of toon dat je vrij staat **"SPREEK"**
3. Speel de bal met de juiste voet, de juiste snelheid en nauwkeurigheid **"NAUWKEURIG"**

Teamtactics

4. Speel diep indien mogelijk **"DIEP"**
5. Open breed indien diepte niet lukt **"BREED"**

OPWARMING



JAGERSPEL

10'

Beschrijving:

20X20m.

Alle spelers in het vierkant, waarvan 1 jager is. 7 Spelers hebben een bal. De jager kan de spelers zonder bal tikken. Tikker wordt na 20" gewisseld.

Variatie:

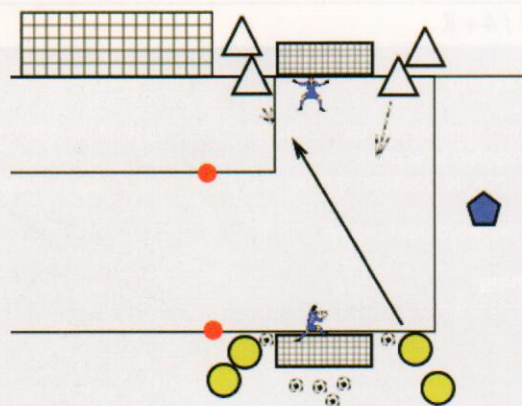
- Spelers houden bal in de handen ipv aan de voet (eenvoudiger als opstartvorm). Bij deze leeftijdscategorie kan je ook met andere ballen werken (voorbeeld tennisballen).
- Meerdere tikkers (2/3)
- Minder ballen

FUN: wie tikt het meeste spelers binnen de 20"?

Coaching:

1 - 2 - 3

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 2 + K

15'

Beschrijving:

O1 (verdediger) speelt bal in op X1 (aanvaller). X1 En X2 proberen O1 uit te spelen en te scoren.

Bal buiten of doelpunten = wisselen

Na 3' wisselen aanvallers en verdedigers

FUN: wie haalt de meeste punten binnen de 3'?

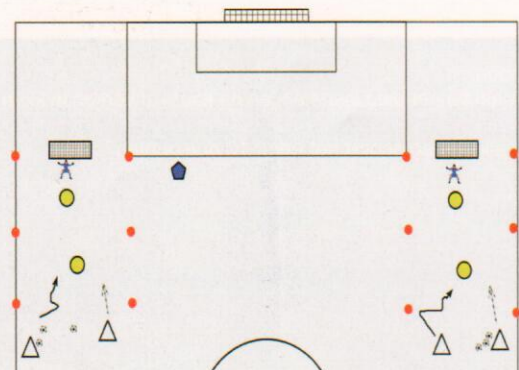
Ook coaching op doelman aanspelen als vrije man.

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Voor 4 en 5: passing zodanig kiezen dat het doel is: scoren!

TUSSENVORM 1



K + 1 + 1 / 2

10'

Beschrijving:

20x12m.

X1 En X2 vertrekken met bal en moet trachten O1 en O2 (verdedigers) trachten uit te spelen. De verdedigers blijven verplicht in hun vak. Golf eindigt als verdedigers bal kunnen afpakken.

Er wordt op 2 veldjes gewerkt zodat er continue kan gespeeld en geoefend worden.

Na 3 aanvallen wisselen verdedigers en aanvallers om van functie.

FUN: welk duo maakt het meeste doelpunten?

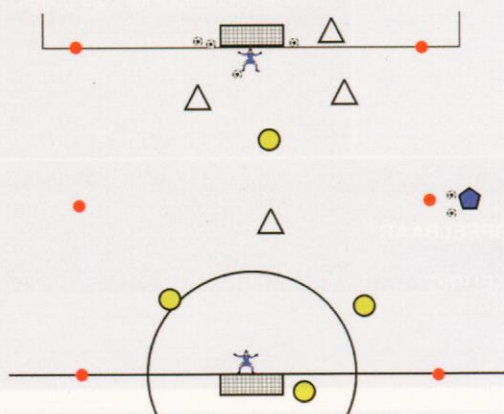
Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

WEDSTRIJDVORM 2

K + 3 / 3 + K

15'



Beschrijving:

35x25m.

Opstart steeds bij doelman.

Wanneer er gescoord wordt na een dieptepass telt het doelpunt dubbel. Reservespeler komt in bij doelpunt of als bal buiten is over eindlijn.

FUN: wie scoort de meeste doelpunten?

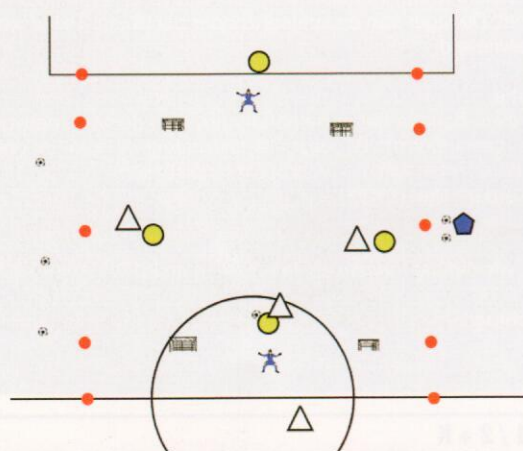
Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

TUSSENVORM 2

K + 3 + 1 / 1 + 3 + K

10'



Beschrijving:

35x25m.

Veldje met 4 minidoeltjes die omgekeerd staan en verdedigd worden door de doelmannen. 1 Speler van X en 1 speler van O staan buiten het veld (achter eindlijn) en kunnen vandaar scoren. Bij een doelpunt of na 2' spelen wordt de speler achter de eindlijn gewisseld.

FUN: welke ploeg scoort het meeste doelpuntenpunten?

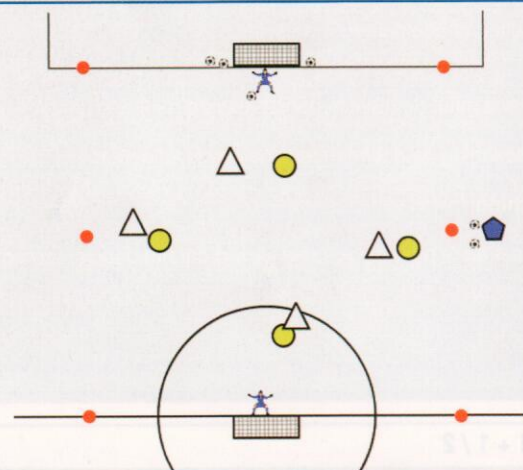
Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 (vooral diepte)

WEDSTRIJDVORM 3

K + 4 / 4 + K

15'



Beschrijving:

35x25m.

Doelman start steeds van op de grond, van daaruit via combinatie-spel trachten te scoren.

Betrek ook de doelman om het spel te verleggen (open breed).

FUN: wie wordt kampioen?

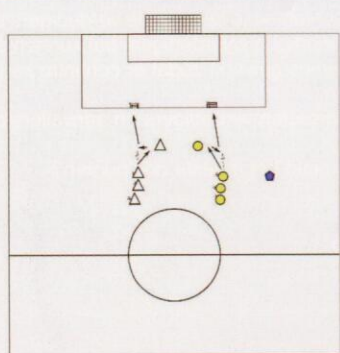
Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

COOLING DOWN

FUN

5'



2 Groepen.

Op signaal trainer diep inspelen, en na kaats afwerken in klein doel.

FUN: welke ploeg scoort het eerst 10 doelpunten?

Huiswerk.

Naam: Y. Berwaert, kandidaat getuigschrift A (centrum Blegny)
Thema: de centrale verdedigers worden in snelheid gepakt op diepe ballen bij een tegenaanval (1 – 4 – 4 – 2)

Totaal: 14 + 2K
Categorie/niveau: seniors 1^{ste} prov, 4^{de} nationale

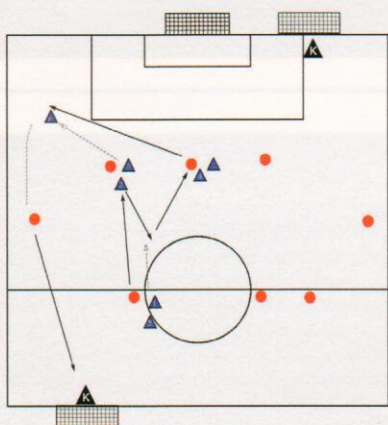
Materiaal: kegels, potjes, hesjes, 1 verplaatsbaar doel



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Anticipeer (en denk aan) de dekking: **ANTICIPEER**
2. De K speelt aan rand van 16m.: **HOOG/VOORUIT**
3. De flankverd. houden centrum dicht: **SLUITEN**
4. De 4 verd. wijken ipv vooruit te lopen (in minderheid): **WIJKEN**

OPWARMING



Beschrijving:

2 Groepen van 7 spelers en 2 K

Organisatie:
In parallel circuit

Start:

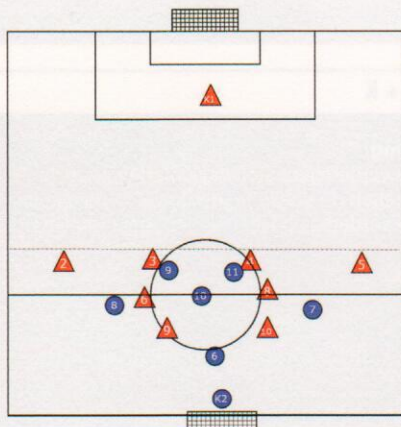
- 1 Geeft aan 2 die teruglegt in zijn loop
- 3 Dekt 2 van heel kortbij, en vraagt dan de bal op de linkerflank
- 1 Speelt 4 aan die loshaakt
- 4 Speelt in de diepte op de li. flank voor 3
- 3 Leidt de bal tot aan het potje en geeft dan een pass op de doelman
- De K speelt terug in de voet van 3

Doorschuiwen: 1 – 4 – 2 – 3 – start (1)
 Idem bij andere groep, maar in de andere richting
 Duur: 15'

Coaching:

1 – 2

WEDSTRIJDVORM 1



8 + K / 6 + K

Beschrijving:

Start:

- K2 (blauw) geeft aan 6 die diep speelt
- De 4 verdedigers spelen 5m. achter de middenlijn
- Blauwe ploeg zoekt snel diepgang (6)
- Elke nieuwe actie start bij K2

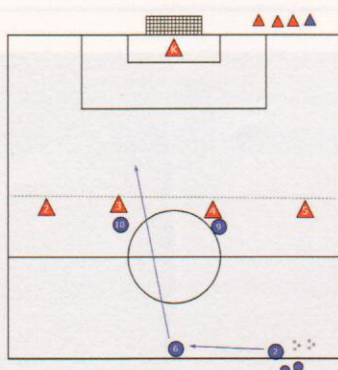
Organisatie:
2/3^{de} veld – 2 grote doelen

Duur: 10'

Coaching:

1 tot 4

TUSSENVORM 1



4 + K / 4

Beschrijving:

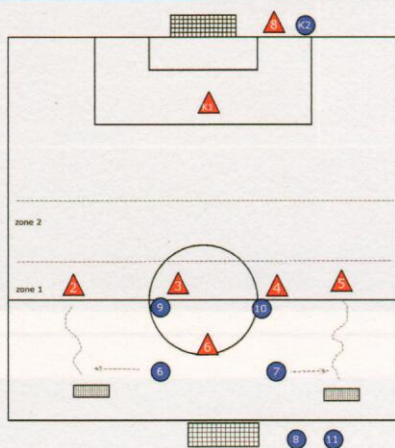
- 2 Blauw speelt in op 6
- 6 Lanceert 10 in de diepte
- De 4 verdedigers van rood spelen in zone 1
- De K anticipeert in zijn 16m gebied
- De flankverdediger aan de kant van de spits die loshaakt, zorgt voor dekking
- De centrale verdediger aan de kant van de speler die loshaakt anticipeert op het lopen naar doel toe (de schouders zijn al naar achter gedraaid)
- Doorschuiwen: na 2 golven vervangen we de K en de 4 verdedigers bij rood
- Bij blauw, nemen 2 wisselers plaats bij de startposities. Deze 2 nemen de plaats v d spitsen in

Duur: 10'

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 2



K1 + 4 / K2 + 3

Beschrijving:

Start:

de N°5 of de N°2 gaan proberen te scoren in een minidoeltje, ze spelen dus een 2/1

Van zodra ze de bal gerecupereerd hebben, zoeken de verdedigers van blauw snel diepgang

De 4 verdedigers kiezen positie in zone 2

Op het einde van de actie, herbegint de K met een pass op één van de twee rode FV's

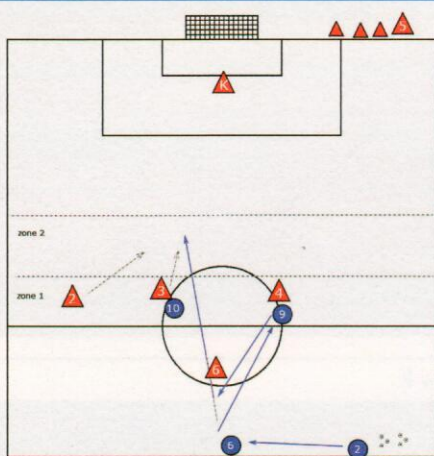
Wissels/doorschrijven: de ploeg die een doelpunt tegen krijgt, wisselt één speler (bij rood) of 2 spelers (bij blauw). Met maximum 3 aanvallen

Duur: 10'

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

TUSSENVORM 2



4 + K / 4

Beschrijving:

De 4 verdedigers stellen zich op in zone 1

Start:

De 2 speelt in op n° 6

De 9 vraagt de bal door los te haken

De 9 legt af in de loop van 6

De 6 zoekt snel diepgang en probeert snel 10 in de diepte aan te spelen

De 4 verdedigers kiezen dan positie in zone 2

Doorschrijven: 2-6-9-10 (haalt bal). Start andere kant (blauw).

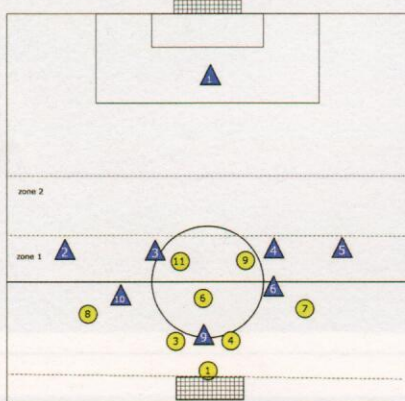
De 2 wordt vervangen door een reservespeler. De 4 rode V's worden om de 2 min. gewisseld.

Duur: 10'

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

WEDSTRIJDVORM 3



7 + K / 7 + K

Beschrijving:

De blauwe verdedigers stellen zich op in zone 1

De gele zoeken de snelle tegenaanval in de diepte

De blauwe verdediging kiest bij een tegenaanval positie in zone 2

Organisatie:

2/3^{de} veld

Duur: 10'

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

COOLING DOWN

Lichte looppas

Duur: 5'

Naam: Guido De Jaegher en Eddy Vandeven,
lesgevers Federale Trainersschool
Thema: flankaanval en posities voor doel
(1 – 4 – 3 – 3 met 2 aanvallende middenvelders)

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: seniors 1^{ste} prov,
4^{de} nationale

Materiaal: 4 verplaatsbare doelen,
2x8 overtrekjes, 20 ballen, potjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

Flankaanvallers 7 en 11

1. vraag bal in de voet als je eerst een beetje in de diepte gaat en dan loshaakt
CO -> 'haak los' 'draai open' SP (flankaanvallers -> speler aan de bal) 'voet'
2. vraag de bal in de diepte wanneer je eerst naar de bal toegaat en dan in de diepte spurt
CO -> 'ga diep' SP (flankaanvallers -> speler aan de bal) 'diep'

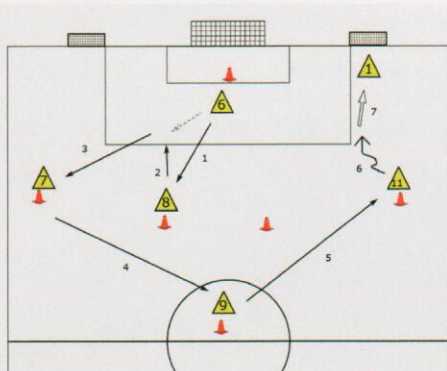
Aanvallende middenvelders 8 en 10

3. als tussenschakel voor de aanval langs de flank: ofwel kaats naar centrale verdediger of verdedigende middenvelder wanneer je een tegenspeler in rug hebt, juiste keuze ivm positie flankaanvaller bij passing naar de flank
CO -> 'kaats' 'in de voet' 'diepte'

Aanvallers 10, 9, 11 en aanvallende middenvelders 8 en 10

4. kies juiste positie voor doel: 9 1^{ste} paal, 7 of 11 2^{de} paal, 8 of 10 16m
CO -> '1^{ste} paal' '2^{de} paal' '16m'

OPWARMING



Beschrijving:

- 2 Groepen op 2 helften, doorschuifstelsysteem
- 5' Rechts, 5' links en eindigen met variaties
- Beginnen met inspelen naar de aanvallende middenvelder, kaats en openen naar de flank, diagonale bal naar de diepe spits die een eindpass geeft naar de andere flank welke de keeper opwarmt

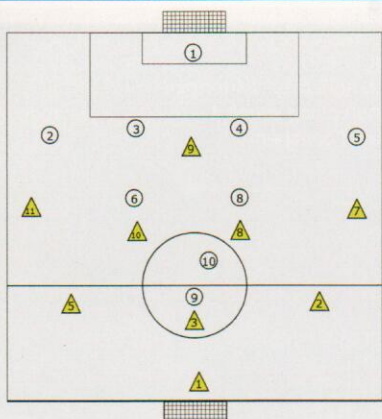
Coaching:

- Strakke inspeelpass
- Keuze duidelijk maken 'kaats' 'diep'
- Snelle balhandeling

Variaties:

- 7 Kaatst bijkomend op 8 en vraagt kort in de diepte
- 6 Speelt onmiddellijk in op 7 die de keuze heeft: kaats op 8 of aannemen en diagonaal spelen op 9

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / K + 8

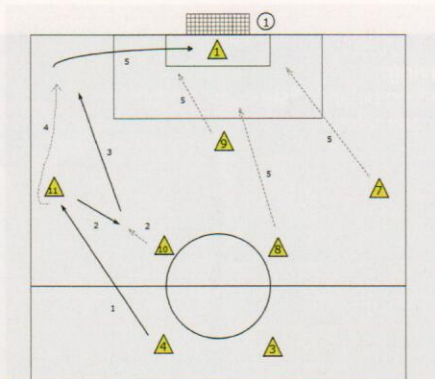
Beschrijving:

- 2x7' Continu spel over 3/4de terrein
- De te coachen ploeg speelt 1 – 3 – 2 – 3, de andere 1 – 4 – 3 – 1
- Eerste fase herkenningfase: regelmatig de gele ploeg laten beginnen van bij keeper maar geen coaching
- Dan probleemspelling: tot efficiënte flankaanval komen met juiste positiekeuzes voor doel
- Tweede fase: 'stop-help' coaching

Coaching:

- 1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 1



FLANKAANVAL

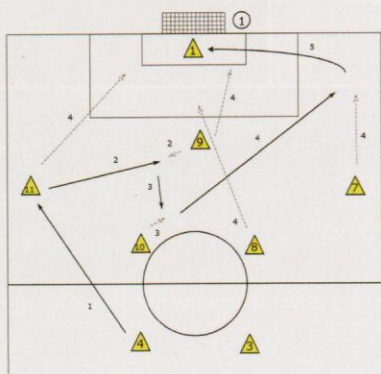
Beschrijving:

- 15' Over 3/4 terrein in golven
- Vaste elftalposities, 2 spelers op posities 3, 4, 8, 10, 9, 3 spelers op posities 7 en 11
- Beurteilungen links en rechts de beweging uitvoeren, iedereen komt terug op positie
- Variatie in de uitvoering tussen de centrale verdedigers, de aanvallende middenvelders en de flankaanvallers

Coaching:

- 1, 2, 3 en 4

TUSSENVORM 2



FLANKAANVAL MET VERLEGGEN

Beschrijving:

- 10' Over 3/4 terrein in golven
- Vaste elftalposities, 2 spelers op posities 3, 4, 8, 10, 9, 3 spelers op posities 7 en 11
- Beurtelings links en rechts de beweging uitvoeren, iedereen komt terug op positie
- Opbouw langs ene flank maar verleggen via diepe spits en aanvallende middenvelder diep naar andere flank

Coaching:

- 1, 2, 3 en 4

AFGELEIDE WEDSTRIJDVORM



K + 8 / K + 8

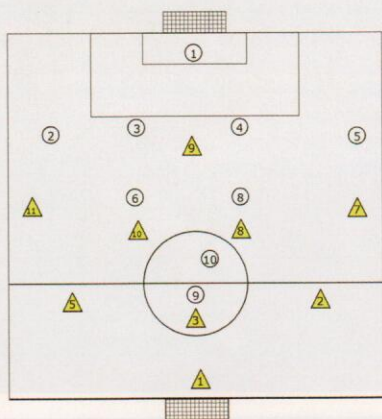
Beschrijving:

- 2x7' Continu spel over 3/4 terrein
- 2 Neutrale zones langs de flank
- De positiekeuzes voor doel zijn belangrijk hier: vooral flankaanvaller die de voorzet niet geeft moet aan de 2de paal zijn

Coaching:

- Vooral 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / K + 8

Beschrijving:

- 2x7' Continu spel over 3/4 terrein
- De te coachen ploeg speelt 1 - 3 - 2 - 3, de andere 1 - 4 - 3 - 1
- Vooral situatief coachen

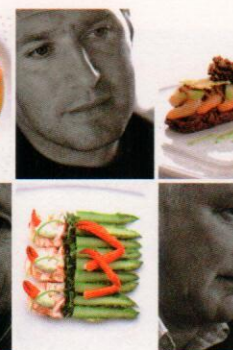
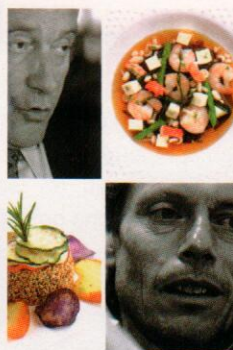
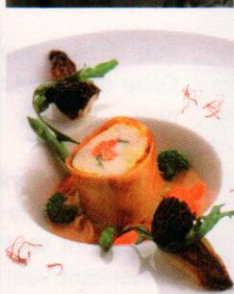
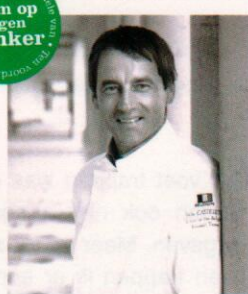
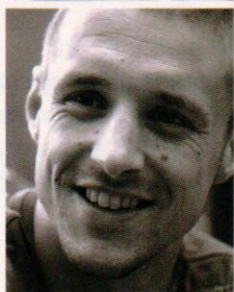
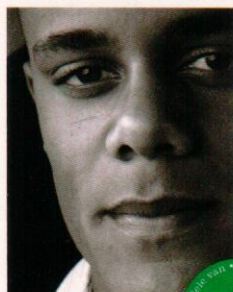
Coaching:

- 1, 2, 3, 4

COOLING DOWN

Beschrijving:

- Bespreking belangrijkste coachingspunten
- Opruimen materiaal



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 watertanden? Gewapend met deze informatie duiken **chef Felix Alen** en **Rode Duivel-kok Wim Casteleyn** vervolgens de keuken 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 groene kruidensaus' en 'verloren brood met een warme fruitsalade en Bourbon vanille-ijis': 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

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.



Anatomische pijnpunten van de voetballer!

G. Steens

Preventie van kwetsuren krijgt in het voetbal langzaam maar zeker zijn vaste plaats. Om letsels die het gevolg zijn van een acuut contact hoeven we ons geen zorgen te maken: het is een minderheid en we kunnen er toch niets aan verhelpen. Het merendeel van de voetballetsels zijn echter scheuren of verrekkingen van spieren, pezen of ligamenten die wel te voorkomen zijn. De oorzaak is zelfs redelijk eenvoudig: de mens is niet gemaakt om te voetballen!

De rechtoplopende mens

Gedurende meer dan 6 miljoen jaar heeft onze menselijke anatomie zich ontwikkeld tot een rechtoplopend wezen. Die ontwikkeling is niet over één nacht ijs gegaan en werd aangestuurd door wat essentieel was voor de mens om uit te groeien tot een succesvolle soort.

Zo moesten we bijvoorbeeld hard kunnen lopen om te vluchten voor gevaarsituaties en soepel in onze schouders zijn om

met onze armen en handen zaken te leren manipuleren. Onze anatomie heeft zich aan dat succesvol gedrag aangepast.

Een pas binnenkant voet trappen was daar echter niet bij. Onze anatomie is dan ook niet aangepast om een trap binnenkant voet te geven. Meer zelfs, als we nu vaak met binnenkant voet gaan trappen is er een reële kans dat we kwetsuren krijgen. De exorotatoren, de spieren die verant-



(Photonews, KWETSUUR BLESSURE THOMAS BUFFEL)

woordelijk zijn om het onderbeen naar buiten te draaien, zijn nl relatief kleine zwakke spieren.

De voetballende mens

Als we de letselpreventie van voetballers willen doorgronden moeten we de typische bewegingen van het voetbal anatomisch in kaart brengen. Welke spieren gaan zich door het voetbalspel extra ontwikkelen en wat zijn de gevolgen daarvan voor de werking van andere spieren? Maw: waar treden er spieronevenwichten op en wat kunnen we doen om deze te verhelpen? Dus op zoek naar de anatomische pijnpunten van een voetballer!

Want laat ons duidelijk zijn: een mens is niet gemaakt om te voetballen, in tegenstelling tot bvb lopen. Zo heeft onderzoek uitgewezen dat voetballers na hun carrière veel meer te lijden hebben van artrose op het heup- en knie gewricht dan bv. marathonlopers.

Nochtans mogen we aannemen dat de belasting van marathonlopers qua frequentie en duur zeker niet moet onderdoen voor deze van voetballers. Integendeel. Alleen is het blijkbaar zo dat lopen een natuurlijke beweging is die nauw aansluit bij onze anatomische mogelijkheden. En voetballen is dat een stuk minder.

Om de anatomische pijnpunten van een voetballer in kaart te brengen, trok Dug-Out naar UGent voor een ontmoeting met professor Eric Witvrouw. Witvrouw is gespecialiseerd in reval-

lidatie en deed onder meer onderzoek naar letselpreventie bij voetballers. Hij kan alleen maar beamen dat voetballen een zware belasting vormt voor de menselijke anatomie. "En dat reflecteert zich in de statistieken van de voetballetsels", aldus prof. Witvrouw.

Prof. Witvrouw: "De top 3 van de voetballetsels, samen goed voor 60% van het aantal letsels, kan grotendeels ondergebracht worden bij de niet-contact letsels: het betreft hier spierletsels (31%), ligamentaire letsels (20%) en spierkneuzingen (8%) (zie kaderstuk).

Dat betekent dat preventie mogelijk is en dat specifieke preventietraining zinvol is vanwege het rendement. Opvallend bij dit soort letsels is bvb dat het merendeel zich op het einde van de wedstrijd manifesteert en dus rechtstreeks in verband kan gebracht worden met vermoeidheid.

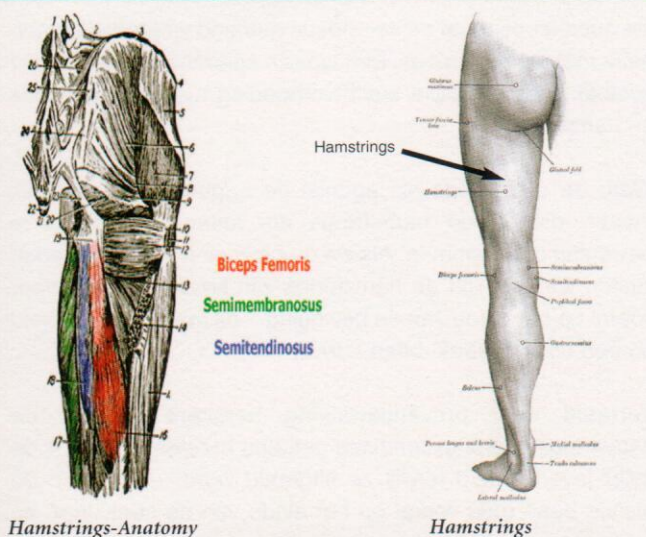
Het verbaast me dan ook dat in voetbal veel op maximale kracht wordt getraind en minder op krachthouding, terwijl dit laatste toch wel effectiever zou zijn naar preventie toe. Kracht zou in een voetbaltraining regelmatig aan het einde van een trainingssessie kunnen ingebouwd worden, maar dan specifiek gericht naar krachthouding. Dat wil zeggen met lage belasting en veel herhalingen".

Quadriceps versus hamstrings

Prof. Witvrouw: "Als we de letselstatistieken bekijken naar locatie, dan is het niet verwonderlijk dat de dijletsels met 19% op nummer 1 staan. Voetballers ontwikkelen van nature – in dit geval door te voetballen – een sterke quadriceps. De typische wreeftrapbeweging in het voetbal vergt een concentrische samentrekking van de quadriceps.

De kracht wordt geleverd bij de verkorting van de spier. Deze typische belasting in het voetbal – samen met de versnellingen en afremmingen – maakt dat de quadriceps zich sterk ontwikkelt. En dat is ook noodzakelijk.

Een voetballer heeft een sterke quadriceps nodig om die explosieve trapbewegingen aan te kunnen, maar ook om het zwaar belaste kniegewricht zoveel mogelijk te ontlasten. Door zijn structuur – de quadriceps eindigt in de kniepees die over de knieschijf op het scheenbeen aanhecht – is de quadriceps een belangrijke kniestabilisator.



33



(Photonews, KWETSUUR BLESSURE JAKSON COELHO)

De schokken die het kniegewricht moet opvangen bij het voetballen kunnen in belangrijke mate ondersteund worden door de quadriceps.

Concentrische krachttraining van de quadriceps – de typische squatoefeningen – is dus een noodzakelijk onderdeel van de preventietraining.

De quadriceps moet echter steeds getraind worden in combinatie met de hamstrings. Een typisch spieronevenwicht in het voetbal is de ongelijke krachtverhouding tussen quadriceps en hamstrings.

Waar de quadriceps als agonist de trapbeweging mogelijk maakt, dienen de hamstrings als antagonist om deze beweging af te remmen. Als we de beweging verder ontleden stellen we vast dat de hamstrings zijn kracht als afremmer vooral op het einde van de beweging – bij maximale snelheid en een bijna gestrekt been – levert.

Vertaald naar preventietraining betekent dit dat de hamstrings vooral excentrisch getraind moeten worden – de spier levert arbeid terwijl ze uitgerekt wordt – en dit in de distale baan (dus vooral op het einde van de strekking), én liefst aan hoge snelheid.

Een ander aandachtspunt is de lenigheidstraining. Een sterke quadriceps door concentrische arbeid zal verkorten. Via lenigheidsoefeningen moet deze spier op lengte worden gehouden”.

Adductoren versus abductoren

Prof. Witvrouw: “Een typische voetbaltrap brengt het trapbeen in de voorbereidende zwaafase van een achterwaartse, maar ook licht zijwaartse positie, naar voor.

Deze voetbalbeweging, samen met zijwaartse versnellingen, maakt dat de adductoren bij voetballers stevig ontwikkeld worden. Het gevolg is meestal ook een verkorting van deze spieren. En dit is ten nadele van het evenwicht met abductoren.

Om deze redenen doen we momenteel onderzoek naar de relatie tussen voetbal en O-benen.

Naar preventie toe betekent dit dat we in de krachttraining ook de abductoren niet mogen vergeten en dat er gewerkt moet worden op de verlenging van de adductoren.

Te sterk ontwikkelde adductoren liggen vaak mee aan de basis van liespijn en pubalgie”.



Buik- versus rugspieren

Prof. Witvrouw: "Noch te vaak wordt in het voetbal eenzijdig op de versterking van buikspieren gewerkt en dit door middel van de klassieke sit-ups.

Eenzijdige versterking van de rechte buikspieren kan niet alleen in het slechtste geval een hernia induceren, maar zorgt zeker voor een onevenwicht in de lage romp met mogelijk een verkeerde bekkenkanteling tot gevolg. Buikspieren moeten steeds in combinatie met lage rugspieren geoefend worden.

Maar nog belangrijker is de opbouw en het onderhouden van rompstabiliteit. In de romp bevindt zich het zwaartepunt van het lichaam. En dat is de plaats van waaruit alle bewegingen vertrekken!

Elke beweging is eigenlijk een keten van bewegingen die in gang worden gezet en die elkaar versterken. Spieronevenwichten kunnen zich op elke plaats in deze keten vastzetten.

Zo kan publagie te wijten zijn aan te sterke adductoren, maar ook aan een holle rug. En deze holle rug kan dan weer te wijten zijn aan te sterke rechte buikspieren die het bekken doen kantelen, enz. Rompstabiliteit moet via houdingsoefe-

ningen op een heel specifieke manier getraind worden". (Op deze materie komen we in een later artikel terug).

Enkel en knie

Prof. Witvrouw: "Door middel van gerichte preventietraining kunnen we het aantal letsels tegen gevolge van bovenstaande spieronevenwichten aanzienlijk reduceren. Anders is het gesteld met de typische enkel- en knieletsels in het voetbal. Een enkelverstuiking of een meniscusscheur zijn acute letsels ten gevolge van een contact of val. Toch heeft onderzoek uitgewezen dat proprioceptietraining ook hier tot resultaten kan leiden.

Bij enkelletsels is er wetenschappelijke evidentie dat het aantal verstuikingen kan verminderd worden, bij knieletsels zijn me geen onderzoeksresultaten bekend, maar ben ik geneigd aan te nemen dat hier gelijkaardige resultaten kunnen behaald worden.

Maar proprioceptieoefeningen hebben de perceptie tegen. Voetballers houden er niet van om in de voorbereidingsfase met saaie oefeningen hun bewegingen, al dan niet voor de spiegel, te controleren.

De belangrijkste boodschap blijft hier echter de zorg voor een goede conditie. Onderzoek heeft duidelijk aangewezen dat vermoeide spelers vatbaarder zijn voor enkel- en knieletsels".

Voetballetsels

Prof. Witvrouw: "Op basis van onderstaande voetballetselstatistieken mag het duidelijk zijn dat het merendeel van de letsels geen gevolg zijn van een contact of incident en dus vermijdbaar zijn.

Zij zijn te wijten aan spieronevenwichten en/of vermoeidheid. Een goede conditie en gerichte preventietraining kunnen in het voetbal nog heel wat blessureleed voorkomen.

Elk voetbalteam zou systematisch en collectief een algemeen preventieprogramma moeten volgen, gebaseerd op bovenstaande pijnpunten.

Spelers kunnen daarnaast nog een individueel programma afwerken op basis van hun eigen specifiek sportmedisch profiel. Ook de talentselectie zou op twee pijlers moeten rusten: talentidentificatie én vatbaarheid voor kwetsuren. Met dit laatste wordt momenteel nog amper rekening gehouden".

Tabel 1: Rangschikking van voetballetsels naar soort

Soort letsel	Percentage
1. Spierletsels	31%
2. Ligamentaire letsels	20%
3. Spierkneuzing	8%
4. Weefselkneuzing	7%
5. Botbreuken	4%
12. Meniscusscheur	1%
16. Ligamentscheur	1%
...	...





(Photonews, KWETSUUR BLESSURE WESLEY SONCK)

Tabel 2: Rangschikking van voetballetsels naar locatie

Locatie	Percentage
1. Dij	19%
2. Enkel	19%
3. Knie	18%
4. Onderbeen	10%
5. Lies	9%
6. Voet	8%
7. Rug	4%
8. Heup	3%
9. Teen	1%
...	...

BJSM, Price et al. 38 (4):466

O-benen

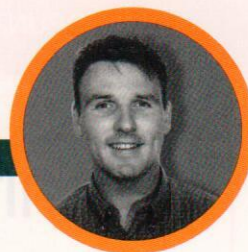
Prof. Witvrouw: "We hebben wetenschappelijk vastgesteld dat voor de puberteit O-benen niet meer voorkomen bij voetballers dan bij andere sporters. Na de puberteit neemt het aantal voetballers met O-benen wel significant toe.

Een mogelijke verklaring hiervoor is de hypothese dat voetballers door de specifieke trapbeweging (van buiten naar binnen) zeer sterke adductoren ontwikkelen. Deze spieren verkorten en gaan zo de mediale kant van het kniegewricht extra belasten en wegen op de groeischijven.

Een gewricht wordt qua vorm bepaald door zijn belasting, wat in dit geval een mogelijke verklaring voor O-benen kan zijn. Bij het hockey werd ongeveer dezelfde studie gedaan. De loop- en draaibewegingen op het veld zijn gelijkaardig als in het voetbal, alleen de trapbeweging ontbreekt. Welnu, in het hockey werden niet meer O-benen teruggevonden dan bij andere sporters, wat doet vermoeden dat die typische voetbaltrapbeweging wel belangrijk moet zijn.

Een andere hypothese die voorlopig niet uit te sluiten is, is dat voetballers met O-benen deel uitmaken van een selectieproces om het tot voetballer te schoppen. Maw: een predispositie. Mocht de eerste hypothese overeind blijven dan moeten we onze jonge voetballers vooral op de abductoren trainen en de verlenging van de adductoren. O-benen zijn immers zowel op korte als op lange termijn een risicofactor voor letsels".





langs de zijlijn

In juli was ik om professionele redenen aanwezig op het **European Olympic Youth Festival te Tampère, Finland**. In de arena stonden de topsporters van morgen. Acht sporten kwamen aan bod, zowel individuele als groepsporten. Ikzelf had het meest aandacht voor de zwemsport en praatte er met meerdere trainers over begeleiding van jonge sporters. Opvallend: ondanks het feit dat zwemmen een vroeg mature sport is, wordt er een zeer ruime sportbasis aangeboden. Kinderen van 12 jaar trainen meestal reeds 6 keer per week (specifiek voor het zwemmen) maar krijgen daarnaast ook andere sporten aangeboden. Doel: zorg ervoor je eerst een atleet wordt en dan een zwemmer.

Zelf begeleid ik een zwemmer die gedurende 4 seizoenen trainde in **Ohio State**, de Amerikaanse universiteit waar onder andere **Bob Verbeeck en Sidney Appelboom** trainden. Op het programma: minstens 10 zwemtrainingen per week, 5 keer per week krachttraining en zelfs op deze leeftijd verplicht een andere sport. "Algemene ontwikkeling" blijft naast "core stability" een belangrijk item.

Opvallend ook hoeveel trainers van andere sporten aanwezig waren op andere sportactiviteiten. Weg van de inteelt en nieuwe ideeën opdoen bij een andere sport. Mis ik persoonlijk soms in het voetbal. Het deed me dan ook heel veel plezier om als hoofdredacteur het artikel over the **Multi skill** van **Ajax** te kunnen lezen en voorstellen. Bij Ajax wordt al lange tijd over de muur gekeken. Op sommige leeftijden wordt liefst 40 % van de trainingstijd besteed aan niet-voetbalactiviteiten zoals gymnastiek, judo, atletiek en spelvormen. Niet alleen om een goede atleet te worden, maar ook om plezier te hebben in sporten, niet alleen in voetbal alleen. Ajax, weer eens een stap op iedereen vooruit?

Club Brugge heeft dankzij **Joost Desender** ook zijn eigen visie op jeugdopleiding. Het project heft de naam "**Long Term Fysical Development Plan**". Graag laten we Joost, die ondertussen werkt voor Germinal Beerschot, dit plan toelichten. Joost kijkt duidelijk ook over het muurtje!

Voor ons hoofdartikel ontmoette **Tom Boudewael Guido Brepoels**, voorbije seizoen winnend trainer in tweede klasse en dit jaar voor het eerst aan het roer in eerste klasse. Strak houdend aan zijn principes speelde hij in het verleden reeds meermaals kampioen. Eerste klasse is voor hem echter een stap in het onbekende. Maar zowel **STVV** als Brepoels lijken gewapend, voortbordurend op een lange ervaring, voor een goed seizoen.

Guido Steens trok naar de universiteit van Gent voor een gesprek met **prof. Witvrouw** en bezorgde ons een interessant artikel over de anatomische pijnpunten van de voetballer. Het merendeel van de voetballetsels zijn scheuren en verrekkingen van spieren, pezen of ligamenten. Hoe kunnen we dit voorkomen, ook al is een mens niet gemaakt om te voetballen? Een goede screening is hierbij onontbeerlijk en een hierbij aangepast, individueel programma.

Dimitri Mbuyu heeft na een mooie voetbalcarrière er niet voor gekozen om trainer te worden, maar voelt zich beter in zijn vel als adviserend persoon. Dit jaar doet hij dit voor Bergen, terug van het hoogste niveau, maar Mbuyu hoopt er met zijn team niet te lang te blijven.

veel leesplezier !



Dimitri Mbuyu: "Laten we de creativiteit met alle middelen beschermen"!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Dimitri Mbuyu (44) wist in zijn carrière vele kenners te charmeren. Hij vertoonde eerst zijn kunstjes bij Lokeren, waar hij nog altijd woont met zijn familie, en was de eerste speler van Congolese afkomst bij de Rode Duivels. Als aanvaller met een neus voor doelpunten, had hij niet de minste moeite om, soepel als hij was, voorbij de verdedigers te dribbelen en de bal in de netten van de tegenstander te trappen.

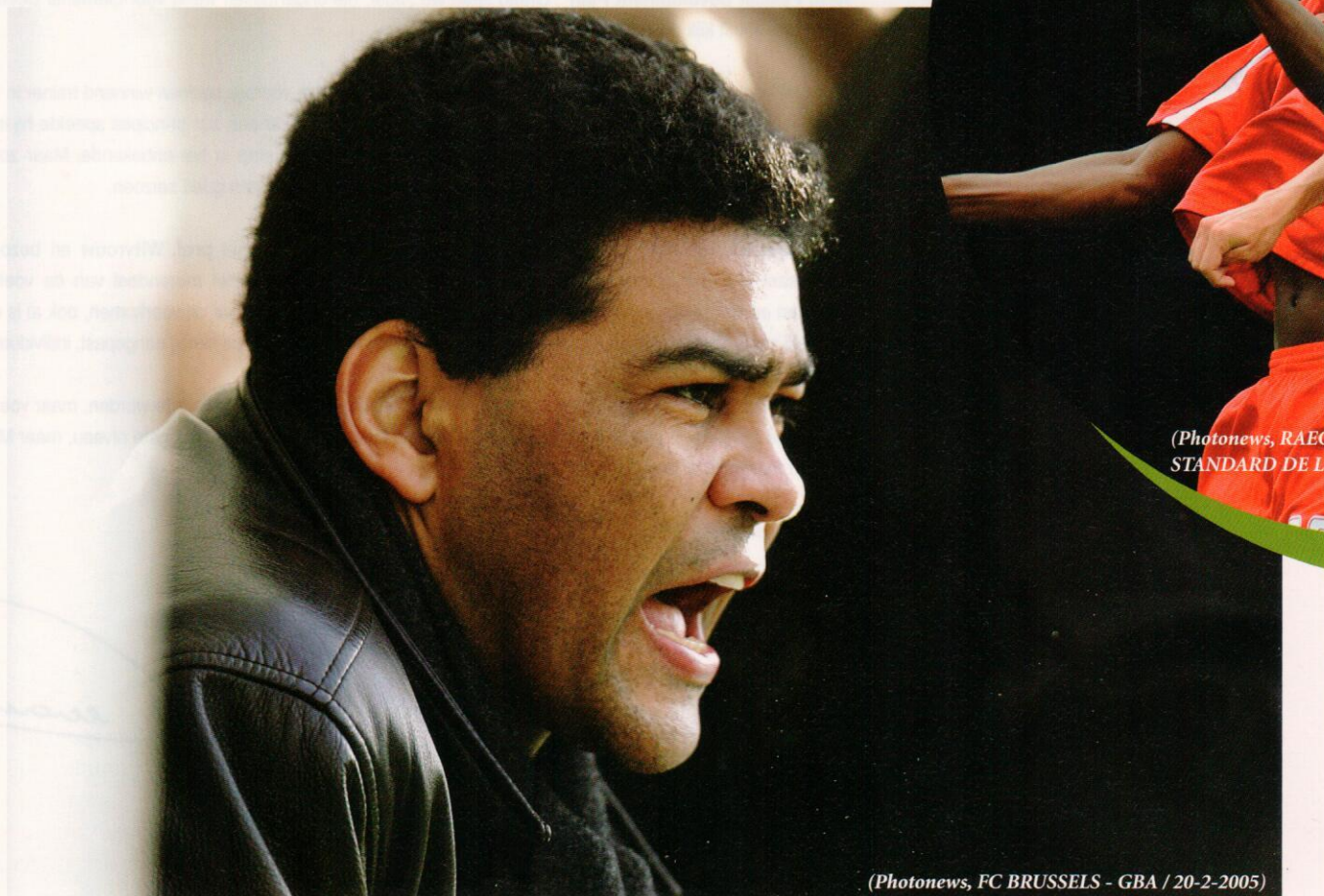
Tijdens zijn parcours van Daknam naar Geel, met passages bij Standard Luik, Club Brugge, Waregem, Antwerp, Geel en een avontuur in Turkije, is Dimitri nooit zijn legendarische glimlach kwijtgespeeld. Hij sloot zijn actieve voetbalcarrière af bij Hoek, een kleine semiprofclub in de Nederlandse derde divisie, niet ver van Knokke. Een terugkeer naar Verbroedering Geel wenkte na het vertrek van trainer Paul Put. Als speler maakte hij mooie tijden mee bij deze Kempische club. "Ik keerde er terug toen de club onderaan bengelde in eerste klasse. Vanaf het begin had ik de clubleiding duidelijk gemaakt dat ik de club maar even uit de nood wilde helpen, voor de laatste drie speeldagen".

Dug-Out: "In tegenstelling tot vele voormalige profvoetballers hebt U niet de roeping om een carrière uit te bouwen als trainer"?

Dimitri Mbuyu: "Ik heb nooit de behoefte gehad om terug op de grasmat te staan. Ik heb ook nooit overwogen om de trainerscursus aan de Federale Trainersschool te volgen. Het is niet omdat je naam gemaakt hebt als speler dat je ook een goede trainer bent. Ik kan honderden voorbeelden geven



38



(Photonews, RAEC
STANDARD DE LIÈGE)

(Photonews, FC BRUSSELS - GBA / 20-2-2005)

om dat fabeltje de wereld uit te helpen. Na die korte periode bij Geel heb ik werk gemaakt van mijn omscholing tot sportief directeur bij het Nederlandse Terneuzen, een club uit de derde afdeling. Een jaar later maakte ik de overstap naar FC Brussels”.

Dug-Out: “Bij die club ben je vier jaar gebleven”!

Dimitri Mbuyu: “Eigenlijk had ik er minstens vijf jaar moeten werken. Maar beetje bij beetje verzuurde de relatie met de voorzitter. Johan Vermeersch is een voetbalkenner, een gepassioneerd iemand. Maar hij laat zich te snel leiden door zijn emoties. Hij breekt dikwijls af waar hij aan begonnen is en dat zorgt voor demotivatie bij de trouwste medewerkers. Net zoals Vermeersch heb ik altijd gevonden dat er plaats is voor een tweede grote club in Brussel. Daar ben ik nog altijd van overtuigd. We waren goed begonnen: het publiek was mee, de pers en de sponsors schaarden zich achter ons. We groeiden stap voor stap. Na twee jaar besloot de voorzitter echter een andere weg in te slaan: hij wilde snel de concurrentie aangaan met de topclubs. Het tegenovergestelde gebeurde. Op een gegeven moment stelde ik mezelf de vraag: “Wat doe je hier nog”?

Op die dag is de ommekeer begonnen en was de breuk met Brussels onafwendbaar geworden.

Ik had nog een contract voor een jaar, maar in mei 2008 nam ik de beslissing om een einde te maken aan de samenwerking met mijnheer Vermeersch”.

Dug-Out: “Hoe ben je bij Bergen beland”?

Dimitri Mbuyu:

“Het afgelopen seizoen had ik al een informeel contact met deze club. In april nam de voorzitter contact met mij op. Ik heb er lang over nagedacht, dat geef ik toe, want Bergen had niet het imago een stabiele club te zijn.

Maar dat beeld klopte niet. Ik maakte kennis met een club die over een goede infrastructuur beschikt, en die ook een goede administratie, commerciële werking en jeugdopleiding heeft. Het enige

wat er niet goed draaide was de eerste ploeg, die veroordeeld was tot een degradatie naar tweede klasse”.

Dug-Out: “Om dat tekort weg te werken heeft men U aangeworven”?

Dimitri Mbuyu: “Dat zal absoluut mijn belangrijkste taak zijn. Ik heb tijdens mijn eerste onderhoud -ik ben aangeworven op basis van een contract van onbepaalde duur- gevraagd om al dan niet ‘carte blanche’ te krijgen, of toch een grote vrijheid van handelen. Dat heb ik ook verkregen. Ik ben sportief

adviseur, betrokken bij het eerste elftal, maar ook bij de beloften en de jeugd”.

Dug-Out: “Een titanenwerk”!

Dimitri Mbuyu: “Dat is mogelijk, maar we moeten niet vanaf nul beginnen. Christophe Dessy, ik betreur zijn vertrek, heeft fantastisch werk geleverd bij de jeugdwerking. Het is aan ons om dat goede werk verder te zetten en nog te verbeteren”.

Dug-Out: “U zult zich vooral bezighouden met de eerste ploeg”?

Dimitri Mbuyu: “Er is werk gemaakt van een nieuwe technische staf. Met Cossey als hoofdtrainer, hulptrainer Broeckaert en keeperstrainer Vandendriessche zijn we goed gewapend. Deze mensen kennen hun job en beschikken over de nodige ervaring. Ik moet me geen zorgen maken: de eerste ploeg is in goede handen. We hebben in onderling overleg beslist een punt te zetten achter het verleden en zoveel mogelijk spelers te laten gaan. Er was geen gebrek aan talent, maar de mentaliteit in de kleedkamer was jammer genoeg niet altijd wat het moest zijn. In het profvoetbal speelt mentaliteit echter een even belangrijke rol als talent.

Er liepen te veel mensen rond die enkel op geld uit waren, die hun financiële toekomst veilig wensten te stellen. Ze lieten zich slechts in positieve zin opmerken in enkele belangrijke wedstrijden, zodat ze in beeld bleven. De rest van het seizoen rustten ze op hun lauweren. Zo werkt het natuurlijk niet. Bergen heeft geen nood aan huurlingen maar wel aan karakterspelers. In die optiek hebben we ons, met de technische staf, voornamelijk gericht op Belgische spelers met ervaring. Het gaat om spelers die bekend staan voor hun professionalisme, hun wil om tot het einde te blijven strijden, hun teamspirit, hun positieve instelling op het veld en in de kleedkamer. We willen dit seizoen een ploeg uitbouwen die kan meestrijden voor de titel en die snel kan terugkeren naar eerste klasse”.

Dug-Out: “Welke rol gaat U in dat verhaal spelen”?

Dimitri Mbuyu: “Ik zal een gedragslijn voorstellen, een rode draad uitzoeken die op het gebied van rekrutering, de werking van de club zal bepalen. Ik ga me niet bemoeien met de spelwijze, maar ik wil wel mijn zegje hebben in de aanwerving van elke speler. We zullen de scouting verbeteren, niet alleen in België, tot in derde nationale, maar ook in het nabijgelegen noorden van Frankrijk. Voor de jeugd-ploegen zullen we in een omtrek van 40 tot 50 kilometer speuren”.

Dug-Out: “Waarop gaat U zich baseren”?

Dimitri Mbuyu: “Als we een goede start willen nemen en vooruitgang willen boeken, moeten we een ploeg uitbouwen met spelers die technisch sterk zijn.

Dit laat ons toe het spel te controleren en direct een beslissende pass te geven. Het geheim van de opmars van Standard is dat ze in het Belgisch voetbal opnieuw het versnelde voetbal hebben ingevoerd.

Dit laat ze toe om de tegenstander te verrassen, en dit zelfs op Europees niveau. Om dat soort voetbal te kunnen brengen, moet een speler beschikken over de nodige technische bagage, en hij moet in staat zijn om dat talent te kunnen gebruiken op elk moment in een wedstrijd, tegen een hogere snelheid”.



S BERGEN -
11-07-2009)



Dug-Out: "Maar er is meer nodig om te kunnen uitblinken in alle mogelijke omstandigheden"!

Dimitri Mbuyu: "Uiteraard. De nieuwkomers moeten fysiek sterk zijn, een sterke moraal hebben en een gezonde geest. In mijn tijd kon je carrière maken als je over een goede techniek beschikte. Dit is niet meer het geval vandaag. Het gaat ook om duelkracht, loopvermogen, snel kunnen anticiperen".

Dug-Out: "U geeft voorrang aan Belgisch talent. Waarom doen andere clubs dat niet"?

Dimitri Mbuyu: "We gaan dit seizoen nog een stap verder. We zullen ervoor zorgen dat we minstens zes Belgische of genaturaliseerde spelers in ons elftal hebben. Het minimum-inkomen voor een buitenlandse speler bedraagt vandaag 68.000 euro, alles inbegrepen, auto, appartement, telefoon enz. Maar in Nederland is dat 400.000 euro op 21-jarige leeftijd! Ik zou, als Belgische voetbalbond, dat minimum-bedrag verdubbelen om de clubs aan te sporen met de eigen jeugd te werken".

Dug-Out: "OK, maar de clubs strijden tegen met het argument dat ze zich door buitenlandse clubs laten beroven omdat ze geen min 16-jarigen een contract mogen aanbieden".

Dimitri Mbuyu: "Ik ken dat argument. Maar Standard toont toch aan dat het de moeite loont. En dat terwijl haar academie slechts twee jaar geleden de deuren heeft geopend. Meer en meer jongeren komen spontaan aankloppen om het rood-witte shirt te mogen dragen. Maar natuurlijk zal Standard in de toekomst geconfronteerd worden met ouders van een jeugdig talent die geld op tafel willen zien. Maar aan de meet zal Standard er als winnaar uitkomen en zal het de investering zeker waard zijn. Kijk maar naar de Nederlandse clubs waar de laatste jaren niets anders gebeurt".

Dug-Out: "Wat ontbreekt er zeker op het vlak van opleiding"?

Dimitri Mbuyu: "Kwaliteitsvolle trainers. Ik noem Nederland opnieuw als voorbeeld waar, net als in Frankrijk, in elke profclub voormalige profvoetballers rondlopen die hun ervaring en techniek overbrengen aan de jeugd. En dit meermaals per week! Philip Cocu traint de beloften van PSV, Luc Nilis traint er de aanvallers. Een trainer kan geen 20 spelers voor een wedstrijd klaarstellen op basis van 3 of 4 oefensessies in groep. Hij kan niet elke speler individueel

begeleiden, en net die details zijn belangrijk bij de vorming van een verdediger, een flankspeler of een spits.

Thomas Vermaelen zou nooit kans gemaakt hebben op een contract bij Arsenal als hij in België was gebleven. Nooit! De buitenlandse clubs zouden niet in de rij staan voor Moussa Dembélé als hij niet op jonge leeftijd naar Nederland was verhuisd. In Nederland is een speler op zijn achttiende klaar voor het grote werk. Bij ons staan ze dan nog nergens".

Dug-Out: "Om op de opleiding terug te komen, is het voor Bergen mogelijk om te concurreren met de grote namen in eerste klasse"?

Dimitri Mbuyu: "De degradatie naar tweede klasse maakt het natuurlijk alleen maar moeilijker. Maar we zullen er wel uitkomen, op voorwaarde dat onze scoutingcel optimaal werkt. Ik heb vier scouts nodig voor het eerste elftal en evenveel voor de jeugd. Het is belangrijk van een potentiële nieuwkomer minstens vier keer aan het werk te zien, door vier verschillende personen. In januari brengen we alle informatie samen, bundelen we onze ideeën en maken we een lijst op van de spelers die we in de toekomst zullen benaderen. In het huidige voetbal is het belangrijk snel te reageren"!

Dug-Out: "Is het voor jongeren geen handicap om te belanden in een competitie op een lager niveau"?

Dimitri Mbuyu: "Net als elke degraderende club is Bergen enkele goede jeugdspelers kwijtgespeeld. Ze beproeven liever hun geluk op het hoogste niveau. De Belgische voetbalbond is zich gelukkig bewust van dit feit, en beoogt de creatie van gemixte reeksen met clubs uit eerste en tweede nationale, rekening houdend met de kwaliteit van de opleiding. Het is een interessant middel om de clubs die veel werk steken in hun jeugdupleiding te beschermen. Maar ik ben niet zeker of het voor elke club een vooruitgang zal zijn.

Toen ik jeugdspeler was, speelde ik met Lokeren in een reeks met nog twee of drie andere clubs uit eerste klasse. De meerderheid waren clubs uit derde of vierde klasse. We konden vrij voetballen, zonder al te veel tactische richtlijnen. We amuseerden ons, al dribbelend, al vallend. We konden snel het verschil maken en daarna probeerden we de bal in alle mogelijke richtingen rond te tikken. Sinds de hervorming van de jeugdreeksen, waarbij er alleen nog ploegen van eersteklassers tegen elkaar uitkomen, primeert het resultaat. Ze moeten in zone spelen of in een strikte mandekking om het gelijkspel of de overwinning maar veilig te kunnen stellen. Het instinct van de jonge voetballer wordt aan banden gelegd. Men beperkt de creativiteit, spontaniteit en het technisch vernuft, allemaal ten koste van het resultaat. Ik herinner mij nog dat mijn zoon op zijn donder kreeg van zijn coach omdat hij na vijf succesvolle dribbels de bal verloor met een dodelijke counter tot gevolg. Vooraleer hem af te snauwen, had de trainer hem beter eerst gefeliciteerd met zijn prestatie".

Dug-Out: "Op welke leeftijd moet men belangstelling tonen in een jong talent"?

Dimitri Mbuyu: "Alleszins niet te vroeg. Mijn zoon speelt bij Lokeren, ik denk met misnoegen terug aan een transfer van een 7-jarige doelman naar Anderlecht. Dat is dwaas. Net zoals in Frankrijk is het beter een jonge speler tot zijn 12-13 jaar in zijn vertrouwde omgeving te laten opgroeien, met zijn vrienden en familie, op voorwaarde natuurlijk dat de clubs over goed opgeleide trainers beschikken".



(Photonews, RAEC MONS BERGEN - STANDARD)

Long Term Fysical Development Plan

Jeugdopleiding Club Brugge - Joost Desender

Moeten we eerst voetballers opleiden en later aandacht hebben voor de noodzakelijke fysieke kwaliteiten van een volwassen voetballer of opteren we voor een simultane ontwikkeling van de technisch-tactische vaardigheden en de CLUSK eigenschappen met aan de basis als fundamente de juiste sportieve en gezonde lifestyle?



(Photoneers, OFOE VADIS ODJEDIA)

Binnen Club Brugge wordt er op aangegeven van Joost Desender (huidig fysicaal trainer van GBA), Dimi Wellens, Stephanie Bourgeois en onder mede impuls van Henk Mariman, sinds twee jaar met het LTPD-programma gewerkt. In dit artikel werken we een opwarming uit binnen de module 'OPBOUWEN', meer specifiek gericht naar de spelsituatie 'veranderen van speelkant'.

DEEL 1 THEORIE

Implementatie LTPD binnen de opleidingsvisie

Kinderen komen in de eerste plaats naar de training om te voetballen. Het kunnen spelen van kleine en grote partijtjes, binnen een bepaalde speelwijze, is uiteraard ons einddoel. De vertaling van de visie van de KBVB naar de methode van Henk Mariman en omgekeerd is vlug gemaakt. Vanuit de visie van de Federale Trainersschool wordt het 'einddoel'

vertaald naar 'teamtactics'. In het opleidingsplan van Club Brugge is de visietrainer verantwoordelijk voor deze materie. Om de teamtactics (= collectieve technisch-tactische vaardigheden) te kunnen optimaliseren moeten de spelers beschikken over de juiste basics (= individuele technisch-tactische vaardigheden). LTPD werkt op zijn beurt ondersteunend en aanvullend aan de basics en de teamtactics. Binnen de visie van Club Brugge spreken we van functionele technieken ipv de 'basics'.

LTPD is een fysiek ontwikkelingsmodel wat ondersteunend en aanvullend werkt aan de individuele en collectieve technisch-tactische ontwikkeling (maw aan het leerplan 'BASICS' en 'TEAMTACTICS'). Binnen het opleidingsplan van Club Brugge werkt LTPD ondersteunend aan de functionele technieken en op zijn beurt aan de speelwijze.



41



(Photonews, BRUGSE METTEN - MATINES BRUGEOISES / CLUB BRUGGE vs AZ ALKMAAR / JEROEN SIMAEYS - MAARTEN MARTENS

TEAMTACTICS

Collectieve technisch-tactische vaardigheden gericht naar het SPELSYSTEEM

BASICS

Individuele technisch-tactische vaardigheden gericht naar de TEAMTACTICS

LTPD

Werkt ondersteunend en aanvullend aan de BASICS en TEAMTACTICS

- + optimale ontwikkeling lichaam en geest + LIFESTYLE
- + mentale vaardigheden als onderdeel van de lifestyle

LTPD is een zoeken naar de optimale 'CLUSK' trainingsbegeleiding in overeenstemming met de gevoelige leerperiodes, biologische leeftijden en geestelijke-motorische maturiteit van de jongeren (CLUSK = coördinatie-lenigheid, uithouding, snelheid en kracht).

Deze holistische benadering van de LTPD, naar een simultane ontwikkeling van geest en lichaam, maakt dat ook de juiste 'LIFESTYLE' een centrale plaats inneemt binnen deze filosofie.

LTPD doelstellingen

- Voetbal-atleten opleiden (van 6 tot 21 jaar...). Technisch-tactisch-mentaal en FYSIEK.
- Holistische benadering, geest en lichaam.

- CLUSK eigenschappen optimaal ontwikkelen in overeenstemming met de biologische leeftijd en rekening houdende met de gevoelige leerperiodes.
- Ontwikkelen van een testbatterij naar detectie, evaluatie, monitoring en re-training.
- Blessurepreventief werken naar belasting-belastbaarheid, het workload-principe, optimale periodisering, enz...
- Lifestyle als fundament en basis van ... een geestelijk, mentaal, psycho-motorisch en fysiek ontwikkelingsproces.

Vanuit de speelwijze van Club Brugge gaan we dieper in op twee concrete spelsituaties. In dit artikel gaan we vanuit de module OPBOUWEN of binnen de visie van de KBVB (= de OPBOUWZONE BEHEERSEN), meer specifiek het aspect **VERANDEREN VAN SPEELKANT** benaderen.

Visie KBVB: Teamtactics

- Aanspeelbaarheid: ruimte creëren voor jezelf
- Balcirculatie: diagonale in & out



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

Vraagstelling vanuit de LTPD:

Welke bewegingsvaardigheden mét en zonder bal moeten we beheersen om de bedoelingen van de opbouw optimaal te kunnen realiseren?

= Fysiek-coördinatieve vaardigheden = kwaliteit van bewegen = lichaamsbeheersing

Loop- en sprong ABC (frequentie- en amplitudetraining)

Wendbaarheid

Duelling

Technisch versnellen, coördinatieloop

Ritme en richtingsveranderingen

Reactievermogen

Dissociatie en koppelingsvermogen

Evenwicht, balans, stabiliteit

Progressie (CLUSK-balbeheersing) binnen de LTPD methodes

We werken steeds van:

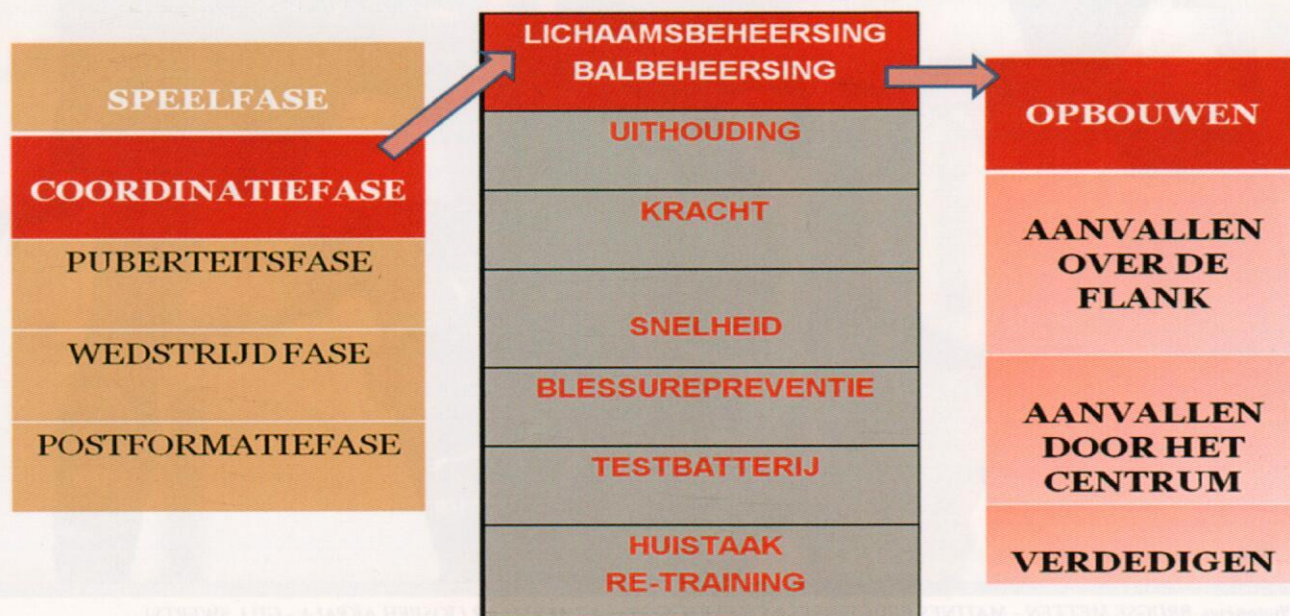
ALGEMEEN	VEELZIJDIG DOELGERICHT	VOETBAL- SPECIFIEK
INITIATIE = nauwkeurigheid	FUNCTIONEEL = kracht (tegenstrever) x snelheid	POSITIONEEL = individueel per positie
KWALITEIT	KWANTITEIT van KWALITEIT	VOETBAL- SPECIFIEKE KWANTITEIT van KWALITEIT

Afhankelijk van de fase binnen het LTPD ontwikkelingsplan (speel-, coördinatie-, puberteits-, wedstrijd-, winfase) verschuiven de accenten. De drie stappen ontwikkelen we wel steeds simultaan. (bvb in de coördinatiefase = 60 % initiatie + 30 % functioneel + 10 % positioneel, bvb in de wedstrijdphase = 10 % initiatie + 30 % functioneel + 60 % positioneel)

PRAKTIJK LTPD: COORDINATIEFASE (10-13 jaar (PHV))



(Photonews, JONATHAN BLONDEL)



OPBOUWEN: wedstrijdssituatie 'Wisselen van speelkant'
LTPD Bewegingsvaardigheden = LICHAAMSBEHEERSING

1. Wendbaarheid: van links naar rechts (speler kan pivoteren op voor- en niet voorkeurvoet)
2. Wendbaarheid: van rechts naar links (speler kan pivoteren op voor- en niet voorkeurvoet)
3. Wendbaarheid: speler kan snel bewegen in verschillende richtingen (voor – rug – zijwaarts vanuit verschillende lichaamshoudingen)
4. Souplesse - snelvoetenwerk: speler kan lichtvoetig bewegen met bal, veel wisselende korte contacten met de grond en speler is in staat om snel te reageren
5. Souplesse - snelvoetenwerk: speler kan lichtvoetigheid bewegen zonder bal en is in staat om snel te reageren op wisselende prikkels (bal, tegenstrevers, medespelers)
6. Koppelingsvermogen – dissociatie - souplesse: speler kan acties maken met en zonder pré-schijnbeweging (wisselen van steunvoet, accent schijntrap)
7. Loop – sprong ABC: actie na actie, speler kan technisch versnellen na de actie met of zonder bal
8. Anticiperen: speler kan anticiperen - snel en gericht - pré-reageren op actie van medespeler en tegenstander
9. Reactievermogen: speler kan snel reageren op externe visuele prikkels
10. Inhibitievermogen – wendbaarheid - stabiliteit – ritme en richtingsverandering: speler kan een vooractie maken weg van de bal en kort veranderen van richting
11. Richtingsverandering: speler kan kort afremmen en veranderen van richting (inhibitievermogen)
12. Balans – proprioceptie: speler kan de juiste lichaamshouding (evenwicht - stabiliteit, voorvoeten, gekanteld bekken, ...) aannemen in functie van bal, medespeler en een tegenstrever
13. Ritmeverandering – technisch versnellen: speler kan versnellen met en zonder bal na de actie
14. Stabiliteit- evenwicht – balans: speler kan de bal snel met de juiste balsnelheid en in de juiste richting doorspelen en zich optimaal en snel verplaatsen



(Photonews, BRUGSE METTEN - MATINES BRUGEOISES / CLUB BRUGGE vs AZ ALKMAAR / JOSPEH AKPALA - GILL SWERTS)

DEEL 2 PRAKTIJK LTPD: opwarming in functie van module OPBOUWEN

Meer specifiek gericht naar de spelsituatie 'Veranderen van speelkant'

Opwarming – Blok 1 (met en zonder bal / duur: 12 min.)

Beschrijving: algemeen

Deel 1: Lichaamsbeheersing - Balbeheersing
Schouder – romp – benen

Deel 2: Mobilisatie gewrichten

Deel 3: Loop ABC (x 5)

Deel 4: Spierspanning en dynamische stretching

Deel 5: Sprong ABC (x 5) ifv explosiviteit

Deel 6: Spierversterkend bovenlichaam

Beschrijving: accent op

lichtvoetigheid - loop en sprong ABC - wenbaarheid

Vier spelers starten op hetzelfde ogenblik

Hoeken snijden, bal vragen en open draaien

Losmakende oef., loop en sprong ABC, balvaardigheidsoef.

Doorschuiven 1 – 2 – 3 – 4

Variatie: lichaamsbeheersing - balbeheersing

Duur: 12 min.

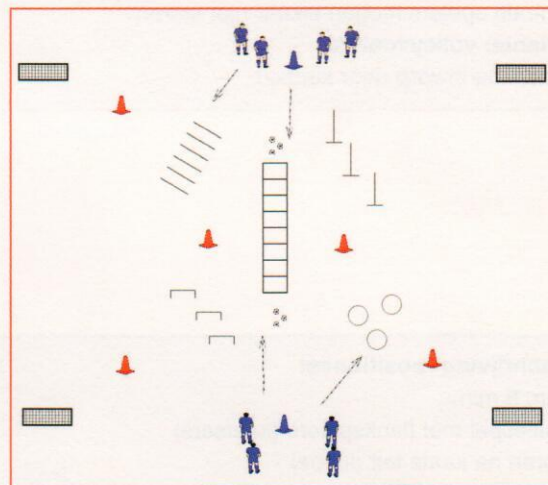
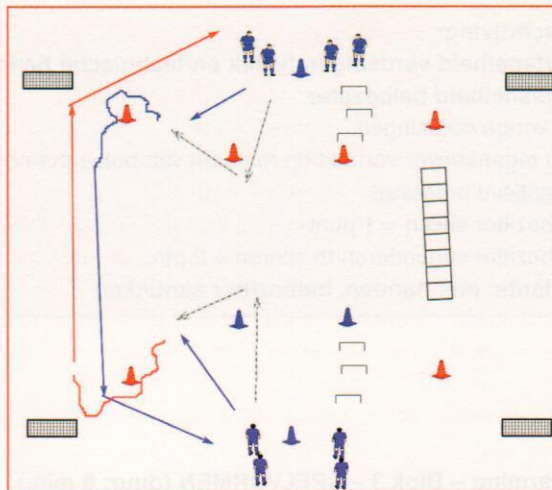
Frequentietraining

Sprong ABC: afstoot 1 voet, 2 voeten

Slalomloop

Hinksprong zijwaarts

Loopladder snelvoetenwerk



Opwarming – Blok 2 – Opbouw naar EXPLOSIVITEIT (duur: 10 min.)

Beschrijving: veelzijdig doelgericht

Duur: 10 min.

Oef. 1:

Snel voorwaarts lopen, hoek snijden, bal inspelen, balaanname, doordraaien en scoren

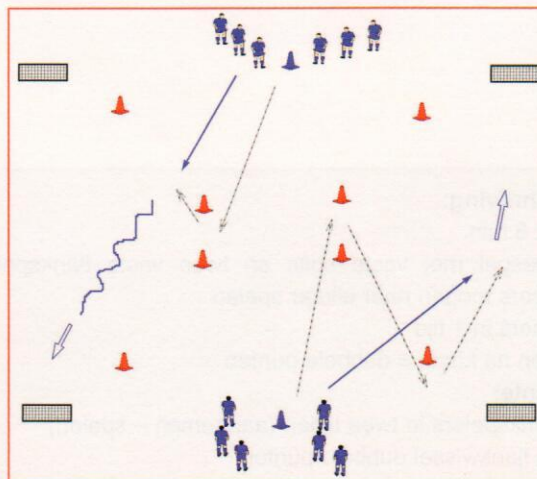
FUN: welke speler scoort eerst?

Oef. 2:

Snel rugwaarts lopen, pivoteren, hoek snijden, bal inspelen in de ruimte, balaanname en scoren

Variante: zelfde oef., maar met de handen (onderbouw) - vereenvoudiging

FUN: welke speler scoort eerst?



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



45

Beschrijving:
startsnelheid verdediger, fysiek en technische handelingssnelheid balbezitter

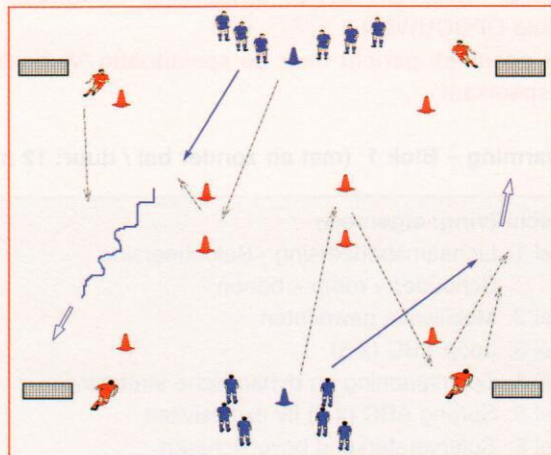
Zie vorige oefeningen.

Een tegenstrever vertrekt op moment van balaanname (negatieve pressing)

Balbezitter tikken = 1 punt

Balbezitter verhinderen te scoren = 2 ptn.

Variante: met handen, balbezitter aantikken



Opwarming – Blok 3 – SPELVORMEN (duur: 8 min.)
WISSELEN van SPEELKANT

Beschrijving: veelzijdig doelgericht

Duur: 8 min.

Handbal

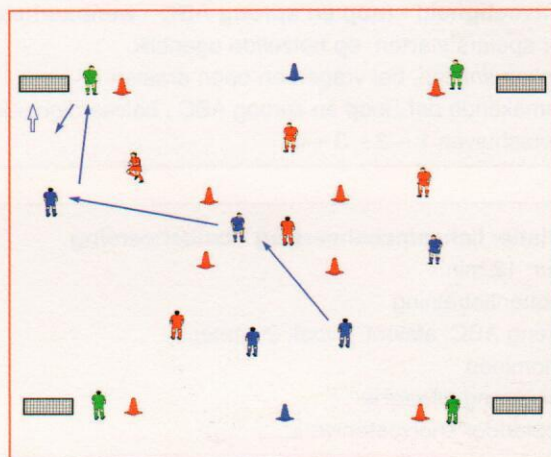
Scoren met het hoofd

Opbouw via centrale speler = dubbel punt

Centrale spelers mogen elkaar niet storen

Variante: volleyvoetbal

Scoren na inworp door kaatser



Beschrijving: positioneel

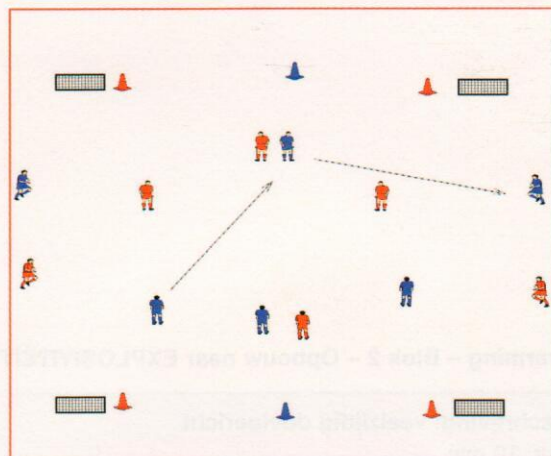
Duur: 8 min.

Positiespel met flankspelers (kaatsers)

Scoren na kaats telt dubbel

Variante:

1. Enkel de flankspelers kunnen scoren
2. Scoren kan in elk doeltje
3. Scoren na wissel van speelkant = dubbel



Beschrijving:

Duur: 8 min.

Positiespel met vaste spits en twee vaste flankspelers

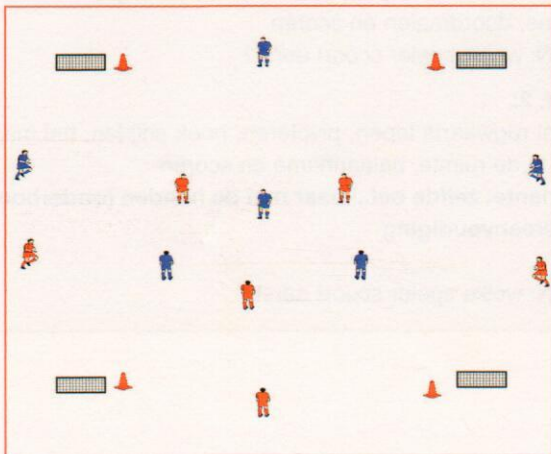
Kaatsers mogen naar elkaar spelen

Kaatsers in 1 tijd

Scoren na kaats = dubbele punten

Variante:

1. Flankspelers in twee tijden (aannemen – spelen)
2. Na flankwissel dubbele punten

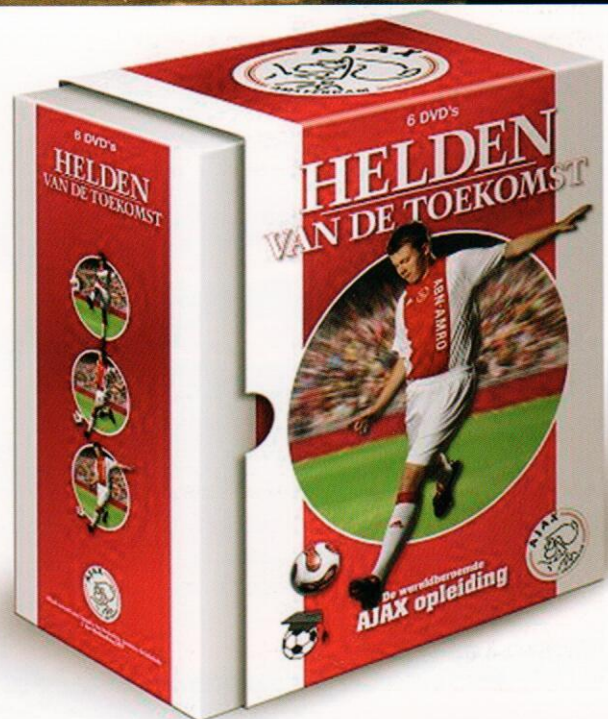




Wim Zielhorst, een ervaren producent van sportfilms, heeft meer dan 5 jaar bij Ajax meegelopen met de trainers, de technische staf en jonge talenten om het Ajax-trainings-concept in al zijn facetten te tonen. Het resultaat is een unieke en uitermate praktische handleiding voor de training van jonge voetballers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

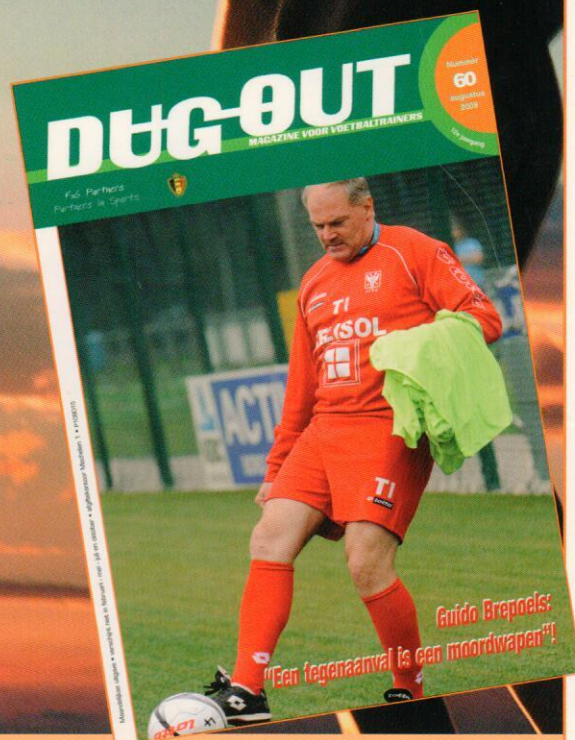
Datum Handtekening

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.

DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

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

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

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

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