

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

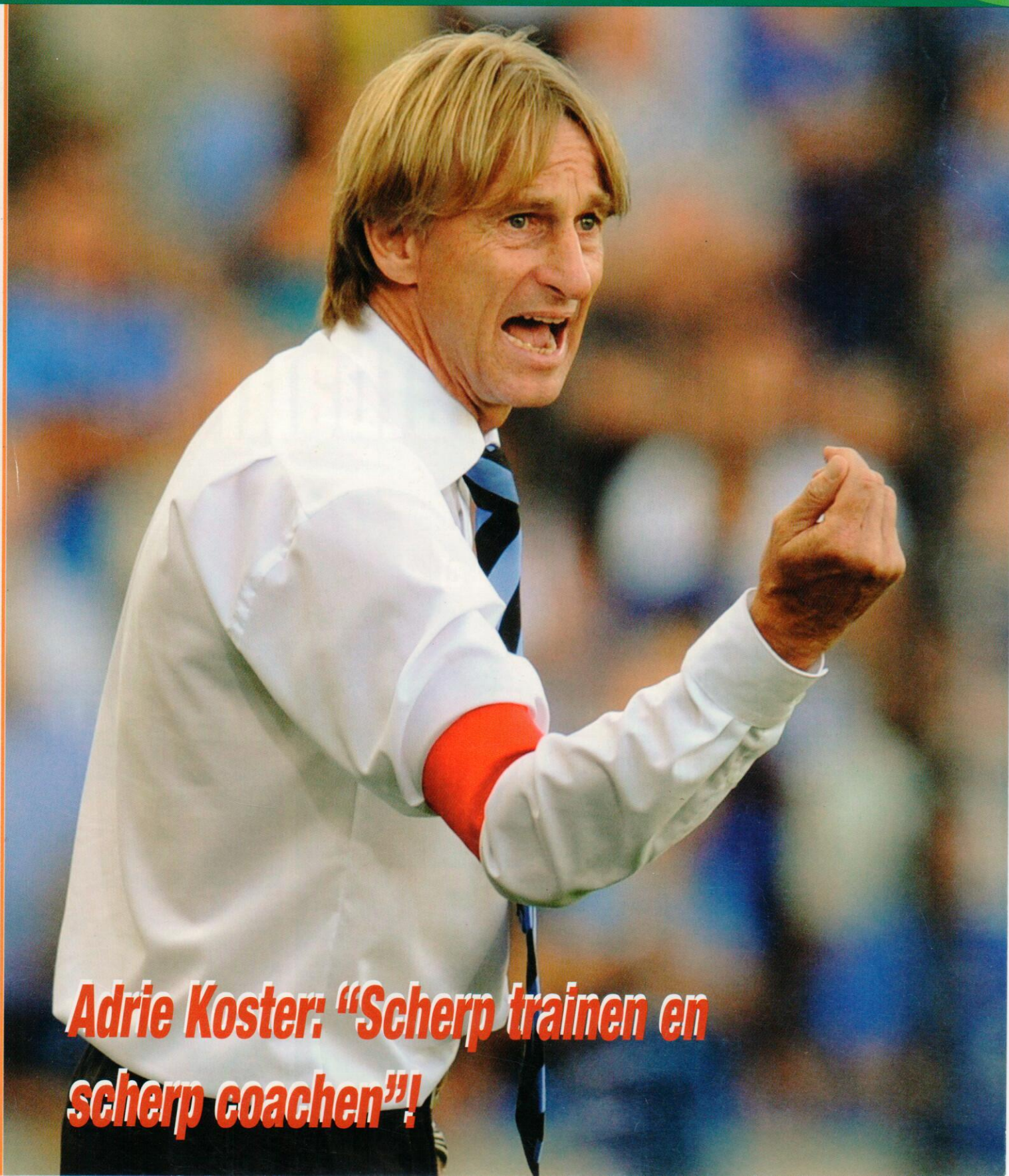
62

november

2009

12e jaargang

F&G Partners
Partners in Sports



**Adrie Koster: "Scherp trainen en
scherp coachen"!**

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



DUG-OUT

NR. 62 – NOVEMBER 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 vervaelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de
uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming
van de uitgever.

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

Vragen staat vrij:

U kan schriftelijk al uw vragen over 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

Adrie Koster: "Scherp trainen en scherp coachen"! 4

Oefenstof

Club Brugge – Adrie Koster en Jan Van Winckel 10

Voetbalschoenen

"Hoe verzorg ik het best mijn voetbalschoenen"? 13

Wetenschap

Rompstabiliteit onder de voetbaltruitjes! 15

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB 19

Psychologie

TEAM BUILDING: "Hoe vind je het mentale
evenwicht in je team"? 31

Langs de zijlijn

37

Provinciaal voetbal

KSK 's-Gravenwezel: "En na de scholieren"? 38

Oefenstof

KSK 's-Gravenwezel – Omschakeling 43

Oefenstof

Frédéric Fulvo 45



Adrie Koster: "Scherp trainen en scherp coachen"!

Danny Aerts, voetbaljournalist

Het werd een heerlijk namiddagje in het Jan Breydelstadion. Kan ook niet anders als je met Adrie Koster aan tafel zit. Zeer toegankelijk, communicatievaardig, bezeten van het spelletje, scherp in zijn analyses, ... en uitermate sympathiek! Het staat allemaal met stip genoteerd in zijn CV. Noem hem maar een vakbroeder van de zuiverste soort. Adrie zit er bovenop. Scherp en fel, zoals het hoort. Het bruist weer aan de Olympialaan!

DE AANLOOP

Adrie Koster: "Op het einde van vorig seizoen had ik al een 6-tal wedstrijden gezien van Club, waarvan er 4 werden verloren. Dat was in de periode dat het niet zo geweldig ging. Club zat in een dip en daardoor zie je ook niet het beste van de spelers. Je hebt wel een globaal beeld van de spelers, maar je krijgt er pas een goed beeld van op het moment dat je met ze werkt. M.a.w.: met je eigen ogen in de voorbereiding zien wat ze nou echt kunnen. Dat heb ik ook gezegd tegen de clubleiding: we gaan gewoon beginnen, onbevooroordeeld, zonder al te veel informatie en kijken wat hun sterke en minder sterke kwaliteiten zijn."

Ik heb me gefocust op de kwaliteiten van de spelers en in de 6 weken voorbereiding veel uitgeprobeerd. Je kunt meteen accenten leggen, zoals pressing spelen op de helft van de tegenstander, ze meteen vastzetten. We hebben alles

geprobeerd: 4-3-3 met de punt naar voor en naar achter, een verkapte 4-3-3 en 4-4-2. Dit alles om te ontdekken wat de specifieke kwaliteiten van de spelers zijn. Hoe moet ik mijn elftal samenstellen waarin balans zit en waarin de kwaliteiten van de spelers optimaal tot uiting komen? Daar komt het op neer en zo kom je tot je spelconcept. We hebben ook niet gekeken naar de sterkte van de tegenstanders. We hadden een vrij pittig programma. We hebben iedereen zoveel mogelijk halve wedstrijden laten spelen tot zo'n 2 weken voor de competitie. Dus nooit hele wedstrijden, tenzij we niet anders konden.

Als je het accent op pressing legt geef je meteen een trainingsprikkel mee in de wedstrijd. Je kunt altijd je spelers met een bepaalde opdracht het veld insturen. Dan moeten ze met elkaar teamtactisch meedenken. Allemaal dezelfde kant op! Daar train je ook op in de voorbereiding. Vanuit deze



(Photonews)



pressing probeer je de tegenstander te dwingen om fouten te maken en zelf tot scoringskansen te komen. Dat was de opzet in de voorbereiding".

VELDBEZETTING

Adrie Koster: "Ik vind veldbezetting het belangrijkste in voetbal. Compact, goed kort bij elkaar zodat je elkaar gemakkelijk kan vinden. Bij balbezit moet je het natuurlijk weer zo groot mogelijk proberen te maken. We kwamen toen uit op het 4-4-2 systeem. Maar nogmaals, elke trainer is afhankelijk van de kwaliteiten van zijn spelers. Ik kan wel 4-3-3 willen spelen, maar als we tot de conclusie komen dat we daar de spelers niet voor hebben of dat dat niet de ideale speelwijze is voor de spelers die je op dat moment ter beschikking hebt, dan ...

Als team moet je ook proberen om ruimte te creëren waarin je kunt aanvallen. Wij hebben dan ook bewust gekozen om wat ruimte te maken voor onszelf door iets terug te zakken. Van daaruit trachten we dan in balbezit zo snel mogelijk de aanval in te zetten. Liefst via combinatiespel, want je probeert toch van achteruit op te bouwen. Je centrumverdedigers gaan dan ver uit elkaar, je middenvelders komen in de bal of gaan diep en als we een linie overslaan kan de derde man eronder komen. Wij hebben een aantal spelers die de creativiteit hebben om tussen de linies te voetballen. Dat willen we juist hebben, waarbij dieptespel altijd onze eerste keuze is. Als dat niet kan, is het breed spelen en daarna pas terug. Dat moet de intentie zijn!"

TRAINEN OM INZICHT TE VERBETEREN

Adrie Koster: "Je geeft het aan. Het spel stilleggen en aangeven hoe ze wel positie moeten innemen t.o.v. elkaar, bv. wanneer 2 spelers in dezelfde lijn lopen. Dus trainen in echte wedstrijdssituaties! Je moet natuurlijk ook zaken inslijpen, maar je moet in het veld zien hoe dat je op elkaar moet reageren. Dat moeten ze leren onderkennen en inzien. Elke situatie in het veld is anders, dus je moet spelers zelf ook keuzes laten maken! Ik vind dat wij als trainers niet alles moeten voorkauwen. We hebben natuurlijk wel bepaalde aanvalspatronen in functie van de 2 spitsen, de ruit op het middenveld en de 4 mensen achterin. Zo krijg je automatisch het inspelen, achterlangs komen, kaatsen, de derde man die vertrekt, enz. Die vormen trainen we regelmatig aan beide kanten. Dat moet je wel aanleren, want ik liep in het begin toch nog vaak tegen een aantal zaken aan. Bv. wanneer de



(Photonews)

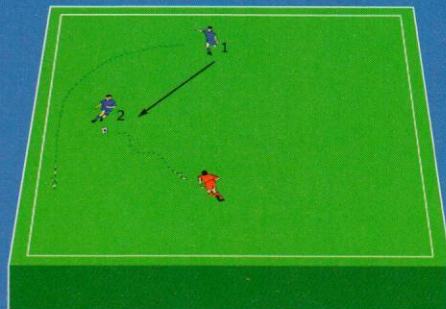
aanvaller op de rand van de 16 staat en dat er dan nog spelers achterlangs willen gaan. Blijf weg, maak ruimte voor de 1 tegen 1. En als we dan de bal verliezen heb ik er nog een speler achter. De 2 tegen 1 situatie op de flank is nog zo'n voorbeeld (ref: zie kader).

2 tegen 1 situatie op de flank

Adrie Koster: "Zelfs bij Ajax, met hun heel goede jeugdopleiding, liep ik ook soms tegen zaken aan waarvan ik vond ... Bv. in de situatie met twee aanvallers tegen één verdediger. De buitenste aanvaller moet de verdediger opzoeken zodat de 2^{de} aanvaller achterlangs gaat. Maar wanneer gaat hij achterlangs? Dat afstemmen, het moment van handelen, dat hangt af van de intelligentie van de spelers, maar ook van de samenwerking. Bij te vroeg achterlangs gaan blijft de verdediger ertussen. Dus je moet vanuit een 2 tegen 1 situatie een 1 tegen 1 situatie creëren zodat de 2de speler vrij komt! Als je met twee de bal lekker naar elkaar speelt, dan blijft de verdediger ertussen en gebeurt er helemaal niets. Als je de verdediger opzoekt, moet hij een keuze maken: ofwel de speler die achterlangs gaat nemen ofwel de speler die aan de bal is. De speler aan de bal maakt dan zelf de keuze om de bal mee te geven of een individuele actie te maken. Maar de voorwaarde is dat de aanvaller de verdediger opzoekt!"



(Photonews)





Adrie Koster: "Ik speel nooit partijen van 35 minuten. Elk potje dat we spelen van drie, vier of vijf minuten, eindigt op 0-0. Door snel te handelen in kleine ruimtes wordt volgens mij het verschil gemaakt."

Jan Van Winckel: "Maar ook dat je het juist invult, Adrie. Daar coach jij heel fel op. De 4 tegen 4 duren bij ons soms wel 8 of 10 minuten. Nederlandse trainers trainen veel korter en veel scherper!"

Adrie Koster: "Wat we ook doen, is beginnen met 2 tegen 1, 3 tegen 2 of 4 tegen 3. Dus de meerderheid t.o.v. de minderheid. Hoe ga je dat uitspelen? Als aanvallende ploeg met loopacties. Maar hoe verdedigen we dat? Hoe moet je de ruimtes als verdedigers bespelen in minderheid? Dan krijg je weer als aanvaller het opzoeken van de verdediger en het buitenom gaan. Of in de diepte gaan en via een snelle balcirculatie tot scoren komen. Dat zijn dan de vormen die we op een wat grotere ruimte doen met doelen en keepers erbij. Je geeft de spelers wat aan, maar ze hebben ook de vrijheid om zelf keuzes te maken, want zij staan op het veld!"

We beginnen met 2 tegen 1. Hoe speel je dit uit? Door in feite 1 tegen 1 te spelen en die ander de beweging er omheen te laten nemen. En met 3 tegen 2 precies hetzelfde. Met de bal het initiatief nemen waardoor altijd die 3^{de} man vrijkomt, en door elkaar heen te bewegen. Nooit 2 tegen 2, want dan blijven ze in de positie spelen en dan hoeven de verdedigers alleen maar een beetje te schuiven. Nee, je moet ze in situaties brengen waar zij de oplossingen moeten proberen te vinden.

Dit zijn trainingsvormen die je op elk niveau kan trainen. Mijn zoon speelt bij de C3 van Nuenen en die doen dezelfde trainingsvormen. Er zit geen verschil in! Alles hangt af van de kwaliteit van je spelersgroep, van je technische staf. Daar valt en staat heel veel mee".

JEUGDOPLEIDING

Adrie Koster: "Ik ben ervan overtuigd dat als je meer budget in je jeugdopleiding steekt, dat er gegarandeerd meer uitkomt! Dat is de enige manier. Wij kunnen de transfers niet betalen die topclubs wel kunnen betalen. Dan moeten we op een andere manier proberen aansluiting te krijgen met de top. Dat kan alleen maar door te investeren in je jeugd door een meer kwalitatief goed kader errond te zetten. Ex-spelers erop zetten die daadwerkelijk iets kunnen vertellen. Dat kost geld, maar je kunt beter daarin investeren. Alles staat of valt met een goed kader, daar ben ik van overtuigd! Je moet het durven te innoveren."

Stel je voor dat een belofte-elftal allemaal full-profs zouden kunnen zijn. Dat je twee keer per dag met die spelers aan de slag zou kunnen gaan. Dan maak je een inhaalslag, dat kan niet anders. Weer een kwestie van budget natuurlijk".

Jan Van Winckel: "Het komt erop neer om met je staf zo optimaal mogelijk te werken. Je kunt inderdaad naar linietrainers toewerken, maar het voetbal gaat meer en meer toe naar specialistenwerk. Zie maar bij de conditietraining: dit wordt ook opgesplitst in een revalidatietrainer en een inspanningsfysioloog. En iemand die zich bezig houdt met krachtraining. En dan heb ik het alleen nog maar over mijn domein. Idem voor techniek en tactiek. Het hangt af van de budgetten die je hebt. En je kunt wel een ongelooflijk schema in je hoofd hebben, maar je bent altijd afhankelijk van de financiën".

Het zijn allemaal heel kleine dingen, maar zo belangrijk! Ik tracht het inzicht van de spelers te verbeteren door te trainen in kleine partijvormen. 3 tegen 3, 4 tegen 4, waarbij die situaties heel vaak voorkomen en waarin je zowel de aanvallers als de verdedigers kan coachen hoe ze positie moeten kiezen t.o.v. elkaar. Vaak houden ze alleen maar hun eigen man in de gaten. Maar ze moeten juist met elkaar leren meedenken, door Bv. op het goede moment druk te zetten als de bal onderweg is. En dan weer als team kantelen en knijpen, met 3- en 4-tallen. Diepte eruit halen. Daar moet je dus heel veel op hameren! Daarom speel ik ook heel graag korte partijspelen, met veel omschakelmomenten. Een team moet met elkaar meedenken. Als mijn rechtsbuiten aan de bal is, heeft dit consequenties voor mijn linkervleugverdediger. Je moet bv. zorgen voor een goede restverdediging. Alles moet goed staan, want als je even niet meedoet in balverlies kost het je doelpunten!"

SCHERPTE, OOK BIJ HET COACHEN

Jan Van Winckel: "Wat wel vrij typisch is aan Nederlandse trainers is dat er veel korte partijtjes gespeeld worden. Veel korter en kleiner dan wat wij gewoon zijn in België".



PERIODISERING

(Photonews)



Jan Van Winckel: "Het spelen van halve wedstrijden is niet in conflict met de fysieke voorbereiding. Integendeel.

Een wedstrijd is een trainingsprikkel. Je leest wel eens dat omwille van de wedstrijden het trainingsregime wat wordt teruggeschroefd. Dat is onzin. Een wedstrijd is een training en

het is zeker zo dat wanneer je 45 min. speelt dat je je trainingsschema niet hoeft aan te passen omwille van die 45 min.

Dat kan perfect passen in wat je wil doen en staat absoluut niet in conflict".

JEUGDOPLEIDING

(Photonews)



Adrie Koster: "We moeten meer geld in de opleiding steken, vooral dan in het kader.

In goede mensen, kwalitatief hoog opgeleide trainers die met de jeugd aan de slag gaan. Niet met vrijwilligers, met alle respect. Ik denk dat daar het grootste probleem ligt.

Ik denk dat we moeten investeren in ex-spelers die weten wat er gevraagd wordt op bepaalde posities, hoe je daar moet spelen.

Dat kunnen alleen maar spelers aangeven die zelf op die posities en in die situaties gespeeld hebben. We moeten gaan naar specialistentrainers.

Als een gewezen topverdediger de echte details kan aanreiken heeft hij meer te vertellen dan ik.

Ook voor middenvelders. Ik was zelf aanvaller, dus daar kan ik dan weer de details meegeven".

Jan Van Winckel: "Bij Rijsel hebben ze een budget van 50 miljoen euro, waarvan 7 miljoen naar de jeugd gaat. Als je dat omzet is dat 12% "!



(Photonews)

Tactisch raamwerk
Manier van voetballen
Wie? – Wat? – Wanneer? – Hoe?

Teamfuncties
Teamtaken, Teamorganisatie
Basistaken per positie

Beter laten samenspelen
Teamtactische afspraken
Coachen van de individuele spelers

Teamefficiënt handelen
Balans in het elftal

*Gezamenlijk teamtactisch
handelen*

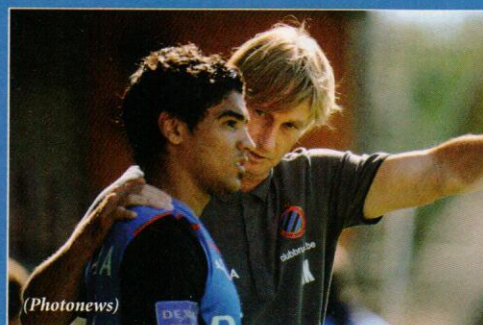
*Hoe train je dit zo zinvol
mogelijk?*

**Scherpte in
teamtactische
positiespelen**

In Dug-Out nr. 56 werd het theoretisch kader geschetst voor het bouwen van een team. We vatten dit nog even samen en vullen dit aan met de visie van Adrie Koster hoe hij dit zo zinvol mogelijk traint.

3 Stappen in het ontwikkelingsproces van het team

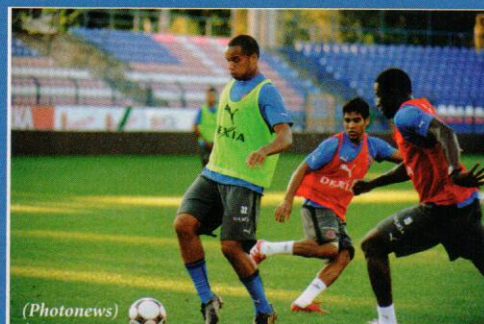
STAP 1



STAP 2



STAP 3



De visie van Adrie Koster

Scherpte in teamtactische positiespelen via kleine partijvormen

- Kleine ruimtes om de handelingssnelheid te verhogen
- Weinig spelers zodat je iedereen kan coachen (van 2 tegen 1 tot 4 tegen 4)
- Kort om de spelers scherp en geconcentreerd te houden (slechts enkele minuten)
- Veel omschakelmomenten
- Inzicht verbeteren door te trainen in echte wedstrijdssituaties
- Meerderheid tegen minderheid uitspelen
- Initiatief nemen aan de bal
- De spelers maken zelf keuzes
- Met elkaar leren meedenken

... en als trainer heel scherp coachen!

Club Brugge

Adrie Koster en Jan Van Winckel

Vooraleer we de oefenstof weergeven, wensen we naast Adrie Koster ook nog Jan Van Winckel extra te bedanken voor het ter beschikking stellen van de oefenstof. Jan was eveneens aanwezig bij het interview en kon de trainingsvisie van Adrie niet beter omschrijven als **"Het belangrijkste is niet de trainingsvorm op zich, maar wel de inhoud, de manier waarop je traint en de aanwijzingen die je geeft"**. Afsluitend richten we ook een woord van dank aan Luc Verweider van de Dienst Communicatie voor de professionele afwikkeling van het interview.

Als opwarming geven we een aantal trainingstips mee waar Adrie heel veel belang aan hecht.

TRAININGSTIPS bij pasvormen en kleine partijvormen

- De 1^{ste} aannames zijn het belangrijkste (de bal 'panklaar' leggen)
- De speler moet opengedraaid staan = de man met de bal zien en zien waar je naartoe moet
- Opengedraaid staan is dus ook steeds 2 kanten op kunnen (in elke elftalpositie)
- Speel je medespeler dan ook zo aan dat je hem die mogelijkheid van 2 kanten aanbiedt
- Op die voet inspelen waar de ruimte ligt
- Strak inspelen om het baltempo hoog te houden
- Voor de man inspelen als die ruimte heeft
- Meteen met 1^{ste} balcontact meters kunnen nemen
- Elke keer opnieuw: bal inspelen, bijsluiten en omschakelen
- Golfvorm 2 / 2 of 3 / 3: meteen pressing, scherpe duels, voetbaloplossingen zoeken, snel omschakelen
- Herhalen en herhalen
- Het is nooit 1 / 1, maar altijd met elkaar
- Laat spelers zelf keuzes maken zoals in de wedstrijd
- Spelers moeten aan de bal initiatieven nemen
- Kort dekken, onder volle druk oplossingen zoeken
- Op een goede manier de bal afpakken, dus niet trekken of vasthouden
- De onderlinge afstanden moeten goed zijn, dus goed staan t.o.v. elkaar
- Heel strikte coaching naar de uitvoering toe
- Korte partijvormen zijn geschikt voor alle niveaus
- De essentie is back to basics. Het voetbal is al uitgevonden! Je moet niet moeilijk doen.

VOETBALLEN = SPELERS LEREN MEEDENKEN MET ELKAAR



(Photonews)

AANSLUITEN EN OMSCHAKELEN

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Kort aansluiten 2. Omschakelen 3. Diepte voor breedte

OPWARMING 1

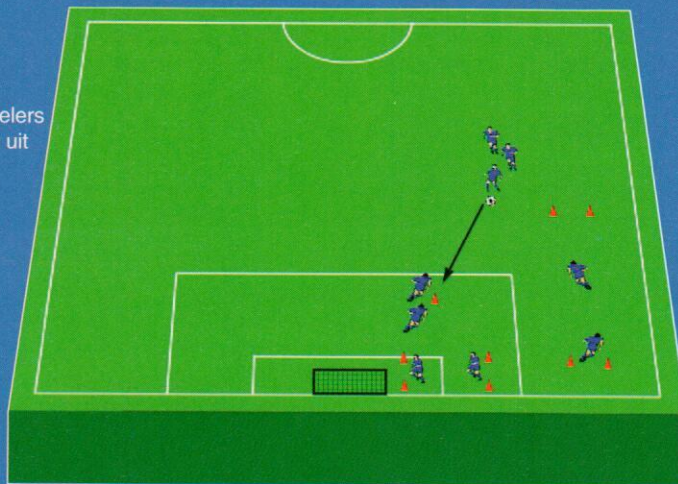
Beschrijving:

Spelers passen naar elkaar in één tijd. Na het inspelen lopen de spelers naar de opwarmvorm en voeren dynamische stretchingoefeningen uit tussen de kegels. Vervolgens sluiten ze aan bij de andere groep.

Blessurepreventie Basic

Basisoefeningen ter preventie van de voornaamste tekorten:

- Two legged bench (core stability)
- Two legged bridge (core stability)
- Sideway bench moving (core stability)
- Nordic hamstrings fall (versterken hamstrings)
- Proprio touch (proprioceptie)
- Adductor stretch (stretching van de adductoren)
- Flexibility hamstrings (flexibiliteit hamstrings)
- Proprio eight (proprioceptie)
- Quadriceps down (flexibiliteit quadriceps)
- Zip and Hollow (versterken transversus abdominis)
- Adductor push (versterken adductoren)



OPWARMING 2

Beschrijving:

Oefenvorm op coördinatie en startsnelheid. Spelers staan in tweetallen.

Spelers doen oefeningen tot eerste kegel en vervolgens een richtingsverandering naar de kegel die zijwaarts staat.

De oefeningensreeks wordt aan de twee kanten synchroon uitgevoerd.

Voorbeelden:

1. Sprint naar kegel en vervolgens zijwaarts met bijtrekpas
2. Zijwaartse skipings gevolgd door sprint naar zijwaartse kegel en vervolgens sprint rechtdoor
3. Sprint naar kegel achterwaarts, zijwaarts en sprint rechtdoor



TUSSENVORM 1

Beschrijving:

Oef. 1:

Speler X1 dribbelt de bal naar X2. X2 Neemt de bal over aan de kant waar de bal gedribbeld wordt en neemt de plaats in van X1.

Doorschuiven: X1 -> X2.

Aandachtspunten:

- Overname bal. Duwen in de looprichting
- Inspelen op voorkeurvoet
- Korte versnelling na aanname

Oef. 2:

Speler X1 speelt de bal naar X2.

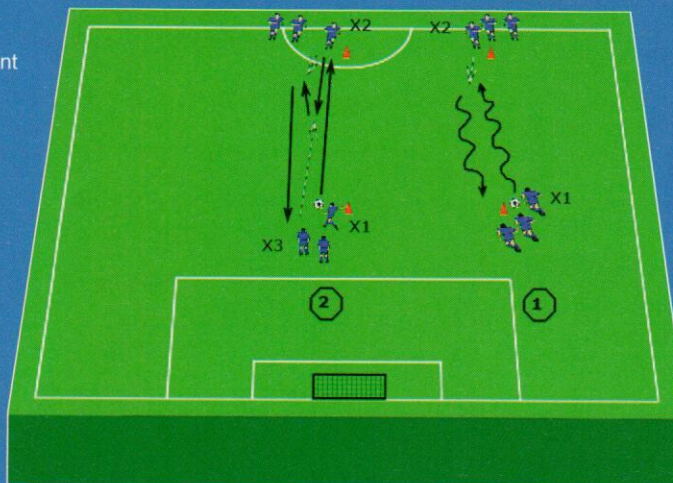
X2 Speelt een 1-2 met X1 en speelt in op X3.

Variant: X3 speelt een 1-2 met X2.

Doorschuiven: X1 -> X2 -> X3.

Aandachtspunten:

- Balsnelheid
- Versnelling na 1-2



TUSSENVORM 2

Beschrijving:

Oef. 3:

Speler X1 speelt de bal naar X2. X1 volgt de bal. X2 speelt de bal naar X1. X1 draait en wacht op X2 die de bal volgt. X1 speelt in op X3. X3 speelt vervolgens weer in op X2. X2 draait en speelt de andere kant op. Doorschuiven: X1 -> X2 -> X3.

Aandachtspunten:

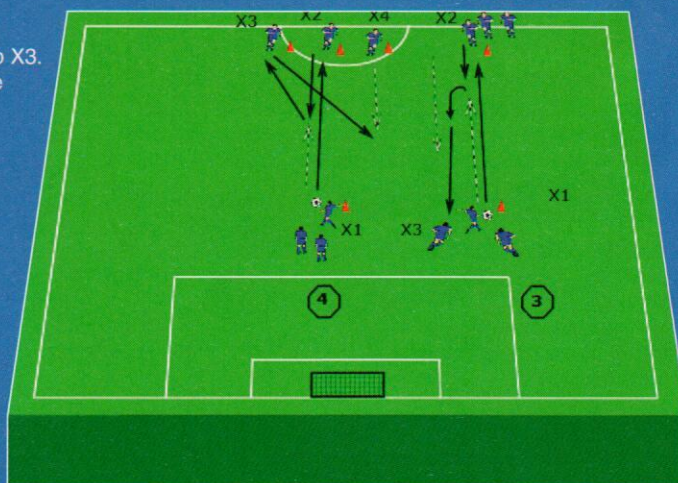
- Balsnelheid
- Versnelling na 1-2
- Juiste moment achterom komen (op het moment dat X1 gedraaid is)

Oef. 4:

Speler X1 speelt een lange bal op X2. X2 Kaatst op X1. X1 Speelt ofwel X3 of X4 aan. In dit geval speelt X1 naar X3. X3 Speelt in één tijd X4 in. Doorschuiven: X1 -> X2 -> X3 -> X4.

Aandachtspunten:

- Strakke bal
- X1 Op snelheid aansluiten
- Juiste balsnelheid
- Juiste moment vertrekken van de diepgaande speler



TUSSENVORM 3

Beschrijving

Oef. 5:

Positiespel met ondertal: 6 tegen 4. De ploeg in balbezit speelt in twee tijden. Wanneer blauw de bal verovert, trachten ze zo snel mogelijk de andere kant te bereiken. En daar wordt weer 6 tegen 4 gespeeld. De minderheid speelt steeds vrij spel.

Aandachtspunten:

B+

- Niet op één lijn staan. Lijn openhouden
- Ruimte voor jezelf creëren
- Onderlinge afstanden respecteren
- Minimaal 1 speler centraal als doorgeefspeler

B-

- Druk op de bal
- Klein maken
- Omschakelen



WEDSTRIJDVORM 1

Beschrijving:

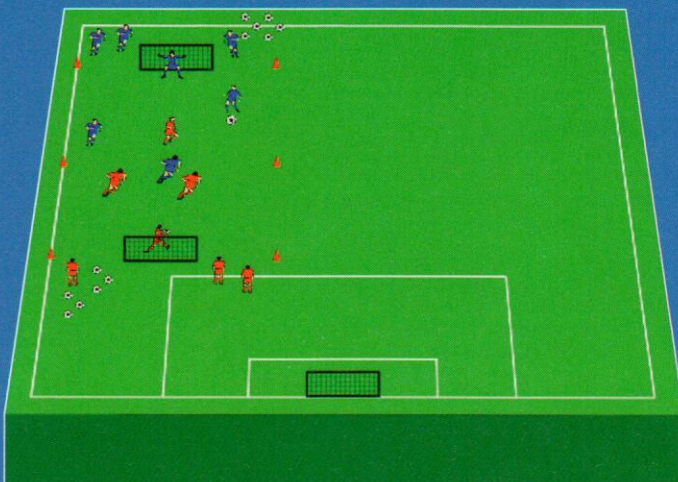
Oef. 6:

Omschakelvorm. 3 Tegen 3. Wanneer de aanvallende ploeg over, naast of in doel trapt, gaat de verdedigende ploeg er onmiddellijk uit en wordt vervangen door de ploeg die achter het doel staat. Deze ploeg mag onmiddellijk met de bal in het spel dribbelen. 10 Ballen liggen rechts van het doel. De doelman mag niet in de opbouw betrokken worden.

Aandachtspunten:

B+

- Zo groot mogelijk maken
- Scherpheid in duel
- Snel omschakelen van B+ naar B-
- Snel omschakelen van B- naar B+
- Klein maken
- Elkaar rugdekking geven
- Dieptepass eruit halen
- Kantelen en knijpen





“Hoe verzorg ik het best mijn voetbalschoenen”?

Stijn Joris, voetbaljournalist

De ene wast ze in een emmer water, de andere onder de douche, sommigen stoppen ze in de diepvries en anderen in een warm bad! Wat kan je nu best wel en best niet doen met je voetbalschoenen? En wat met de opkomst van de synthetische schoenen: zijn ze beter dan leder? Moet je ze anders verzorgen of net niet? Een hele hoop vragen. Dug-Out bezorgt je de oplossing. Wij vroegen het aan Erwin Palmers, zaakvoerder van Joma België en Bertjan Wijers, product operation manager van Puma.



(Photonews)

Dug-Out: “Wat zijn de grote verschillen tussen de traditionele lederen voetbalschoenen en de nieuwe synthetische materialen die steeds meer opduiken”?

Erwin Palmers: “Er is veel veranderd. De nieuwe voetbalschoenen komen uit Japan en zijn uit microfibre vervaardigd. Dat is in feite een mooie omschrijving voor plastic. Die materialen zijn goedkoper, maar door de hele hype en merchandising worden die schoenen toch duurder verkocht dan de lederen. Met microfibre kan je weinig verkeerd doen. Zo'n schoenen zullen normaal nooit scheuren tenzij je ze met een mes bewerkt”.

Dug-Out: “Wat zijn de voor- en nadelen van de microfibre-schoenen ten opzichte van de lederen exemplaren”?

Bertjan Wijers: “Microfibre is een stijvere stof dan leder. Die schoenen zullen minder snel scheuren of hard worden, tenzij aan de naden waar ze even kwetsbaar zijn als lederen schoenen. Het synthetische materiaal is ook net iets lichter

en geeft een gladdere afwerking. De microfibre is ook waterafstotend. Daardoor hoef je ook geen vet of spuitbussen te gebruiken, want dat heeft toch geen effect”.

Erwin Palmers: “De lederen schoen heeft dan weer als voordeel dat hij zich beter aanpast aan de voet. De microfibre is plastic. Dat geeft wel mee maar het vervormt in principe niet. Een ander voordeel is dat leder ook de warmte van de voet opneemt.

Bij microfibre is dat niet het geval. Dat die synthetische schoen lichter is, is een fabeltje. Het enige verschil is dat leder water opslorpt en daardoor zwaarder wordt dan zijn kunstmatige tegenhanger. Voorts zit je ook met de beperking qua kleuren. Leder is vooral in zwart en wit en eventueel rood terug te vinden. De microfibre-schoenen kan je in alle kleuren fabriceren. Van roze tot fluo-geel. Het is zo dat de oudere generatie nog steeds zweert bij de leren schoenen, terwijl de jeugd voor microfibre opteert”.



Bertjan Wijers: "Op het veld zie je ook een verschil tussen aanvallers en verdedigers. De aanvallers opteren veelal voor de blitsere en snellere synthetische schoen. Verdedigers houden het traditioneler bij een zwarte lederen schoen".

Dug-Out: "Gezien de stoffen totaal verschillend zijn vragen ze waarschijnlijk ook een totaal andere behandeling. Laten we beginnen met de lederen schoen. Wat raden jullie aan?"

Erwin Palmers: "Het beste voor een lederen schoen is deze zo droog mogelijk te houden. Natuurlijk worden ze al eens nat tijdens een wedstrijd of training, maar probeer ze daarna zo droog mogelijk schoon te vegen en ze gewoon op kamertemperatuur te laten drogen. En om de twee à drie weken eens invetten kan zeker geen kwaad".

Bertjan Wijers: "Gewoon met een borsteltje schoon vegen en eventueel er wat krantenpapier instoppen om het beter te laten drogen".

Dug-Out: "Bij de microfibreschoeenen mag je misschien wel lustig met water te werk gaan?"

Erwin Palmers: "Daar mag je de buitenkant met water wassen. Dat kan geen kwaad, ze stoten het toch af. Daardoor krijg je ze ook gemakkelijker proper. De modder gaat er beter af".

Dug-Out: "Wat misschien nog belangrijker is: wat mag je zeker niet doen met lederen schoenen?"

Erwin Palmers: "Ze onder de douche of in een emmer water wassen. Hoe meer vocht de schoen opneemt, hoe langer hij zal nodig hebben om te drogen en hoe sneller de schoen langs de binnenkant begint te rotten. Wat je zeker niet mag doen is ze op de verwarming zetten om te drogen! Dan gaan ze pas stuk. Zo wordt het leder hard en kan het scheuren. Haal ze na de training of wedstrijd ook meteen uit je sporttas, want als je ze daar in laat steken, gaan ze zeker niet drogen en krijgen ze ook geen lucht. Tegenwoordig wordt er vooral kangoeroeleder gebruikt voor voetbalschoenen. Dat is iets fragieler dan kalfsleder, maar het heeft als voordeel dat het minder vocht opneemt".

Bertjan Wijers: "Zeker niet in de sporttas laten zitten. Een lederen schoen heeft echt wel lucht nodig".

Dug-Out: "Aangezien een microfibreschoeen tegen water bestand is, hoef je ze dus niet te drogen?"

Erwin Palmers: "Best wel, want als ze langs binnen nat worden raakt het vocht er ook veel moeilijker uit. Eens de microfibreschoeen langs de binnenkant nat is, gaat hij ook sneller stuk. Dus dat is zeker niet aan te raden".

Bertjan Wijers: "Best gewoon uit de tas nemen, de modder eraf wrijven en de naden wat invetten. De stof zelf neemt geen vet op, maar om de naden soepel te houden is dat toch niet slecht".

Dug-Out: "Het gebeurt soms ook dat ijzeren studs roesten. Wil dat dan zeggen dat de schoenen te lang nat zijn gebleven?"

Bertjan Wijers: "Dat klopt. Daar is maar één oplossing voor: ze droog houden! Voorts hoef je er niet al te veel aandacht aan te besteden.

Eén goede raad nog: probeer er zo weinig mogelijk op een harde ondergrond mee te lopen. Zo voorkom je dat ze afslijten".

Erwin Palmers: "Je kunt de studs ook af en toe even afdraaien en de schroefdraad wat insmeren met wat olie. Dat is net als met een poortje dat piept, dat moet je ook smeren. Zo voorkom je ook dat je tijdens een wedstrijd je studs met schroefdraad verliest".

Dug-Out: "Je hoort ook soms verhalen van spelers die hun schoenen een nacht in de diepvries stoppen om ze te laten uitzetten. Is dat zinvol?"

Erwin Palmers: "Dat kan het proces van het uitzetten van de schoen versnellen, maar dat is zeker niet goed voor het materiaal. Als je de schoenen in de juiste maat koopt, is dat overbodig".

Bertjan Wijers: "Wat soms wel wordt gedaan is de lederen schoenen in een warm bad stoppen vooraleer je ze aantrekt. Zo passen ze zich beter aan aan de vorm van je voet, al is dit ook niet helemaal koosjer".

Dug-Out: "Tot slot nog enkele tips?"

Erwin Palmers: "Laat je schoenen zo natuurlijk mogelijk drogen. Gebruik ook niet te veel vet. Eén keer om de twee à drie weken volstaat. Anders ga je het leder te veel voeden en wordt het te nat aan de binnenkant zonder dat je dat echt voelt. Als je krantenpapier gebruikt, stop er dan niet te veel in zodat de vorm van de schoen niet gaat veranderen. En een nuttige tip: koop je schoenen in de juiste maat. Een voetbalschoen moet erg vast rond de voet zitten. Als hij al te groot is als je hem koopt, zal hij alleen nog maar uitzetten".

Bertjan Wijers: "Hou de schoenen weg bij de verwarming. Daar gaan ze alleen maar stuk van. Draag er zorg voor en probeer ze meteen na elke training uit je sporttas te halen en op kamertemperatuur te laten drogen".

DO'S

- Was je schoenen met zo weinig mogelijk water
- Gebruik bij lederen schoenen één keer om de twee à drie weken wat schoenvet
- Haal je schoenen meteen uit je sporttas na de training of wedstrijd

DON'TS

- Stop ze nooit in een emmer water en was ze evenmin onder de douche
- Plaats ze nooit op de verwarming om te drogen
- Als je er krantenpapier instopt om te drogen, gebruik dan niet te veel, zodat de schoen niet vervormt

VERWARMING EN TE VEEL WATER Vernielen je voetbalschoenen!



Rompstabiliteit onder de voetbaltruitjes!

Guido Steens

In een vorig artikel (Dug-Out nr. 60) zoemden we in op de anatomische pijnpunten van een voetballer. Het uitgangspunt hierbij was dat de mens niet gemaakt is om te voetballen. Onze spieren en gewrichten zijn evenwel flexibele structuren die zich kunnen aanpassen aan de vereisten van het voetbalspel, zij het dat dit leidt tot spieronevenwichten. Deze onevenwichten liggen aan de basis van maar liefst 60% van het aantal voetballetsels. Ook het complex van heup-bekken-romp vraagt extra aandacht in het voetbal. Stabiliteitstraining biedt hierbij een oplossing?



(Photonews)

PRINCIPE

Core stability training is hot. We gaan er vlotjes vanuit dat het blessures voorkomt en prestaties verbetert. Maar is dat ook zo? Met die vraag trok Dug-Out naar professor Filip Staes van de Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen aan de KULeuven. Hij doet al geruime tijd onderzoek naar spieractiviteit en de invloed van oefeningen, waaronder core stability exercises. Hoewel zijn interesse vooral op therapeutisch vlak ligt, probeert hij in een multidisciplinair kader zijn bevindingen ook naar de sportpraktijk te vertalen. Laat het meteen duidelijk zijn dat het wetenschappelijk onderzoek

rond deze problematiek nog in de kinderschoenen staat en dat professor Staes zich strikt houdt aan de – vooralsnog – beperkte wetenschappelijke evidentie.

Dug-Out: "Wat moeten we onder 'core stability' of 'kernstabiliteit' verstaan"?

Prof. Staes: "Als kinesitherapeut verstaan we onder kernstabiliteit de stabiliteit van het blok dat gevormd wordt tussen het bekken, de lumbale wervelkolom (de onderste ruggenwervels) en de heupen. En dit in eerste instantie via het gebruik van de lokale stabiliserende musculatuur.



15

Dit is een striktere definitie dan wat meestal in de sportpraktijk verstaan wordt als rompstabiliteit en waar er in de oefeningen geen onderscheid tussen lokale en globale musculatuur wordt gemaakt.

Het uitgangspunt is dat een optimale positionering van de wervelkolom (ook wel de neutrale lichaamshouding genoemd) de basis is voor een correcte beweging. De spierwerking in de regio gevormd door wervelkolom, bekken en heup moet optimaal zijn, zowel wat betreft activatie als kracht, want elke beweging – van een voetbaltrap tot een tennisopslag – moet gezien worden als een keten van opeenvolgende spierwerking. Je kunt het vergelijken met een zweepslag. Aan de basis beweegt de zweep weinig en traag, terwijl de bewegingsuitslag aan het eind groot, explosief en krachtig kan zijn. Dit verklaart meteen waarom zowel chronische enkelblessures bij basketbeters als schouderproblemen bij tennisers momenteel mede gerelateerd kunnen worden aan problemen met (romp)stabiliteit.

Voor voetballers zullen vooral klassiekers als knie-, hamstringletsels en pubalgie met rompstabiliteit in verband worden gebracht. Een goede rompstabiliteit moet dus in eerste instantie voor die neutrale lichaamshouding zorgen van waaruit de beweging vertrekt”.

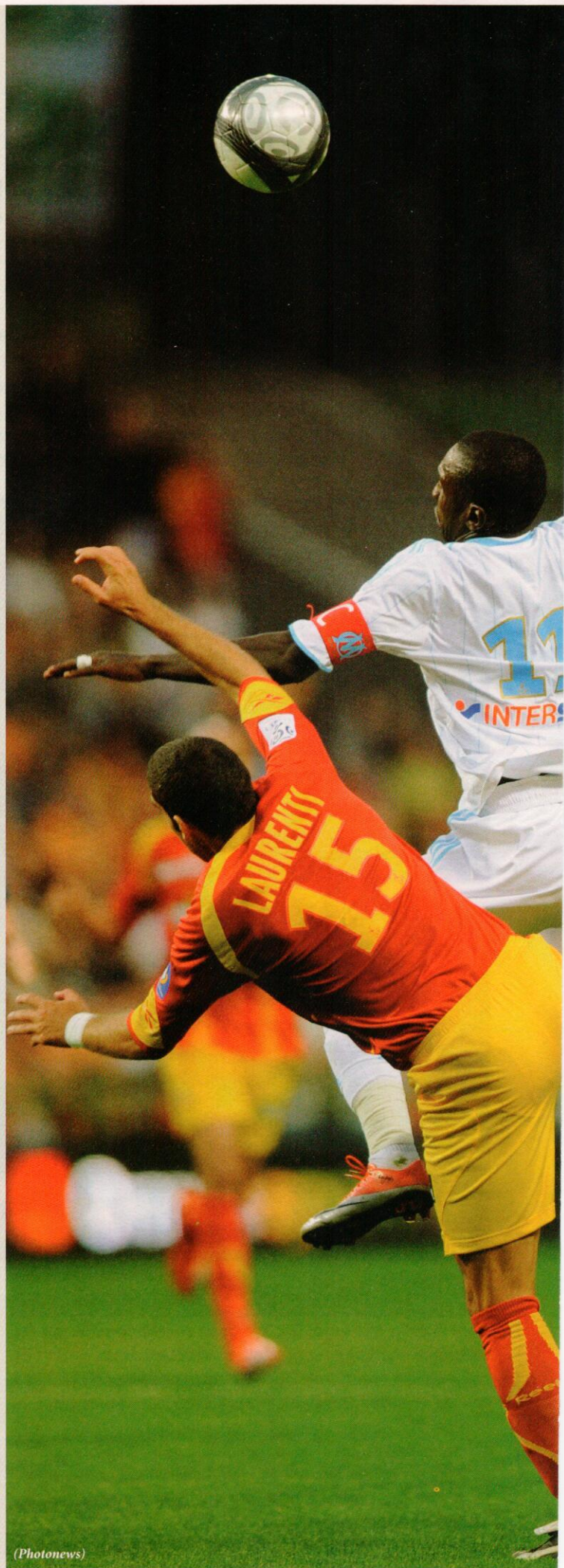
Dug-Out: “Wat bepaalt een goede rompstabiliteit”?

Prof. Staes: “Onze lichaamshouding wordt in eerste instantie bepaald door een geheel van botten en gewrichten. Dit ‘passief’ systeem is onderworpen aan biomechanische principes. Maar daarnaast beschikt onze romp over een ‘actief’ systeem (verschillende spieren) dat mee over een correcte houding waakt. Beide systemen worden op elkaar afgesteld door de neurale aansturing. Het is vooral die spierwerking en de neurale aansturing onder de vorm van coördinatie die ons hier interesseert.

Voor een goede rompstabiliteit kan ons lichaam beroep doen op zowel stabiliserende als/en mobiliserende spieren (zie kaderstuk). De slash tussen ‘als’ en ‘en’ is wel degelijk van belang. De afstemming tussen stabiliserende en mobiliserende spieren is namelijk cruciaal in het concept van rompstabiliteit. In theorie zijn het altijd eerst de dieper liggende lokale stabilisatoren die in actie moeten komen en die eigenlijk continu in actie moeten zijn. Bij beweging worden deze lokale spieren eerst ondersteund door de globale stabilisatoren en later door de mobilisatoren (in die volgorde). Bij een goede rompstabiliteit worden de krachten verdeeld over en gecoördineerd door deze drie spiergroepen.

Sporten vereist frequent uitgevoerde repetitieve en vaak onnatuurlijke bewegingen die kunnen leiden tot spieronevenwichten, waardoor foutieve bewegingspatronen kunnen inslijpen. Dit maakt het bijvoorbeeld mogelijk dat in bepaalde sporten goed ontwikkelde mobilisatoren de functie van stabilisatoren gaan overnemen. Vanuit medisch oogpunt wordt dan de kernstabiliteit uitgeschakeld.

De mobilisatoren nemen de functie over, maar zijn daar niet steeds voor geschikt. Wanneer grote en sterke mobilisatoren de stabiliserende functie gaan overnemen kunnen ze zorgen voor meer druk ter hoogte van de wervelkolom. Een verstoring van de spierketting is het gevolg waardoor elders kwetsuren kunnen ontstaan”.



(Photonews)

DE VOETBALPRAKTIJK

Dug-Out: "Op welke manier kan rompstabiliteit een meerwaarde betekenen in de dagelijkse praktijk van voetbaltraining?"

Prof. Staes: "Zoals uit mijn betoog toch wel gebleken is, is rompstabiliteit een belangrijk gegeven in voetbal (zie kaderstuk onevenwichten), maar tevens een zeer complex gegeven. Rompstabiliteit gaat uit van een zeer delicaat evenwicht in spierwerking, terwijl een sport zoals voetbal dit evenwicht juist voortdurend wil verstoren. Als men dus actief gaat ingrijpen met stabiliteitstraining om een foutief bewegingspatroon te corrigeren, moet men echt wel weten wat men doet, waarom men het doet en hoe men het doet. Bijkomend probleem is dan dat houding- en bewegingsfouten vaak individueel verschillend zijn, wat de vertaling naar een groepssport nog moeilijker maakt. De problematiek van het spieronevenwicht quadriceps/hamstrings is voor elke voetballer hetzelfde en dus ook de oplossing ervoor. Een foutieve lichaamshouding of bewegingspatroon daarentegen kan meerdere oorzaken hebben.

Op primair niveau heeft de voetbaltrainer een bepalende rol. Dit wil zeggen dat hij, naast een goede trainingsopbouw, stabiliteitstraining kan geven aan spelers die geen letsels hebben. Hier kan de trainer aan de slag met de klassieke houdingsoefeningen zoals die bv. door FIFA11 gepresenteerd worden. In deze stabiliteitsoefeningen worden de globale stabilisatoren ook aangesproken en wordt de dynamische controle geoefend. Kijk er dan als trainer op toe dat de oefeningen correct worden uitgevoerd. Een slechte uitvoering levert geen enkel resultaat op.

Naast deze oefeningen die in elke training kunnen geïntegreerd worden, ligt er voor de trainer een belangrijke taak in de observatie van zijn spelers. Hebben zij een correcte houding (zie kaderstuk)? Bewegen zij correct? De kwaliteit van beweging moet voor de trainer altijd het uitgangspunt zijn. Een speler met 'houterige' bewegingen moet een alarmsignaal zijn voor de trainer. Voor een goed stabiliserend vermogen in belastende, dynamische condities is immers een intelligent zenuwstelsel nodig dat een juiste afstemming kan vinden tussen spieractiviteit gerelateerd aan stabiliteit, beweging en ademhaling. Dat maakt van coördinatie training dus ook een sleutelbegrip".

MULTIDISCIPLINAIR TEAM

Dug-Out: "Wie zorgt dan voor de correcties?"

Prof. Staes: "Spelers die een foute lichaamshouding hebben, die een letsel gehad hebben of een chronisch letsel hebben, moeten door middel van stabiliteitstraining onder leiding van een therapeut gecorrigeerd en/of opgevolgd worden. In de eerste fase zullen zij leren om onder begeleiding van een therapeut de dieper liggende lokale stabilisatoren aan te spannen. Het gaat hier om oefeningen die op kwaliteit gericht zijn en die zeer weinig kracht maar veel concentratie vragen. Dit is specialistenwerk – werken aan kernstabiliteit in de kinesiotherapeutische zin – met een individuele opvolging.

In dat opzicht mag nog maar eens blijken dat sporttraining – zij het dat dit voetbal, zwemmen of tennis is – een multidisciplinair gegeven is geworden. Ik begrijp goed dat dit op provin-

ciale niveaus financieel nog niet steeds haalbaar is, maar op hoger niveau kan de trainer best vanuit een individuele medische screening van zijn spelers vertrekken. Op basis van die resultaten kan een multidisciplinair team dan aan de slag.

Tot slot moet ik er hier op wijzen dat het preventieve karakter van stabiliteitstraining bij letselvrije spelers vooralsnog niet bewezen is. Hetzelfde geldt dus voor de FIFA11-oefeningen. Dit wil helemaal niet zeggen dat stabiliteitstraining in de voetbalpraktijk zijn plaats niet zou hebben. Het onderzoek staat nog in de kinderschoenen en bewijs is er vooralsnog niet voldoende. Sterke indicaties zijn er wel, maar als wetenschapper ben ik toch wel verplicht om deze kanttekeningen te maken".

ROMPSTABILITEIT ANATOMISCH

Prof. Staes: "Het korset rond de wervelkolom wordt gevormd door mobiliserende en stabiliserende spieren. Stabiliserende spieren bestaan hoofdzakelijk uit trage spiervezels en hebben als doel bewegingen te controleren of een bepaalde gewrichtspositie te behouden. Rond de wervelkolom kunnen we verder onderscheid maken tussen de lokale en globale stabilisatoren.

De **lokale stabilisatoren** werken vooral isometrisch (= krachtlevering zonder lengteverandering) en dit continue, de hele dag door. Zij zorgen voor lokale stabiliteit en de neutrale positie van de lumbale lordose. Voorbeelden hiervan zijn de kleine diepe tussenwervelspiers (mm. multifidi) en de m. erector spinae.

De **globale stabilisatoren** liggen meer oppervlakkig en dienen vooral voor de excentrische (krachtlevering door spierverlenging) controle of de afremming van een beweging. Zij werken niet continue. Een voorbeeld hiervan is de m. transversus abdominis (diepe dwarse buikspier).

De **globale mobilisatoren** worden actief wanneer er een grote en/of snelle beweging moet worden uitgevoerd. Deze spieren zijn groot en krachtig en liggen oppervlakkig zoals bv. de m. rectus abdominis. Ze werken hoofdzakelijk concentrisch (krachtlevering door spierverkorting)

De rompstabiliteit wordt dan verzekerd door de correcte samenwerking van deze spiergroepen. Dit betekent dus dat de lokale stabilisatoren continu werken en dat beweging vanop die actie moet vertrekken. Vervolgens treden dan de globale stabilisatoren in actie en afhankelijk van de beweging de globale mobilisatoren".

SPIERONEVENWICHTEN IN DE BEKKENREGIO

Prof. Staes: "De functionele adaptatie van het lichaam aan de voetbalsport leidt tot spieronevenwichten. Meer bepaald in de bekkenregio is dit spierevenwicht heel delicaat en zijn er verschillende spieren betrokken bij de correcte neutrale houding. Klassiek bij een voetballer zijn bv. zijn relatief sterke hamstrings. Deze versterking is zoals gezegd nodig om het evenwicht met de quadriceps te behouden. De verkorting van de hamstrings die dit met zich meebrengt zorgt er echter voor dat het bekken meer naar achter gekanteld wordt. Op die manier neemt een dominante hamstring een deel van de



stabilisatiefunctie van de m. gluteus maximus over. De evenwichtige verdeling van rompstabiliteit over de drie spiergroepen gaat zo verloren. Werken aan de verlenging van de hamstrings is daarom noodzakelijk.

Maar dit is uiteraard niet het enige probleem in deze regio: ook de sterke adductoren of eenzijdig ontwikkelde buikspieren kunnen bij voetballers onevenwichten veroorzaken in deze regio. Ook hier geldt dat de bewaking van het correcte spierwerk in deze regio een kluif voor specialisten is".

CORRECTE LICHAAMSHOUDING

Prof. Staes: "De correcte houding zien we in figuur 1. We zien dat er een loodlijn door het schoudergewricht, de heupen, knieën en enkels kan getrokken worden. Deze 'neutrale houding' zorgt voor een optimale positionering van de wervelkolom. Een neutrale houding stimuleert een correcte spierwerking waardoor voldoende basisstabiliteit aanwezig is.

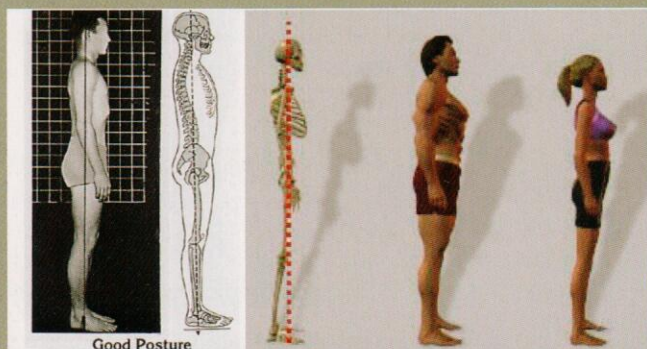


Fig. 1: De correcte of 'neutrale' lichaamshouding

Maar ook hier moeten we erop wijzen dat het steeds gaat om het evenwicht tussen voldoende stabiliteit die toch toelaat dat er vlot en soepel bewogen kan worden. Een juist bewegingspatroon schuilt juist in de afstemming van stabiliteit op de mobiliteit. Het is aan de trainer en zijn ervaring om de bewegingen van zijn spelers in te schatten. Verlopen de bewegingen soepel en correct of houterig en onnatuurlijk? Vaak kan men al door eenvoudige tests uitmaken of de spelers in kwestie een goede bewegingstrategie hebben. Observeer bv. hoe een speler vanuit stand op één been gaat staan en al dan niet controle houdt over zijn zwaartepunt".

KINDEREN EN ROMPSTABILITEIT

Prof. Staes: "We hebben hier een pleidooi gehouden voor een correct bewegingspatroon dat vertrekt vanuit een neutrale lichaamshouding. Het is uiteraard niet de bedoeling om de lichaamshouding bij jonge kinderen te gaan corrigeren. Bij hen zijn een uitgesproken lordose, platvoetjes of de klassieke kippenvleugeltjes in de schouders nog volstrekt normaal. Voor deze kinderen is het veel belangrijker om variatie van beweging (dit betekent verschillende sporten) aan te bieden i.p.v. alleen maar stabilisatietraining. Naar ontwikkeling van het kind toe komt variatie op de eerste plaats, pas daarna komt stabilisatie, gevolgd door krachttraining. Ook voor adolescenten en volwassenen geldt dat rompstabilisatie eerst gerealiseerd moet worden alvorens men met krachttraining begint". De oefeningen van FIFA11 zijn zowel in beeld als op foto te consulteren op www.fifa.com/aboutfifa/developing/medical/the11/index.html





Naam: Kris Van Der Haegen + Sven Vermant, stagetraining Eendracht Aalst
Thema: ruimte creëren en het benutten ervan. Infiltratie, diagonale passing.

Aantal spelers: 18 + 2K
Categorie/niveau: Seniors

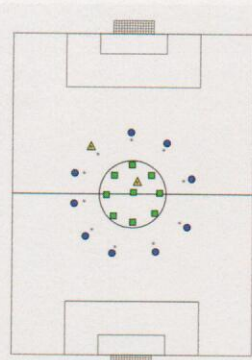
Materiaal: 1 groot doel, 15 kleine kegels, 20 hoedjes, 12 hesjes.

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. 7 en 11: doe een vooractie en haak los
VOORACTIE LOSHAKEN
Doe een vooractie en bied je aan **AANBIEDEN**.
2. 8 en 10: infiltreer op het juiste moment **Timing INFILTRATIE**
3. Hou het overzicht en zoek de vrije man **VRIJE MAN**

4. Speel een speler aan uit een volgende linie en sluit bij
DIEP EN BIJSLUITEN
5. 7/11 Durf de actie te maken **ACTIE**
6. Let op de passing: verzorg de kwaliteit van de passing (strak, op juiste voet, op juist moment) **PASSING**

OPWARMING



Beschrijving:

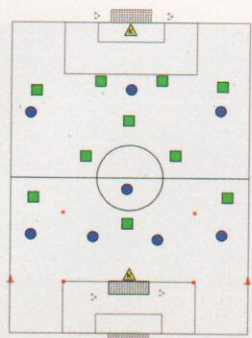
9 Spelers + K hebben bal buiten de cirkel.

1. Bal spelen + kaatsen, aanbieden bij andere speler. Tussendoor opwarmingsoef. (2x2')
2. Controle voet + terugspelen andere voet. Opwarmingsoef. (2x2')
3. Kaatsen in lucht. (2x1')
4. 1 Controle + kaatsen in lucht. (2x1')
5. Kaatsen + rond speler lopen en tot op cirkel snel. (2x1')
6. Koppen zonder sprong en snel opnieuw aanbieden. (2x30")

Rustige opbouw, eerste 8' alles goed losmaken. Daarna versnellen.

Duur: 15'

WEDSTRIJDVORM 1



K + 10 / 8 + K

Beschrijving:

Groen: 1 - 4 - 3 - 3
Blauw: 1 - 4 - 1 - 3

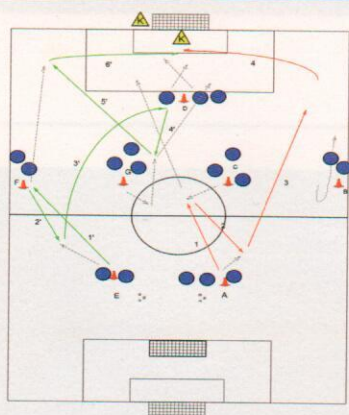
Vrij spel.

Groen: vrije man zoeken in het MV en proberen bij te sluiten vanuit het MV.

Duur: 2 x 7,5'.

Coaching: 1,4,5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

1. Spelen op 6/8 + kaatsen + bal diep spelen op 7/11. Vooractie 7/11. Voorzet voor doel + afwerken door spits + 6/8. (A-B-C-D-A).
2. Spelen op FV 5/2 + kaatsen. Afhaken 6/8 om diagonale paslijn vrij te maken. Linie overslaan door lange bal op spits en bijsluiten 6/8. Spits legt af op 8/6 die 11/7 (vooractie) aanspeelt in de diepte. Voorzet en afwerken door spits + 6/8.

Doorschrijven E-F-G-D-E / A-B-C-D-A.

(E= positie 4, F= positie 11 of 5, G= positie 8, D= positie 9, B= positie 7 of 2, C= positie 6).

Eerste pass begint bij A= positie 3.

Coaching: 1, 4, 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 10 / 8 + K

Beschrijving:

Groen: 1 - 4 - 3 - 3

Blauw: 1 - 3 - 2 - 3

Vrij spel.

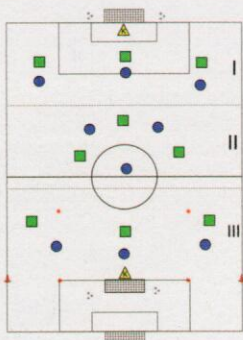
Idem WV1, maar nu speelt groen in de spits 3 / 3.

Duur: 2x7,5'.

Coaching:

1, 4, 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Per zone 3 / 3.

Vrij spel.

Bij veranderen van zone mag 1 speler bijsluiten.

Diezelfde speler zakt bij balverlies terug in zijn zone van oorsprong.

Met passing zone overslaan MAG en dan mag men ook bijsluiten!

Duur: 2x5'.

Coaching:

1 tot en met 4 + 6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 9 / 9 + K

Beschrijving:

Groen: 1 - 3 - 3 - 3

Blauw: 1 - 3 - 3 - 3

Vrij spel.

Coaching:

Weinig.

Kijken of thema eruit komt en of de coachingspunten toegepast worden, anders onderbreken.

COOLING DOWN

Beschrijving:

Uitlopen + stretching ...

Evaluatie en bespreking thema.

Naam: Björn De Neve, lesgever
Trainersschool

Thema: B+5 > Alle spelers slagen er in om een lage korte pass nauwkeurig met de binnenkant van de juiste voet en met de juiste snelheid in te spelen op een vrijstaande medespeler

Aantal: 12 + 2K

Categorie/niveau: U-11 / gewestelijk

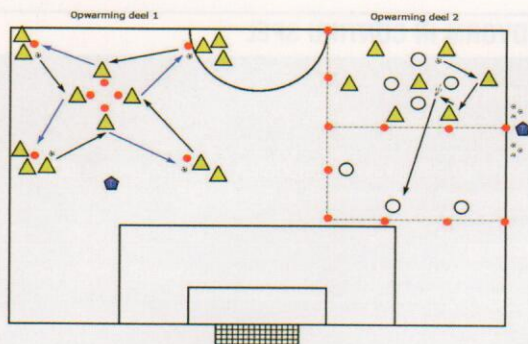
Materiaal: 2x8 overtrekjes,
14 ballen, potjes, 2 duiveltjesdoelen



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Duw de bal met een korte trapbeweging binnenkant Vt ("DUW, BINNENKANT VOET")
2. Raak de bal vol in het midden en breng lichaam lichtjes over de bal zodat hij laag blijft ("MIDDEN RAKEN, LICHAAM OVER DE BAL, HOU LAAG, GEEN BOTSSENDE BALLEN")
3. Speel voldoende stevig zodat de bal niet te lang onderweg is ("SPEEL STRAK")
4. Hou rekening met waar de pass-ontvanger staat of heen kan ("NAUWKEURIG")
5. Onderlinge coaching: vraag de bal als je vrij staat (vb: "JONAS, SPEEL")

OPWARMING



INTEGRATIE BASISMOTOR. VAARDIGHEDEN

(20')

Beschrijving:

DEEL 1:

Diagonale passing in carroussel (8'), afstand 10m.
Bal volgen na inspielen.
Afwisselend in beide richtingen.

DEEL 2:

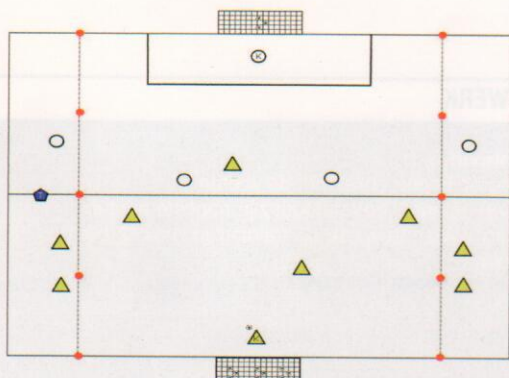
Positiespel 7 / 4 op balbezit (8') in 2 vakken van ca 25x20m.
Elke pass binnen de ploeg voor het overtal is 1 punt.
Bij balrecuperatie door het ondertal proberen zij de bal naar een ploegmaat in het andere vak te spelen en sluiten bij.
Bij balverlies mogen slechts 4 spelers in het andere vak (kijken en spreken met elkaar).
Indien de bal buiten is in het voordeel van het ondertal, krijgen zij de bal in hun eigen vak.
Bal buiten is intrappen.
FUN: er wordt telkens gespeeld naar setjes van 15 punten. Welk team wint de meeste setjes?

Coaching:

Deel 1: 1, 2, 4

Deel 2: 1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 1



VEREENVOUDIGDE FORM IN GOLVEN

(15')

Beschrijving:

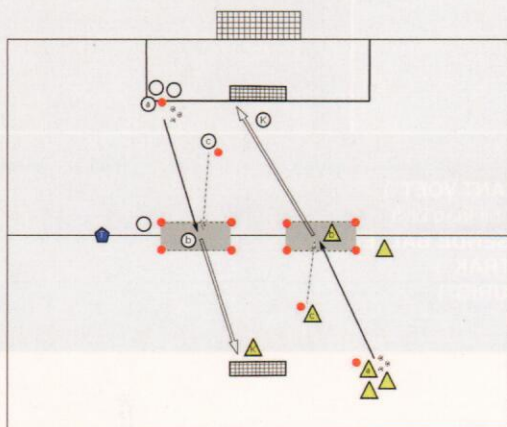
K + 4 / K + 2

Terrein: 2x16m., breedte tussen kleine en grote backlijn.
Er wordt gespeeld naar duiveltjesdoelen (leeftijdseigen!).
Bal vertrekt altijd aan de voet bij keeper van het overtal.
Volgende golf mag starten op moment dat één van beide ploegen scoort of wanneer de bal buiten gaat.
Er worden 10 ballen gespeeld vooraleer te wisselen van functie.
FUN: 1 punt wanneer overtal scoort, 2 punten wanneer ondertal scoort. Wie haalt het na 10 ballen?

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1



FUN

(15')

Beschrijving:

AFWERKVORM in carroussel

2 Duiveltjesdoelen op ca. 25 m. van elkaar.

Ploeg A / Ploeg B.

Speler a speelt in op b. Speler c mag afwerken op voorwaarde dat de bal ingespeeld en gestopt werd binnen de afgebakende rechthoek.

Doorschuiven binnen de eigen ploeg: $a > b > c > a > \dots$

Na afwerken steeds eigen bal halen.

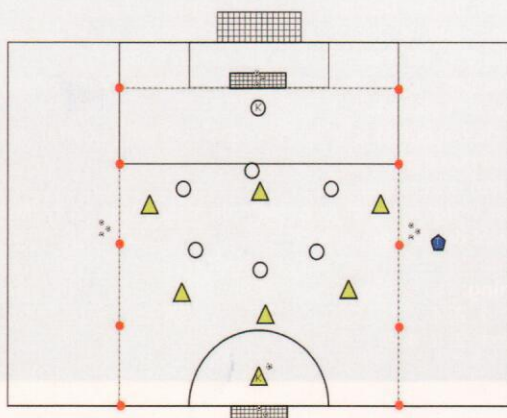
FUN: de ploeg die eerst vijf doelpunten maakt, heeft een punt.

Ter variatie eventueel ook starten van L.

Coaching:

4

WEDSTRIJDVORM 2



EINDVORM IN CONTINU SPEL

(15')

Beschrijving:

$K + 6 / K + 6$ gedurende $2 \times 6'$

Terrein: kleine backlijn tot middellijn, breedte grote backlijn.

Beide ploegen symmetrisch in $1 - 3 - 3$.

Coaching:

Enkel bevestigend en belonend coachen wanneer spelers bepaalde richtlijnen prima uitvoeren!

Na $6'$ een kort leergesprek met herhalen van de aandachtspunten van deze training.

COOLING DOWN

HUISWERK

(5')

Beschrijving:

Jongleeropdracht: enkel met de voeten.

Iedereen oefent $5'$ en onthoudt zijn hoogste aantal.

Wie kan volgende week op training in max. 2 beurten dit aantal verbeteren?

Naam: Peter De Vadder, lesgever FTS
(centrum Oudenaarde)
Thema: diep spelen in de opbouw

Aantal: 14 + 2K
Categorie: U13

Materiaal: ballen, truitjes, markeerhoedjes, verplaatsbare doelen (2 duiveltjesdoelen)

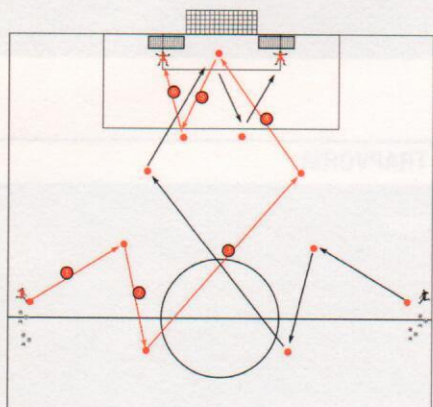


Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Flankverdedigers = "opengedraaid"
2. FV: kijk diep = "diep"
3. Speel strakke bal
4. Diepe spits komt los op juiste moment = "timing"
5. Diepe spits maakt goede kaats = "kaats"

6. CV speelt de FV in de ruimte voor hem
7. Zoek geschikt moment om diep te spelen
8. Hou veld groot en breed = "diep"
9. Coach de speler voor U = "coach"
10. CM komt schuin uit dekking = "schuin los"

OPWARMING



PAS EN TRAPVORM

Beschrijving:

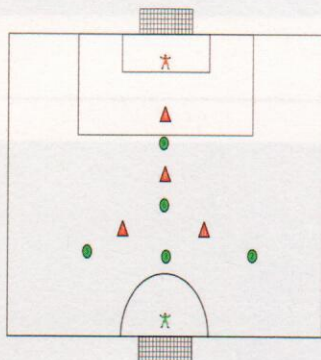
1. Strakke bal inspelen.
 2. Loskomen en goede kaats maken.
 3. Diepe strakke bal inspelen.
 4. Goed ingedraaid staan en strakke bal doorspelen.
 5. Kaatsen op juiste wijze met de juiste keuze.
 6. Afwerken op doel.
- Rood afwerken is bij zwart aansluiten en andersom.

We starten afwisselend op L en R want de laatste kaatspositie moet ingenomen worden door afwisselend beide groepen. Spelers moeten oog hebben voor elkaar!

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7 - 8 - 9

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / K + 4

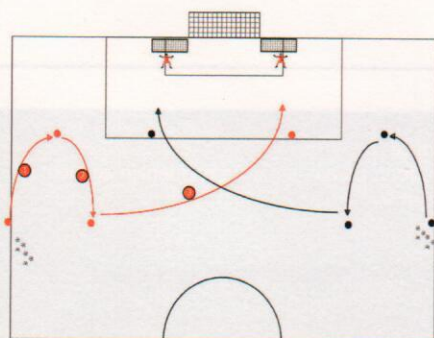
Beschrijving:

Ballen bij de aanvallende ploeg (O).
Opbouw steeds via de keeper van O naar 2,3 of 5.
O speelt in 1 - 3 - 1 - 1.
Andere ploeg speelt in 1 - 1 - 1 - 2.
Na doelpoging of max. 1 min. wisselen van golf.
Spelers nemen weer startposities in (vastleggen met potjes).

Coaching:

Alle spelers: 9
Diepe spits: 4 - 5
CV: 6
FV: 1 - 2 - 3 - 8

TUSSENVORM 1



PAS EN TRAPVORM

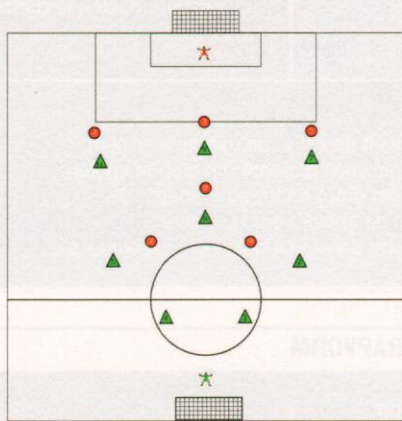
Beschrijving:

- Met wedstrijdelement (rood/zwart).
1. Gerichte inworp.
 2. Gerichte controle en terugleggen.
 3. Strakke bal voor doel.
 4. Afwerken na goede loopactie = bal voor de kegel, speler langs achter de kegel (kijken over de schouder).
- Ieder blijft in eigen groep: wie scoort eerst 5x?
Dan wisselen van groep.
- Variatie:
- positie diep zodat men kan terugleggen
 - enkel scoren met het hoofd

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 7 - 8 - 9

WEDSTRIJDVORM 2



K + 8 / K + 6

Beschrijving:

Ploeg O speelt 1 - 3 - 1 - 2, de aanvallende ploeg speelt 1 - 4 - 1 - 3.

We trachten via opbouw over de flank de diepe spits aan te spelen.

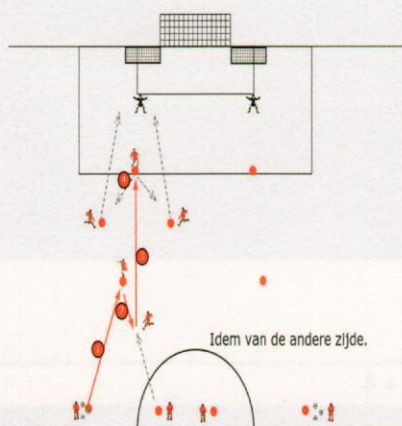
Duur: 10 min.

Coaching:

Groene ploeg (in overtal).

Zie WV 1.

TUSSENVORM 2



PAS EN TRAPVORM

Beschrijving:

1. Diepe strakke bal inspelen.
2. Terugkaatsen naar mee opgeschoven speler.
3. Terug diepe strakke bal inspelen.
4. Terugkaatsen naar 1 van de 2 aanbiedende spitsen.
5. Afwerken op doel.

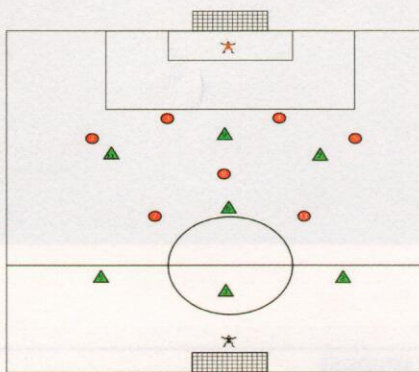
Doorschuiven = bal volgen.

Eindigen bij de ene groep is starten bij de andere.

Coaching:

2 - 3 - 4 - 5 - 7 - 9 - 10

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / K + 7

Beschrijving:

Rode ploeg: 1 - 4 - 1 - 2

Groene ploeg: 1 - 3 - 1 - 3

Coaching:

Groene ploeg: we proberen op alle richtlijnen en coachingswoorden te letten.

"OBSERVATIE"

COOLING DOWN

Beschrijving:

Spelers trappen de bal vanaf de middenlijn zo dicht mogelijk tegen de achterlijn.

Fun!

Naam: Peter De Vadder, lesgever FTS
(centrum Oudenaarde)
Thema: diepe spits aanspelen en bijsluiten

Aantal: 16 + 2K
Categorie: U16-U17

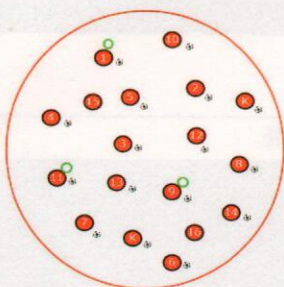
Materiaal: ballen, tuitjes, markeerhoedjes, doelen (2 duiveltjesdoelen)



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Speel bal zo snel mogelijk diep = "diep"
2. Spits = "haak af" "kom los" "beweeg"
3. Middenvelders = "sluit bij"
4. Verzorg de timing = "timing"

OPWARMING

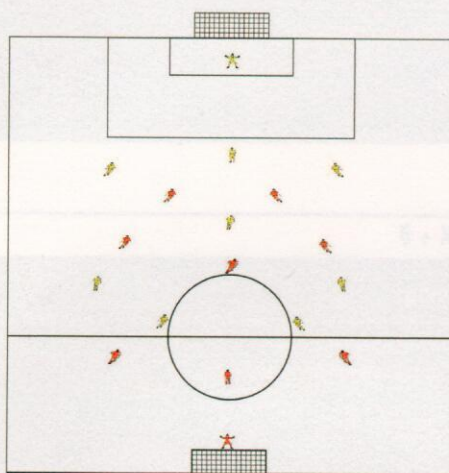


CARDIOVASCULAIR

Beschrijving:

Spelers bewegen met bal aan de voet vrij door elkaar in de midden-cirkel en overlopen het volledige gamma van opwarmingsoefn. Drie spelers lopen met extra bal in de hand die men moet doorgeven aan de andere spelers. Wie bij het fluitsignaal de bal vast heeft prompt 1, 2 of 3x.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / K + 8

Beschrijving:

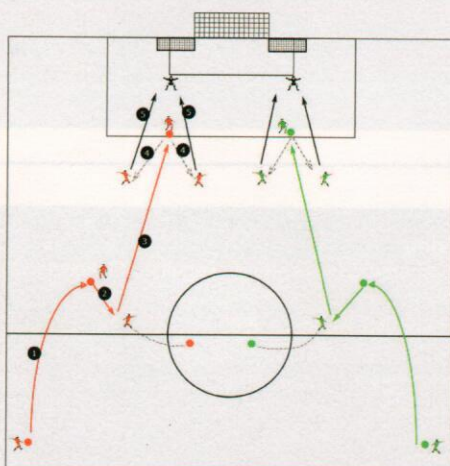
Wedstrijd op 3/4 veld.
Symmetrische opstelling: 1 - 3 - 3 - 2

Duur: 2x6 min.

Coaching:

Herkenningfase.
Stop-help methode.

TUSSENVORM 1



PAS EN TRAPVORM

Beschrijving:

Terrein: 3/4 veld.

1. Diepe strakke bal
2. Terugkaatsen naar aanbiedende VM
3. Diepe strakke bal op spits
4. Terugkaatsen op aanbiedende en bijsluitende middenvelders
5. Trappen op doel

Doorschuiven = bal volgen.

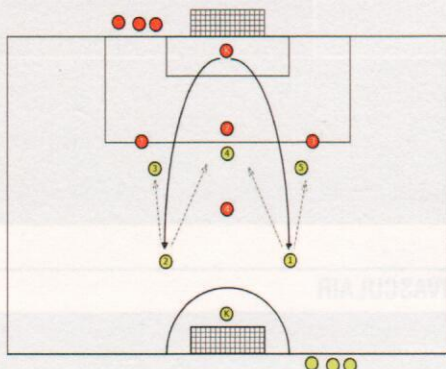
Einde oefn. = andere zijde aansluiten.

Duur: 12 min.

Coaching:

1 Tem 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / K + 5

Beschrijving:

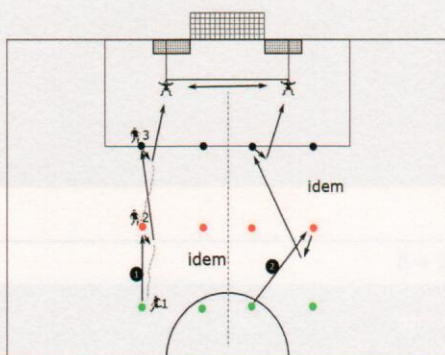
Starten met uitworp doelman op CV die direct strakke bal speelt op spits.
Beide ploegen in 2 linies.
Doorschuiven: 1-2-3-4-5-...
Rode ploeg = verdedigers
Gele ploeg = aanvallers

Duur: 14 min.

Coaching:

1 Tem 4

TUSSENVORM 2



SHOOTING GAME

Beschrijving:

Ploeg A / Ploeg B

Oefn. 1:

Diep spelen, terugkaatsen, bijsluiten en terug diep spelen, terugkaatsen, bijsluiten en trappen op doel.

Werken in 2 groepen.

Wie scoort eerst 10 keer?

Oefn. 2:

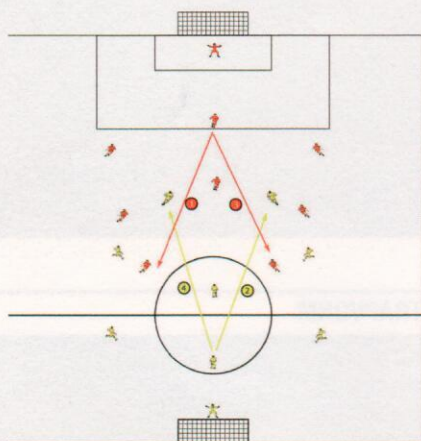
Idem, maar diagonaal inspelen, (L/R, R/L).

Doelmannen wisselen.

Coaching:

1 Tem 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / K + 8

Beschrijving:

Eindvorm start telkens met diepe bal van CV naar één van de spitsen, afwisselend geel/rood.

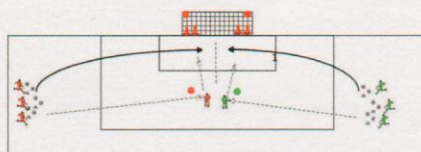
Symmetrische opstelling met 2 spitsen.

Duur: 2x7 min.

Coaching:

1 Tem 4

COOLING DOWN



Beschrijving:

Spelers proberen op voorzet een kegeltje of hesje in het doel te raken.

Inlopen verzorgen en bal volgen!

FUN!

Naam: Gunther Thiebaut, kandidaat UEFA A voor ex-profs
Thema: open gaan – creatie ruimte door 7 en 11

Aantal: 16 + 2K
Categorie: Seniors

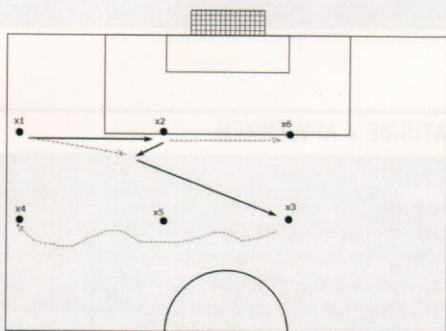
Materiaal: 1 grote verplaatsbaar doel, 2 mini-doeltjes, 10 hesjes, 10 china-heads, 20 ballen



Richtlijnen – coachingswoorden:

1. Spelers op positie 7 en 11 spelen zo hoog en breed mogelijk (**HOU BREED**)
2. 1 tegen 1 situatie uitspelen op de flank (**DRIBBEL**)
3. Na gelukke 1 tegen 1 situatie de flankvoorzet verzorgen (**VERZORG**)
4. Infiltratie in het centrum door speler 10 (**GA IN DE RUIMTE**)
5. Speel de bal juist in (**SPEEL**)
6. Kies juiste positie voor goal (**POSITIE**)

OPWARMING



PASS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

1/2 Terrein.

X2 Maakt vooractie, X1 speelt in op X2 die kaatst waarna X1 inspeelt over de grond op X3.

X3 neemt de bal aan en drijft naar positie X4.

Gelijk begin van oefening bij X1 en X4.

X1 Schuift door naar X2, X2 naar X6, X4 naar X5 en X5 naar X3.

In het 2de gedeelte hoger tempo en inspelen wordt lange bal.

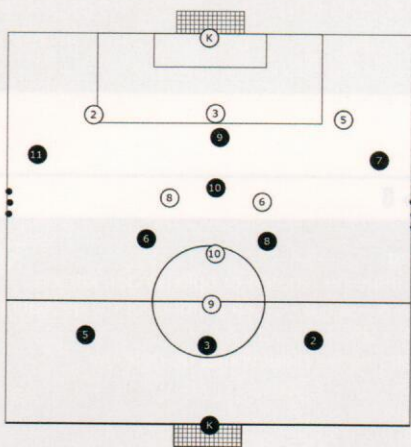
Als X3 en X6 teruglopen, doen ze ondertussen losmakende oefeningen.

Duur: 2x6'.

Coaching:

5

WEDSTRIJDVORM 1



9 + K / K + 7

Beschrijving:

3/4 Terrein.

Zwart speelt K – 3 – 3 – 3 en wordt door mij gecoacht.

Wit speelt K – 3 – 2 – 1 – 1.

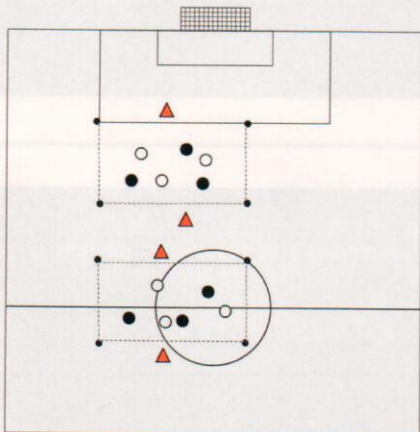
Zwart begint steeds opnieuw met de opbouw.

Duur: 2x7'.

Coaching:

1 Tem 6

TUSSENVORM 1



LIJNVOETBAL 5 / 3

Beschrijving:

2x 10x20m.

De flankspelers spelen met ploeg in BB.

Flankspelers blijven op de flank van de rechthoek.

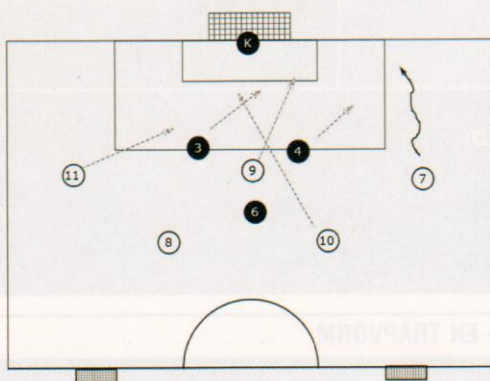
Scoren door speler aan te spelen achter de lijn zonder dat hij daar al gaat staan, dus in de beweging aanspelen.

Duur: 2x7'.

Coaching:

1 – 5

WEDSTRIJDVORM 2



5 / K + 3

Beschrijving:

2x op 1/2 terrein.

Zwart speelt K - 2 - 1 en probeert te scoren in de 2 kleine doeltjes die op de middenlijn staan.

Wit speelt 2 - 3 en wordt door mij gecoacht.

Wit start ook steeds terug aan de middenlijn met de opbouw als bal buiten is geweest.

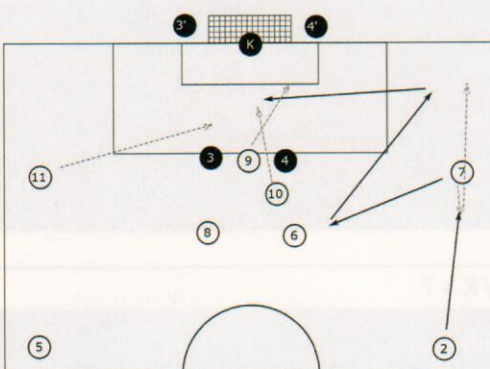
Op beide helften wordt gespeeld.

Duur: 2x7'.

Coaching:

1 Tem 6

TUSSENVORM 2



AUTOMATISME + AFWERKEN

Beschrijving:

1/2 Terrein.

2 Speelt in op 7 die eerst vooractie doet om los te komen.

7 Kaatst op 6 die diep speelt op 7 nadat die in de diepte vraagt.

7 Zet voor, 10 kiest met 9 en 11 positie voor doel.

Na 5' komen er 2 nieuwe verdedigers die ter hoogte van 16m. in zone verdedigen.

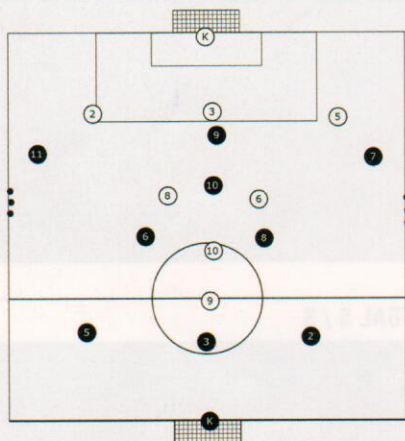
Oefening langs beide zijden.

Duur: 10'.

Coaching:

1 - 3 - 4 - 5 - 6

WEDSTRIJDVORM 3



8 + K / K + 8

Beschrijving:

Idem WV1, maar nu moeten er oplossingen komen.

Zwart speelt K - 3 - 3 - 3 en wordt door mij gecoacht.

Wit speelt K - 3 - 2 - 1 - 1.

Zwart begint steeds opnieuw met de opbouw.

Coaching:

1 Tem 6

COOLING DOWN

Beschrijving:

Uitlopen en bespreking van het thema en hoe er progressie zichtbaar was.

Duur: 10'.

Naam: Kris Van Der Haegen,
Voetbalfederatie Vlaanderen
Thema: speler kan tegenstrever uitschakelen
bij het dribbelen of kiest voor een pass

Aantal: 11 spelers
Categorie/niveau: U9

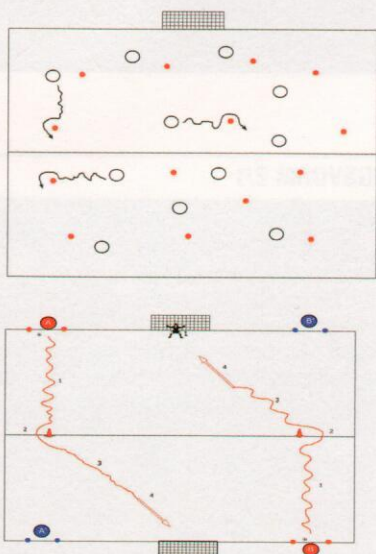
Materiaal: 2x6 hesjes, 13 ballen
en 2 duiveltjesdoelen, kleine doelen,
2 kegeltjes en markeerhoedjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Kijk niet alleen naar je bal maar hou overzicht – **KIJK**
2. Hou je bal kort bij de voet – **KORT**
3. Bij uitvoeren overstap veranderen van richting – **RICHTING**
4. Bij het veranderen van richting moeten we versnellen – **VERSNEL**
5. Hou het overzicht bij het dribbelen zodanig dat je ook een korte pass kan geven naar een vrijstaande medespeler indien nodig – **OVERZICHT**

OPWARMING



INTEGRATIE BASISMOTORISCHE VAARDIGHEDEN

Beschrijving:

Terrein: 35x25m.

1^o fase: spelers leiden de bal kort aan de voet naar een hoedje en doen een passeerbeweging – kapbeweging – overstap – schaarbeweging.

2^o fase: spelers leiden de bal naar elkaar toe en doen een passeerbeweging – overstap – schaarbeweging.

3^o fase: keeper in doel

1. A en B drijven de bal voorwaarts tot de kegel.

2. Ze doen een overstapje met RV en nemen bal met buitenkant RV mee. Bal kappen met binnenkant RV.

3. Ze drijven de bal en trappen op doel met RV.

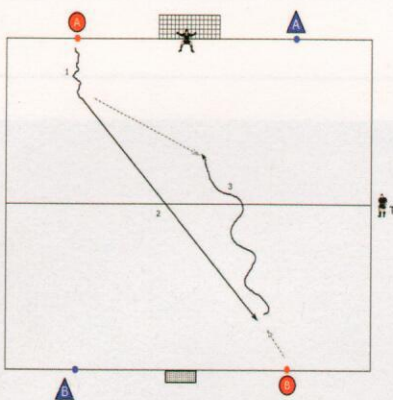
Variante: overstap met LV, buitenkant LV meenemen, binnenkant LV afkappen en diagonaal trappen op doel.

Duur: 20'.

Coaching:

1 Tem 4

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving:

Terrein: 35x25m.

1. Speler A drijft de bal voor zich uit.

2. Deze speelt in op B: goede controle en ondertussen wordt A verdediger.

3. Speler B drijft de bal en er ontstaat een 1 / 1 situatie. B scoort in groot doel met keeper. Indien A de bal kan afnemen mag die scoren in het kleine doeltje.

Eerst B afwerken naar groot doel en daarna A (2x5 min.).

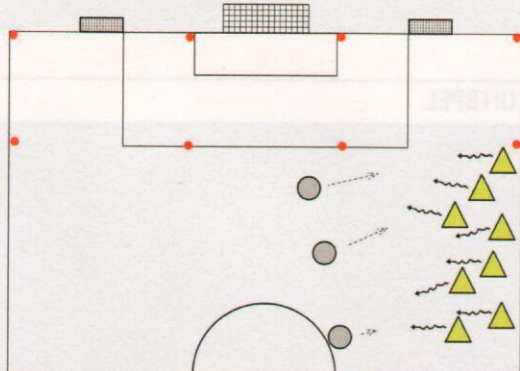
Totale duur: 15'.

FUN: welke ploeg scoort het meeste doelpunten?

Coaching:

1 Tem 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

1. Bal leiden met richtingsveranderingen op aangeven van de trainer (visuele prikkel).

2. Per 2 'schaduw leiden': speler 1 leidt de bal, speler 2 volgt met de bal aan de voet (groepjes per drie).

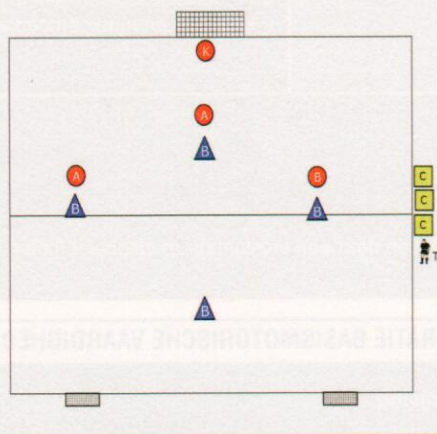
3. Spelvorm: spelers trachten de bal naar de overkant te leiden. 3 Jagers trachten met hun bal tegen de bal van een andere speler te trappen. Wanneer dit lukt, wordt er gewisseld.

Totale duur: 12'.

Coaching:

1

WEDSTRIJDVORM 2



K + 3 / 4 IN GOLVEN

Beschrijving:

Terrein: 35x25m.

Drie ploegen A - B - C.

Spelsysteem: 1 - 1 - 2 / 1 - 2 - 1.

Na doelpunt wisselt ploeg die niet scoort.

Ploeg die mist, wisselt ook.

Max duur per golf: 2'.

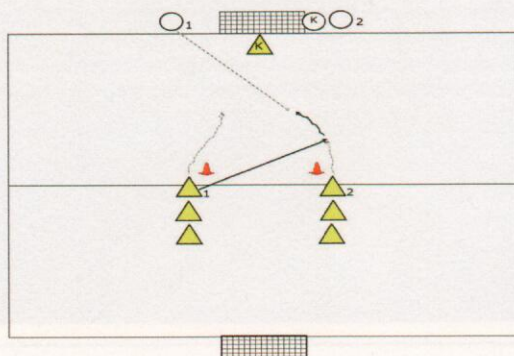
Duur: 12'.

FUN: welke ploeg scoort het meeste doelpunten?

Coaching:

1 Tem 5

TUSSENVORM 2



AFWERKINGSVORM 2/1

Beschrijving:

Aanvaller 1 geeft een korte pass in de loop van aanvaller 2.

Vanaf dan komt verdediger 1 in het veld.

Aanvaller 2 dribbelt in de vrije ruimte.

Aanvaller 2 heeft nu de mogelijkheid om te passen naar aanvaller 1 of zelf de actie te maken en af te werken.

Iedere speler 3 x op elke positie (zowel aanvallend als verdedigend).

Keepers wisselen af.

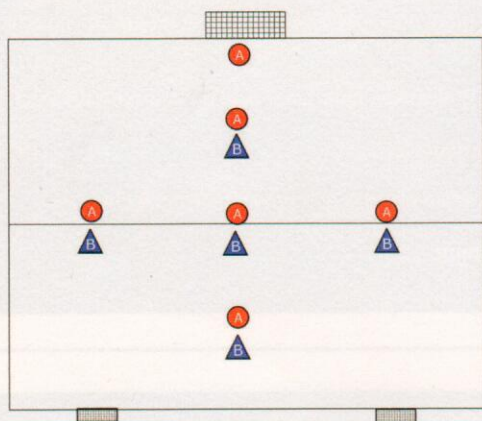
Duur: 10'.

FUN: welk koppel scoort het meest?

Coaching:

1 Tem 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 5 / 5

Beschrijving:

Terrein: 35x25m.

Spelsysteem: 1 - 1 - 3 - 1 / 1 - 3 - 1

Na 7' wisselen van kant.

FUN: welke ploeg scoort het meeste doelpunten?

Coaching:

1 Tem 4

COOLING DOWN

AFSLUITSPEL

Penalty cup

TEAM BUILDING: “Hoe vind je het mentale evenwicht in je team”?

Andy Frederick

Een belangrijke wedstrijd. Iedere speler dacht dat iemand anders wel het verschil zou maken. Ondanks de vele individuele capaciteiten deed niemand het. Een boze trainer, want het was de taak van alle spelers en geen enkele had zijn taak tot een goed einde volbracht. ‘Een medespeler zou zijn taak wel volbrengen’, maar niemand had zich gerealiseerd dat hij dit niet alleen kon. Tenslotte beschuldigde iedere speler iemand anders, omdat niemand had gedaan wat van hem verwacht werd ... spelen in TEAMverband.



(Photonews)

Waarom zijn sommige spitsen efficiënter dan andere, speelt een speler liever samen met een andere, heeft die ene speler meer plezier aan een oefening dan de andere spelers, werkt die ene spits voor het team en de andere minder, nemen sommige spelers nooit de beslissing om een strafschop te geven en andere wel, heeft een team betere resultaten dan een ander team met dezelfde kwaliteit aan spelers, enz.? **Omdat iedereen een verschillende manier van denken heeft, zich anders gedraagt, het bekijkt vanuit een**

ander oogpunt en niet noodzakelijk dezelfde mening heeft over dezelfde situatie!

Onze hersenen zijn de oorzaak van wie we zijn, wat we doen en hoe we het doen! Wij bekijken de wereld door de bril van onze hersenvoorkeur. De manier van communicatie geeft ons al dan niet zelfvertrouwen, wat onze prestaties beïnvloedt. Iedere speler gaat anders om met spanning, problemen en motivatie, en stelt andere doelen.



31

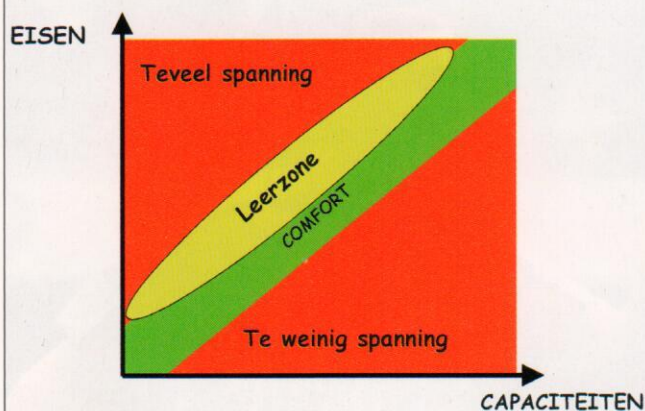
SPANNING

Iedereen krijgt te maken met spanning. Bij competitiesporten komt dit extra tot uiting: er is de druk om te presteren, om de tegenstander te verslaan, de reactie van het publiek, ...

Het is belangrijk te weten dat spanning zowel negatieve als positieve gevolgen kan hebben, afhankelijk van het niveau. Een minimum aan spanning is noodzakelijk als bron van motivatie en energie.

Een te grote spanning, beter bekend als stress, geeft echter aanleiding tot faalangst en zwakkere prestaties. Het optimale spanningsniveau blijft zeer persoonlijk: sommige atleten hebben een hoge spanning nodig om optimaal te presteren, terwijl andere net zo ontspannen mogelijk moeten zijn.

Op zoek naar evenwicht



Waar komt faalangst vandaan en hoe gaan we ermee om? Het GGGG-schema maakt duidelijk hoe faalangst en andere gevoelens ontstaan: een gebeurtenis of situatie geeft aanleiding tot een gedachte, welke op zijn beurt een gevoel oproept wat dan het gedrag bepaalt.

Gebeurtenis

Gedachte

Gevoel

Gedrag

Negatieve gedachtegang - Positieve gedachtegang

Wedstrijd - Wedstrijd

Ik kan het niet halen - Dit is gemakkelijk

Faalangst - Vol zelfvertrouwen

Veel fouten maken - Ik geef mezelf 105%

RELAXATIE

Relaxatie kan je helpen om op andere gedachten te komen. Deze kunnen dan leiden tot een positiever gevoel, en dus meer kans op succesvol gedrag. Enkele bekende relaxatietechnieken die vaak worden toegepast zijn:

Ademhaling

Voordeel van deze techniek is dat je dit kunt uitvoeren zonder dat het anderen opvalt. Immers, je ademt sowieso altijd. Bv. buikademhaling. Deze techniek maakt het onmogelijk om te hyperventileren en verlicht het gevoel van spanning. Diep zuchten doet de spanning een beetje dalen en je kunt het eenvoudig toepassen op het terrein.

Progressieve spierrelaxatie

We kunnen de spieren enkel ontspannen indien we eerst het tegenovergestelde hebben gedaan. Deze techniek werkt dus



enkel door eerst de verschillende lichaamsdelen afzonderlijk hard op te spannen en vervolgens te ontspannen. Bv. juist voor je de kleedkamer verlaat nog even gaan zitten en deze relaxatie uitvoeren

Autogene training

Hierbij wordt de aandacht op verschillende lichaamsdelen gericht waar dan een gevoel van ontspanning ontstaat en waar zwaarte en warmte wordt opgeroepen. Dit kan je bv. doen nadat je voor aanvang van de wedstrijd bij de scheidsrechter geweest bent. Er resten dan meestal nog enkele minuten vooraleer je de kleedkamer verlaat.

Imaginatietechnieken of visualisatietechnieken

Eén van de meeste gekende toepassingen is het in gedachten houden van een plaats of situatie waarin je je zeer ontspannen kan voelen, bv. aan zee, een kampvuur, een wandeling, ...

Onafhankelijk wat je oproept, het belangrijkste is dat je het zo volledig mogelijk voor de geest haalt. Tracht ook alle zintuigen te gebruiken. Doe dit bv. net na de bespreking voor je aan de opwarming begint.

DOELEN STELLEN EN BEREIKEN

Sport draait bij uitstek om het bereiken van doelen: het winnen van een wedstrijd, kampioen spelen, een nationale selectie, deelnemen aan een WK, ... enz. Elke atleet probeert verschillende doelen te bereiken tijdens zijn carrière. Voor vele spelers en coaches is winnen het enige doel. Inderdaad, competitie is de essentie van topsport.

Maar een eenzijdige focus op winnen heeft vaak ook een negatief gevolg: het plezier in het sporten op zich gaat verloren. Het is misschien ironisch, maar een te grote nadruk op winnen kan er net voor zorgen dat je verliest!

Voor velen is het stellen van doelen te vanzelfsprekend om er tijd aan te besteden. Een minderheid is er dan ook bewust bezig. Ook met het uitstippelen hoe ze deze doelen willen bereiken. Toch zijn er vele redenen om dit wel te doen. Doelen leggen de focus op aandacht, energie en tijd die we ergens aan willen besteden. Op deze wijze wordt afleiding tegengegaan en kan efficiënter worden gewerkt. Doelen bepalen de motivatie: we zijn altijd gemotiveerd om iets te bereiken. Des te belangrijker we dit doel aanvoelen, des te groter onze motivatie. Doelen geven richting aan keuzes. Meestal willen we verschillende dingen en moeten we een keuze maken. Een duidelijk doel voor ogen hebben maakt het mogelijk om prioriteiten te stellen.

Doelen leiden tot betere resultaten. Een goed doel en een goed actieplan verhogen het gevoel van controle over een situatie, verlagen de stress en vergroten het zelfvertrouwen. Ze helpen om de aandacht bij de opdracht te houden, ondanks afleiding.

Doelen helpen het ontplooiën tot een betere atleet, o.a. door het bevorderen van de zelfreflectie en de controle over het eigen gedrag. Doelen verbeteren de samenwerking binnen een team. Als voor iedereen duidelijk is wat de teamdoelstellingen zijn, dan wordt er zowel voor het team als voor elk individu een groot struikelblok voor vlotte communicatie vermeden.

Resultaatsdoel: bv. winnen van een wedstrijd. Bij resultaatsdoelen gaat het om een vergelijking met anderen, waarbij alleen het eindresultaat telt. Men is succesvol als iedereen denkt in teamverband en samen aan het resultaat werkt! Bij winst is het doel bereikt. Bij verlies is het doel niet bereikt en zakt de motivatie.

Taakdoel: bv. meer doelpunten maken dan vorig jaar, minder doelpunten tegen krijgen, minder gele kaarten krijgen, meer aan de aftrap komen, ... enz. Bij taakdoelen draait alles om een vergelijking met zichzelf. Men wil de eigen prestatie verbeteren zonder zich te vergelijken met anderen.

Procesdoel: bv. de looplijnen of automatismen uit de training overbrengen in de wedstrijd, de juiste coördinatie uitvoeren bij een loopactie. Procesdoelen beschrijven de procedure die je moet volgen tijdens een actie. Dus je kunt verliezen, maar toch je doel bereiken.

Om het team goed te laten functioneren dienen elk van deze drie doelen gebruikt te worden. Het is 'te gevaarlijk' om alleen maar een resultaatsdoel te hebben. Winnen of verliezen hangt immers af van vele zaken, o.a. je capaciteiten, de tegenstander, scheidsrechter, de geluksfactor, enz.

Een resultaatsdoel kan erg motiverend zijn, maar je loopt wel het risico dat je motivatie verdwijnt als je merkt dat je geen kans maakt. Omgekeerd daalt ook je motivatie als je tegenstander te zwak is.

Anders is het bij taakdoelen. Vermits deze doelen veel meer onder de controle van de uitvoerder liggen, kunnen deze zo gekozen worden dat ze aangepast zijn aan het niveau. Ze blijven dus uitdagend, ongeacht de kwaliteit van de tegenstander. Procesdoelen ten slotte zijn van fundamenteel belang omdat zij het antwoord geven op de vraag hoe een bepaald





(Photomews)

doel bereikt kan worden. Er zijn enkele belangrijke criteria voor het stellen van doelen.

Het doel moet een gedrag zijn dat je kunt beïnvloeden tussen coach en spelers. Hoe dikwijls wordt niet gezegd "er was geen inzet vandaag"? Er bestaat geen discussie over het feit dat inzet belangrijk is in topsport, maar wat wordt er juist mee bedoeld? Moet er meer getraind worden, of harder, of meer geconcentreerd, ...? Hier zijn vele meningen over. Je moet de speler duidelijk het concrete gedrag laten omschrijven, bv. hem zelf laten zeggen dat hij te laat kwam bij een lange bal, of verkeerd stond ingedraaid zodat de omschakeling te traag was **(dus concreet en gedragsmatig)**.

Laat de spelers zelf naar een oplossing zoeken. Ze zullen geconcentreerder zijn en hun motivatie zal positief evolueren bij de theorie of demotraining.

Een goed doel is realistisch, het moet in evenwicht zijn met je mogelijkheden, zodat je al je talenten moet aanspreken om het te bereiken. M.a.w.: als je de lat te hoog legt, hou dan rekening met stress en faalangst (ref: spanning). Anderzijds, als je de lat te laag legt, zijn de spelers evenmin geneigd om voluit te gaan. Dit is de reden waarom een beter team soms verliest! We kennen allemaal de termen 'overmoed' en 'non-chalance' **(dus realistisch en uitdagend)**.

MOTIVATIE

Motivatie is de energie van het doelgericht handelen. Doelgericht! Het belang van doelen wordt hier dus nogmaals benadrukt om motivatie te beïnvloeden! Toch moet al direct opgemerkt worden dat niet alle doelen motiverend zijn. Er zijn een aantal regels waaraan doelen moeten voldoen om een positief effect te hebben. De belangrijkste

voorwaarde is dat er een evenwicht moet zijn tussen de uitdaging om het doel te bereiken en de mogelijkheden die de speler bezit. Hierbij gaat het om de motivatie om maximaal te presteren in de wedstrijd.

Binnen een team zijn er verschillende rolverdelingen. De vraag is of iedereen wel naar hetzelfde doel (resultaat) toewerkt? In realiteit is de situatie vaak nog complexer, omdat allerlei belangen, oorzaken en de factor geluk een rol spelen. De neuzen in dezelfde richting krijgen is dan ook een belangrijke uitdaging. Hier is een fundamentele rol weggelegd voor de coach. Maar ook als speler is het belangrijk om, minstens voor jezelf, die evaluatie te maken. Als blijkt dat sommige doelen echt niet compatibel zijn, dan zullen er keuzes gemaakt moeten worden. In de meest extreme situatie kan dit ertoe leiden dat een speler transfereert naar een team waar hij wel overeenstemming vindt met de coach of wat van hem verwacht wordt.

In ieder geval is een open communicatie tussen de verschillende partijen een noodzaak. Daarom is het voor de coach noodzakelijk om te weten hoe elke speler denkt en hoe hij zich zal gedragen. Temeer omdat elke speler dit bekijkt vanuit een ander oogpunt en een andere mening heeft over dezelfde situatie. De reden ligt weer bij onze hersenen. Ze zijn namelijk ingedeeld in 4 verschillende 'IK's'.

Mijn rationele 'IK' of overwegend Blauwe kleur

Dit is een leider, een persoonlijkheid met charisma. Hij is het verlengstuk van de coach op het veld en kan ook tactisch de coach volgen wanneer deze direct to the point komt. Hij zal op elk moment de grote richtlijnen bepalen en hij beslist ook wie wat doet in de wedstrijd. Hij zal in discussie gaan met de tegenstander en de scheidsrechter.

Is iemand die tijdens het wedstrijdverloop logisch nadenkt en realistisch blijft. Hij bepaalt samen met de coach wie de stilstaande fases uitvoert. Is iemand die van functioneel belang is voor het elftal.

Hij zal ook zeer goed functioneren in moeilijke situaties en zal met de juiste oplossingen komen. Hij zal bv. kordaat optreden bij een discussie en deze zo snel mogelijk laten uitdoven tijdens de wedstrijd.

In een team is er plaats voor 2 blauwe spelers. Deze zouden op bepalende posities moeten spelen waar ze een overzicht hebben. Bv. centraal in de verdediging of het middenveld, met rond hen rode spelers. Opgelet bij het vervangen: wanneer deze spelers dit onterecht aanvoelen kan dit wel tot hevige discussies leiden.



- Denkt logisch tijdens de wedstrijd
- Kan de situatie lezen en beslist snel
- Analyseert de wedstrijd
- Lineair denkend in de wedstrijd
- Hier en nu



Mijn proefondervindelijke 'IK' of overwegend Gele kleur

Hij kijkt alleen naar zichzelf, wil in de belangstelling staan, zorgt voor sensatie en acties. M.a.w.: hij geeft de neutrale supporter waar voor zijn geld.

Hij zal af en toe ook eens de regels overschrijden. Is iemand die het moeilijk heeft als hij vervangen wordt. Hij krijgt ook snel vleugels, bv. als er tegen de laatste gespeeld wordt is de winst vooraf al binnen. Het is ook een speler die graag alle belangrijke fases opeist, bv. strafschop, vrije trap, enz. Zit het team in een dal, dan kan je meestal niet op hem rekenen. Maar wanneer het goed gaat zal hij spectaculaire acties brengen en het team naar een hoger niveau tillen. Van dit type speler heb je er best maar een 2-tal in je team.



- Creatief, maakt acties
- Denkt altijd aan vernieuwing
- Kijkt te ver vooruit en denkt soms dat het resultaat al binnen is vooraleer de wedstrijd afgelopen is
- Perfectioneer uw team met een GROENE en GELE spits, ze voelen elkaar mentaal het beste aan



- Gevoelsgericht, zal snel betrokken zijn wanneer er een speler met problemen zit
- Werkt graag in teamverband
- Begrijpt het persoonlijke van elke speler
- Communiqueert veel (heeft dit nodig)
- Vele topploegen hebben soms te weinig RODE spelers, ze hebben teveel leiders (BLAUW)

Mijn gevoels 'IK' of overwegend Rode kleur

Deze spelers zijn 'werkers' die zich wegcijferen voor het team. Ze zijn coachbaar, moeten ook voortdurend gecoacht worden, kunnen gemakkelijk overtuigd worden en hun zelfstandig functioneren is beperkt.

Ze hebben begrip voor spelers wanneer deze naast de ploeg vallen. Ze zijn gevoelsmatig, emotioneel, trouw van dienst, laten zich nooit negatief uit en hebben een luisterend oor.

Dit type van speler mag voldoende aanwezig zijn in het team, doch beperkend tot een 4-tal, want het team mag niet uitsluitend bestaan uit 'meelopers'.

Deze rode spelers positioneren zich rond de blauwe spelers.



- Uitvoerder
- Zorgt dat de organisatie goed loopt tijdens de wedstrijd
- Coacht tijdens de wedstrijd specifiek op positie bvb wat naar links, naar rechts, ... enz.
- Is als spits iemand die werkt en ruimte maakt voor een GELE spits
- Observeert de tegenstander tijdens de wedstrijd
- Wil dat elke speler zich houdt aan de afspraken

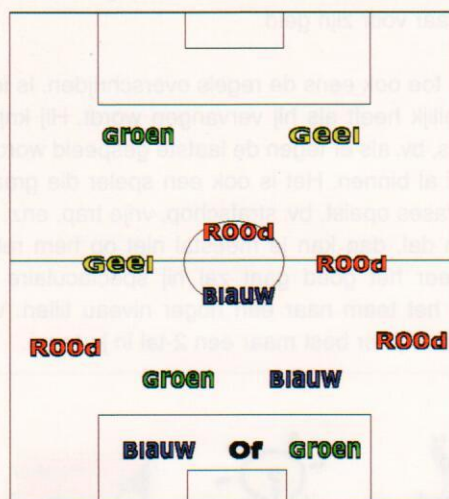
Mijn voorzichtige 'IK' of overwegend Groene Kleur

Groene spelers vullen de gele goed aan. Dan kan je op mentaal vlak niet beter zitten. Een groene speler zal werken voor geel en hem motiveren wanneer het met het team iets minder gaat. Dit type speler is betrouwbaar, bv. hij komt steeds op tijd.

Hij zal het zeker niet laten om blauw of rood ook positioneel te coachen, zelfs gedetailleerd. En hij zal tot de laatste seconde geconcentreerd blijven. Deze spelers mogen op een drietal posities aanwezig zijn.



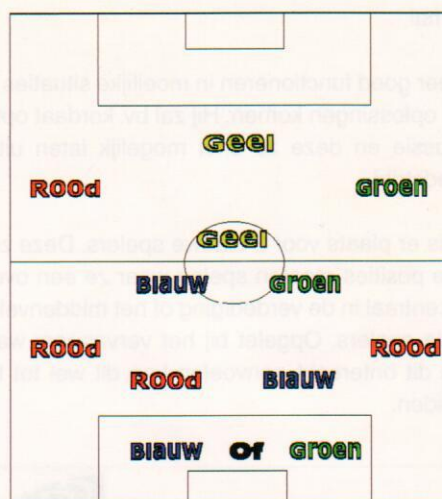
Hoe ziet het mentale evenwicht er uit in een 1-4-4-2 organisatie?



Wisselers:

Rood Rood
Rood Groen

Hoe ziet het mentale evenwicht er uit in een 1-4-3-3 organisatie?



Wisselers:

Rood Rood
Rood Groen

Een coach moet ervoor zorgen dat hij zijn team samenstelt uit spelers met verschillende karakters.

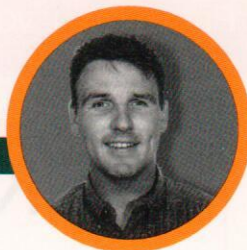
Hij moet alle spelers betrekken en de taken laat volbrengen om gezamenlijk één of meerdere doelen te realiseren. Hij

moet de spelers bewust maken dat ze afhankelijk zijn van elkaar, dat ze elkaar aanvullen.

De discussies moeten steeds een Win-winsituatie opleveren.



(Photonews)



Begin oktober stelde de KU Leuven het “**TopSportLab**” voor. Met dit online programma kan iedere voetbalclub het risico op blessures inschatten. Anderlecht en Club Brugge zijn ondertussen, naast Oud-Heverlee, vaste klant. Het was na de persvoorstelling dat ik even kennis maakte met **Adri Koster**, nieuwbakken trainer bij Club Brugge. Rustig in de omgang en vooral bereid om in Dug-Out zijn kennis weer te geven. Extra voordeel: de initiatiefnemers voor dit project zijn **Werner Helsen**, professor training- en bewegingsleer aan de KU Leuven en **Jan Van Winckel**, assistent-trainer bij Club Brugge. We laten Koster en Van Winckel in dit nummer aan het woord, we hebben dus niet alleen een waardevol interview maar gaan dieper in op periodisering en jeugdopleiding en geven waardevolle trainingstips. Een aanrader!

De zware voetbalvelden komen eraan. Dit betekent ander schoeisel. Maar hoe moet je de schoenen onderhouden en hoe houd je ze schoon. Steek je ze voor een wedstrijd nog in de ijskast zodat ze beter aan je voeten zitten? Moeten je schoenen glanzen als je op het terrein staat en wat als je geen kranten meer leest? Hoe droog je dan je schoenen? **Stijn Joris** geeft de juiste tips.

Guido Steens trok voor dit nummer naar de KU Leuven en sprak er professor **Filip Staes**, zoekend naar nieuwe anatomische pijnpunten van een voetballer. Het uitgangspunt is reeds eerder geschetst: “een mens is niet gemaakt om te voetballen”. Filip Staes is tewerkgesteld op het Departement Revalidatiewetenschappen waar hij hoofd is van de **Afdeling Musculoskeletale Revalidatie**. Professor Staes werkt veel met topzwemmers maar is via het “TopSportLab” ook gelinkt aan de voetbalwereld.

Andy Frederick volgde dit jaar een opleiding aan de Federale Trainersschool en maakte een interessante studie over “Hoe vind je het mentale evenwicht in je team?”. Een andere kijk op teambuilding. Bob Browaeys gaf de tip aan de redactie van Dug-Out, wij gingen er graag op in.

Tot slot trok huisjournalist **Danny Aerts** naar KSK 's-Gravenwezel. Ook op lager niveau hebben clubs een duidelijke opleidingsfilosofie. **Eddy Simons** en **Maurice De Wilder** leiden ons door het verhaal.



KSK 's-Gravenwezel: "En na de scholieren"?

Danny Aerts, voetbaljournalist

Vorig seizoen verbaasde KSK 's-Gravenwezel vriend en vijand door hun debuutjaar te overleven in 1^{ste} provinciale Antwerpen. "Hard gewerkt met beperkte middelen", luidde het. Maar wat brengt de toekomst? We bezochten de sympathieke club en spraken met hoofdtrainer Maurice De Wilder en Sportief Verantwoordelijke Eddy Simons over de doorstroming van spelers. Een interessant kader!

INLEIDING

Eddy Simons: "De promotie naar 1^{ste} provinciale was een mooie gelegenheid om te bezinnen waar we ons in de toekomst als club willen positioneren. We namen Dexia Foot Pass als werkinstrument om de club verder te structureren, zowel beleidsmatig, organisatorisch als sportief. De focus lag hierbij op de jeugdopleiding, want voor een club als KSK 's-Gravenwezel vormt dit toch de belangrijkste reden van bestaan. Maar er is meer. Het voetballandschap draait steeds meer om geld, ook in provinciale. Het laten doorstromen van eigen jeugdspelers naar het 1^{ste} elftal is volgens ons financieel gezien nog altijd de beste optie. Daarom beschouwen we onze jeugdspelers als het kapitaal van de club. En daar moeten we zuinig op zijn!"

OPLEIDINGSFILOSOFIE

Eddy Simons: "De opleidingsfilosofie van de KBVB vormt de basis waarop we onze jeugdspelers willen ontwikkelen. We hebben de specifieke doelstellingen per leeftijdscategorie integraal overgenomen, maar we vonden het toch opportuun om een differentiatie door te voeren. Ons argument daarbij was:

als je maar twee keer per week traint, waar liggen dan de 'absolute' prioriteiten voor de individuele ontwikkeling van een speler? Met deze gedachte hebben we binnen elke ontwikkelingsfase alle Basics en Teamtactics onder de loep genomen en er stuk voor stuk een prioriteit aan toegekend. Onze leidraad was: bij de jongste spelers leggen we de focus in 1^{ste} instantie op 'wat doe jij als individuele speler als je de bal hebt'? Dit vullen we dan aan met 'wat doen wij samen als team als we de bal hebben'? Pas vanaf de miniemen, en verder doorgedreven bij de knapen, worden de Teamtactics bij balverlies belangrijker.

Bijkomend hebben we bewust nog enkele keuzes gemaakt:

- de ontwikkelingsfase 11-15 jaar hebben we ont dubbeld in miniemen en knapen
- bij de scholieren hebben we de 'vervolmaking via individuele training' vervangen door het 'verder ontwikkelen van de kwaliteiten' (= prioriteit 1) en het 'wegwerken van de gebreken' (= prioriteit 2). Trouwens, in heel de opleiding willen we de kwaliteiten benadrukken ten opzichte van de gebreken. M.a.w.: beter worden in wat je al goed kunt!



(Foto: Kris Van Nuffel)
Eddy Simons en Maurice De Wilder

Ontwikkelingsfase	ACCENTEN (+ focus op kwaliteiten)
Duiveltjes & preminiemen	balbezit (B+), zowel bij Basics als Teamtactics
Miniemen	balbezit (B+) en balverlies (B-), zowel bij Basics als Teamtactics
Knapen	idem miniemen, maar de focus verschuift meer naar Teamtactics
Scholieren	balbezit (B+) en balverlies (B-)

Als we spreken over het accent op balbezit wil dit niet zeggen dat we elke Basic en Teamtactic bij balbezit prioriteit 1 gegeven hebben. Anderzijds werden er ook bij balverlies (B-) enkele Basics en Teamtactics aangeduid met prioriteit 1. We beseffen ook heel goed dat het moeilijker is om bv. bij de scholieren Basics en Teamtactics (verder) te ontwikkelen wanneer deze bij de knapen prioriteit 2 gekregen hebben".

Maurice De Wilder: "De visie om te kiezen voor het verder ontwikkelen van de kwaliteiten, zeker bij de scholieren, kan ik volledig onderschrijven. Immers, als ik keuzes moet maken voor het 1^{ste} elftal stel ik me telkens de vraag: "Wat heb ik aan die speler"? M.a.w.: wat kan die speler bijbrengen als meerwaarde binnen het team"? Dan vind ik het logisch dat je een speler selecteert op basis van zijn kwaliteiten. Uiteraard, altijd passend in de teamorganisatie, de speelwijze en zijn positie in het elftal. Als mijn diepe spits minder goed positioneel verdedigt, maar zijn aanvallend kopspel is goed ontwikkeld, dan wil ik dat nog beter maken zodat hij daardoor nog meer scoort. Het gaat om efficiëntie, om rendement.

Eén van de grootste kwaliteiten die een speler op ons niveau moet hebben is volgens mij nog altijd mentaliteit! Ik noem dit het 'verwerven van wedstrijdrijpheid'. Het leren presteren

onder grotere druk is daar een voorbeeld van. Maar ook het ontwikkelen van mentale hardheid m.b.t. het trainen valt hieronder. Trainen met de bedoeling om beter te worden. En je laten gelden, elke training opnieuw! Kortom: ervoor gaan. Daarmee kan je ook je kwaliteiten extra in de verf zetten! Ook het spelen van wedstrijden vraagt een mentale hardheid. Doorzettingsvermogen, incasseringsvermogen, ... Dit zijn voor mij 'wedstrijdkwaliteiten' die zowel individueel als voor het team een wedstrijd kunnen bepalen.

Het ontwikkelen van deze mentale hardheid is deels afhankelijk van de persoonlijkheid van de speler. Maar je kunt ze volgens mij toch ook een stuk stimuleren, bv. door scherpere te eisen bij positiespelen en wedstrijdvormen. Scherpere, een belangrijke basis om zowel individueel als collectief je grenzen te verleggen! Als de speler dan nog de nodige zelfdiscipline aan de dag kan leggen, dan heb je een heel goede basis om verder te werken. Voor mij zijn dit misschien wel de belangrijkste accenten binnen de doorontwikkeling van een speler op ons niveau".

VERVOLMAKING

Eddy Simons: "Inderdaad. Zonder deze mentale hardheid, zeg maar 'de juiste instelling', kom je er niet meer, op welk



(Foto: Kris Van Nuffel)



(Foto: Kris Van Nuffel)

niveau dan ook. Dat is zeker een aandachtspunt waar onze trainers binnen de doorstroming aandacht aan moeten besteden bij het begeleiden van hun spelers. Maar naast het mentale lopen we nog tegen een ander probleem aan. Niet enkel omdat we doorstroming binnen de club hoog in het vaandel willen dragen, maar ook omdat de doorontwikkelingsfase sowieso ontzettend belangrijk is (ref: postformatie), vinden we het logisch dat we ook voor deze fase specifieke leerdoelen hanteren. Echter, een uitgewerkt plan met bv. tactische ontwikkelingsdoelen, zoals bij de andere ontwikkelingsfases, hadden we niet direct ter beschikking. We zijn dan maar zelf aan de slag gegaan. We hebben een kader ontwikkeld waarbij we heel bewust de link naar de wedstrijd als referentie genomen hebben. Bijkomend hebben we alle elementen aan onze ervaring getoetst. Dit kader willen we nu stapsgewijs in praktijk brengen. Dat wordt een hele opgave!

Maurice De Wilder: "Het toetsen aan onze ervaring was inderdaad belangrijk. Niet enkel voor de ontwikkeling van de spelers, maar ook voor de onderlinge afstemming tussen de trainers. Geen pure theorie, maar wel herkenbare zaken op het veld. Bij de analyse van de eigen jeugdspelers die de laatste jaren doorgestroomd zijn, waren we het snel eens. Er waren twee elementen die telkens terugkwamen en die we op een hoger niveau willen krijgen, n.l. het herkennen van spelsituaties (inzicht, het 'vooruit' lezen van de wedstrijd) met daaraan gekoppeld de juiste keuze en het juiste moment van de actie, en dit in combinatie met een verhoogde handelingsnelheid. Eenvoudig gezegd: als je het kan, maar je ziet het niet, heb je wel een probleem! Maar ook andersom!"

ALGEMEEN KADER DOORONTWIKKELING (>U17)

Eddy Simons: "Dit zijn inderdaad 2 kernelementen die we hebben meegenomen. In een bredere context kan je stellen dat het algemeen kader dat we voor het doorontwikkelen van onze spelers hebben opgesteld, zich vooral richt op het verbeteren van alle voetbalhandelingen met en zonder bal, met als bedoeling het efficiënter en doelgerichter handelen van spelers in relatie tot het presteren als team. Want daar gaat het uiteindelijk om. We kozen ervoor om de 3 hoofdmomenten bij het voetballen als uitgangspunt te nemen, nl aanvallen, verdedigen en omschakelen. We kwamen bij een aantal (basis)kwaliteiten uit die bij elk hoofdmoment belang-

rijk zijn. Uiteraard ook een aantal specifieke. Laten we ze even kort situeren".

Spelomgeving

Eddy Simons: "Uiteindelijk zouden onze jeugdspelers alle verworven Basics en Teamtactics moeten aanwenden om zo de ruimte en het speltempo te leren beheersen, zodat ze al hun voetbalhandelingen met en zonder bal verder kunnen ontwikkelen. We stellen ook heel duidelijk dat vanuit de eigen speelwijze en teamorganisatie het presteren als team centraal staat, waarbij we eveneens aandacht besteden aan de kwaliteiten en gebreken van de tegenpartij. Ook het inzicht van de voor- en nadelen binnen een bepaalde teamorganisatie en zijn variaties willen we binnen de doorstroming verder ontwikkelen".

1^{ste} Fase

Maurice De Wilder: "Zoals ik al vermeldde is een belangrijke doelstelling bij het doorontwikkelen van jeugdspelers, zeker in een 1^{ste} fase, het verwerven van voetbaltechnische wedstrijdrijpheid. Hierbij zijn er 2 pijlers die specifiek gericht zijn op de individuele speler, nl het verhogen van de handelingsnelheid en het gevoel ontwikkelen voor timing van de acties. Naar de wedstrijd vertaald, betekent dit dat het rendement van de acties verhoogd wordt. En dit rendement wordt meer en meer bepaald door het maken van de juiste keuze op het juiste moment. Dit vraagt het beter en eerder leren herkennen van spelsituaties (inzicht). Binnen het doorontwikkelen wordt dus het moment van handelen belangrijker".

Kwaliteiten

Maurice De Wilder: "Zoals Eddy al vermeldde hebben we zowel bij het aanvallen, verdedigen, als omschakelen een aantal kwaliteiten gedefinieerd die wij binnen en op het niveau van KSK 's-Gravenwezel belangrijk vinden. We gaan er ook niet van uit dat na de scholieren deze kwaliteiten al voldoende ontwikkeld zijn om ze onder wedstrijdomstandigheden bij het 1^{ste} elftal steeds efficiënt te kunnen toepassen. Ik denk bv. aan het leren beheersen van het speltempo van het team. Dit vraagt weer terug een stuk inzicht, met name het herkennen van opeenvolgende spelsituaties. Dan is het niet enkel die ene speler die juist moet handelen overeenkomstig de situatie. Nee, dan moet het hele team het speltempo kunnen hanteren. En dit onder steeds wisselende

omstandigheden. Sta me toe om daar nog even dieper op in te gaan bij het omschakelen”.

Omschakelen

Maurice De Wilder: “Je ziet vaak dat jonge (lees: onervaren) spelers nog niet voldoende inzicht hebben om kritieke momenten bij het aanvallen en het verdedigen te herkennen. Dan kan je ook niet verwachten dat ze daarop tijdig anticiperen en adequaat handelen. Bij het omschakelen zie je dit vaak: moet ik nu het tempo drukken of onmiddellijk counteren? Ze moeten dus niet alleen leren om snel om te schakelen, maar ook leren omschakelen om het speltempo te beheersen. Je zou het kunnen omschrijven als het leren ‘anticiperen’ op omschakelen. Daarbij komt nog dat elke speler handelt vanuit zijn eigen positie. Als je dan af en toe nog eens van teamorganisatie wisselt, dan wordt het helemaal moeilijk. Maar uiteindelijk is omschakelen toch het resultaat van het hele team. In de 1^{ste} fase van de doorontwikkeling zou het wenselijk zijn om spelers te leren anticiperen op het vervolg van duels (winnen of verliezen) en bij spelhervattingen. De buitenspelval laten we nog even buiten beschouwing. Ik geloof niet dat je al deze kwaliteiten voor het omschakelen al onder de knie hebt na de scholieren”!

Aanvallen

Maurice De Wilder: “Onze focus bij de jongste spelers is ‘wat doe jij als individuele speler als je de bal hebt’? In feite zet dat zich door in heel de opleiding. Ik vind dat er bij het doorontwikkelen nog een belangrijk facet bijkomt. Ik bedoel: dit facet dient meer inhoud te krijgen, n.l. het in beeld krijgen van welke opties er voor welke posities relevant zijn! Wat zijn in mijn positie de opties als ik de bal heb? En welke opties heeft mijn medespeler in zijn positie? Als je dit kan koppelen aan de kwaliteiten van elke speler, dan kan je veel beter anticiperen op de mogelijke acties van je medespelers. Hierbij gaat het er dus om dat je je spelers ontwikkelt zodat ze elkaars mogelijkheden herkennen, erkennen en systematisch benutten. Concreet komt het dan weer op hetzelfde neer, nl het juiste moment van je eigen actie en de opeenvolging van de acties van je medespelers. Deze onderlinge afstemming vind ik heel

belangrijk! Als je dit beheerst vanuit je positie, vanuit je taak, dan ben je al een heel eind op de goede weg. Een voorwaarde is wel dat je kennis en inzicht verwerft in je eigen basistaak en deze van je medespelers. En bij het doorontwikkelen wordt deze basistaak toch wat specifiek. Wat we in dit kader ook moeten leren is het onderling coachen. Want elke speler heeft baat bij een goede communicatie”.

Verdedigen

Maurice De Wilder: “Binnen de doorontwikkelingsfase dienen we bijzondere aandacht te besteden aan de teamfunctie verdedigen. Niet enkel het uitvoeren van de eigen basistaak, maar zeker ook het afstemmen van de acties op de andere medespelers. Ik vind het eveneens belangrijk dat spelers weten welke de verschillende opties zijn als we in een andere teamorganisatie spelen. Daar moeten we ook op trainen. Bij het verdedigen komt dus ook weer een groot stuk inzicht kijken. Als je bv. de aanvallende acties van de tegenpartij kan doorgronden, als je hun intenties op voorhand al kan ‘lezen’, dan kan je al een aantal factoren onder controle krijgen en tijdig anticiperen. Dus ook hier weer is het inzicht in spelsituaties de boodschap”.

A4'tje

Eddy Simons: “Het algemeen kader voor het doorontwikkelen hebben we op één A4'tje samengevat. Op het eerste zicht ligt de lat misschien wel wat hoog, maar we willen ervoor gaan. Immers, het provinciaal voetbal in België is een grote kweekvijver voor talent. Jeugdspelers die hun basisopleiding achter de rug hebben mogen we toch niet laten vallen omdat ze op dat moment nog niet klaar zijn voor het 1^{ste} elftal, niet? Ze hebben het recht op een volwaardige begeleiding die hen in staat stelt om zich verder te ontwikkelen. Dit principe trachten we niet enkel voor eigen jeugdspelers te hanteren. Het is de bedoeling dat we dit ook doortrekken voor spelers uit de nabije omgeving. Kansen geven aan iedereen, dat is ons devies. Maar daarvoor moeten we eerst ons huiswerk maken. Een absolute vereiste is dat we hiervoor een groot draagvlak creëren binnen alle geledingen van de club. De volgende stap is dan om dat A4'tje te vertalen naar het veld”.



(Foto: Kris Van Nuffel)



TEAMTACTICS

1^{ste} FASE DOORONTWIKKELING

→ *verwerven van competitierijpheid (wedstrijdrijpheid):*

- het verhogen van de handelingsnelheid
- het gevoel ontwikkelen voor timing van de acties (= moment van handelen)

→ *vertaald naar de wedstrijd betekent dit het rendement van de acties verhogen:*

- maken van de juiste keuze op het juiste moment.
- voorwaarde is het beter en eerder leren herkennen van spelsituaties (inzicht)

ALGEMEEN

- de eigen kwaliteiten benutten in functie van het team
- leren beheersen van de ruimte
- leren beheersen van het speltempo van het team en dit hanteren onder wisselende omstandigheden
- het specifiek uitvoeren van de taken per positie (binnen een bepaalde teamorganisatie)
- het verder ontwikkelen om elkaar te coachen meer inhoud en betekenis geven
- verwerven van kennis en inzicht in de eigen basistaak en deze van de andere spelers
- het inzicht ontwikkelen van het herkennen van kritieke momenten bij aanvallen en verdedigen en daarop tijdig anticiperen en adequaat handelen
- ontwikkelen van het omschakelen in specifieke teamorganisaties, m.a.w. de context waarbinnen het omschakelen plaatsvindt (ruimte)

B+

→ *het onderling afstemmen binnen het spel van tijd en ruimte:*

- elkaars mogelijkheden herkennen, erkennen en systematisch benutten als onderdeel vd speelwijze (vertrekkend vanuit de taken binnen een bepaalde teamorganisatie). Concreet: het juiste moment van de voetbalhandelingen en de juiste opeenvolging van handelingen van de overige spelers
- in beeld krijgen welke opties er voor welke posities relevant zijn

B-

→ *het ontwikkelen van de teamfunctie verdedigen (als basis):*

- de verschillen beheersen wanneer er in een andere organisatie wordt gespeeld
- de aanvallende acties van de tegenpartij op voorhand doorgronden (inzicht) en hierop anticiperen

B+ <-> B-

- leren om snel om te schakelen
- leren omschakelen voor het beheersen van het speltempo (temporiseren/counter). Concreet: anticiperen op omschakelen
- specifiek in 1^{ste} fase: anticiperen op het vervolg bij het winnen of verliezen van duels, hanteren van de buitenspelval alsook bij alle spelhervattingen
- volhouden van vaak en beter omschakelen (conditioneel aspect)

2^{de} FASE DOORONTWIKKELING

→ *vastbijten in de rol binnen het elftal en de zingeving ervan inzien*

MENTAAL

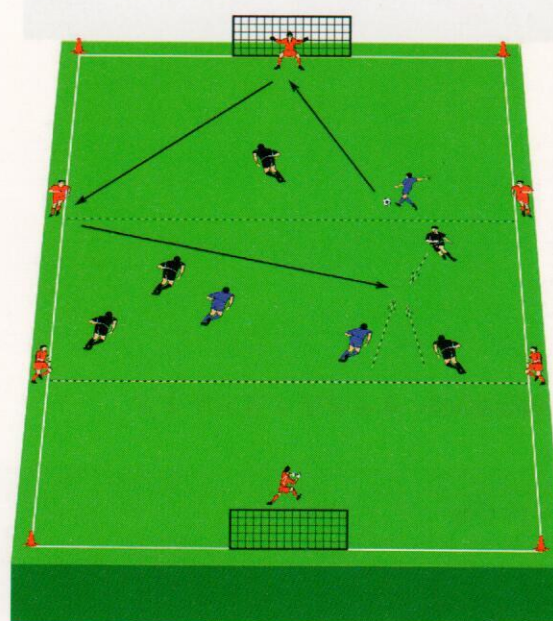
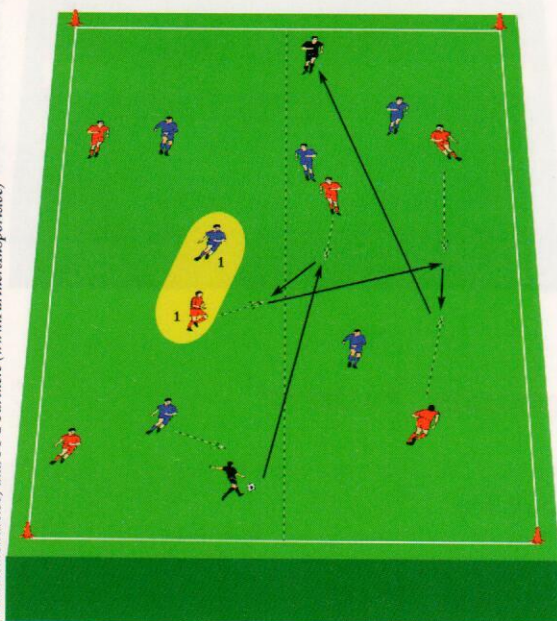
→ *verwerven van competitierijpheid (wedstrijdrijpheid):*

- presteren onder grotere druk
- ontwikkelen van mentale hardheid mbt wedstrijdkwaliteiten, trainingsmentaliteit en zelfdiscipline



KSK 's-Gravenwezel

OMSCHAKELING B- $\leftrightarrow$ B+



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

Positiespel 6 / 6 + 2

Doelstelling

Verdedigers: moment kiezen voor interceptie.

Aanvallers: bij omschakeling na balverovering snel posities innemen t.o.v. elkaar.

Beschrijving

Veld 40x30m. De 2 vrije spelers (zwart) kunnen doelmannen zijn of een spits en een verdediger. Als 1^{ste} middenvelder enkele meters uit de lengteas speelt, moet zijn verdediger kiezen: ofwel dieptepass voorkomen (dan staat middenvelder vrij), ofwel verdedigen op middenvelder (dan is dieptepass mogelijk). De beide middenvelders spelen niet naast elkaar. Het moment van diep spelen is belangrijk, maar bewaak hierbij de kwaliteit van de dieptepass: deze moet eindigen als een bespeelbare bal!

Variaties:

- aantal keren raken veldspelers en vrije spelers

Coaching aanvallers

Omschakeling na balrecuperatie:

"snel positie" (= positie van de spelers t.o.v. elkaar)

Dieptespel mogelijk maken:

"lengteas" (= positie van de 2 middenvelders)

Wanneer hard inspelen of temporiseren?:

"tempokeuze" (= juiste keuze van de actie)

Positiespel 9 / 5

Doelstelling

Verbeteren omschakeling na balverovering door snel goed diepte te zoeken of wisselpass te geven.

Beschrijving

Veld 40x30m., 2 grote doelen, 3 teams (6, 5 en 3 spelers). Het zwarte team moet na balverovering in één van de doelen scoren. Na balverlies mogen de 4 kaatsers niet meeverdedigen. 9-tal scoort na 10 keer rondspelen.

Accenten: meevoetballen keeper, diagonale- of dieptepassing, na balverovering uit de rug v.d. tegenstander lopen, opgedraaid staan.

Variaties:

- grotere ruimte: nog meer gegroepeerd druk zetten
- na balverlies 9-tal: kaatsers meeverdedigen
- kaatsers in 1-tijd: 3-tal sneller positie innemen
- 3-tal verplicht 2-tijden: 1^{ste} aanname belangrijk
- 5-tal: na veroveren bal binnen 15" scoren

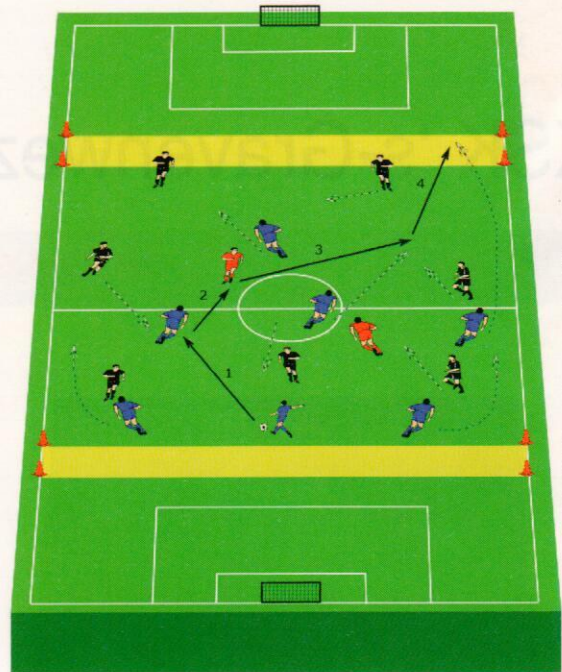
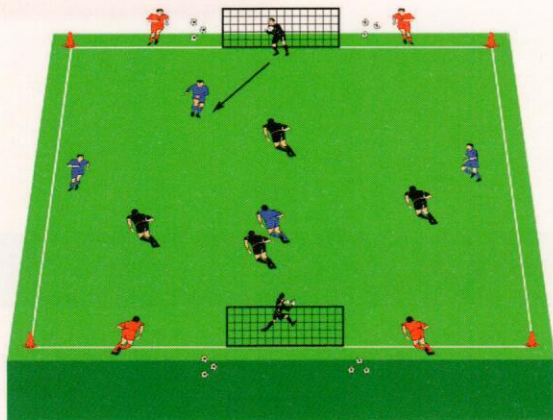
Coaching

Na balverovering handelingssnelheid verhogen: snel diepte zoeken naar doel **"snel diepte"**.

Goede 1^{ste} balaanname **"aanname"**.

Bal strak en voor voeten inspelen om tempo hoog te houden **"tempo"**.





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

Positiespel 4 + 4N + K / K + 4

Doelstelling

Verbeteren omschakeling na balverovering.

Beschrijving

Veld 30x30m.

Na het veroveren van de bal kan heel snel diep gespeeld worden naar diepe spits (= kaatser).

Middenvelders en schaduwspits moeten snel omschakelen en snel bijsluiten.

Juiste keuze tussen snel omschakelen of temporiseren na balverovering in functie van organisatie tegenstrever.

Na aanspelen kaatser de juiste loopactie maken om jezelf aanspeelbaar te maken om te kunnen scoren.

Variaties:

- aantal keren raken voor veldspelers
- direct spel door kaatsers
- aanpassen ruimte
- zonder doelmannen: nog meer druk en snellere omschakeling

Coaching

Passing: dieptepass hard en zuiver inspelen "hard".

Omschakeling na balre recuperatie:

"schakel" (= moment van omschakelen)

"snel" (= snelheid van omschakelen)

"positie" (= positie spelers na omschakeling)

In steun komen van diepe spits:

"vrij" (= richting van steunen)

Positiespel 7 + 2N / 7

Doelstelling

Verbeteren omschakeling na balverovering.

Beschrijving

Veld 40x60m, 2 afgebakende zones.

Het team in balbezit kan scoren door een dribbel in de vrije zone of door het aanspelen van een medespeler die in deze zone komt.

Het team dat gescoord heeft blijft in balbezit en kan opnieuw scoren indien de bal eerst terug over de middellijn is geweest.

De 2 neutrale spelers mogen niet scoren.

Variaties :

- één neutrale speler minder (balverovering vaker laten voorkomen)
- direct spel door de neutrale spelers
- de neutrale spelers mogen ook scoren

Coaching

Passing: passing voor de man zodat het tempo in balbezit hoog blijft "voor".

Omschakeling na balre recuperatie:

"schakel" (= moment van omschakelen)

"snel" (=snelheid van omschakelen)

Na omschakeling veld direct breed maken:

"breed" (= positie van de spelers)

Diepte voor breedte:

"diepte" (= richting van de passing)

Naam: Frédéric Fulvo

Jeugdtrainer White Star

Thema: pressing, remmend wijken, defensief blok vormen

Aantal: 15

Categorie/niveau: U15

Materiaal: 15 ballen, hesjes, dopjes, 2 grote en 2 kleine doelen

Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics:

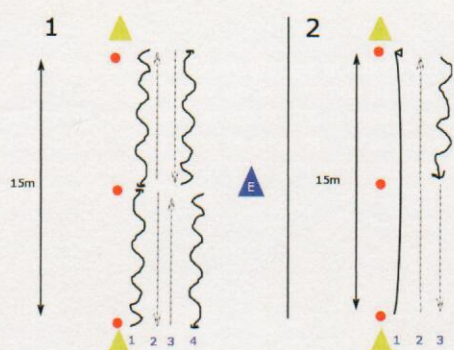
5. Goede lichaamshouding, voet naar voor, knieën gebogen, gericht naar binnen- of buitenkant van het veld, lichaamszwaartepunt zo laag mogelijk: **lichaam**

Teamtactics:

1. Naar de balbezitter gaan en beletten dat hij de bal kan spelen: **pressing**
2. Temporiseren, niet te snel aanvallen, tijd gunnen aan overige spelers om terug te komen: **remmend wijken**
3. Vermijden om uitgespeeld te worden of uit evenwicht gebracht te worden: **steun**
4. Terug groeperen in blok bij B-: **omschakeling**

Wie? De speler het dichtst bij de balbezitter. **Wat?** Pressing, remmend wijken. **Waar?** Op de juiste plaats op het veld. **Wanneer?** Bij de aanval of de tegenaanval van de tegenstander.

OPWARMING



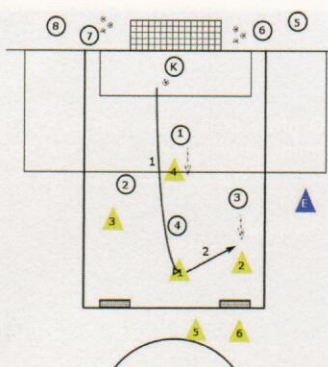
Beschrijving:

1. iedereen werkt op de halve afstand:
 - 1: bal leiden met R-voet
 - 2: achteruit lopen (remmend wijken)
 - 3: opwarmingsoef. (knieën heffen, ...)
 - 4: bal leiden met L-voet
 enz.
2. per 2:
 - 1: pass naar de aanvaller
 - 2: lopen naar de aanvaller
 - 3: de aanvaller zoekt de verdediger op welk remmend wijkt
 - 4: wisselen van positie

Coaching:

2 - 3 - 5

WEDSTRIJDVORM 1



4 + K / 4

Beschrijving:

Veld: 30x20m.

In B- moet ploeg O ofwel druk zetten om de bal direct terug te veroveren, ofwel remmend wijken om also een defensief blok te vormen en de ruimte in de hoeken en de centrale as af te sluiten.

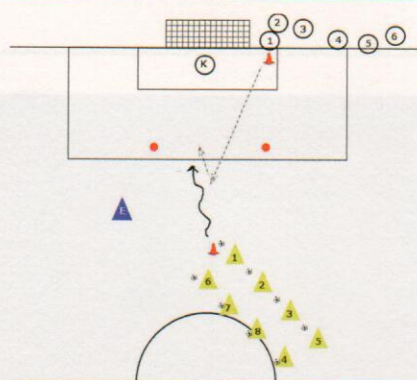
De oef. begint met een uitworp van de doelman naar Δ .

In golven van 30 sec. of wisselen na een doelpunt.
Ploegen verwisselen na 7 min.

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Per 2, Δ tracht te scoren terwijl O de actie tracht af te stoppen en het doelgevaar te weren door remmend te wijken.

Indien Δ er niet in slaagt om op doel te schieten voor de rode zone, dan scoort O een punt.

Welke ploeg scoort de meeste punten?

Δ : maximum 5 sec. om tot een doelpoging te komen.

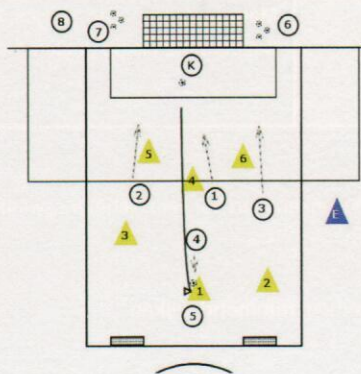
Coaching:

2 - 3 - 5



WEDSTRIJDVORM 2

5 + K / 6



Beschrijving:

Veld: 50x35m.

In B- moet ploeg O ofwel druk zetten om de bal direct terug te veroveren, ofwel remmend wijken om alzo een defensief blok te vormen en de ruimte in de hoeken en de centrale as af te sluiten.

De oef. begint met een uitworp van de doelman naar Δ .

In golven van 30 sec. of wisselen na een doelpunt.

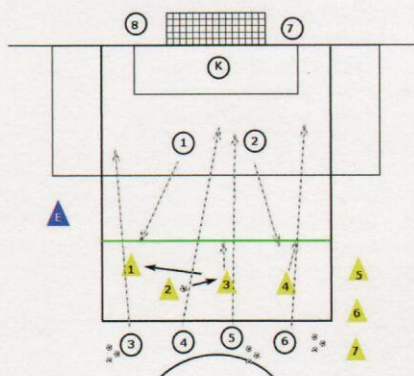
Ploegen verwisselen na 7 min.

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

TUSSENVORM 2

6 + K / 4



Beschrijving:

Veld: 40x35m.

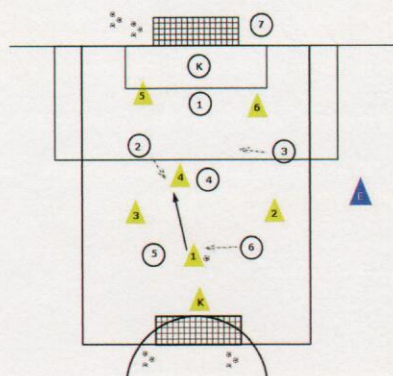
Δ Speelt de bal rond. Op signaal trachten ze naar voor te voetballen. Op dat moment komen ook de verdedigers O (1 en 2) in de zone en spelen pressing om de bal te veroveren ofwel passen ze remmend wijken toe om de actie af te stoppen. Zodra de verdedigers in de zone zijn komen de andere vier verdedigers O (3, 4, 5, 6) in het veld en vormen een verdedigend blok achter de bal.

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

WEDSTRIJDVORM 3

6 + K / K + 6



Beschrijving:

Veld: 60x40m.

In B- moet ploeg O ofwel druk zetten om de bal direct terug te veroveren, ofwel remmend wijken om alzo een defensief blok te vormen en de ruimte in de hoeken en de centrale as af te sluiten.

De oef. start bij de doelman.

Continue wedstrijd.

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

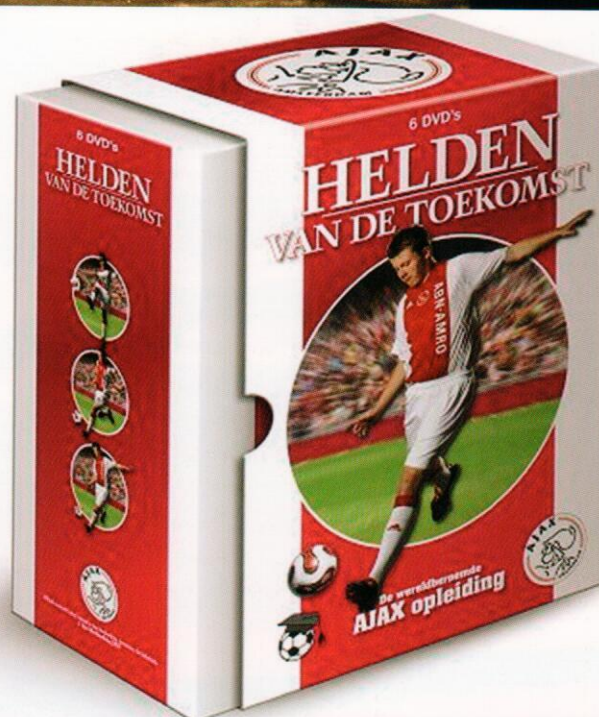
Stretching / bespreking.



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

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

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



Enkel per set van 6 dvd's verkrijgbaar.

ANTWOORDKAART

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

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

*F&G Partners
Partners in Sports*

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

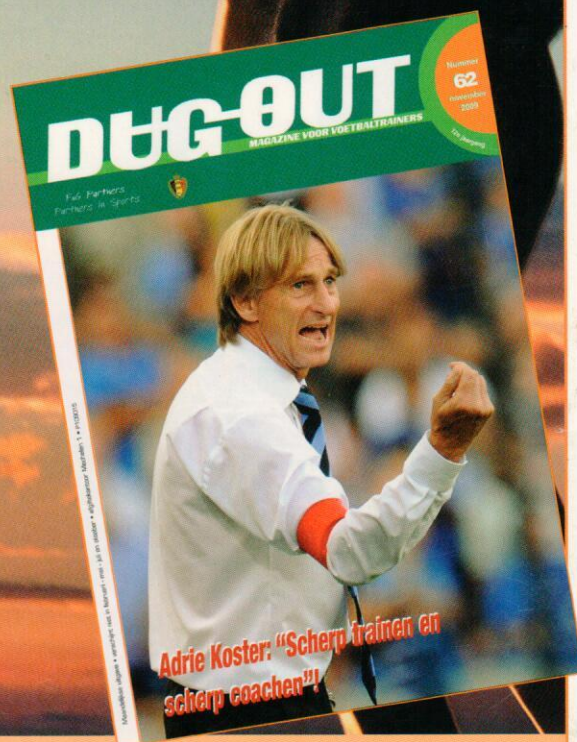
Datum Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

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

DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

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

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

F&G Partners
Partners in Sports

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

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