

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

61

september
2009

12e jaargang

F&G Partners
Partners in Sports



**Felice Mazzu: "Ik weet van waar
ik kom en wat er mij te wachten staat!"**

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 **DEG-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. 61 – SEPTEMBER 2009

Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

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

in samenwerking met



Hoofredacteur

Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

Redactieraad

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

Redactiecomité

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

Uitgever

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

Klantenservice

+32 (0)476/51.00.89

Prijs

Jaargang 2009: € 80

(inclusief BTW en verzendkosten).

Een abonnement loopt minstens voor een jaar
en wordt daarna automatisch verlengd met
een jaar tot uw schriftelijke wederopzegging.

Reclameregie

FG-Partners@telenet.be

Verantwoordelijke uitgever

Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen

© 2009 F&G Partners

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

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

Vragen staat vrij:

U kan schriftelijk al uw vragen over voetbal-
training 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

Felice Mazzu: "Ik weet van waar ik kom
en wat er mij te wachten staat!"

4

Oefenstof

AFC Tubeke – Felice Mazzu

10

Standpunt

Wim De Corte: "Sportief doen we het op
onze manier!"

12

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Oefenstof

Rendement op de helft van de tegenstander!

32

Langs de zijlijn

37

Oefenstof

Inias Smit

38

Oefenstof

Kevin Butsraen

42

Trainerscorner

Geef richting aan je coaching!

44



Felice Mazzu: “Ik weet van waar ik kom en wat er mij te wachten staat”!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Deze 45-jarige Henegouwer van Italiaanse afkomst heeft dit seizoen de sportieve leiding in handen bij tweedeklasser Tubeke. Een belangrijke stap vooruit in zijn trainerscarrière, die hij op jonge leeftijd begonnen is. Zijn evolutie als trainer wijkt af van het klassieke parcours. Hoog tijd voor een gesprek met deze bijzonder sympathieke trainer.

Felice Mazzu heeft geen carrière gemaakt als profvoetballer. Hij zette er al vroeg een punt achter, maar zijn passie voor het voetbal bleef.

Felice Mazzu: “Ik heb onder meer bij de reserves van Sporting Charleroi gevoetbald. Op 26-jarige leeftijd kreeg ik echter af te rekenen met een pubalgie. Ik mocht een kruis



(Photonews, Albert Cartier – Felice Mazzu)

maken over mijn dromen als voetballer. Niet dat ik me veel illusies maakte. Ik had al lang begrepen dat ik nooit zou uitblinken op een voetbalveld. Ik miste snelheid, explosiviteit en nog andere kwaliteiten die onontbeerlijk zijn in het moderne voetbal.

Na die blessure heb ik nog enkele jaren in de provinciale reeksen gespeeld. Op mijn dertigste heb ik besloten een jonge ploeg onder handen te nemen. Het begin van een nieuwe roeping: het trainerschap”!

In het seizoen 1990-91 was Felice Mazzu trainer van de miniemen van CS Nivellois. De volgende vier seizoenen was hij bij deze Brabantse club eerst coach van de cadetten, daarna van de scholieren.

In 1996 werd hij de assistent van Jacques Urbain bij Marchienne, toen in vierde klasse D. Twee seizoenen later mocht Felice er de sportieve leiding overnemen, een belangrijke stap in zijn trainerscarrière. Philippe Saint-Jean klopte in het jaar 2000 op de deur om RCS Braine van tweede naar eerste provinciale te loodsen. Felice Mazzu slaagde in die opdracht en werd in 2006 hoofdtrainer van Léopold Ukkel in vierde klasse B.



Een jaar later ging hij aan de slag bij tweedeklasser Tubeke, als assistent van Philippe Saint-Jean. Felice maakte er de historische promotie naar eerste klasse mee. Met Tubeke zette hij zijn eerste stappen in het professionele voetbal, met Albert Cartier als hoofdtrainer. Na de degradatie van Tubeke en het vertrek van Cartier kreeg Felice Mazzu het vertrouwen van het bestuur van Tubeke als hoofdtrainer. De cirkel is rond voor deze man die zich heel bewust is van de taak die hem te wachten staat. Daarom heeft hij verlof zonder wedde genomen in het onderwijs, en heeft hij zijn missie aan de Federale Trainersschool, waar hij de UEFA-A kandidaten schoolde, aan de kant geschoven.

Dug-Out: “Hebt U het ideale pad gevolgd om het tot hoofdtrainer in tweede klasse te schoppen zonder ooit een grote speler geweest te zijn”?

Felice Mazzu: “Dat zal de toekomst uitwijzen. De inkt van mijn handtekening is nog vers, ik sta nog nergens. Ik heb niet het geluk gehad te kunnen leven als profvoetballer. Het is altijd mijn streven geweest om ervaring op te doen via contacten met geroutineerde trainers. Mijn missies als hulptrainer in de hogere reeksen zijn voor mij van onschatbare waarde geweest. Ik heb het geluk gehad met mensen met een groot charisma te kunnen samenwerken, die me nooit beschouwd hebben als een hulpje maar eerder als een medewerker.

Maar ik herhaal het nogmaals, ik blijf met beide voeten op de grond: ik ben blij met deze kans als hoofdtrainer in tweede klasse, maar ik heb nog alles te bewijzen. En niet te vergeten, men zal mij geen cadeau's doen. Ik besef dat ze me in het oog houden. Er waren vele kandidaten om Albert Cartier op te volgen. Ook ex-profvoetballers, die een grote voorsprong hebben: de ervaring uit de kleedkamer als profvoetballer, de lessen die ze hebben getrokken uit hun contacten met bekende trainers, het leiden van een groep.

Anderzijds heb ik de kans gehad om aan mijn leerlingen en spelers de methodologie te leren die een groep nodig heeft om altijd vooruitgang te kunnen maken, en daar ben ik al vele jaren mee bezig. Een aantal spelers zullen misschien minder ontzag hebben voor mij dan voor een coach met een prachtig CV als profvoetballer.

Het zal dus aan mij zijn om te waken over dit aspect, door mijn jongens het nodige respect bij te brengen wat nodig is voor de goede werking van een groep. Maar het schrikt mij niet af: ik ben ook geen beginner natuurlijk”!

Dug-Out: “In welke mate heeft uw beroep als onderwijzer deze taak vergemakkelijkt”?

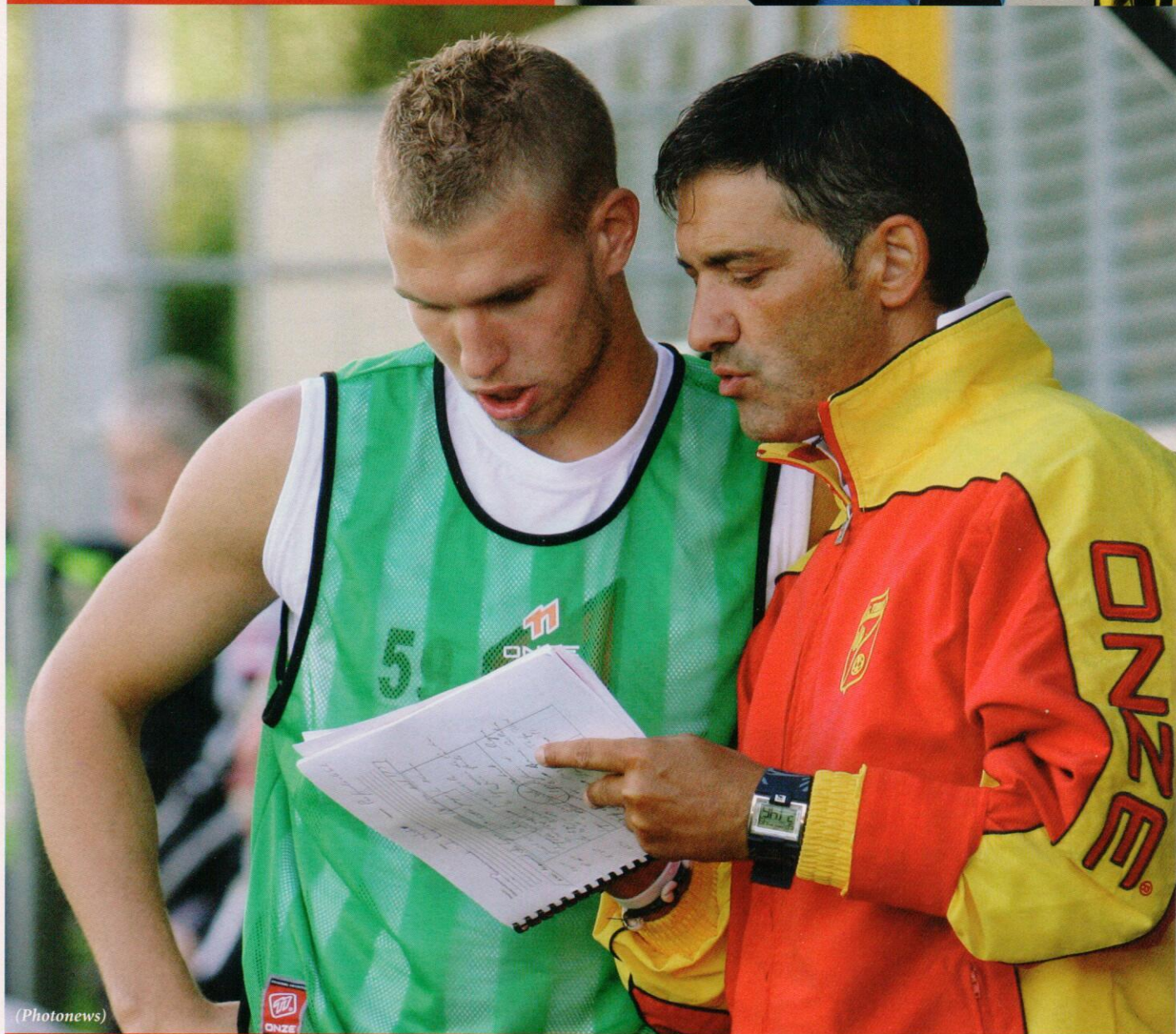
Felice Mazzu: “In het begin dacht ik dat de weg die ik bewandeld had binnen de KBVB, waar ik op zeer jonge leeftijd als trainer ingestapt ben, ervoor zou zorgen dat er deuren zouden open gaan. Dat is helemaal niet het geval geweest. En eerlijk gezegd, daarom heb ik het niet gedaan. Het initiatief kwam er via Jacques Urbain, die zelf leraar was aan de Federale Trainersschool. Nadat ik zijn hulptrainer was geworden bij Marchienne, heeft hij mij voorgesteld om hem te volgen naar de KBVB, waar ik er echt ben ingevlogen, totaal 8 jaar. Ik ging zelfs voor een Pro License diploma, maar dat is niet kunnen doorgaan omdat ik nog geen zes jaar op hoger niveau had getraind.



5

Dat weerhield me niet om les te geven aan personen zoals Wintacq, Riga, Abdelali of Chapelle, die allemaal een carrière hebben gehad in het trainerschap. De uitwisseling van ideeën die ik met deze jongens heb gehad, zijn van onschatbare waarde geweest. Eigenlijk heb ik het gevoel gehad dat deze opdracht van onderwijzer mij bij elke les een heleboel zaken deed ontdekken. Ik vind het enorm belangrijk om met de leerlingen gedachten uit te wisselen, of ze nu bekend of anoniem zijn. Op de Federale Trainersschool onderwijst men niet de voetbalwetenschap, maar de methodologie. Op voetbalvlak heeft iedereen zijn ideeën. De enige waarheid is echter het resultaat.

Door wekelijks een veertigtal leerlingen te moeten onderwijzen, heb ik het nodige zelfvertrouwen opgebouwd. Dat is een noodzakelijk iets voor een trainer. Dankzij mijn job als leraar aan de Federale Trainersschool heb ik ervaring kunnen opdoen in scouting. Samen met mijn leerling-trainers heb ik vele matches gevolgd in eerste en tweede klasse. Dit heeft mij toegelaten met vele gereputeerde trainers te discussiëren over tactiek, trainingsmethoden, het leiden van de groep enz. Ik zou eigenlijk dom zijn om mijn ervaring van 20 jaar leerkracht Lichamelijke Opvoeding niet te gebruiken.



(Photonews)



Photonews, 28/02/2009 - DENDERLEEuw vs AFC TUBIZE

veel uit of je met profs of beginners werkt, individueel of in groep. Je moet altijd dezelfde natuurlijke autoriteit aan de dag kunnen leggen”.

Dug-Out: “Wat heb je onthouden van je verschillende ervaringen als hulptrainer”?

Felice Mazzu: “Ik heb samengewerkt met drie heel verschillende persoonlijkheden. Jacques Urbain is de man die mij het meest heeft bijgebracht. Hij gaf me na zijn vertrek bij Marchienne de kans om het waar te maken op het veld, en ook in de Federale Trainersschool. Hij heeft mij de methodologie, het spelenderwijs leren, de theorie van de match aangeleerd. Ik heb het geluk gehad hem op te kunnen volgen. Vanaf toen is alles begonnen. Ik zal hem altijd beschouwen als mijn sportieve vader en mentor.

Daarna volgde Philippe Saint-Jean, een beetje dezelfde persoonlijkheid, maar met een professionelere aanpak. Akelig precies, tot in de details, heeft hij mij alle geheimen geleerd van tweede klasse, de geheimen van de tactiek, de rijkdom van het scouten en van videoanalyses. Philippe heeft altijd les gegeven aan de Federale Trainersschool en haat improvisatie. Hij is nooit ‘overvallen’ geweest. Zijn perfectionisme zou iedere trainer in opleiding moeten inspireren.

Tenslotte heb ik het geluk gehad met Albert Cartier kunnen samenwerken. Hij verdient evenveel respect als Jacques Urbain en Philippe Saint-Jean. Toen hij aan de slag ging bij Tubeke heeft hij meteen vertrouwen gesteld in mij als hulptrainer, hoewel hij nog nooit van mij had gehoord. In plaats van mij als een waterdrager te beschouwen, heeft hij mij altijd verantwoordelijkheden en vertrouwen gegeven.

Ik mocht in zijn plaats de trainingen leiden. Hij vroeg me ook ontelbare keren mijn mening over de selectie of over tactische zaken. Meer dan één keer heeft hij mijn insteek gebruikt om beslissingen te nemen. U kunt zich niet voorstellen hoe motiverend dat is voor een hulptrainer. Voor Albert Cartier ging ik altijd door het vuur. Het is iemand met een stalen karakter. Hij is even veeleisend voor zichzelf als voor zijn spelers. Zolang er ook maar een sprankeltje hoop is, zal hij zich niet gewonnen geven! Uit dank daarvoor heb ik hem alles gegeven wat ik ook maar kon”!

Dug-Out: “Wat is uw opvatting over het leiden van een spelersgroep”?

Felice Mazzu: “Ik vertrek vanuit het principe dat ik elke speler vertrouw, wat zijn reputatie of profiel ook mag zijn. Ik ben iemand die communicatie belangrijk vind! Ik weet dat niet alle collega’s mijn aanpak delen, maar ik vind dat het mijn opdracht is om aan een speler uit te leggen waarom hij speelt, waarom hij niet speelt of waarom hij minder aan bod komt.

Ik was zelf een bescheiden speler die veel op de bank zat, en ik heb mij vaak de vraag gesteld waarom de trainer mij niet selecteerde. Men moet die uitleg niet beschouwen als een rechtvaardiging.

Het is niet aan een coach om zich te excuseren bij een speler die hij aan de kant heeft gelaten. Maar in mijn ogen moet hij die speler wel duidelijk maken waarom hij niet geselecteerd is. Ik geef een speler mijn volste vertrouwen en verwacht hiervoor wel een wederdienst terug. Is dit niet het geval, en voel ik mij misbruikt of verraden, dan moet die



7

Ik heb dat werk met hart en ziel gedaan, door mijn leerlingen de noodzaak te leren van door te groeien in een bepaalde discipline. Dit is net hetzelfde bij voetbal, al dan niet in een andere vorm.

Het enige wat ik niet heb geleerd als leraar is een groep leiden. Door jarenlang aan het hoofd te staan van jonge voetballers en daarna bij ouderen, weliswaar amateurs, heb ik mezelf kunnen harden op dit vlak. Eigenlijk maakt het niet



(Photonews)

speler helemaal niets meer van mij verwachten, geen vergevingsgezindheid noch mildheid.

Het tweede luik in het leiden van een groep is ervoor zorgen dat de spelers plezier beleven op training en in de wedstrijden. Wat de activiteit ook mag wezen, elke persoon heeft het recht om naar het werk te gaan met het gevoel dat hij blijheid zal ervaren door hard te werken. Dit wil echter niet zeggen dat hij de regels moet vergeten die er gelden op het werk. Als hij zijn taken negeert, kunnen er sancties volgen. Alle spelers zijn voor mij gelijk. Uiteraard zijn er in elke groep natuurlijke leiders die door hun ervaring het tempo kunnen opleggen aan jongeren.

Maar dat wil niet zeggen dat een Alan Haydock, om een concreet voorbeeld te geven, mag denken dat hij boven de rest van de groep staat en onschendbaar is. Die leidersfiguren mogen zich niet laten afleiden door discussies in de kleedkamer. Ze moeten nog meer respect tonen dan hun ploegmaten".

Dug-Out: "Wat zijn voor U belangrijke verschillen in de aanpak van profspelers ten opzichte van amateurvoetballers"?

Felice Mazzu: "Het belangrijkste verschil is het aantal trainingsuren dat men oplegt aan de spelers. Amateurs werken door de dag of gaan nog naar school. Ik moet mij ten opzichte van hen flexibeler opstellen als zij te laat komen op training, of een training overslaan.



(Photonews, 04/07/2009 - AFC TUBIZE vs STANDARD DE LIEGE - MATCH DE PREPARATION - OEFENWEDSTRIJD)

Het plezier beleven is nog veel belangrijker voor hen dan voor profs, waar men zich veeleisender moet opstellen omdat het voetbal voor hen de bron van inkomsten is.

De werklast is een ander verschil. Voor mij is het tien keer moeilijker om deze factor te moduleren in provinciale dan op professioneel niveau. Amateurs trainen betekent rekening houden met tal van factoren, zoals het fysieke, het mentale, het emotionele van die jongens die driemaal per week komen trainen om zich eerder te ontspannen en uit te leven dan om een tweede keer te komen werken. Men moet als trainer in de provinciale reeksen psychologisch sterk zijn om te begrijpen en toe te kunnen geven dat voetbal voor deze jongens slechts een klein deel uitmaakt van hun leven. Zij kunnen niet alles opgeven voor de trainer, want het is zeker niet hun eerste bezorgdheid.

Profvoetballers daarentegen kan men alles opleggen omdat voetbal voor hen de enige dagelijkse activiteit is. De hoofdtrainer kan in het profvoetbal bovendien gebruik maken van een goed uitgebouwde technische staf: een conditietrainer, een kinesist en een dokter, die altijd beschikbaar zijn om problemen op te lossen en om op de bezorgdheden van de trainer te antwoorden. Anderzijds is er op het vlak van het aanleren van het spelletje bijna geen verschil tussen een amateur en een prof. De bal is rond voor iedereen en de tactiek, techniek, en de filosofie van het spel hebben dezelfde

grondslag. Het enige wat anders is, is dat men op professioneel vlak een gestructureerde scouting heeft en dat men kan beschikken over videoanalyses. Dit is zeer belangrijk om uit zijn fouten te leren of om de geheimen van de tegenstander te ontrafelen".

Dug-Out: "Wat is het verschil tussen het leiden van een groep profvoetballers en van een team in tweede klasse"?

Felice Mazzu: "Er mag geen verschil zijn. Ik ga mij ook honderd procent inzetten om ervoor te zorgen dat alle spelers kunnen genieten van dezelfde aanpak op training als in eerste klasse. De clubleiding heeft een goede keuze gemaakt om met dezelfde staf verder te werken, zonder Albert Cartier weliswaar, die ik vervang. We kunnen nog altijd rekenen op Michel Bertinchamps voor de fysieke voorbereiding van onze spelers. Aan de medische omkadering is niets gewijzigd, en ik beschik over dezelfde keeperstrainers.

Een keer per week zal ik proberen twee trainingen per dag te voorzien. Het aantal trainingen zal natuurlijk sterk verminderen als een groot deel van mijn spelersgroep overdag moet werken. De voorbereiding op het seizoen was even intensief als vorige zomer. We werkten elf oefenwedstrijden af en ik zorgde voor drie, twee of één training per dag, met ontbijt of maaltijd op de club. De spelers die er vorig seizoen bij waren in eerste klasse mogen gerust zijn: aan onze werking wijzigt niets".



(Photonews, Alan Haydock)



AFC Tubeke

Felice Mazzu

HOEKSCHOP VOOR IN 2 TIJDEN

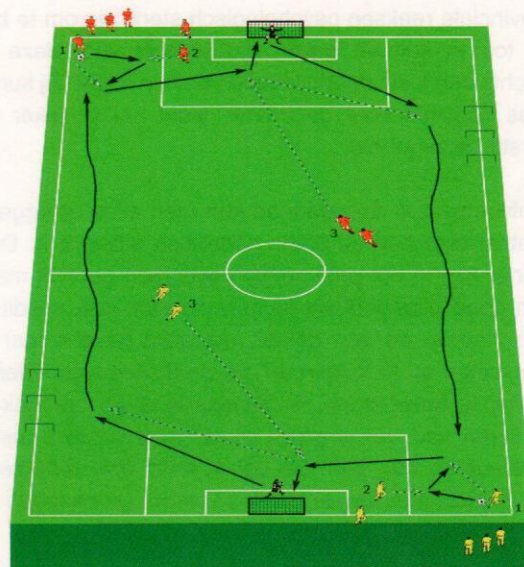
OPWARMING DEEL 1

Gelijktijdig vanuit 2 posities

1-2 Tussen speler 1 en 2. Speler 2 speelt pass over de grond naar 1^{ste} zone voor inlopende speler 3 die een pass over de grond speelt naar de doelman. De doelman geeft de bal mee in de loop van speler 3 naar de andere kant van het terrein

Duur: 7 min.

Materiaal: 18 spelers – 9 rode en 9 gele hesjes – 2 doelen – 10 ballen – 2 kegels

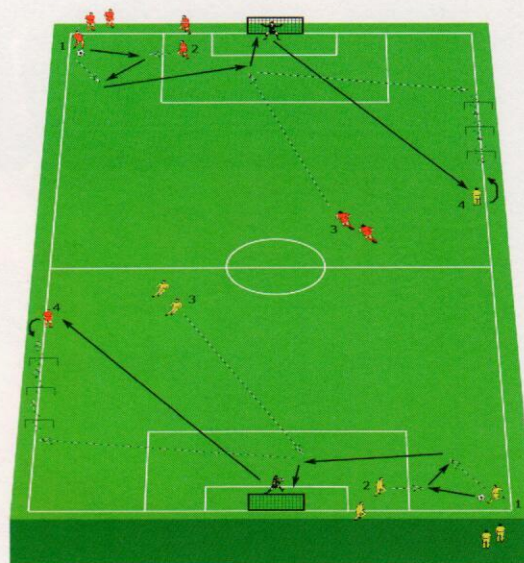


OPWARMING VERVOLG

Idem als deel 1, maar de doelman speelt speler 4 aan die 3 keer een bal werpt als kopbal voor speler 3

Duur: 7 min.

Materiaal: 18 spelers – 9 rode en 9 gele hesjes – 2 doelen – 10 ballen – 2 kegels – 6 haagjes

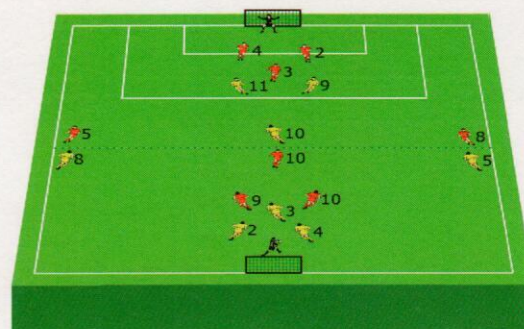


WEDSTRIJDVORM 1

2 Teams in 1 – 3 – 3 – 2 opstelling met de 3 verdedigers in vliegtuigvorm. 3 Middenvelders, waarbij de beide flankmiddenvelders volledig tegen de zijlijn spelen, ondersteunen 2 diepe centrale spitsen. Indien er te weinig hoekschoppen voorkomen stimuleert de trainer de doelpogingen

Duur: 10 min.

Materiaal: 18 spelers – 9 rode en 9 gele hesjes – 2 doelen – ballen



TUSSENVORM 1

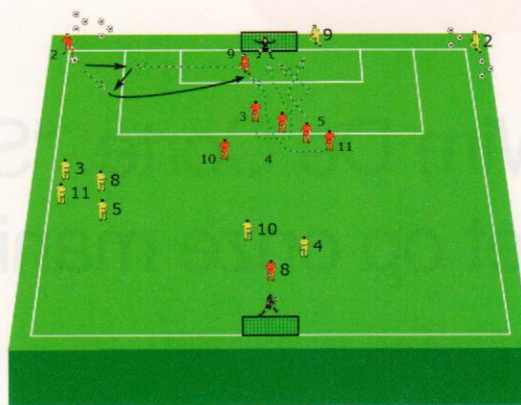
Werken op automatismen in golven

Hoekschop in 2 tijden met pass naar 1^{ste} paal: ofwel over de grond ofwel in de lucht naar de 4^{de} aanvaller die komt ingelopen vanuit de vierde positie in de diagonale rij (11). Het signaal wordt gegeven door de speler voor de doelman (9). Hij roept 2 keer naar de speler die opgesteld staat op de 16m. voor de afvallende bal (10) dat hij moet inlopen naar de 1^{ste} paal. Coaching van de laatste verdediger (8): hij roept 2 spelers van het andere team terug om samen met hem een verdedigende driehoek te vormen

Rotatie: 2 golven R en L

Duur: 10 min.

Materiaal: 18 spelers – 9 rode en 9 gele hesjes – 2 doelen – ballen

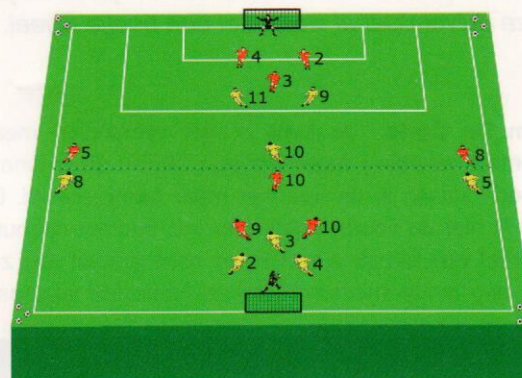


AFGELEIDE WEDSTRIJDVORM 1

2 Teams in 1 – 3 – 3 – 2 opstelling met de 3 verdedigers in vliegtuigvorm. 3 Middenvelders, waarbij de beide flankmiddenvelders volledig tegen de zijlijn spelen, ondersteunen 2 diepe centrale spitsen. Na elke doelpoging of bij bal buiten wordt hernomen via een hoekschop. Doelpunt na hoekschop via 1^{ste} zone = 3 punten

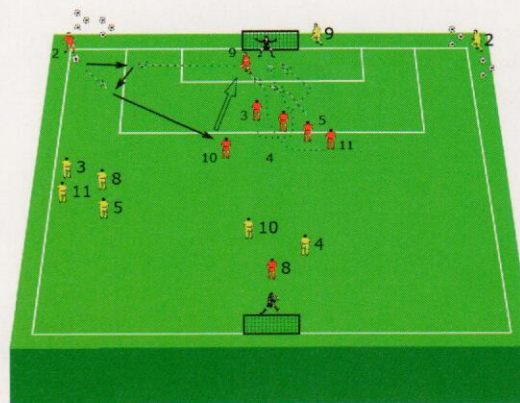
Duur: 20 min.

Materiaal: 18 spelers – 9 rode en 9 gele hesjes – 2 doelen – ballen



TUSSENVORM 2

Idem als voorgaande, maar ipv bal voor doel geeft speler 2 een achterwaartse pass op speler 10 die trapt op doel

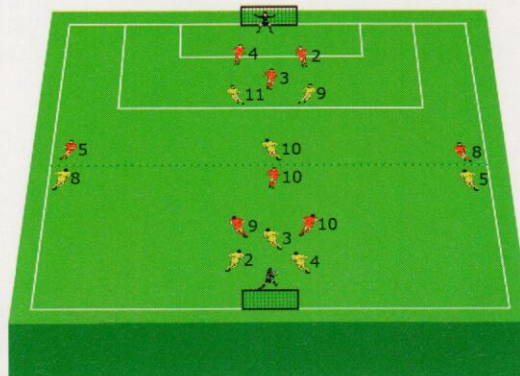


WEDSTRIJDVORM EINDSPEL

2 Teams in 1 – 3 – 3 – 2 opstelling met de 3 verdedigers in vliegtuigvorm. 3 Middenvelders, waarbij de beide flankmiddenvelders volledig tegen de zijlijn spelen, ondersteunen 2 diepe centrale spitsen

Duur: 15 min.

Materiaal: 18 spelers – 9 rode en 9 gele hesjes – 2 doelen – ballen



COOLING DOWN

Stretching





Wim De Corte: "Sportief doen we het op onze manier"!

Tom Boudeweel, sportjournalist

Standaard Wetteren in tweede klasse. Sommige mensen kunnen het nog altijd niet geloven. Toch is het zo. En dat hebben ze bij de Oost-Vlaamse club geweten. De stap van derde naar tweede ervaart Wetteren voorlopig als immens. Een wereld van verschil. 51 Pagina's liggen er begin juni te wachten op het faxtoestel. Afzender: binnenlandse zaken, opgesteld na een kort bezoekje aan het Marcel De Kerpel stadion. Wim De Corte combineert al jaren de job van trainer met die van clubmanager. Maar zelfs voor deze duivel-doet-al wordt het een beetje teveel.

Wim De Corte: "Je kunt je niet voorstellen met wat je allemaal rekening moet houden. Sinds de promotie naar tweede klasse is de rust niet meer teruggekeerd. Gelukkig heb ik hier de voorbije acht jaar iets kunnen opbouwen. Op sportief vlak lijkt alles in orde, op extrasportief vlak zullen we nog een tandje moeten bijsteken. Hetzelfde takenpakket als

vroeg jaar zou ik in tweede nog kunnen beheren omdat ik me de voorbije jaren perfect heb kunnen organiseren in vierde en derde klasse, maar er komt zoveel meer bij kijken momenteel: de licentie, binnenlandse zaken, infrastructuur, veiligheid, ticketsysteem. Hier en daar zal ik er nog bij betrokken worden, dat is logisch, maar het wordt vooral delegeren.



(Fotoburo De Rycke Geert)

Andere mensen zullen hun verantwoordelijkheid moeten opnemen en zich specifiek met een onderdeel bezighouden. Als tweedeklasser moet je ook 17 semiprofs inschrijven, je treedt op als werkgever. Dus ik moet zo snel mogelijk 250.000 euro vinden. Neen, éénvoudig is zo'n promotie niet".

CREATIEVER

Wim De Corte: "Voor wie het nationaal voetbal in de lagere reeksen een beetje volgt, is onze titel natuurlijk een complete verrassing. Ploegen als FC Nieuwkerken St-Niklaas, KSV Oudenaarde en Eendracht Aalst hebben een groter budget dan Standaard Wetteren en zij pakken ook graag uit met bekende namen. Als we samen een speler gaan bekijken, moeten wij passen. Een beperkter budget leert je creatiever omgaan met middelen. Uit noodzaak. Van de huidige kampioenenploeg kwamen er een seizoen geleden zes spelers niet meer aan spelen toe bij hun team tijdens de jaarwissel: Vandenbossche in Oudenaarde, Claessens in Aalst, Denys in Deinze, Devroe bij Lokeren, noem maar op. Wij hebben die jongens opgevangen in de volgende transferperiode. Dat was inderdaad een risico.

Maar de puzzelstukjes vielen perfect in elkaar, met het bekende gevolg. Die jongens keken uit naar een nieuwe uitdaging. Momenteel passen we hetzelfde scenario toe met Sam De Munter van Beveren, Benjamin De Wilde van Lokeren, Gill Servaes van Dender.

Het zijn ook allemaal voetballers uit de streek. Die verankering vind ik wel belangrijk. Ze komen hier terecht in een sportieve structuur die er al staat, die zijn degelijkheid heeft bewezen. Waarschijnlijk zijn we beter georganiseerd dan sommige tweedeklassers. En ondanks de promotie hebben we weinig veranderd aan de voorbereiding. Al moesten we sneller herbeginnen omdat de competitie sowieso vroeger van start gaat en ook omdat de reeks meer ploegen bevat. De eerste week misten we wel enkele spelers omdat hun reis al vast lag en niemand had verwacht dat we kampioen zouden spelen.

Na de korte aanloop heb ik een stevig blok wedstrijden geprogrammeerd. Van 15 juli tot 5 augustus spelen we zeven matches. Een bewuste keuze. Voor het eerst heb ik een groep van 25 spelers, plus drie keepers, ter beschikking. Dat is veel en om iedereen evenveel kansen te geven, heb ik het aantal wedstrijden in de beginweken opgetrokken. Na 5 augustus kan ik dan een eerste evaluatie maken en moet ik misschien enkele jongens terugzetten naar de beloften omdat het voor hen net iets te vroeg kwam. Ze hebben dan toch het grootste gedeelte van de voorbereiding meegemaakt. We bleven ook trouw aan ons principe om elk jaar twee jongens van de beloften door te schuiven naar de A-kern, maar nu wordt het voor hen nog moeilijker om door te breken aangezien we ook een niveau zijn gestegen".

OPDRACHTEN

Wim De Corte: "De groep vind ik eigenlijk een beetje te groot, maar je weet bvb nooit dat sommige jongens zich blesseren. En omgekeerd natuurlijk ook, want iemand kan zich totaal onverwacht positief ontwikkelen. Daarom stel ik de evaluatie van de A-kern uit tot bijna half augustus. Iedereen gaat alleszins genoeg kansen krijgen om zich te tonen, met ongeveer dezelfde speeltijd. En telkens tegen een goede tegenstander, onder ongeveer dezelfde omstandigheden dus. Ik heb geen enkele wedstrijd gepland tegen een provinciaal. We hebben een goede aanloop met zes trainingen en kunnen dan meteen op een vrij hoog niveau beginnen, zowel offensief als defensief. Dat was vorig seizoen ook zo.

Tegen prima tegenstanders kan ik meteen extra opdrachten meegeven aan de spelers. Je krijgt in dat geval ook weerstand en dat bemoeilijkt de uitvoering. Maar slechts tegen kwaliteit kan je die opdrachten toetsen. Op conditioneel vlak staan we op dat moment niet op topniveau, maar je kunt de conditie ook aanscherpen tegen sterke tegenstanders. Zo weet je meteen ook welke intensiteit iedereen voorgeschoteld krijgt in die wedstrijden. Ik hou dat van elke training en van elk duel bij in een schema. Ik differentieer dus bij elke speler tijdens de voorbereiding, gekoppeld aan de intensiteit van de wedstrijd.

Het onderhoud van de individuele techniek zit mee in de opbouw (per twee, drie of vier, combinatievormen, korte- en lange pass). Net zoals de fysieke component telkens wordt meegenomen tijdens de week. Langzaam aan creëer je de overgang van extensieve- naar intensieve duurtraining en interval. Na verloop van tijd zien we dat ook terug in de wedstrijden. Ik geef dan bepaalde opdrachten aan de spelers, afhankelijk van de week van periodisering waarin we ons bevinden. Bij een periode van intensieve duur kan ik vragen om enkele minuten te drukken als team: op de bal, op 3-4 spelers of op een bepaalde kant.





(Fotoburo De Rycke Geert)

Mijn intensieve duurtraining kan ik ofwel geïsoleerd geven op training ofwel las ik de trainingseenheid in tijdens een oefenduel. Ook mijn interval durf ik puur in de wedstrijd steken. Dan zie je die tegenstander denken: "Wat gebeurt hier nu"? Dat kan een minuut zijn of langer, per linie bijvoorbeeld of enkel de flanken. Uitslagen primeren niet, belangrijker is dat bepaalde spelers in de trainingsopbouw een bijkomende prikkel krijgen. We trekken de lijn van de opbouw naar de competitiestart gewoon door, ook al is het een wedstrijd.

Ik overdrijf daar natuurlijk niet in. Soms is dat wel afmattend, maar daar dient de voorbereiding toch voor? En met een volledige kern kan je bij de rust al de meeste jongens wisselen. Het is ook leerrijk voor de spelers. Iedereen maakt zo kennis met de verschillende soorten pressing die je later wil gebruiken op tactisch vlak. En het vertelt je hoe het staat met je fysieke conditie. Dan ervaar je hoe moeilijk het is wanneer je conditioneel niet in orde bent. In de voorbereiding maakt het nog niet zoveel uit, tijdens de competitie wel. Noem het een vorm van bewustmaking".

ZALIG GEVOEL

Wim De Corte: "Na de inlooperperiode van zes trainingen extensieve duur en een beetje intensief werk trek ik voor de eerste wedstrijd met 22 jongens naar SK Deinze. Iedereen speelt een helft om matchritme op te doen. Iedereen moet opnieuw in het tempo komen. Daarna komen de moeilijke

opdrachten tegen de eersteklassers Charleroi en Anderlecht. Ik verwacht een overrompeling, maar dat geeft niet. Waarschijnlijk varieer ik dan al naar periodes van een uur. Wie in de eerste match een uur heeft gespeeld, zal in de volgende slechts een half uur op het terrein staan. Ik hou alles goed bij, ook in welke fase iedereen zit, hoofdzakelijk op basis van de testen zoals de interval shuttle run-test.

Zonder deze achtergrond werk je doelloos. Ik kan op aardig wat ervaring terugvallen, ik ken de jongens natuurlijk en ik zie ook meteen wie zich goed presenteert op training. Ik hou er wel rekening mee dat iedereen naast het voetbal nog studeert of werkt. Daarom bekijk ik elk individu van dag tot dag.

Ik probeer al 8 of 9 jaar te jongleren met periodisering. Mijn grootste uitdaging is om telkens weer alle nuttige componenten in een training te gieten. Ik wil enkele technische elementen aanraken, onze eigen tactische principes (dagelijks benadrukt tijdens de voorbereiding) en de benadering van de komende tegenstander. Plus het fysieke gedeelte. Om dat allemaal aan elkaar te koppelen, om die mix te maken, tja, daar kan ik elke dag wat tijd voor vrijmaken. Als het lukt, kan een training me achteraf een zalig gevoel bezorgen.

Soms vraag ik tijdens de matchvoorbereiding om specifiek op zoek te gaan naar een beslissende pass of naar een bepaalde

ruimte. Ons spel bestaat uit bewegingen ten opzichte van elkaar en voetbalverhoudingen (naar de bal, weg van de bal, tussen de lijnen). Zo weten de spelers ook vanaf dag 1 van de werkweek welke opties we zullen nemen met het oog op de komende tegenstander: bal in de ruimte, diagonale pass of in de voet. We proberen dat detail in de wedstrijd te zoeken en uit te buiten. Dat vormt ook de basis van de oefenstof die week. Op dat moment moeten ze op training een bepaalde bal blijven spelen, ook al is een andere optie beter. Bvb: zoeken naar de ruimte naast de verdedigende middenvelder van de tegenstander. Links en rechts. Sommigen spelen bijna voortdurend lateraal, dan wil ik hen stimuleren om verticaal te spelen, in de lengte-as. Die optie zal jouw spel ten goede komen en ook dat van het team. Lukt het niet, dan staat er iemand anders te wachten. Omgaan met concurrentie hoort er op dit niveau bij natuurlijk. Want als er drie of vier spelers ondermaats presteren, dan kent de tegenstander ook snel onze zwakke punten.

De kunst is om die spelers een gevaarlijke bal te laten geven van wie de tegenstander het niet verwacht. Daarom wil ik net die jongens prikkelen, omdat ik weet dat de anderen -die spelbepalender zouden moeten zijn- weinig ruimte zullen krijgen. Tenminste, als de tegenstander zijn huiswerk goed heeft gemaakt. Stilaan mag ik ook eisen dat we vanuit alle posities kunnen voetballen. Dat we zo vermijden om voortdurend opgejaagd te worden op dezelfde posities en dan zo vervallen in het lukraak wegtrappen van de bal. Dat is toch ons ding niet.

Stelselmatig verwacht ik ook het beter aanvoelen van de flankverdedigers. Wat doen we ermee? Welke eerste bal willen we? Ik borduur telkens verder op onze algemene principes en voeg er dan enkele zaken aan toe, afhankelijk van de tegenstander. Als we dit seizoen de bal niet hebben, dan zullen we tegenstander eens moeten bekijken: zijn ze technisch beter dan ons op alle posities? Komt er gevaar van? Wat moeten we ermee doen”?

AVONTUUR

Wim De Corte: “Hoe sterk is de reeks? Niet gemakkelijk om in te schatten. Ik ken de ploegen minder, net als de trainers en hun manier van werken. Ik verwacht tijdens de wedstrijden af en toe wel eens een piek in het tempo. In tweede klasse lopen ook jongens die het verschil kunnen maken. Door hun ervaring in eerste bijvoorbeeld, of zuiver door hun klasse. Zullen de andere ploegen onze fouten afstraffen? Kunnen wij hetzelfde doen? Op die momenten wil ik wel eens zien hoe sterk we mentaal zijn. Meestal gebeurt dat tussen de 75^{ste} en de 90^{ste} minuut. Zijn we fysisch en mentaal sterk genoeg om de kwaliteit te bieden zodat we die actie winnen in plaats van te verliezen? Dat we het zelf kunnen afstraffen in plaats van te missen? Veel vragen, weinig antwoorden voorlopig.

Het is dan ook een groot avontuur voor ons. Maar we beginnen eraan op onze manier, met een plan, een visie. En ik kan nu al zeggen dat we op basis van onze sportieve werkwijze niet moeten panikeren. We beschikken over een goede ploeg en ik zie zeker mogelijkheden. De groep is jong en ambitieus. We hebben verdiend de titel gewonnen in derde en ik en iedereen -ook de groep- bezit nog een marge om verder te evolueren.

Dat is het voordeel om met veel jonge gasten te werken. Je kunt hen verder ontwikkelen en je kan ook wat meer eisen.

Ook al zitten er nog enkele dertigers in de kern. Ik heb alleszins momenten genoeg om hun honger te stillen. De jeugd houdt zich in het tussenseizoen altijd bezig, ze zien er ook scherp uit. Hun recuperatie verloopt veel vlotter. Na een stevige training voelen ze die pijntjes niet, wat bij dertigers wel eens voorvalt. Je kunt sneller overschakelen naar nieuwe dingen.

Voor mij hoeft een voorbereiding niet precies zes weken te duren. Je kunt dat ook op vijf weken afwerken. Je moet gewoon klaar zijn bij de eerste echte afspraak. Door de jaren heen hebben we nooit een dipje gekend tijdens het seizoen. Dat schenkt me wel vertrouwen in onze manier van werken. Het is niet de bedoeling om superscherp op de eerste speeldag te verschijnen en dan langzaam aan leeg te lopen. Neen, ik heb de voorbije jaren ervaren dat we geleidelijk aan verbeteren naarmate het seizoen vordert. En enkele collega-trainers hebben me ook al afgeraden om de frequentie en de intensiteit van de trainingen flink op te drijven.



(Fotoburo De Rycke Geert)



15



(Fotoburo De Rycke Geert)

Geen enkele ploeg kon ons echt in de problemen brengen in het veldspel. Hoe dat komt? Gewoon, omdat wij door ons balbezit de tegenstander hebben gedwongen om met ons bezig te zijn en niet omgekeerd. Ook in bepaalde stukken van de wedstrijden waarin wij niet tot ons normale spel kwamen, hebben we onze zwakheden kunnen camoufleren. En mijn spelers kennen de zwakke punten ook, en -meer nog- we weten nu al hoe we er op zullen anticiperen.

Ik moet natuurlijk geen keukengeheimen verklappen, laat de andere coaches die knoop lekker ontwarren, maar op een paar posities kunnen we uit verband worden gespeeld. Benieuwd welke trainer als eerste zal profiteren! Let wel, er moeten al vier of vijf spelers in de juiste balwisseling zitten om het te ontdekken. Ik verwacht wel dat iemand de sleutel zal vinden, in tweede klasse ligt de kwaliteit van de spelers hoger.

Ik geef nooit huiswerk mee aan de spelers voor de voetbal-loze periode, enkel aan hen die het zelf vragen.



(Fotoburo De Rycke Geert)

Mijn spelers werken allemaal of lopen school. Ik vind rust minstens even belangrijk, zowel mentaal als fysisch. Ook al kan ik me voorstellen dat het voor de jonge gasten niet zoveel zou uitmaken, vier of vijf keer per week op het veld. Daarom blijven we vier keer trainen, plus een wedstrijd. Dat betekent twee dagen rust in de week. Al zullen we dit jaar ook enkele midweekmatches moeten afwerken. Dat wordt ongetwijfeld een hele aanpassing. Bovendien zullen we meer op de toppen van onze tenen moeten spelen en net daarom kunnen we onze rust goed gebruiken. De collega's vertelden ook dat het verschil tussen de top in derde en de rechterkolom in tweede niet zo groot is. Dat zie je trouwens ook aan de uitslagen van de eindronde".

ZWAKKE PUNTEN

Wim De Corte: "Ik ga er van uit dat we dit jaar wel eens zullen gepakt worden op onze zwakke punten. Het voorbije seizoen in derde is dat verrassend genoeg niet gebeurd.

In het evaluatiegesprek op het einde van het seizoen hebben we het daar wel over, individueel. Maar ik ervaar dat bijna niemand stil zit.

De ene rijdt met de fiets, de andere tennist of beoefent een andere sport. Ik geef wel enkele aandachtspunten mee zoals rompstabilisatie of minimaal onderhoud van de snelheid. Ik wil niemand in supervorm op mijn eerste training, een simpele basisconditie volstaat. Ik gun iedereen actieve rust. De groep begon in ieder geval met veel honger aan het seizoen, de wil om iets te tonen is groot. Misschien moet ik hen eerder wat afremmen. En door de hogere intensiteit op training en tijdens de matches zullen we iedereen van de groep nodig hebben. Daarom introduceerde ik geen spectaculaire veranderingen.

Ik hou ook vast aan de spelerevaluatie, twee keer per seizoen, de eerste keer een week voor de start van de competitie. Op mijn bureau spreek ik dan anderhalf tot twee uur individueel met de spelers. Over sportieve- en extrasportieve zaken. De nieuwelingen mogen eerst vertellen hoe ze het hier vinden, hun sportieve bevindingen over de wedstrijden en de trainingen, over het persoonlijk doel (per wedstrijd, hun taak, het seizoen). Ik kan ze ook uitdagen natuurlijk om tot een flinke interactie te komen. Wat kunnen zij toevoegen aan het team in moeilijkheden? Ze kunnen zo zelf oplossingen aanreiken. Zij mogen eerst babbelen en dan begin ik.

Ik hou dagelijks alles bij wat ik observeer en in die gesprekken kan dat wel eens van pas komen. Goed of slecht. Ik vraag hen dan om bepaalde opmerkingen te kaderen. Ik vind dat een verplicht opdracht voor elke coach, dat is heel waardevol. We praten ook over plannen zoals bouwen of geboortes, want dat vreet sowieso energie.

Eén week voor de competitie weet iedereen dus hoe de trainer hem bekijkt. Sommigen zullen een tandje moeten bijsteken, anderen ervaren dat ze een grote kans maken om aan de competitie te beginnen.

Het is vrij direct. In de eindejaarsperiode maken we dan de eerste grondige evaluatie. Ze kunnen ook op hun mindere punten werken na de training. Ik geef het hen mee, op basis van dat gesprek. In februari-maart spreken we over het seizoen dat volgt.

Tenzij dat ze het vroeger willen. Je creëert een band, want ik moet onze samenwerking op een eerlijke basis beginnen. Als ik dat niet doe, dan is dat het begin van het einde. Ik ben niet elke dag beschikbaar voor die jongens, maar ik durf ook gewoon iets te gaan drinken met iemand. De spelers appreciëren dat wel.

Voor mezelf zie ik ook geen echt grote wijzigingen. Ik heb tot nog toe ieder jaar mijn job als trainer wat bijgesteld. Noem het verfijnen. Ik hou van elk seizoen een draaiboek bij, met trainingen, wedstrijden, keuzes die ik maak, waar ik op let.

En zo verander je ook als coach. De eerste twee jaar bijvoorbeeld speelde ik enorm in op emoties. Nu beleef je een wedstrijd op een andere manier, ik ben er nu tijdens die belangrijke 90 minuten veel meer mee bezig!"



(Fotoburo De Rycke Geert)



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





Auteur: Nicolas Benoit, lesgever FTS

Thema: balgewenning
Leiden, dribbelen of trappen

Aantal spelers: 12

Categorie/niveau: U6

Materiaal: potjes van verschillende kleur,
8 kegels, hesjes
Duiveltjesveld aangepast in breedte
Duur: 60 min.

Richtlijnen en coachingswoorden:

Mentaal:

Fun, zich zo veel mogelijk amuseren

Fysiek:

Ritme- en richtingsverandering met en zonder bal
Leren lopen en versnellen met en zonder bal
Reactiesnelheid

Basics +:

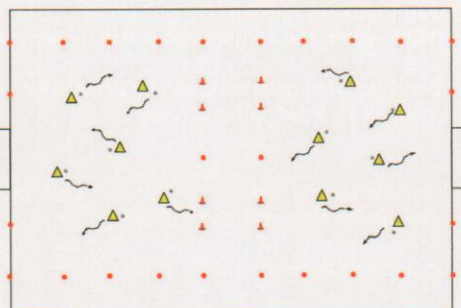
Leiden, dribbelen, trappen

(Coachingswoorden: hoofd omhoog, kijk naar tegenstander, durf de dribbel of actie, verander van ritme, versnel)

Basics -:

Bal veroveren + afwerken beletten

OPWARMING



OVERSTEKEN VAN DE RIVIER

DUUR: 5'

Beschrijving:

2 Groepen van 6 spelers, door mekaar in elke zone

Vrij leiden vd bal

Op signaal, oversteken van de rivier (centrale zone)

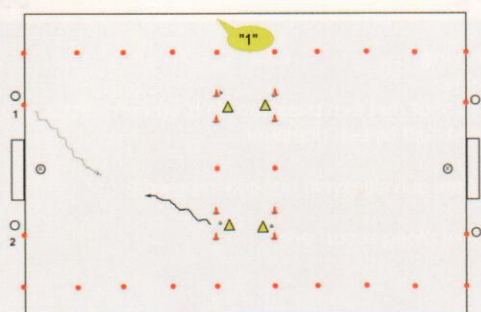
Volgende situaties:

- bal stil leggen op lijn en al lopend oversteken
- oversteken bal in de handen, coördinatieoefeningen
- oversteken bal aan de voet
- uitwisselen van bal met partner in centrale zone, met de hand gooien, pass met de voet, de ene met de hand en de andere met de voet,...
- dribbelen van partner

Afmetingen: duiveltjesveld

Fun: spelletjes tijdens het oversteken (zich niet laten tikken, met de ogen dicht oversteken,...)

WEDSTRIJDVORM 1



1 / 1

DUUR: 10'

Beschrijving:

Roepen van een nummer (1 of 2)

De spelers X en O op de plaats v h geroepen nr spelen 1 tg 1

Doorschrijven: X en O of na 4 acties

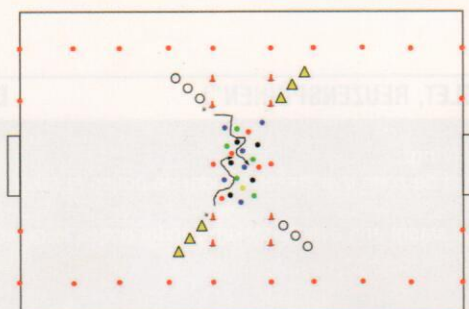
Varianten:

- visuele reactie (cijfer getoond)
- voor O: bij roepen van n°1 is het n°2 die speelt

Afmetingen: duiveltjesveld

Fun: tussen de 2 zones, wie scoort het eerst?

TUSSENVORM 1



DOOR HET (KLEUREN) DOOLHOF

DUUR: 10'

Beschrijving:

Aflossingskoers tussen 2 ploegen in midden vh veld in een zone vol met potjes van verschillende kleuren

Op signaal vertrekt de eerste speler v elke ploeg en steekt centrale zone zo snel mogelijk over en geeft door aan zijn partner

Situaties :

- lopen bal in de handen: vrij zonder de potjes te raken
- lopen bal in de handen: vrij en 3 rode potjes raken
- lopen bal in de handen: ...
- lopen en leiden vd bal: vrij
- leiden vd bal: 3 groene potjes raken
- leiden vd bal: 3 potjes raken van zelfde kleur
- leiden vd bal: 3 potjes raken van verschillende kleur, ...

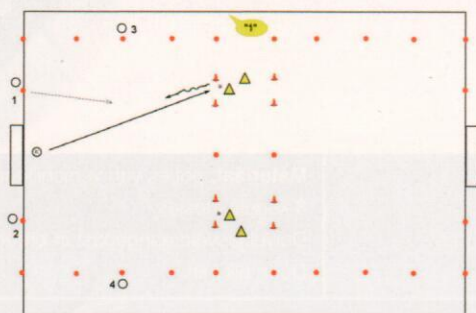
Afmetingen: centrale zone van 6m/12m

Fun: welke ploeg eindigt eerste?

WEDSTRIJDVORM 2

1 / 1

DUUR: 10'



Beschrijving:

K Geeft een pass op een X speler die vertrekt naar doel
Roepen van een nr voor de O (1 tot 4)
De verdediger op positie van dit nr komt en gaat het duel aan

Doorschuiven: na 6 situaties

Varianten:

- visuele reactie (cijfer getoond)
- voor O: bij roepen van n°1 is het de volgende nr die in duel gaat

Afmetingen: duiveltjesveld

Fun: na 6 situaties, hoeveel doelpunten gescoord?

TUSSENVORM 2

"OPGELET, KROKODIL"!

DUUR: 10'



Beschrijving:

Op 1 of 2 plateaus, in de centrale zone

X En O staan tegenover mekaar

X Probeer O te verrassen en gaat één van de potjes raken rechts of links

X Heeft 1 punt als hij het potje raakt zonder getikt te worden door O

O Heeft 1 punt als hij X tikt op het lichaam

Varianten:

- X heeft 2 punten als hij door de centrale poort kan passeren
- zelfde spelevolutie maar met de bal (leiden)

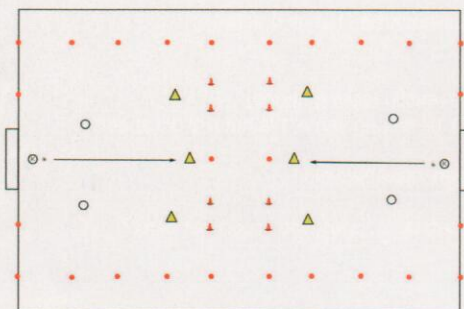
Afmetingen: in de centrale zone van 6m/12m

Fun: welke ploeg heeft de meeste punten?

WEDSTRIJDVORM 3

3 / 2 + K

DUUR: 10'



Beschrijving:

Op 2 veldjes

Wedstrijd start met een pass van de K op één van de spitsen

Einde wedstrijd bij een doelpunt

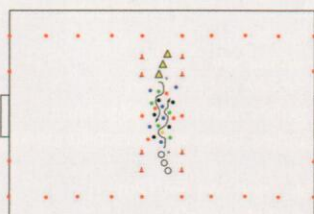
Afmetingen: duiveltjesveld beperkt in breedte

Fun: welke ploeg scoort eerst?

COOLING DOWN

"OPGELET, REUZENSPINNEN"!

DUUR: 5'



Beschrijving:

Al leidend de zone oversteken zonder de potjes te raken (spinnen)

Fun: wie slaagt erin over te steken zonder potjes te raken?

Auteur: Benoit Nicolas, lesgever FTS
Thema: dribbel of korte pass

Aantal spelers: 10 + 2K
Categorie/niveau: U7

Materiaal: potjes van 2 kleuren, 8 kegels, hesjes, duiveltjesdoelen
 Duur: 60 min.



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Win zoveel mogelijk terrein = NAAR VOOR : GA DOOR
 2. Hou de bal aan de voeten = HOU BIJ
 3. Kijk niet naar de bal = HOOFD OMHOOG
 4. Durf de actie of dribbel uitvoeren (dribbel of pass) = DURF
 5. Indien dribbel: cfr U8
 6. Indien pass: zorg dat het juist is
- + Doe verder na de pass

Doelstellingen

Basics: dribbel of korte pass

Teamtactics: B+15

Mentaal: de dribbel of actie durven doen met overtuiging

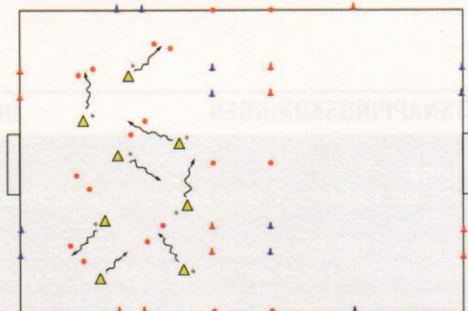
Fysiek

Versnelling + actie

Richtingsverandering met en zonder bal

OPWARMING

DUUR: 5'



Beschrijving:

Door mekaar de bal leiden in deze zone

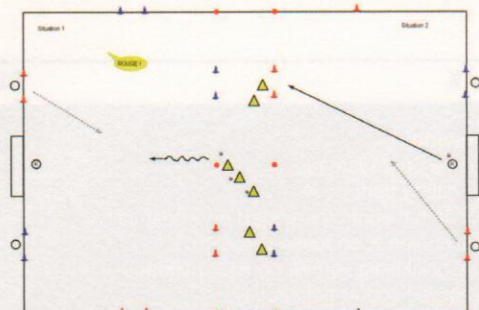
- door de poortjes leiden
 - bal stilleggen ter hoogte van poortje en lopen naar andere bal om verder te leiden
 - dribbel voor een poortje (schijnbeweging, ...)
- De helft van de spelers hebben de bal in de hand tegenover een poortje, ze wisselen van bal met een partner
- 1 tegen 1: doelpunt = door een poortje leiden
 - enz....

Afmetingen: 1/2 duiveltjesveld

Fun: iedereen is vrij van parcours et acties

WEDSTRIJDVORM 1

DUUR: 10'



Beschrijving:

Organisatie op 2 plateaus van 5 spelers + K

Situatie 1: X start in het centrum van het spel met een duel tegen O die reageert op de kleur die aangegeven wordt (rollen omdraaien met golven X en O)

Situatie 2: start aan de poortjes, reactie van X en O bij de door K gekozen kleur die een spits aanspeelt

De andere spits speelt 2 tegen 1 + K

Variante: de andere kleur dan die die aangeduid is voor O

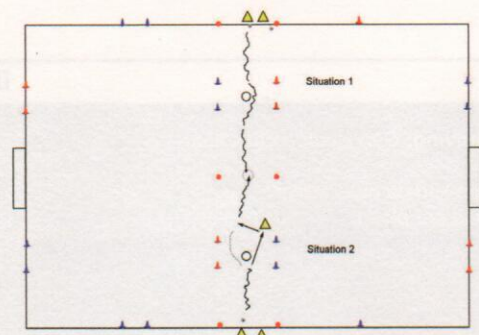
Coaching: evolutie van 1tg1 naar 2tg1, keuze passing of dribbel
 Afmetingen: 2 plateaus op het duiveltjesveld

Fun: wie scoort meest op deze 2 plateaus?
 Op welk plateau scoort men eerst?

TUSSENVORM 1

OVERSTEKEN VD GRENS BIJ DOUANE

DUUR: 10'



Beschrijving:

X Vertrekt bal aan de voet naar de zone waar zich een O bevindt
 Doel: gelijktijdig starten langs beide kanten, wie legt als eerste zijn bal in de centrale cirkel?

Situatie 1: de zone oversteken al dribbelend (1 tg 1)

Situatie 2: evolutie: dribbel van O of pass naar partner om O uit te schakelen

O Mag alleen in deze zone tussenkomen

Als hij de bal verovert, moet hij langs een zijkant eruit gaan

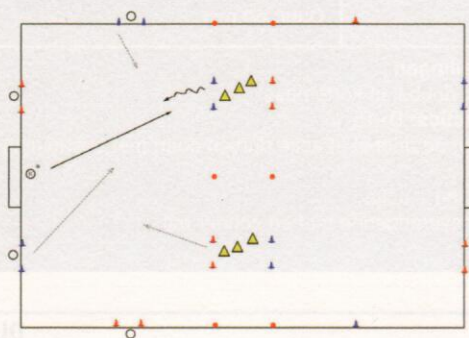
Doorschrijven: X1 - X2 - O andere kant

Fun: wie komt eerst aan in het centrum?

WEDSTRIJDVORM 2

2 / 1 + 1 + K

DUUR: 10'



Beschrijving:

Start van de 2 aanvallers bij de keuze van opstarten door de K
Een kleur wordt aangegeven voor de 2^e verdediger die langs het veld staat en die zijn medemaat komt helpen
Afmetingen : 1/2 duiveltjesveld

Fun: golven aanvallers verdedigers, 6 aanvallen, wie scoort het meest?

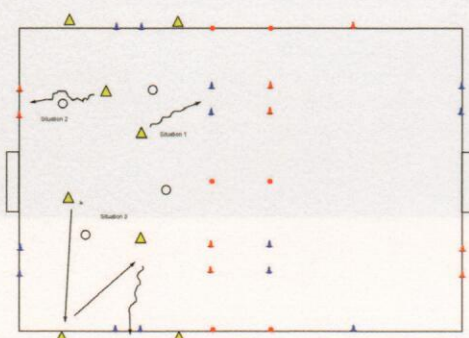
Coaching:

Evolutie naar de keuze "Pass of dribbel"? (zie richtlijnen en coachingswoorden)

TUSSENVORM 2

DE ONTSNAPPINGSKONINGEN

DUUR: 10'



Beschrijving:

3 Groepjes van 4 spelers: X, O en spelers langs de zijkant
vh veld
Elke X heeft een bal. Op signaal, moeten zij uit de centrale zone ontsnappen al leidend door één van de 6 laterale poortjes
De O proberen hen dit te verhinderen (duels) en om ze zo lang mogelijk binnen te houden door de poortjes af te sluiten (de bal niet afnemen)
De spelers langs de kant kunnen als aanspeelpunt gebruik worden om de tegenstander uit te schakelen

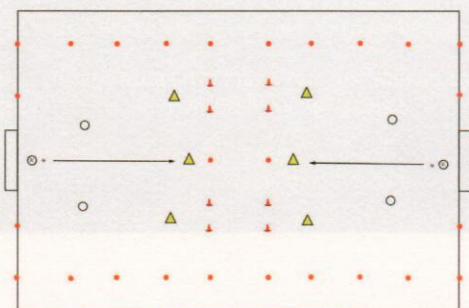
Fun: welke ploeg ontsnapt het snelst (spel op tijd)?

Variante: 4 tegen 4 centraal, bij balrecuperatie van O, omkeerbaarheid

WEDSTRIJDVORM 3

3 / 2 + K

DUUR: 10'



Beschrijving:

Organisatie op 2 plateaus
Spelherhvatting door de K
Zodra X de bal controleert, start de wedstrijd
3 Aanvallers van X en rollen wisselen
Variante: gelijktijdig vertrek op de 2 plateaus
Uitdaging: wie scoort het snelst?
Afmetingen: 1/2 duiveltjesveld (2 plateaus)

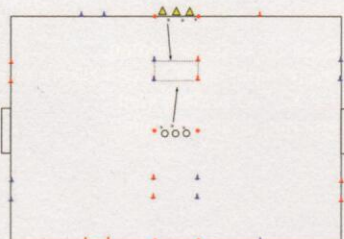
Fun: wie scoort meest?

Coaching:

Evolutie naar de keuze "Pass of dribbel"? (zie richtlijnen en coachingswoorden)

COOLING DOWN

DUUR: 5'



Beschrijving: Gedoseerde pass naar

Fun: wie kan de pass stilligt?
Wedstrijd per ploeg

Naam: Peter De Vadder, lesgever
trainersschool
Thema: Vrij komen en ingedraaid staan

Aantal: 10 + 2K
Categorie: U10

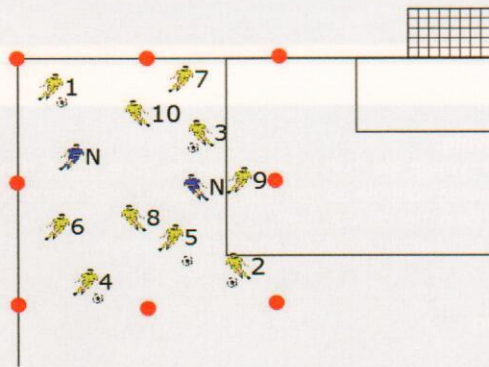
Materiaal: 12 ballen, truitjes,
markeerhoedjes, doelen
(2 duiveltjesdoelen), mini-doeltjes,
doelstokken



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Loskomen van de tegenstander "vrijlopen"
2. Verzorg de passing: speel bal op de juiste voet "juiste voet"
3. Plaats je goed om de bal te ontvangen "indraaien"

OPWARMING



GEKKEN-TIKSPEL

Beschrijving:

Vierkant 20x20m.

- 2 jagers met bal in de handen
- 5 spelers met bal aan de voet
- 5 spelers zonder bal
- jagers proberen spelers zonder bal aan te tikken
- spelers met bal kunnen dmv pas bal doorgeven
- speler in balbezit mag niet getikt worden

Aangetikt = stilstaan met benen open

Bevrijden = bal door de benen gespeeld krijgen

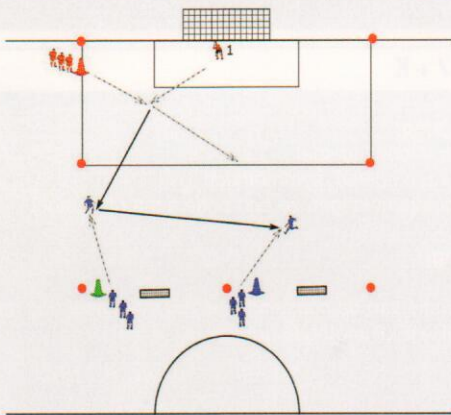
- jagers wisselen na 1 min.
- wie wordt onze tikkampioen?

Duur: 12 min.

Coaching:

Fun

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 2

Beschrijving:

Keeper rolt in naar aanbiedende (inlopende)verdediger

Die past op zijn beurt naar inlopende aanvaller die controle doet en

inspeelt op inlopende 2de aanvaller die georiënteerde controle doet

Vanaf dat moment spelen ze K + 1 / 2

Verdediger kan scoren in de 2 kleine doeltjes

Wie scoort krijgt een potje om achter zijn doeltje te stapelen

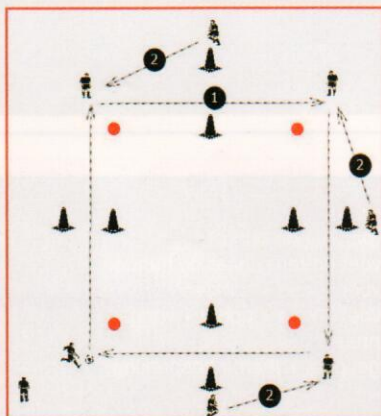
We schuiven door in wijzerszin

Coaching:

1 Tern 3

"vrijlopen" "juist inlopen" "juiste voet"

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

A) Inspelen en doorspelen + bal volgen

We maken 2 vierkantjes die we kunnen aanpassen naar het niveau van onze spelers (afmetingen)

In het ene vierkant draaien we in met de klok mee, in het andere tegen de klok in

Wanneer dit kan mogen die zelfs aansluiten op elkaar

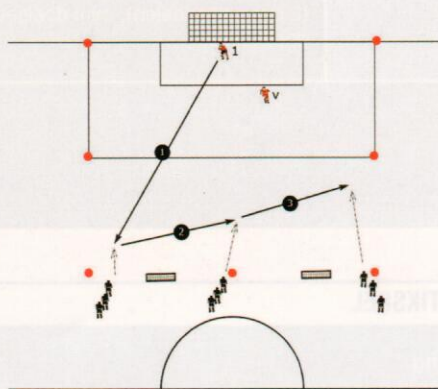
B) Idem oefenstof maar spelers vertrekken steeds van aan de kegel om de bal tegemoet te komen en zo de juiste positie te zoeken

Doorschuiven op identieke manier

Coaching:

2 En 3

WEDSTRIJDVORM 2



K + 1 / 3

Beschrijving:

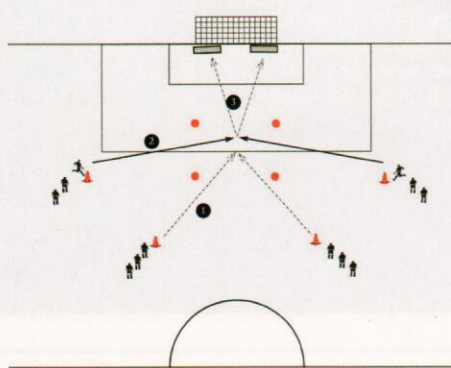
Keeper speelt in naar inlopende aanvaller 1
Die doet georiënteerde controle en speelt in op aanvaller 2
Idem naar aanvaller 3
Wanneer aanvaller 3 in balbezit is spelen we K + 1 / 3
Keepers wisselen telkens en spelers draaien door met de klok mee

Wisselen na 6 min., maar ook mogelijk om te laten lopen op ander veldje
Dan speelt de keeper langs de andere zijde in en idem oefn.

Coaching:

1 Tem 3

TUSSENVORM 2



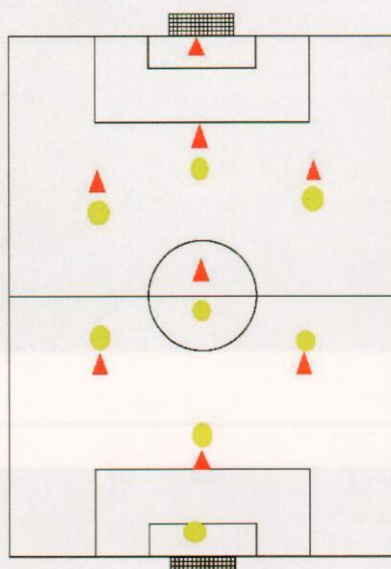
Beschrijving:

Aanvaller vraagt de bal in afgebakende zone, doet daar een georiënteerde controle en tracht te scoren in 1 vd 2 kleine doeltjes
Doorschuiven met de klok mee
Keepers schuiven in de groep en doen zelfde oefn.

Coaching:

1 Tem 3

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

Beschrijving:

Eindvorm in continu spel
Beid ploegen spelen symmetrisch
Bij een doelpunt krijgen ze een potje achter hun doel

Coaching:

1 Tem 3

-> evaluatie van de coachingspunten, eventueel nog de STOP-HELP methode gebruiken

COOLING DOWN

Beschrijving:

Per speler 1 bal / uit de hand
= bal op de voet en terug naar de handen
= bal op de voet + knie + handen
= bal op de voet + knie + hoofd + vangen
Wie is de winnaar?
Globaal leergesprek + thema bespreking

Naam: Nathan Vossen – Raymond Loose,
kandidaten UEFA Elite Youth
Thema: Basics: afwerken op doel

Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: U17 / nationaal

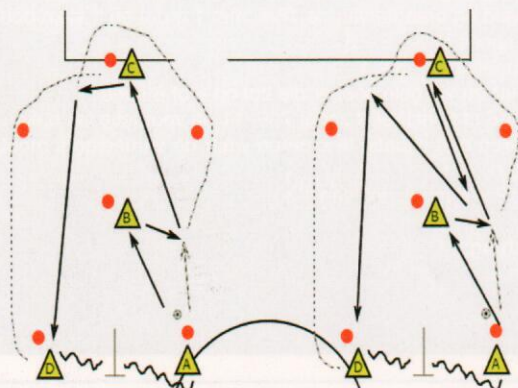
Materiaal: 16 ballen, markeerhoedjes,
partijvestjes, 2 doelen, 3 klein doeltjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Speler weet wanneer hij naar doel moeten trappen "**JUISTE BESLISSING**"
2. Speler weet waar en wanneer hij ruimte moet maken voor medespeler "**HAAK LOS**" "**RUIMTE**"
3. Verander van ritme en richting "**VERSNEL**" "**GA DOOR**"
4. Medespelers weten wanneer zij de bal moeten vragen "**VRAAG**" "**GEEF**" "**SPEEL**"
5. Werk af op doel door bal te plaatsen, trappen of lob "**PLAATS**" "**TRAP**" "**LOB**"
6. Bij afwerken moet men de positie van de keeper en medespelers zien "**KIJK**" "**HOOFD OMHOOG**"

OPWARMING



Beschrijving:

Variant 1:

A Speelt in op B, die kaatst terug op A en doet een versnelling achter C om
C Neemt de bal aan en tikt deze breed voor de achteromkomende B
C Doet rond de kegel een loopoef.
B Speelt de bal diep op D die de bal aanneemt, een passeerbeweging doet en bij A aansluit
Doorschuiven: A nr B nr C nr D nr A

Variant 2:

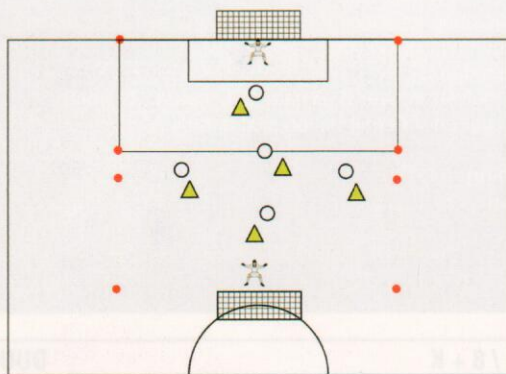
C Kaatst nog eens op A die de bal teruglegt op de achteromkomende.

Oefeningen zowel over L als R uitvoeren!

Coaching:

2 – 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / K + 5

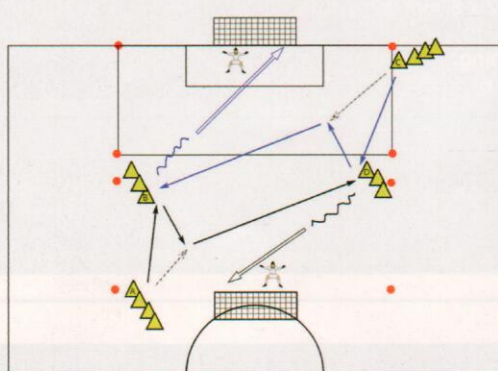
Beschrijving:

We maken 3 ploegen van 5
2 Ploegen spelen tegen elkaar en 1 ploeg rust
Duur: 3 x 4'

Coaching:

Geén, we zitten hier in de herkenningsfase
Freezing – visualisatie van het spelprobleem

TUSSENVORM 1A



AFWERKVORM

Beschrijving:

A En C spelen gelijktijdig naar B en D die de bal terugkaatsen
Vervolgens openen A en C naar D en B die de bal aannemen en afwerken

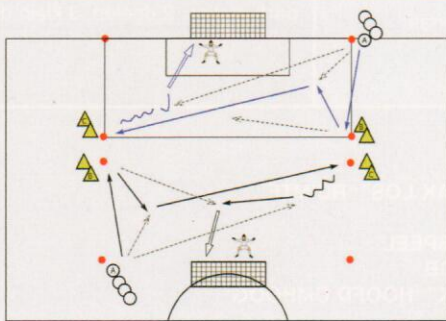
Doorschuiven: A nr B nr C nr D nr A

Duur: 2 x 3'

Coaching:

5 – 6

TUSSENVORM 1B



AFWERKVORM

Beschrijving:

Idem als vorige oef., alleen moet C de keuze maken tussen afwerken en passen onder druk van verdediger A en met steun van aanvaller B

Let op buitenspel!

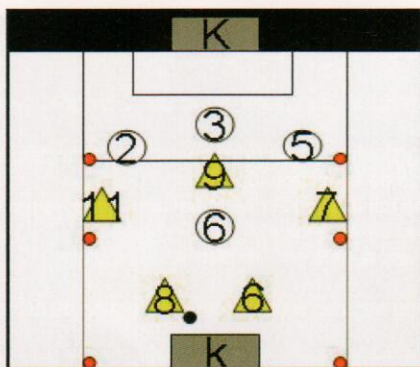
Doorschuiven: A nr B nr C nr A

Duur: 2 x 3'

Coaching:

1 Tem 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 5 / 4 + K IN GOLVEN

DUUR: 15'

Beschrijving:

Half veld en breedte van de 16m. met 1 groot en 1 klein doel
Geel speelt in 1 - 2 - 3

Wit speelt in 1 - 3 - 1

We starten via gele keeper die bal op 6 of 8 speelt

Speler 6 of 8 infiltreert zodat 7, 9, 11 na vooractie los haken

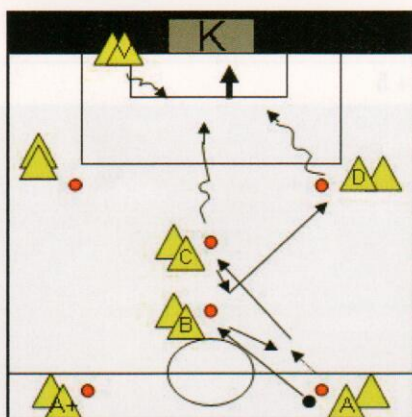
Proberen een situatie te creëren waar de verdedigers moeten uitstappen

Duur: 2 x 7' (max. golf van 1'30)

Coaching:

1 Tem 6

TUSSENVORM 2



DUUR: 15'

Beschrijving:

Half speelveld met 1 groot doel met afwisselend een keeper

Speler A speelt B in die terug kaats op A

A Speelt vervolgens in op C die terugkaats op B

B Speelt met wreef D in

D Draait open en speelt met ingelopen C een 2/1 situatie met ingelopen verdediger

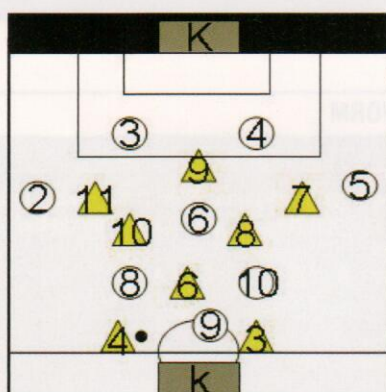
1 x R en dan L

Doorschuiven: A naar B, B naar C, C naar D, D wordt verdediger en V neemt bal en sluit aan bij A+

Coaching:

1 Tem 6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

DUUR: 15'

Beschrijving:

Half speelveld met 1 groot en 1 klein doel

Geel speelt in 1 - 2 - 3 - 3

Wit speelt in 1 - 4 - 3 - 1

We proberen steeds een meerderheids situatie te creëren.

Fun: geel scoort = 1 punt, wit scoort = 2 punten

Duur: 2 x 8' met drinkpauze

Coaching:

1 Tem 6

COOLING DOWN

We dribbelen beurtelings vanaf de middenstip op de keeper af en trachten te scoren, wie maakt de mooiste goal?

Naam auteur: Sven Swinnen,
kandidaat UEFA A centrum Gent
Thema: omschakeling van BV- naar BB+
Eerste actie is dieptegericht

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U-19

Materiaal: ballen, 1 groot verplaatsbaar
doel, hesjes, kegels, potjes



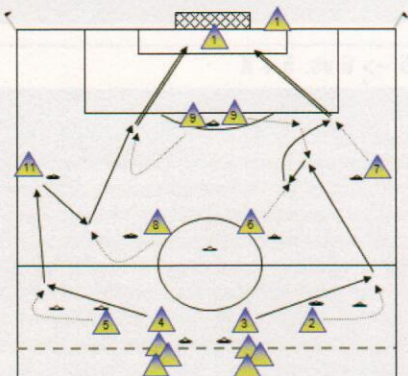
Richtlijnen en coachingswoorden:

1. DS en FA's, kies bij B- positie in het blok. **POSITIE, BLOK**
2. DS en FA's, geef duidelijk aan of je de bal in de ruimte of in de voet wil. **VOET of DIEP**
3. CV's, FV's en CM's, probeer voor de balrecovery al diep te kijken. **KIJK DIEP**
4. Probeer in omschakeling van B- naar B+ van op de eigen helft bij de eerste of tweede pass dieptegericht te voetballen.

SPEEL DIEP EN SNEL

5. Speel nauwkeurig, zo gemakkelijk mogelijk en met de juiste balsnelheid. **NAUWKEURIG, SPEEL STRAK**
6. Geef steun aan de medespeler die je bij de omschakeling aanspeelde. **STEUN**

OPWARMING



Beschrijving:

Op een veld van 70m op 50.

De eerste 10' is een cardio-vasculaire opwarming in groep zonder bal. Op fluitsignaal gaat x2/x5 achterwaarts naar buiten openen, x3/x4 spelen de bal precies in op x2/x5 op de juiste voet, x2/x5 spelen de bal diep op de afhakende x9 die de bal kaatst op de steunende x6/x8, x6/x8 speelt de bal diep op de inkomende x7/x11 die speelt op K en met bal gekruist aansluiten bij de groepen x3/x4.

Doorschuiven: x3--x2--x6--x7--x9--x4--x5--x8--x11--x3

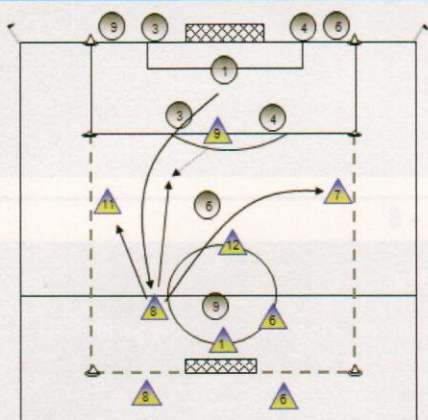
Variant: x2/x5 speelt diep op afhakende x7/x11 die de bal kaatst op de steunende x6/x8, x6/x8 speelt x9 aan in de ruimte die gaat afwerken op doel en aansluiten bij x3/x4.

Duur: 2 x 8 min. P: 2 min dynamische stretching

Coaching:

2, 3, 4, 5 en 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 6 / K + 4

Beschrijving:

Veld van 60m op 40.

De bal start steeds bij de doelman van het team in ondertal met een lange bal op 6/8 van de tegenpartij. 6/8 Trachten zo snel mogelijk diep te spelen op één van hun spitsen. Als de bal buiten gaat of er wordt gescoord wisselen de wachtende spelers.

Er is enkel een buitenspellijn (16m) voor het team in overtal.

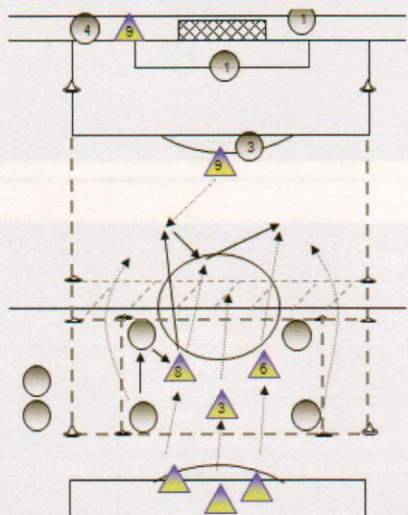
Fun: scoren door het team in ondertal = 2pnt.

Duur: 2 x 8 min. P: 2 min

Coaching:

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

TUSSENVORM 1



3 TG 4 --> 4 TG 3 + K

Beschrijving:

Veld van 70m op 40 verdeeld in zones: 3 tg 4 --> 4 tg 3 + K

Het verdedigende team speelt in de rechthoek in een 4 tg 3 situatie op BB. Bij onderschepping van één van de 3 spelers vh aanvallende team, trachten ze zo snel mogelijk hun diepe spits aan te spelen en bij te sluiten. De 2 achterste spelers vh verdedigende team sluiten mee bij om te gaan verdedigen met hun centrale verdediger. Zo wordt het een 4 tg 3 + K situatie.

Bij onderschepping van de v's scoren ze in één van de minidoeltjes. Ze hebben 20s. tijd om te scoren.

Daarna komen de wisselers erin.

Na serie 1 wisselen de teams van opdracht. De A's worden de V's en andersom.

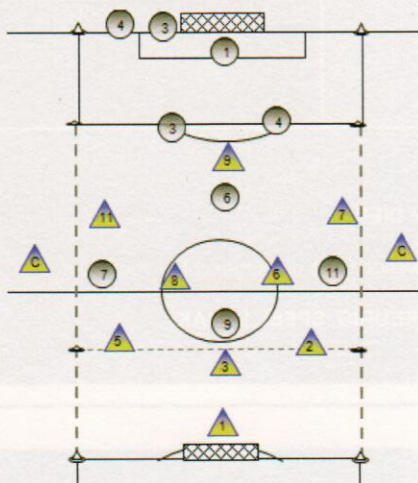
Fun: scoren de A's = 1 pnt, scoren de V's in de minidoeltjes = 2 pnt.

Duur: 2 x 8 min. P: 2 min.

Coaching:

3, 4, 5 en 6.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 8 / K + 6

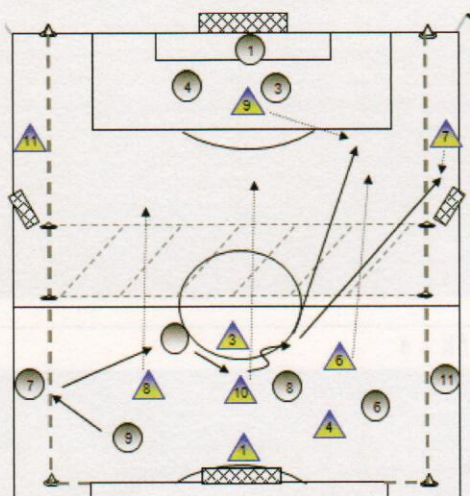
Beschrijving:

3/4 Veld en een breedte van het 16m gebied.
Continu spel met " STOP - HELP " indien nodig.
Buitenspelij is voor beide teams afgebakend op de aanvallende 16m.
Inworp voor ondertal wordt vervangen door een doeltrap van hun keeper.
Fun: scoren door overtal = 1 pnt, scoren door ondertal = 2 pnt.
Na elke doelpoging wisselen de 2 wisselers van het team in ondertal.
Na serie 1 wisselen de teams van opdracht.
Duur: 2 x 8 min. R: 2 min. drankpauze

Coaching:

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

TUSSENVORM 2



K + 6 vs. 5 --> 6 vs. 5 + K

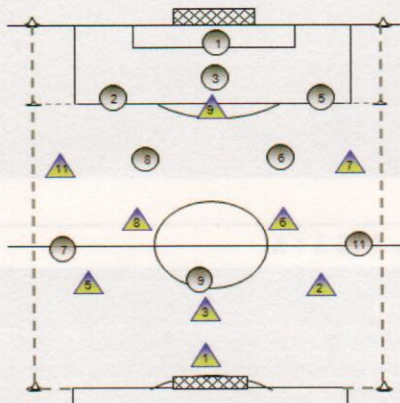
Beschrijving:

3/4 Veld en een breedte van 45m.
De beide teams spelen met 2 vaste flankspelers en één DS op hun aanv. helft. Op hun verd. helft blijven steeds 2 vaste verdedigers. Het verd. team start met op hun aanv. helft op BB te spelen K+6 tg 5. Bij recuperatie van het andere team, trachten ze zo snel mogelijk hun DS of één van de twee FA aan te spelen en bij te sluiten. Drie spelers aanv. team sluiten bij en 2 vaste V blijven staan. Drie spelers verd. team sluiten bij en één DS blijft staan. Het aanv. team tracht binnen de 20s. te scoren in het grote doel terwijl het verd. team bij recuperatie tracht te scoren in één van de twee minidoeltjes. Als er gescoord is of de bal is buiten, draaien de rollen om en wordt het aanv. team het verd. team en gaat op BB spelen.
Fun: scoren in het groot doel = 1pnt, in de minidoeltjes = 2pnt.
Duur: 2 x 8 min. P: 2 min

Coaching:

4 En 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / K + 8

15'

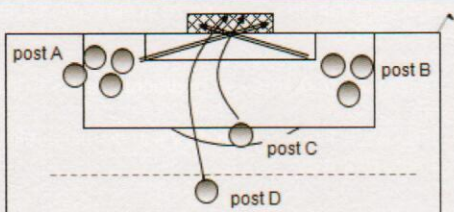
Beschrijving:

1 - 3 - 2 - 3 tg 1 - 3 - 2 - 3
Terrein: 1/2 terrein +16m, breedte grote backlijn.
Duur: 15' continu spel.
Buitenspelij is voor beide ploegen aanvallende 25m.
Alle spelregels zijn van toepassing.

Coaching:

Belonende coaching op alle richtlijnen bij positieve uitvoering.

COOLING DOWN



10'

Beschrijving:

2 Teams in elk een 16m gebied, 4 posten (A, B, C, en D)
Elke speler start aan post A. Om de beurt trappen ze vanop de hoek van de kleine backlijn en trachten ze de bal in de binnenkant van het zijnet aan de overzijde te trappen, zonder dat de bal de grond geraakt heeft. Lukt dit gaan ze naar post B.
Post B: idem maar aan de andere kant.
Post C en D: trachten ze de deklant te raken.
Fun: wie en van welk team geraakt het verst en met hoeveel spelers?!

De verliezers ruimen het materiaal op.

Naam: Lesgevers Federale Trainersschool
Thema: een hoge compacte T-vorm
 (4 sp's + K)

Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: amateurs

Materiaal: 2x10 overtrekjes, 20 ballen, potjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

Verdedigers 2, 3, 4 en 5

1. infiltreer met de bal wanneer er geen kans is op onmiddellijk en/of gevaarlijk balverlies **CO** -> 'infiltreer' 'durf'

2. blijf de aanval ondersteunen na inschuiven **CO** -> 'speel en ga'

Overblijvende verdedigers en één controlerende middenvelder

3. vorm zo snel mogelijk een zo hoog mogelijke T-vorm en kies positie ifv richting aanval **CO** -> 'blijf' 'knijp'

'zorg dat je goed staat' 'schuif op'

SP (keeper -> restverdediging) 'blijf' 'knijp' 'zet je goed' 'schuif op'

4. pas remmend wijken toe wanneer je bij een tegenaanval niet in numerieke meerderheid bent en je niet individueel kunt interceperen op een pas naar je rechtstreekse tegenspeler **CO** -> 'wijk' 'rem af' 'niet opvliegen'

SP (keeper -> restverdediging) 'wijk' 'rem af' 'niet opvliegen'

OPWARMING



Beschrijving:

5' Inlopen en individuele dynamische lenigmakende oefeningen
 Carrousel met infiltratiebeweging van verdediger en give&go met flankspeler

3 Spelers op positie 4, 4 spelers op positie 3 en 2 spelers op positie 7

Doorschuiven: 4 naar 3, 3 naar 7

2 Fasen met lenigheidsoefeningen tussendoor

Coaching:

Positie 3: balaanname in beweging en leiden zonder tijdsverlies

Timing tussen 3 en 7

WEDSTRIJDVORM 1



K + 9 / K + 9

Beschrijving:

10' Continu spel over volledig terrein

Beide ploegen spelen symmetrisch 1 - 4 - 2 - 3

Herkenningfase restverdediging:

De beide ploegen worden aangemoedigd te infiltreren vanuit de verdediging ifv van de ruimte op het middenveld en de posities van de aanvallers van de tegenpartij

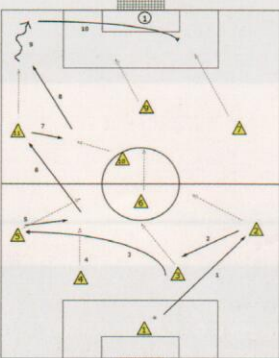
Spel bevroren wanneer andere verdedigers en/of de controlerende middenvelder ook inschuiven

Interactie met de spelers

Coaching:

Eerste enkel 1 en 2, naar einde toe ook 3 en 4

TUSSENVORM 1



PLOEGAUTOMATISME

Beschrijving:

De 2 ploegen voeren een aantal mogelijke aanvalsbewegingen uit waarbij steeds één van de verdedigers inschuift

Coaching:

Nauwkeurige uitvoering van de passing (kort en lang)

Timing tussen de verschillende spelers in de beweging

Vorming van de restverdediging

WEDSTRIJDVORM 2



K + 10 / K + 8

Beschrijving:

2x7' Continu spel over volledig terrein

Beide ploegen spelen 1 helft in numerieke meerderheid

Van de ploeg van wedstrijdvorm 1 wordt de nummer 4 de nummer 8 van de ploeg in meerderheid

Coaching:

1 Tem 4

TUSSENVORM 2



DRIE VAKKENSPEL

Beschrijving:

2x5' Continu spel

Het veld is verticaal in 3 vakken verdeeld met de volgende opstelling: in vakken A en C 4 verdedigers tegen 3 aanvallers, in vak B 2 middenvelders tegen 2 andere middenvelders

De keeper is verplicht kort op te bouwen en er mag steeds één speler inschuiven naar het volgende vak

Indien de voorgaande regel fout toegepast wordt (2 spelers schuiven in en daardoor wordt de restverdediging verwaarloosd) wordt een punt toegekend aan de tegenpartij en begint balbezit bij de keeper van de tegenpartij

Coaching:

1 En 2.

De richtlijnen voor de restverdediging zijn vervangen door de spelregel dat er maar 1 speler mag inschuiven

WEDSTRIJDVORM 3



K + 9 / K + 9

Beschrijving:

2x7' Continu spel over volledig terrein

De beide ploegen spelen terug symmetrisch 1 - 4 - 2 - 3

De verdedigers moeten nu gepast inschuiven en de restverdediging moet zo snel mogelijk gevormd worden

Coaching:

1 Tem 4

Evaluatie van de coachingspunten, eventueel STOP-HELP methode gebruiken

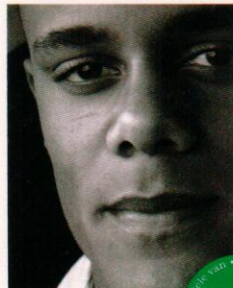
COOLING DOWN

Beschrijving:

Bespreking belangrijkste coachingspunten

Uitlopen en lenigmakende oefeningen

Opruimen materiaal



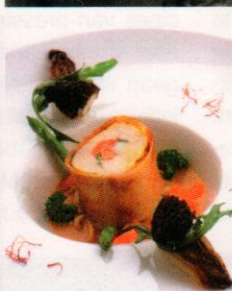
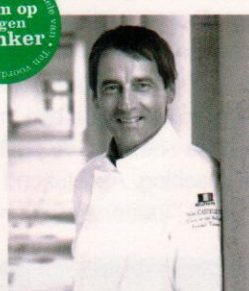
FELIX ALEN &
WIM CASTELEYN

Scoren aan tafel

Voetbalhelden over hun
favoriete gerechten

lannoo

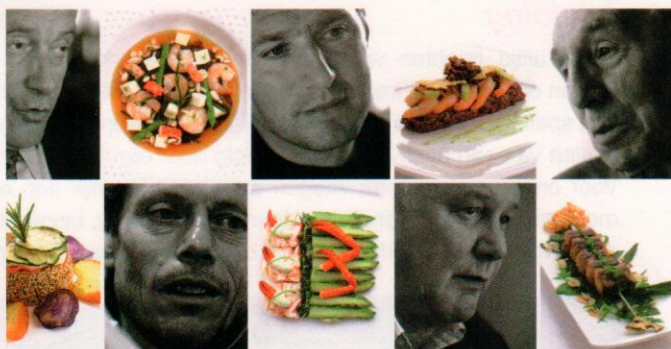
Kom op
tegen
kanker



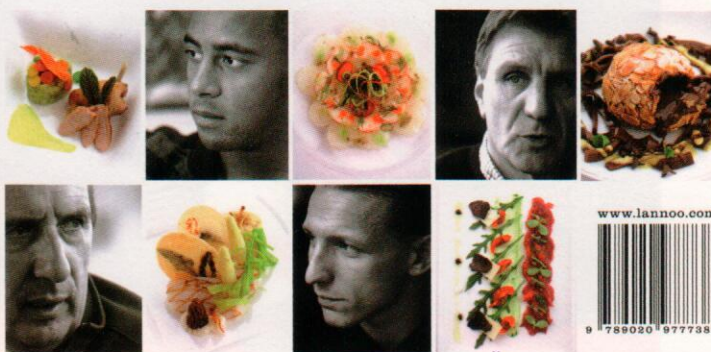
Een "heerlijk" boek voor feestelijke dagen!

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

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



In **Scoren aan tafel** vertellen elf voetbaliconen over hun eetgewoontes als profvoetballer. Wat aten ze voor de match? Was er een vast eetritueel voor de wedstrijd? Daarnaast polst auteur **Johan Dhaene** naar hun favoriete recepten: welk gerecht doet hen waterland? 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 groenkruidensaus' en 'verloren brood met een warme fruitsalade en Bourbon vanille-ijs': het zijn maar enkele voorbeelden uit het verrukkelijke aanbod. Foodfotograaf **Heikki Verdurme** brengt alle gerechten gedetailleerd in beeld.



www.lannoo.com



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.



Rendement op de helft van de tegenstander!

Danny Aerts, UEFA-A

"Het accent ligt niet meer op het mooie tiktak op de eigen helft, wel op het rendement op de helft van de tegenstander. Realistisch voetbal, het resultaat primeert"! Zo formuleerde Franky Dury in Dug-Out nr 58 zijn visie over het hedendaagse spelletje. Zo'n uitspraak van Franky kunnen we binnen de redactie van Dug-Out niet naast ons neerleggen! We gingen op zoek naar een spelsituatie die volgens ons binnen deze visie past.

Inleiding

Zoals altijd trachten we bij trainingsvormen de nadruk te leggen op de directe transfer naar de wedstrijd. We kiezen voor een spelsituatie die ontstaat bij aanvallend flankspel, nl het uitspelen van een flankverdediger gevolg door een flankvoorzet. Voor onze trainingsvorm voegen we er onmiddellijk een element aan toe wat, eveneens volgens Franky Dury, binnen het moderne voetbal steeds meer aan belang wint, nl een 'enorme

pressing' (opm.: in dit artikel gaan we niet dieper in op de principes van pressing). Tevens ontleenden we kort enkele belangrijke voetbalhandelingen binnen deze trainingsvorm. Daarbij gaan we dieper in op de 4 tijd-ruimtelijke elementen die een individuele voetbalhandeling naar een hoger niveau kunnen tillen, nl het moment, de snelheid, de positie en de richting, en hun fundamentele coaching. Aansluitend aan dit artikel gaan we hier in onze rubriek 'Trainerscorner' nog even op in.



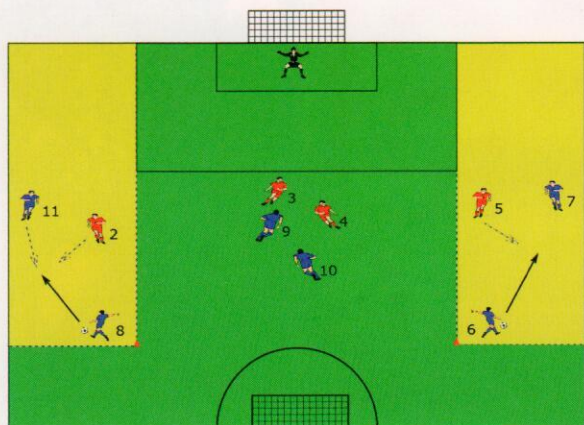
(Photonews, 23/05/2009 - FINALE - BEKER VAN BELGIË - COUPE DE BELGIQUE - KRC GENK - KV MECHELEN)

Spelsituatie

2 Flankspelers trachten één verdediger uit te spelen om vervolgens in snelheid een flankvoorzet te trappen. Bij balverlies wordt onmiddellijk hoge pressing uitgevoerd.

Basisorganisatie

Om een maximaal trainingsrendement na te streven (transfer naar de wedstrijd) laten we alle spelers van het elftal deelnemen vanuit hun specifieke elftalpositie, in dit geval 1 – 4 – 3 – 3 met verdedigende driehoek of vlak middenveld. We bouwen progressief op waarbij elke speler zowel zijn aanvallende- als verdedigende (basis)taak(en) uitvoert.



(Photonews, 19/07/2009 - CLUB BRUGGE vs AZ ALKMAAR - JONATHAN BLONDEL - BRETT HOLMAN)



Zonder hoge collectieve pressing bij balverlies

Uitvoering 1

In een afgebakende zone trachten de flankspeler 7 en de middenvelder 6 de flankverdediger 5 uit te spelen, gevolgd door het geven van een flankvoorzet (in snelheid) op de spitsen 9 en 10. Deze trachten te scoren onder druk van de verdedigers 3 en 4 en de doelman. De 3 spelers aan de andere zijde nemen niet deel. Afwisselend L en R starten vanuit beginpositie. 2 Series van 7 min. met 2 min. rust. Tip: leg L en R op de achterlijn een aantal ballen klaar voor het geval dat de dieptepass onzuiver is. De flankaanvaller kan dan steeds vanuit zijn loopbeweging een voorzet trappen zodat de inspanning van alle spelers niet verloren gaat wegens een slechte pass.

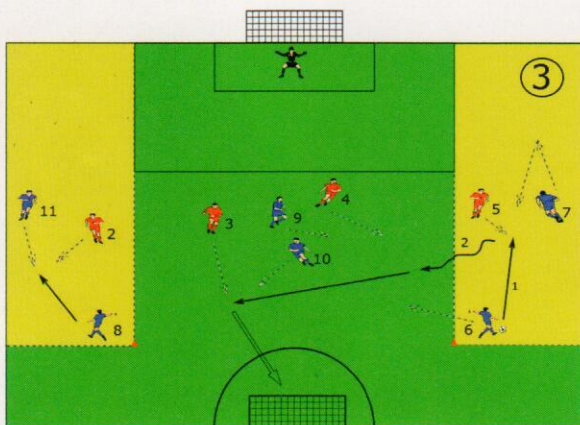
Uitvoering 2

Variatie op uitvoering 1: wanneer de verdedigers of de doelman de bal onderscheppen trachten zij zo snel mogelijk te scoren in het doel op de middellijn --> snel omschakelen met dieptespel als 1^{ste} keuze via *vrije* dieptepass, uittrap of uitworp rechtstreeks in doel. De aanvallers zetten hierbij geen druk. Afwisselend L en R starten vanuit beginpositie.

Uitvoering 3

Variatie op uitvoering 2: wanneer de verdedigers, bvb 5, of de doelman de bal onderscheppen trachten zij zo snel mogelijk om te schakelen en *rechtstreeks* of via *combinatievoetbal* (K + 3 / 4) te scoren via een lage pass in het doel op de middellijn --> snel omschakelen met dieptespel als 1^{ste} keuze waarbij het aanspelen van een diepe spits in de voet gesimuleerd wordt via de lage pass in doel.

De 4 aanvallers trachten de lage pass op doel te onderscheppen, hetzij door de balbaan af te sluiten, hetzij door druk te zetten. Optie: opleggen van max. aantal balcontacten bij het uitverdedigen. Afwisselend L en R starten vanuit beginpositie.



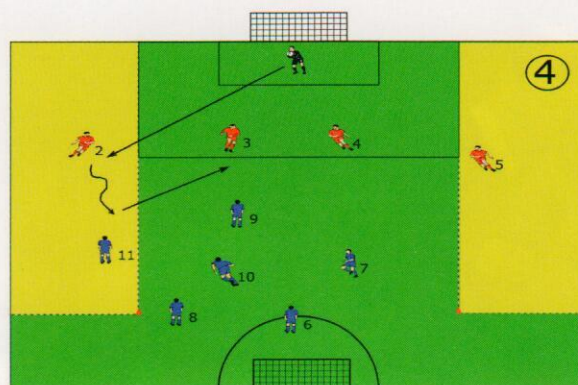
Uitvoering 4

Variatie op uitvoering 3: zelfde uitvoering, maar nu nemen de 3 spelers aan de andere kant ook actief deel aan het spel, zowel aanvallend als verdedigend (K + 4 / 6).

De 6 aanvallers trachten de lage pass van de verdedigers op doel te verhinderen: ze schakelen snel om en laten zich *terugzakken* tot aan de cirkel om dan in blok het uitverdedigen op te vangen, zonder hierbij hoge collectieve pressing uit te voeren. Afwisselend L en R starten vanuit beginpositie.



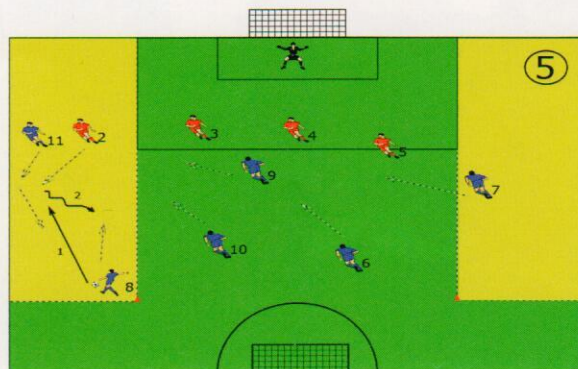
(Photonews, 22/03/2009 - KAA GENT vs SV ZULTE WAREGEM)

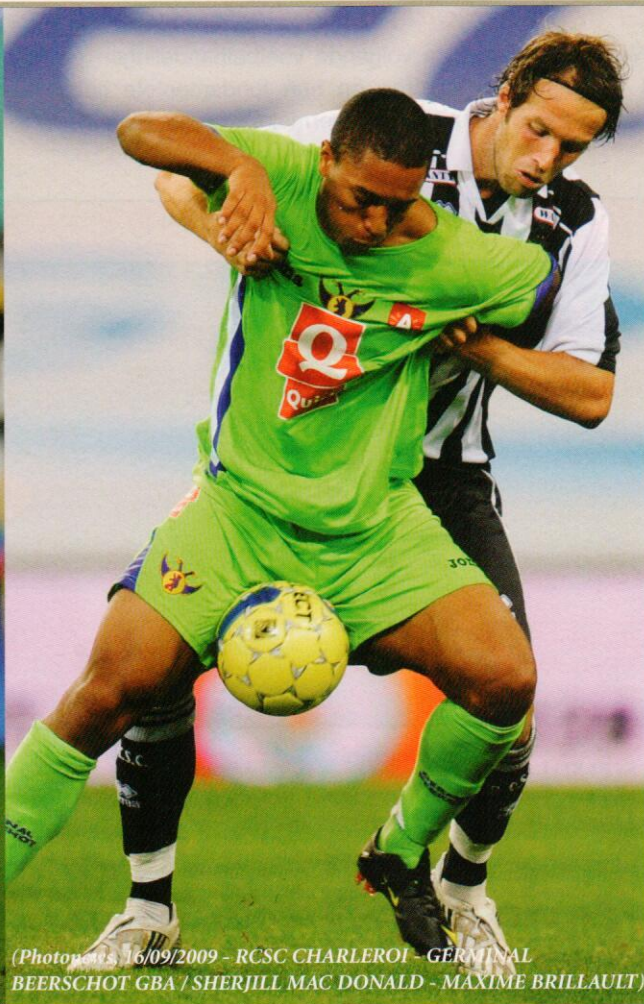


Met hoge collectieve pressing bij balverlies

Uitvoering 5

Variatie op uitvoering 4: zelfde uitvoering, maar nu schakelen de aanvallers bij balverlies (bvb verdediger 2 onderschept pass van 8 op 11) onmiddellijk over op *hoge collectieve pressing*. Afwisselend L en R starten vanuit beginpositie.



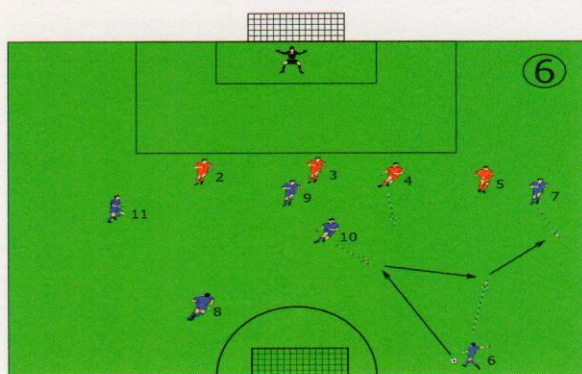


(Photomats, 16/09/2009 - RCSC CHARLEROI - GERNINIAL BEERSCHOT GBA / SHERJILL MAC DONALD - MAXIME BRILLAUT)

Uitvoering 6

Variatie op uitvoering 5: zelfde uitvoering, maar nu wordt de uitvoering telkens vrij gestart vanaf de middellijn via 6 of 8.

Ook de afgebakende zones vervallen. Na een aantal herhalingen wordt overgeschakeld op een continue wedstrijd-vorm.



Variaties/uitbreidingen:

- diepe spits integreren bij verdedigend team (rood)
- verdedigers (en doelman) integreren bij aanvallend team (blauw) ifv collectieve hoge pressing met heel het elftal!
- ev. afmetingen terrein vergroten (bvb tot cirkel eigen helft)
- ...



(Photomats, 02/08/2009 - CERCLE BRUGGE - AA GENT - TONY SERGEANT - STIJN DE SMET)



35

Ontleding voetbalhandelingen

We ontleden kort de volgende voetbalhandelingen op hun 4 tijd-ruimtelijke factoren en hun fundamentele coaching, zonder daarbij alle details te vermelden:

- afhaken flankaanvaller en opendraaien
- flankvoorzet in snelheid

VOETBALHANDELING: AFHAKEN FLANKAANVALLER EN OPENDRAAIEN		
TIJD-RUIMTELIJK ELEMENT		FUNDAMENTELE COACHING
POSITIE op zijlijn opengedraaid: split-vision (ploegmaat en verdediger in gezichtsveld)		SPELINZICHT opties ifv spelsituatie opties vervolgacties
MOMENT als flankmiddenvelder bal 'speelklaar' heeft of juist ervoor (ev zelf vooractie)		COMMUNICATIE verbale coaching van flankaanvaller oogcontact
SNELHEID in sprint, snel afremmen en snel opendraaien		VOETBALCONDITIE startsnelheid (reactiesnelheid)
RICHTING afhaken schuin naar zijlijn ifv tijd/ruimte voor balaanname en vervolgactie		INDIVIDUELE TECHNIEK coördinatie opendraaien op voorvoeten na opendraaien

SPELSITUATIE
afhaken flankaanvaller is optie om verdediger uit te spelen via vervolgactie 1 tegen 1 duel of 1-2 met steunende flankmiddenvelder

LEERMOMENTEN FLANKAANVALLER

- inzicht verwerven wat de meest efficiënte vervolgactie zou kunnen zijn
- juiste lichaamspositie om bal zo snel mogelijk te verwerken
- moment van afhaken leren herkennen
- andere keuzes dan afhaken naar de zijlijn

LEERMOMENTEN FLANKMIDDENVELDER

- pass op flankaanvaller ifv positie verdediger: voorkeur op R-voet
- moment van passing: onderlinge communicatie
- vervolgactie na passing

38

VOETBALHANDELING: FLANKVOORZET IN SNELHEID		
TIJD-RUIMTELIJK ELEMENT		FUNDAMENTELE COACHING
POSITIE buitenspel vermijden lichaamshouding bij trappen voorzet (ref.: laatste pass, steunvoet)		SPELINZICHT 2 keer overzicht situatie voor doel (A/B) juiste keuze en moment voorzet
MOMENT buitenspel vermijden bij start loopactie flankvoorzet ifv situatie voor doel		COMMUNICATIE oogcontact centrale aanvallers
SNELHEID volledige loopactie in sprint, dus tem trappen voorzet		VOETBALCONDITIE startsnelheid versnellingsvermogen (ev. snelheidsuithouding)
RICHTING recht of schuin tot achterlijn (ifv positie en/of uitstappen van andere verdediger) looplijn laatste meter(s) ifv voorzet		INDIVIDUELE TECHNIEK juiste pass naar zichzelf in diepte (snelheid/richting) vanuit sprintsnelheid traptechniek op rollende bal vanuit draai

SPELSITUATIE

infiltreren in snelheid in vrije ruimte op flank gevolgd door flankvoorzet

Opm.: indien dieptepass via middenvelder reeds naar achterlijn gespeeld wordt vervalt overzichtsmoment A en de pass naar zichzelf

LEERMOMENTEN FLANKAANVALLER

- overzien situatie voor doel direct nadat verdediger is uitgespeeld
- Maw: bij start loopactie in de diepte en nog voor 1^{ste} balcontact
- sprintsnelheid loopactie aanhouden door bal vooruit te spelen
- goede voorzet trappen vanuit sprint: juiste looplijn in laatste meter(s)



In dit nummer geven we het woord aan twee nieuwkomers in tweede klasse: **Felice Mazzu (Tubeke)** en **Wim De Corte (Standaard Wetteren)**. Mazzu heeft zijn naam niet gemaakt als spelers, maar bouwde geduldig aan zijn trainerscarrière. De kennis die hij opbouwde als leerkracht Lichamelijke Opvoeding in combinatie met zijn functie als lesgever aan de **Federale Trainersschool** kan hij nu omzetten in de praktijk. Als basis kan hij bogen op veel ervaring op het terrein, eerst als trainer met jeugdelftallen, daarna in de schaduw van andere (hoofd)trainers. Hopelijk volstaat deze mix van theoretische kennis en praktijk ervaring om het bestuur van **Tubeke** te bedanken voor de kans die hij nu krijgt als hoofdtrainer.

Wim De Corte van zijn kant is reeds jaren trainer bij Standaard Wetteren. Hij combineert er momenteel de job van trainer met die van clubmanager, een meer dan voltijdse job. De club nam verleden een zeer hoge vlucht en eindigde onverwacht als kampioen, met als beloning promotie naar tweede klasse. Aan De Corte om zich snel aan te passen aan deze nieuwe uitdaging. Zijn grote voordeel: hij kent het huis en heeft in de loop der jaren een sterke groep kunnen uitbouwen, zeker niet terend op vedetten, maar met spelers met honger naar de bal.

Danny Aerts grasduinde in een paar oude nummers van Dug-Out en haalt een uitspraak van assistent bondscoach **Franky Dury** naar boven: *"Het accent ligt niet meer op het mooie tiktak op de eigen helft, wel op het rendement op de helft van de tegenstander. Realistisch voetbal, het resultaat primeert"*. Danny Aerts analyseert, licht toe en geeft als uitsmijter enkele trainingsvoorbeelden.

In zijn tweede artikel leert Aerts ons *"richting te geven aan je coaching"*. Een trainer moet heel concreet zeggen en uitleggen wat hij wil zien of wat hij bedoelt. Hierbij zijn de elementen *moment, richting, positie en snelheid* heel belangrijk, basics als het ware. Tips voor beginnende en ervaren trainers.

En uiteraard biedt de redactie van Dug-Out weer veel *oefenstof*, zodat elke trainer weer nieuwe ideeën heeft bij de start van het nieuwe seizoen.

Veel leesplezier.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'aerts K.' with a large, stylized flourish.

Naam: Inias Smit

Thema: vrijlopen door diep in ruimte te lopen + subtiel eindpass verzorgen

Aantal: 14 + 2K

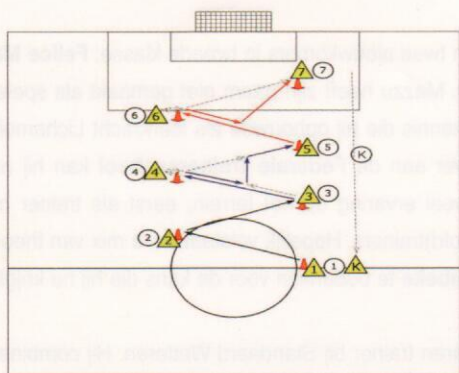
Categorie/niveau: Prov. scholieren

Materiaal: 14 ballen, overgooiers
2 kleuren, 10 potjes, verplaatsbaar doel,
haken voor doel

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Loop vrij diep in de ruimte: **"DIEP & BREED"**
2. Eis de bal op (indien mogelijk) na je loopactie: **"VRAAG & KAATS"**
3. Speel de laatste bal zo zuiver mogelijk in: **"ZUIVER"**

OPWARMING



PASS- EN TRAPVORM

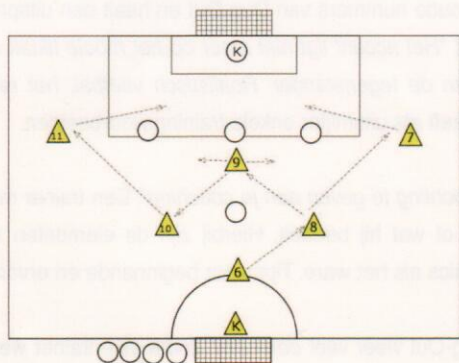
Beschrijving:

1. Speler 1 speelt in op 2 die vooractie maakte, speler 2 speelt door op 3, naar 4, naar 5, naar 6, naar 7 en deze sluit aan bij speler 1. Men doet opwarmingsoefening terwijl men een positie doorschuift.
2. Speler 3 speelt in op 4 die vooractie maakte, speler 4 kaats terug op 3 die speler 4 aanspeelt in diepte.
3. Speler 5 speelt in op 6 die vooractie maakte, speler 6 kaats terug op 5 die speler 7 aanspeelt in diepte.

Coaching:

1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 1



K + 6 / K + 4

Beschrijving:

Spel in golven
Het spel ten gepaste tijden bevrozen, zodoende de spelers te wijzen op in eerste instantie de minder goede zaken, doch ook het goede moet gezegd worden!

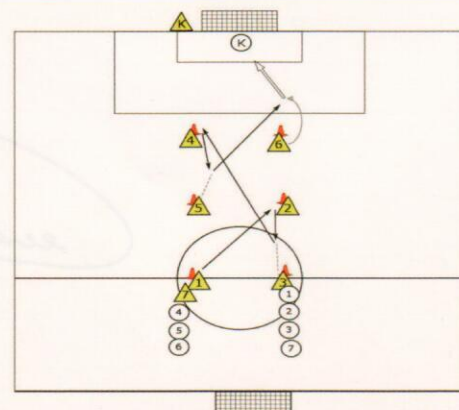
Keeper van de ploeg in meerderheid start telkens het spel op richting 6, 8 of 10

Opmerking: doelpunten gemaakt door de ploeg in minderheid tellen dubbel
Na 3' verdedigers wisselen(kunnen jongleren als recuperatie)

Coaching:

1, 2, 3

TUSSENVORM 1



PASS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

- Speler 1 speelt in op 2
- Speler 2 kaats op inkomende speler 3
- Speler 3 speelt in op 4
- Speler 4 kaats op inkomende speler 5
- Speler 5 speelt de bal in de ruimte voor speler 6
- Speler 4 sluit aan de andere kant aan

Variant 1:

op pass- en trapvorm: speler 2 of 5 speelt de bal in ruimte voor speler 4 of 6

Variant 2:

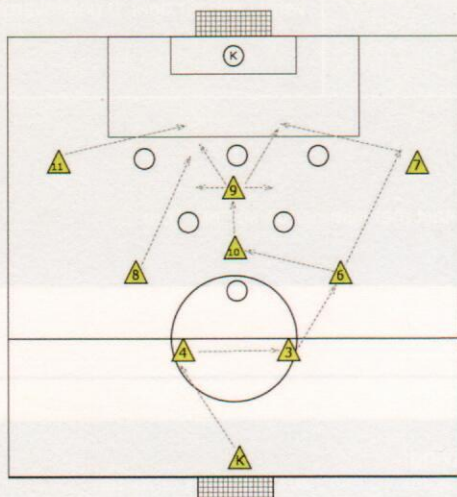
met verdediger op 16m. lijn

Coaching:

1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 2

K + 8 / K + 6



Beschrijving:

Continue spel

△ spelen in 1 - 2 - 3 - 3 opstelling

○ spelen in 1 - 3 - 2 - 1 opstelling

Het spel ten gepaste tijden bevriezen, zodoende de spelers te wijzen op in 1^{ste} instantie de minder goede zaken, doch ook het goede moet gezegd worden!

Keeper van de ploeg in meerderheid start telkens het spel op richting één van zijn flankverdedigers

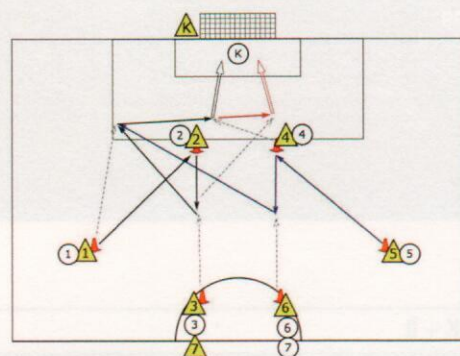
Opmerkingen: doelpunten gemaakt door de ploeg in minderheid tellen dubbel

Coaching:

1, 2, 3

TUSSENVORM 2

PASS- EN TRAPVORM



Beschrijving:

Speler 1 speelt in op 2

Speler 2 kaats op inkomende speler 3

Speler 3 speelt in diepte op 1

Speler 1 speelt eindpass op speler 4 en 2 die diagonaal kruisen en één werkt af

Variant:

Speler 5 speelt in op 4

Speler 4 kaats op inkomende speler 6

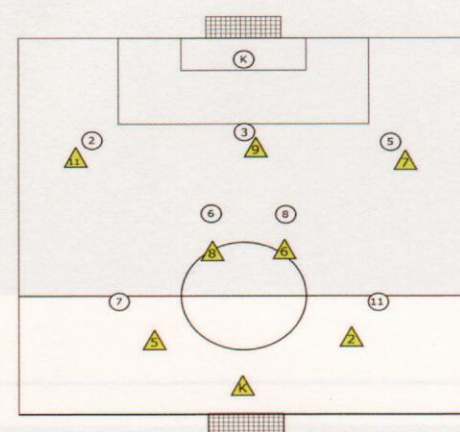
Speler 6 kruispas in diepte naar inkomende speler 1

Coaching:

1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 3

K + 7 / K + 7



Beschrijving:

2x7' Continue spel

Het spel van de spelers evalueren

Coaching:

1, 2, 3

COOLING DOWN

Beschrijving:

Materiaal opruimen

Bespreking van het aangeleerde

Loslopen en douchen



Naam: Inias Smit
Thema: eff. bezetting voor doel na voorzet flankspeler

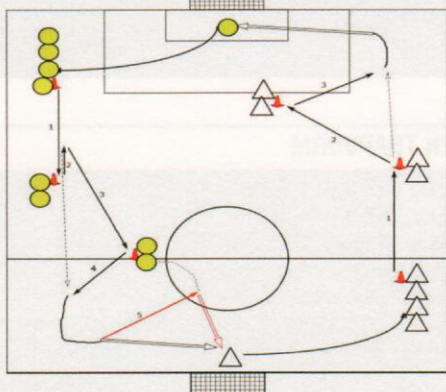
Aantal: 16+ 2K
Categorie/niveau: U19

Materiaal: 18 ballen, 10 potjes, verplaatsbaar doel, 9 gele overgooiers

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. "laag": trap voorzet aan 1^{ste} paal
2. "speel": probeer op juiste moment de bal op de flank te vragen (2, 5, 7, 11)
3. "kijk": flankspelers bekijken de mogelijkheden, niet overhaast, maak oogcontact met inkomende spelers 16m.
4. "blijf achter de bal": speler die afwerkt niet te snel inlopen op de voorzet

OPWARMING



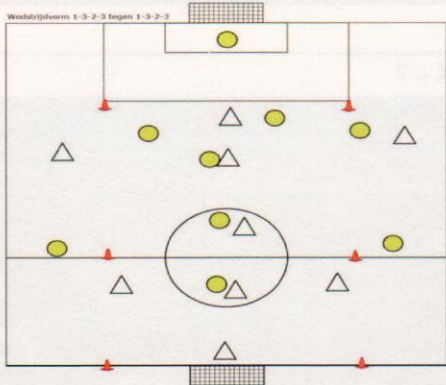
Beschrijving:

Pas-trap vorm: 15 min., zowel L als R uitvoeren
 Speler 2 speelt op speler 7 die kaatst met speler 9 en daarna in handen van keeper speelt
 Men doet ondertussen opwarmingsoefeningen
 Variant: voorzet naar spits die in 1-tijd op keeper speelt, eventueel nog met een lichte afwerking

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / K + 8

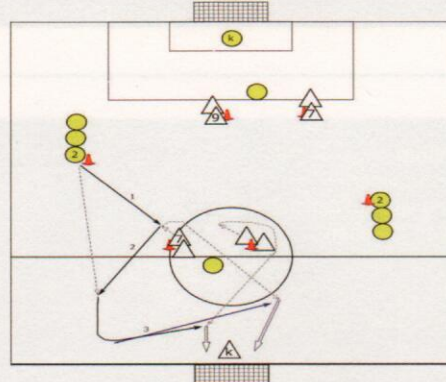
Beschrijving:

10 Min.
 Veldbezetting geel en wit: 1 - 3 - 2 - 3
 Scoren via flank is 3 punten, andere doelpunten is 1 punt Variant: na pass in de flankzone neemt de speler die pass gaf plaats in de flankzone

Coaching:

wit team
 1 - 2 - 3 - 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

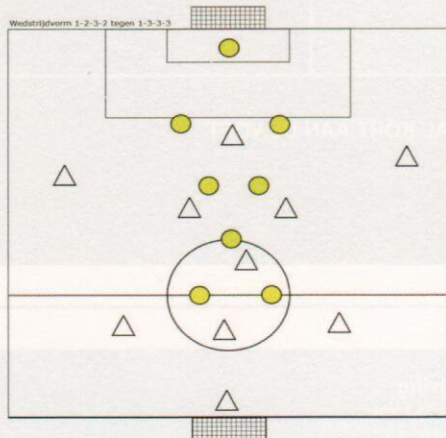
Afwerkvorm: 10 min, L en R
 Speler 2 speelt op afhakende speler 7 die diep in de hoek speelt
 Speler 2 loopt door en geeft lage voorzet 1^{ste} paal of hoge voorzet 2^{de} paal, vooral naar de spits die het beste geplaatst staat
 De verdediger probeert te onderscheppen en lange bal op andere keeper te geven
 Variant: flankspeler kiest zelf voor afwerking indien spitsen niet vrij door dekking verdediger

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

WEDSTRIJDVORM 2

K + 7 / K + 9



Beschrijving:

10 Min.

Veldbezetting geel: 1 - 2 - 3 - 2

Veldbezetting wit: 1 - 3 - 3 - 3

Spel begint bij keeper wit

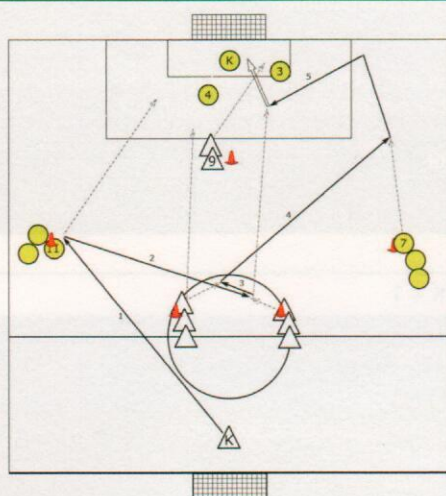
Vooral via de flank opbouwen om tot een voorzet te komen. Indien men scoort na voorzet en in 1-tijd telt doelpunt voor 3 punten, andere doelpunten is 1 punt.

Coaching:

wit team

1 - 2 - 3 - 4

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Afwerkvorm: 20 min.

Keeper speelt de flankspeler 7/11 aan. Die speelt na controle CM 6/8 aan die kaatst op andere CM 6/8. Deze speelt diep op de andere flankspeler.

Spelers nemen positie voor doel en proberen na flankvoorzet af te werken tegen 2 verdedigers.

Spits 9 kiest positie: 1^{ste} paal

Flank 7 of 11 kiest positie voorbij 2^{de} paal

Centrale middenvelders kiezen lijn 16 m. 1^{ste} paal en ter hoogte van 2^{de} paal

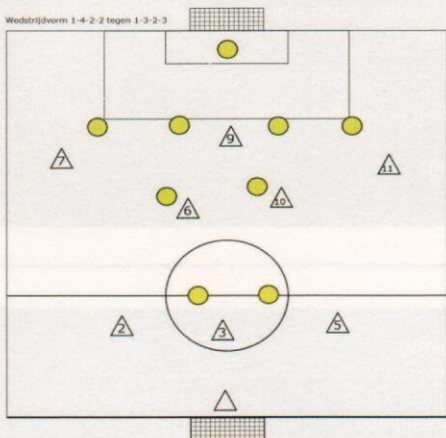
Wanneer de verdedigers de bal onderscheppen en met lange bal andere keeper kunnen aanspelen: dubbele punten

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / K + 8



Beschrijving:

10 Min.

Veldbezetting geel: 1 - 4 - 2 - 2

Veldbezetting wit: 1 - 3 - 2 - 3

Kijken wat ze van de training geleerd hebben en al toepassen. Indien ze scoren na pas achteruit van flank telt doelpunt dubbel

Coaching:

wit team

1 - 2 - 3 - 4

COOLING DOWN

2 Rondes uitlopen + materiaal verzamelen



Naam: Kevin Butsraen, trainer KV Oostende
Thema: leiden, dribbelen en doelpoging

Aantal: 8 + 2K
Categorie/niveau: U8

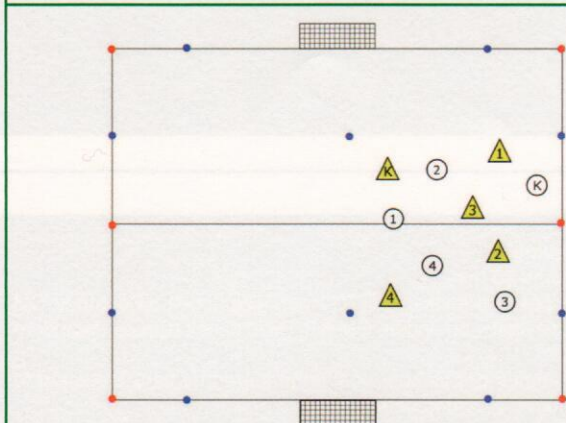
Materiaal: 10 ballen, overgooiers, markeerhoedjes en 2 duiveltjesdoelen

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. De bal zowel bij het leiden als bij het dribbelen kort aan de voet houden **"BAL KORT AAN DE VOET"**
2. Bewaar het overzicht bij het leiden en dribbelen **"KIJK"**
3. Speler kan een tegenstander uitschakelen bij het dribbelen **"SCHAKEL UIT"**
4. Trap naar doel bij een doelmkans **"TRAP"**
5. Plaats de bal als je dicht bij het doel staat **"PLAATS"**

OPWARMING

15'



Beschrijving:

Terrein: 17x15m.
 Totale duur: 15'
 Per speler 1 bal
 Coerveroefeningen om een zo volledig mogelijk technische bal-beheersing
 Diverse passeerbewegingen aanbieden en de nadruk leggen op de juiste manier van uitvoeren

Fun:

wie kan er een technische oefening met de mindere voet?
 Wie kent er een nieuwe passeerbeweging?

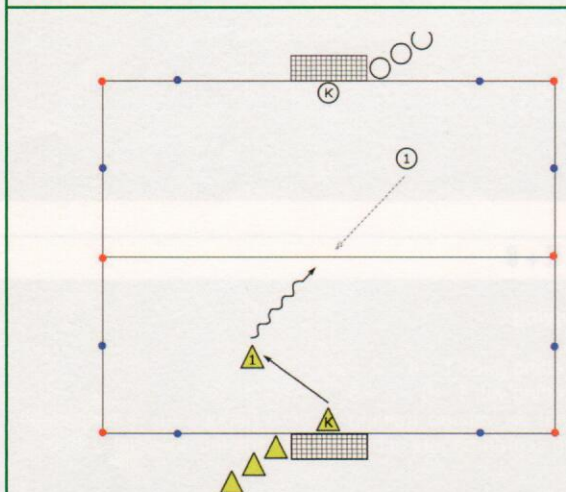
Coaching:

1, 2

WEDSTRIJDVORM 1

K + 1 / K + 1

10'



Beschrijving:

Terrein: 25x35m.
 Totale duur: 2 x 5'
 Duur beperken vanwege de intensiteit:
 - na doelpunt
 - na bal buiten
 - max. 30"

De bal start telkens bij de keeper

De 1^{ste} 5' wordt na een signaal van de jeugdopleider de bal gerold naar speler Δ1

De 2^{de} 5' wordt na een signaal van de jeugdopleider de bal gerold naar speler O1

Fun:

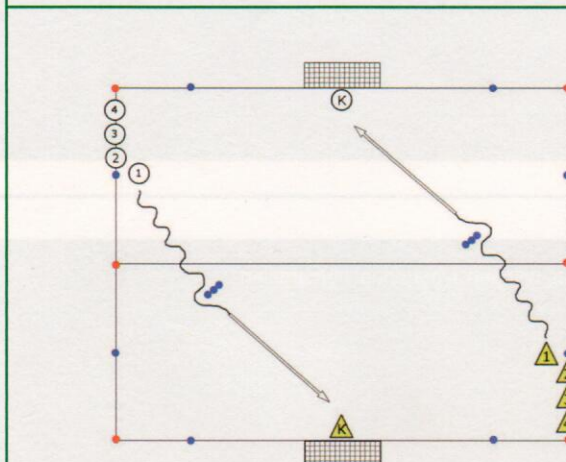
welke ploeg scoort het meest?

Coaching:

1 Tem 4

TUSSENVORM 1

10'



Beschrijving:

Terrein: 25x35m.
 Totale duur: 2 x 5' -> na 5' veranderen flank voor het bevorderen van de tweevoetigheid
 De tussenvorm verloopt in een carrouselvorm: speler leidt de bal tot aan de kegels en doet een opgelegde passeerbeweging
 De speler trapt op doel en tracht te scoren door de bal goed te plaatsen

Fun:

passeerbeweging + doelpunt = 1 punt
 passeerbeweging + doelpunt tussen paal en markeerhoedje = 2 punten
 Wie verzamelt de meeste punten?

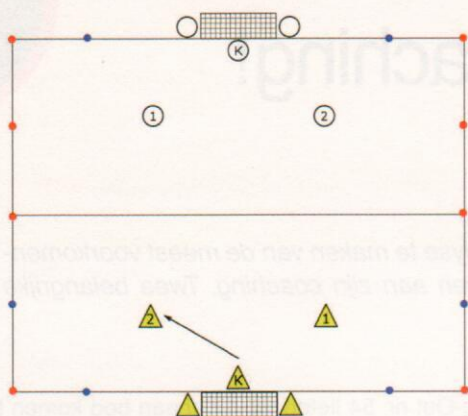
Coaching:

1 Tem 5

WEDSTRIJDVORM 2

K + 2 / K + 2

10'



Beschrijving:

Terrein: 25x35m.

Totale duur: 2 x 5'

Duur beperken vanwege de intensiteit:

- na doelpunt
- na bal buiten
- max. 30"

Wedstrijdvorm verloopt in golven en start telkens bij de keeper (om de 2 beurten wisselen)

Fun:

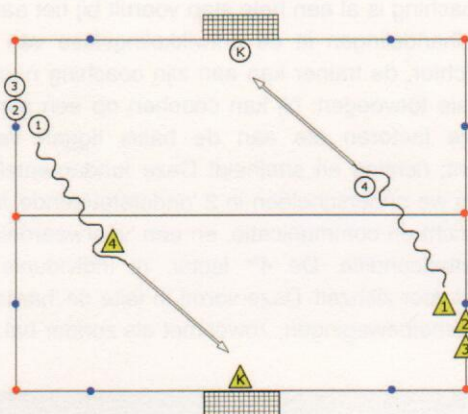
welke ploeg scoort het meest?

Coaching:

1 Tem 5

TUSSENVORM 2

10'



Beschrijving:

Terrein: 25x35m.

Totale duur: 2 x 5' -> na 5' veranderen flank voor het bevorderen van de tweevoetigheid

De tussenvorm verloopt in een carrouselvorm: speler leidt de bal en

probeert dmv een passeerbeweging de verdediger uit te schakelen

De speler trapt op doel en tracht te scoren door de bal goed te plaatsen

Aanvaller wordt verdediger bij balverlies

Fun:

passeerbeweging + trap op doel = 1 punt

passeerbeweging + doelpunt = 2 punten

passeerbeweging + doelpunt tussen paal en markeerhoedje = 3 punten

Wie verzamelt de meeste punten?

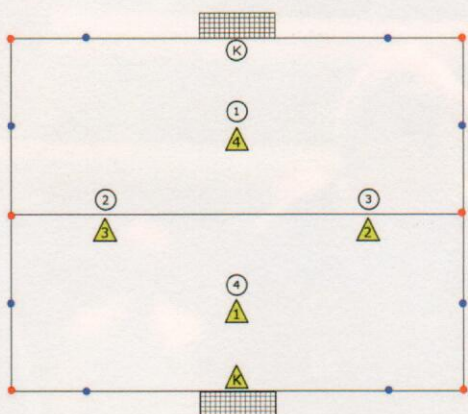
Coaching:

1 Tem 5

WEDSTRIJDVORM 3

K + 4 / K + 4

15'



Beschrijving:

Terrein: 25x35m.

Totale duur: 2 x 6' continu spel

De 2 ploegen spelen in ruitvorm: K + 1 + 2 + 1

De wedstrijdreglementen worden toegepast

Fun:

een extra punt kan verdiend worden bij een goed uitgevoerde passeerbeweging

Welke ploeg scoort het meest?

Coaching:

1 Tem 5

Indien nodig Stop-Helpmethode gebruiken

COOLING DOWN

5'

Beschrijving:

Shoot-out: de speler leidt de bal en kiest ofwel om met een passeerbeweging de keeper te omspelen ofwel om de bal naast hem te plaatsen

De ploeg ruimt gezamenlijk het materiaal op





Geef richting aan je coaching!

Danny Aerts, UEFA-A

Zeker voor een beginnende trainer is het opportuun om een analyse te maken van de meest voorkomende voetbalhandelingen. Dit zal hem helpen om richting te geven aan zijn coaching. Twee belangrijke argumenten hierbij zijn:

- *het analyseren van voetbalhandelingen is voor de trainer van fundamenteel belang om een beter **inzicht** te krijgen in voetbaltechnische- en -tactische acties!*
- *de **detailcoaching** van de trainer naar de individuele spelers toe mbt het uitvoeren van voetbalhandelingen in specifieke spelsituaties is in de aanleerfase van cruciaal belang!*

In het voorgaande artikel 'Rendement op de helft van de tegenstander' werd al vermeld dat er 4 tijd-ruimtelijke elementen zijn die een individuele voetbalhandeling naar een hoger niveau kunnen tillen, nl **de positie, het moment, de richting en de snelheid**.

Anders gezegd: aan deze elementen worden hogere eisen gesteld bij toenemende voetbalweerstanden. Ze zijn onafhankelijk van de teamorganisatie en de teamstrategie. (Ref.:

in Dug-Out nr. 54 lieten we dit al aan bod komen bij het artikel 'Aanvallen = diep spelen + ... bijsluiten').

De trainer kan deze 4 elementen 'rechtstreeks' coachen. We bedoelen hiermee dat hij bvb coacht op de richting bij het vrijlopen (coachingswoorden: "richting vrijlopen"). Deze vorm van coaching is al een hele stap vooruit bij het aanleren van voetbalhandelingen in de ontwikkelingsfase van jeugdspelers. Echter, de trainer kan aan zijn coaching nog een extra dimensie toevoegen: hij kan coachen op een aantal fundamentele factoren die aan de basis liggen van positie, moment, richting en snelheid! Deze fundamentele factoren kunnen we onderscheiden in 2 'ondersteunende' factoren, nl spelinzicht en communicatie, en een 'voorwaardelijke' factor, nl voetbalconditie. De 4^{de} factor, nl individuele techniek, spreekt voor zichzelf. Deze vormt in feite de 'harde kern' van alle voetbalbewegingen, zowel met als zonder bal.



(Photonews, ADRIE KOSTER)

Dus om de 4 tijd-ruimtelijke elementen fundamenteel te coachen dient de trainer zich in 1^{ste} instantie te richten op het individuele **spelinzicht** (de capaciteit vd individuele speler om het spel te lezen).

Tevens vergt elke actie ook een vorm van **communicatie** (het handelen vd betrokken spelers dient goed op elkaar afgestemd te zijn om de hoogst mogelijke graad van efficiëntie en effectiviteit te bekomen). Het is ook vanzelfsprekend dat de **voetbalconditie** van de spelers optimaal moet zijn zodat ze de actie op een hoger niveau kunnen uitvoeren (in sprint) en/of langer kunnen volhouden. Als laatste kan een betere **individuele techniek** ook leiden tot een betere uitvoering.

De samenhang tussen de 4 elementen en hun fundamentele coaching vind je in onderstaande figuur.

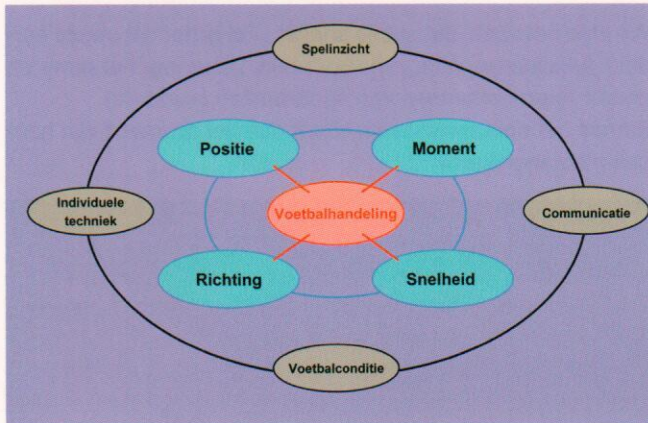


Fig.: samenhang tussen de 4 tijd-ruimtelijke elementen van een voetbalhandeling (blauw) en hun fundamentele coaching (grijs)



(Photonews, FRANKY DURY)

Vrijlopen van de rechterflankspeler om zich aanspeelbaar te maken (loopbeweging van A naar B)

Coaching naar de flankspeler:

"BEWEEG" --> dit coachingswoord biedt voor de flankspeler zeer weinig meerwaarde. Het enige wat hij hieruit kan afleiden is dat hij op 'dat moment iets' moet doen.

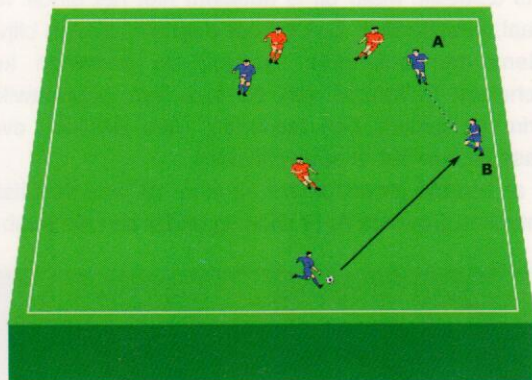
Maar wat en hoe? Wanneer de trainer dit roept is het ideale moment in feite al voorbij! Meer, de tegenstander krijgt dan de bevestiging wat er gaat gebeuren en kan dan bvb zonder risico vol doordekken op de afhakende flankaanvaller.

"AANBIEDEN" of "HAAK AF" --> deze coachingswoorden bieden voor de flankspeler wel een meerwaarde. Hij weet dat hij zich op dat moment moet losmaken van zijn verdediger met de bedoeling zich aanspeelbaar te maken. Maar in welke richting? Naar welke positie? Met welke snelheid?

Een oudere of ervaren speler beheerst deze elementen misschien, maar bij het aanleren van deze loopbeweging is het belangrijk dat de speler precies begrijpt wat de trainer bedoelt.

Die kans wordt alleen maar groter als de trainer nog iets kan meegeven over het moment, de richting, de positie en de snelheid bij het afhaken (rechtstreekse coaching) en dat hij hierbij ook tracht om de speler het inzicht bij te brengen (fundamentele coaching).

Tip: bij het toepassen van de Stop-Help methode kunnen de 4 elementen en de 4 coachingfactoren helpen om de spelers meer inzicht bij te brengen in hun voetbalhandelingen.



MOMENT

RICHTING

POSITIE

SNELHEID

Het is aan de trainer om één of meerdere van deze fundamentele factoren te coachen zodat de speler de voetbalhandeling onder steeds toenemende weerstand kan blijven realiseren. Het uiteindelijke resultaat is dat het team naar een hoger spelniveau wordt getild.

Met 'richting geven aan je coaching' bedoelen we dus in 1^{ste} instantie dat de coaching naar de speler toe zo gedetailleerd mogelijk moet zijn in relatie tot zijn voetbalhandeling. Dit kan dus rechtstreeks (blauw) of fundamenteel (grijs). In de aanleerfase zijn beiden ontzettend belangrijk! Immers, dit laat de speler toe om op de meest efficiënte wijze zijn actie op een hoger niveau of met een hogere kwaliteit uit te voeren. Een éénvoudig voorbeeld (zie pag. 45).

Aanvulling bij het voorbeeld

Een veel voorkomende fout is dat de flankspeler te snel positie gaat innemen, dwz los van zijn verdediger wanneer de balbezittende ploegmaat nog geen 'speelklare bal' (controle) voor zich heeft. Hierdoor weet hij niet dat de flankspeler 'er al is'. Bijkomend kan de diepe spits als 3^{de} man de situatie vergemakkelijken omdat zijn aanwezigheid de flankverdediger even kan doen twijfelen om rugdekking te geven aan zijn centrale verdediger (voorkomen 1 tegen 1 situatie) ipv direct door te dekken bij het 'loskomen' van de flankaanvaller. Deze twijfel kan voor de flankaanvaller voldoende zijn om daadwerkelijk vrij te komen en een pass te kunnen verwerken. Uit dit voorbeeld blijkt dat het minstens zo belangrijk is te herkennen wanneer (MOMENT) een actie dient te gebeuren dan wel de technische uitvoering op zichzelf. Voetbal is immers een 'open motorische taak'!

DOORONTWIKKELEN

Het belang van de 4 tijd-ruimtelijke elementen binnen de voetbaltechnische- en -tactische ontwikkeling van jeugdspelers is duidelijk. Maar dit is absoluut niet het einde van het verhaal. Integendeel! Ook bij het doorontwikkelen blijven de 4 elementen belangrijk, waarbij de accenten kunnen verschuiven in functie van de fase van doorontwikkeling waarin de spelers zich bevinden. We bekijken even de 1^{ste} fase binnen het doorontwikkelen.

Ook al zouden jeugdspelers op hun 16 jaar de basics en teamtactics grotendeels of volledig onder de knie hebben, en

dus de 4 elementen beheersen bij al hun voetbalhandelingen, dan nog blijven ze belangrijk. Immers, de belangrijkste doelstelling in de 1^{ste} fase bij het doorontwikkelen van een jeugdspeler (>17j) is het verwerven van wedstrijdrijpheid. En hierbij zijn er 2 voetbaltechnische pijlers die specifiek gericht zijn op het individu, nl:

- het verhogen van de handelingssnelheid
- het gevoel ontwikkelen voor timing van de acties

Onze 4 elementen passen perfect in dit plaatje!

We hadden al vermeld dat de 4 elementen de kwaliteit van de voetbalactie kunnen verhogen. Naar de wedstrijd vertaalt betekent dit dat het **rendement** van de actie verhoogd wordt. En dit rendement wordt meer en meer bepaald door het maken van de **juiste keuze op het juiste moment** (= timing van de actie).

We zien het vaak, dat stapje sneller ... of is het dat stapje eerder? Anticiperen, nog zo'n voorbeeld. Dit vraagt het beter en eerder leren herkennen van spelsituaties (= inzicht). Binnen het doorontwikkelen wordt dus het **moment** van handelen belangrijk(er)!

Tips voor de trainer

Bij het coachen moet een trainer heel concreet zeggen wat hij ziet of aangeven wat hij wil zien.

Het gebruik van de elementen moment, richting, positie en snelheid helpen hem daarbij. Dit is universele voetbalhandelingstaal. Spreek ze dus uit!

De mate waarin het spelinzicht verder wordt ontwikkeld zal mede bepalend zijn voor het voetbalrendement van de speler op een hoger niveau.

De fundamentele coaching van de trainer zal hier sterk toe bijdragen.

Daarom is de figuur over de samenhang van de elementen en de fundamentele coachingsfactoren een heel handig werkinstrument voor de trainer. Keep it in mind!

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



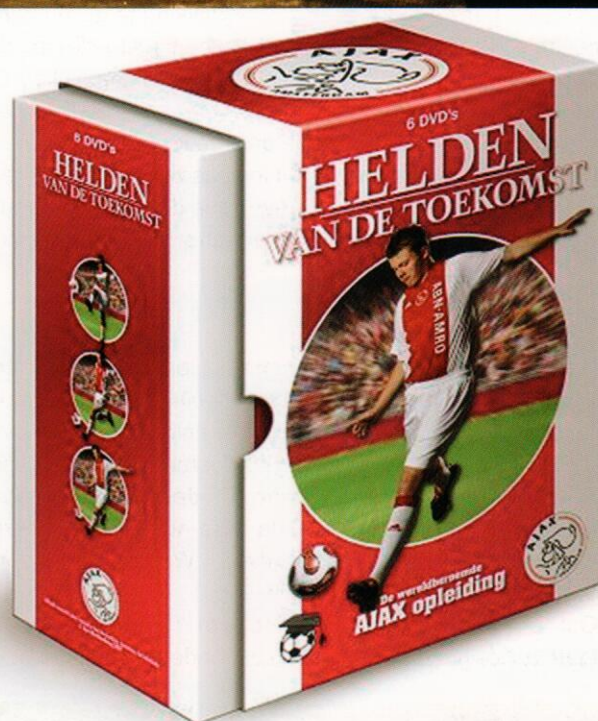
(Photonews, LOUIS VAN GAAL)



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.

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.