

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

63

december

2009

12e jaargang

F&B Partners
Partners in Sports



**Stéphane Demol: "Lessen trekken,
daar gaat het om!"**

Hét kwaliteitshandboek voor een succesvolle jeugdopleiding:

Scoren met jeugd

Succesvol runnen van een jeugdopleiding

Dit boek maakt integraal deel uit van het Dexia foot pass project en is een verlengstuk van het evaluatie- en managementinstrument foot pass. Alle kritieke succesfactoren om te komen tot een succesvolle jeugdopleiding worden hierin toegelicht en verduidelijkt aan de hand van duidelijke standpunten en praktische voorbeelden. Een must voor alle jeugdverantwoordelijken en hun bestuurders!

DEXIA

Bank

DESSO DLW
SPORTS SYSTEMS

randstad

Vrije Universiteit Brussel



SPORT DUG-OUT

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

- een cursusboek voor de opleiding jeugdcoördinatoren

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

- een kwaliteitsuitgave met 226 pagina's volledig in kleur

- auteurs: Hugo Schoukens en Jo Van Hoecke

Scoren met jeugd

Succesvol runnen van een jeugdopleiding

Hugo Schoukens & Jo Van Hoecke

F&G Partners bvba

ANTWOORDKAART

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

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

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat : _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum:

Handtekening:

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

DUG-OUT

NR. 63 – DECEMBER 2009

Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

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

in samenwerking met



Hoofdredacteur

Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

Redactieraad

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

Redactiecomité

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

Uitgever

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

Klantenservice

+32 (0)476/51.00.89

Prijs

Jaargang 2009: € 80
(inclusief BTW en verzendkosten).

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

Reclameregie

FG-Partners@telenet.be

Verantwoordelijke uitgever

Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen

© 2009 F&G Partners

Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonde-
ringen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd,
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

Stéphane Demol: "Lessen trekken,
daar gaat het om!"

4

Standpunt

Urbain Spaenhoven: "Ruimte tussen de lijnen
is het allerbelangrijkste!"

9

Oefenstof

K. Rupel Boom FC

16

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Langs de zijlijn

31

Jeugdopleiding

Voetbalhuiswerk. Een noodzaak voor onze
jonge voetballers!

32

Psychologie

Coachen op maat van je spelers!

37

Oefenstof

Frédéric Fulvo

45



Stéphane Demol: "Lessen trekken, daar gaat het om!"

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

De 43-jarige Stéphane Demol heeft een boeiende persoonlijkheid. Misschien een beetje atypisch, maar zeer interessant en gepassioneerd. Zijn spelerscarrière leidde hem naar vier andere Europese landen: RSCA Anderlecht, waar hij op zijn achttiende zijn eerste profcontract kreeg, Denderleeuw en Halle, waar hij zijn voetbalschoenen aan de haak hing, met ondertussen passages in Bologna (Italië), Porto (Portugal), Toulouse (Frankrijk), Standard Luik, Cercle Brugge, Braga (Portugal), Panionios (Griekenland), en Toulon (Frankrijk).

Beste Dug-Out lezer,
op het moment van het interview was Stéphane Demol nog trainer van Sporting Charleroi.

Deze voetballer-globetrotter, die zeven talen machtig is, veroverde drie landstitels in België, twee nationale bekercups en

mocht een landstitel vieren in Portugal. Hij verdedigde ook 38 keer de kleuren van de Rode Duivels, met als hoogtepunt de vierde plaats op het WK 1986 in Mexico. Demol maakte er een ijzersterke indruk als centrale verdediger, en lukte in de legendarische wedstrijd tegen de voormalige Sovjet-Unie een memorabel doelpunt.



(Photonews)

Demol maakte naam en faam als offensief ingestelde libero met een charmant karakter. Hij schoolde zich al snel om tot trainer. Via SK Halle, Turnhout, Verbroedering Geel, KV Mechelen en Denderleeuw belandde hij bij het Griekse Egaleo en het Cypriotische Ethnikos. Afgelopen zomer keerde Stéphane Demol terug naar België, waar hij trainer werd van Sporting Charleroi. Hoog tijd om een keer met Stéphane aan tafel te zitten over zijn filosofie over het voetbal, zijn werkmethoden, zijn visie op het spel en zijn benadering tot de voetballers.

Dug-Out: "Stéphane, wanneer merkte je die roeping om trainer te worden? Zat dat in je bloed?"

Stéphane Demol: "Misschien toch wel een beetje. Toen ik een punt zette achter mijn spelerscarrière, volgde de verleiding om met het voetbal te breken. Om eerlijk te zijn, ik had er mijn buik van vol. Maar de passie voor het voetbal overwon/woog zwaarder door. Als jonge kerel brandde in mij al het verlangen om evenementen te leiden of om personen te coachen. Mijn positie als centrale verdediger was geen toeval. De spelers van mijn leeftijd, Grün en Vervoort op de flanken en Scifo voor mij op het middenveld, vonden het goed dat ik mijn stem liet horen.

Ik heb zelf het geluk gehad te mogen debuten aan de zijde van leidersfiguren als Olsen, Peruzovic, Vandereycken en Vercauteren. Met die spelers kon je naar de oorlog trekken.

We wonnen de mooiste prijzen in België, en we bereikten zelfs halve finales en finales in de UEFA Cup. Ik stak veel van die ervaren spelers op en heb op mijn beurt, na verloop van tijd, de taak van trainer op de grasmat overgenomen. Vandaag is het heel moeilijk om voetballers te vinden met een grote persoonlijkheid. Dat is één van de grote gebreken binnen het huidige voetbal. Er zijn te weinig spelers die sterk genoeg in hun schoenen staan om hun verantwoordelijkheid op te nemen."

Dug-Out: "Van welke trainers heb jij het meest opgestoken?"

Stéphane Demol: "Alle trainers hebben, op de een of andere manier, invloed gehad op mijn carrière. Ik leerde ook van de trainers die me op mijn honger lieten zitten. Hoe kan je vermijden om de greep op de spelersgroep te lossen? Hoe wek je onvrede op?

Die ervaringen maakte ik ook mee. Ik noteerde de dingen die ik positief vond in een boekje. Die notities ben ik al vroeg beginnen nemen, vanaf de periode van Arie Haan bij Anderlecht.

(Photonews)



5

Wat mij het meest interesseerde, was de wijze waarop de trainers de spelersgroep klaar probeerden te stomen voor een wedstrijd. Jaar in jaar uit heb ik die informatie bewerkt of herschreven. Toen het trainerschap wenkte, heb ik dat boekje bij de hand genomen en doorgenomen van het begin tot het einde."

Dug-Out: "Hoe bood die eerste mogelijkheid zich aan?"

Stéphane Demol: "Door dom toeval! Na een sabbatjaar liep ik Jean-Marie Pfaff tegen het lijf. Hij was aan de slag voor Belgacom. Hij was op zoek naar een assistent die de Franse taal machtig was, en die hem kon helpen bij de ontvangst van klanten bij de interland België-Portugal in Charleroi. Pfaff vertelde me dat hij sportief directeur zou worden bij Turnhout, en dat hij uitkeek naar een nieuwe trainer. Plots vroeg hij of ik geen zin had in die job. Ik twijfelde geen seconde. Sindsdien heb ik altijd als trainer gewerkt."

Dug-Out: "Je was aan de slag in vijf andere Europese landen. Wat hebben die verschillende buitenlandse opdrachten je bijgebracht?"

Stéphane Demol: "Ik heb andere culturen leren kennen en ik heb de nodige inspanningen geleverd om de taal van het land onder de knie te krijgen. Ik heb met verschillende buitenlandse trainers samengewerkt, die alles op hun manier aanpakten. Al die ervaringen hebben er echter niet voor gezorgd dat ik mijn eigen persoonlijkheid verloren ben. Volgens mij is er slechts één waarheid: in het voetbal zijn er goede en minder goede spelers, goede en minder goede ploegen. En het is mogelijk om een groot kampioen te worden met een kleine ploeg en een kleine kampioen met een grote ploeg."

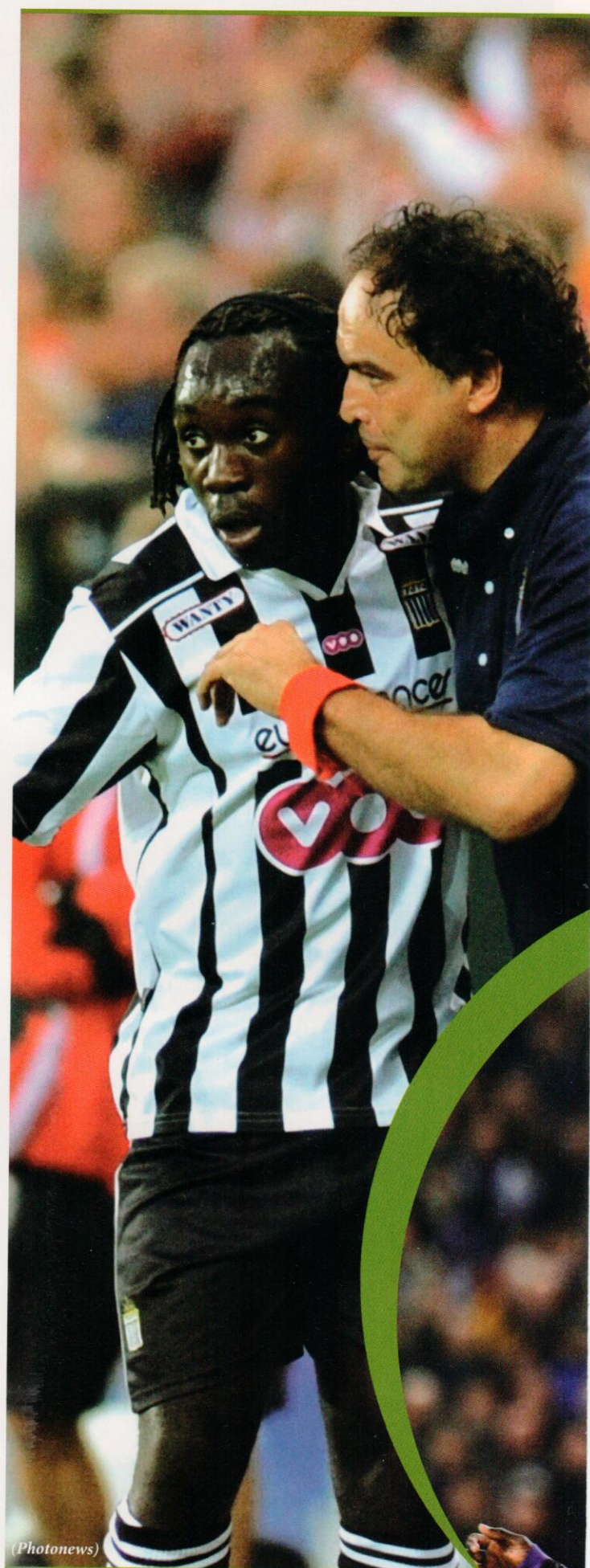
Dug-Out: "Je was een tijd assistent-trainer bij Standard en de nationale ploeg. Was dat een andere verrijkende ervaring?"

Stéphane Demol: "Ik begon aan die job bij Standard toen ik weinig keuze had. Na mijn vertrek bij Egaleo nam ik contact op met Luciano D'Onofrio, mijn voormalige zaakwaarnemer. Ik vroeg hem of hij kon uitkijken naar mogelijke aanbiedingen. Twee dagen later stelde hij voor om zijn broer Dominique bij te staan. In het begin voelde ik me niet goed in mijn vel met de functie van assistent-trainer. Maar ik ging op zijn aanbod in uit dank voor zijn goede diensten in het verleden. Hetzelfde verhaal met René Vandereycken bij de Rode Duivels. Ik deed het voor hem, zonder enige spijt. Toen Vandereycken voor twee jaar bijtekende, besloot ik er een punt achter te zetten. Ik had niet langer zin in een job als assistent-trainer, al was ik bij Standard en de nationale ploeg absoluut geen loopjongen."

D'Onofrio en Vandereycken gaven me veel verantwoordelijkheden. Ik heb er geen tijd verloren: als speler of als trainer heb je altijd oog voor de strijd op het veld. Een assistent-trainer kan de zaken anders bekijken. Dan heb je meer oog voor het geheel, een panoramisch overzicht. In die drie jaar als assistent-trainer heb ik een andere kant kunnen ontdekken. Het was een leerrijke ervaring, maar het was niet echt mijn dada."

Dug-Out: "Je was trainer in eerste en tweede klasse, in België en in het buitenland. Samen goed voor tien jaar. Wat blijft er bij van die verschillende stappen?"

Stéphane Demol: "Tien jaar is al een hele periode als trainer. Ik heb me nooit laten gaan, noch laten ontmoedigen. Elke ervaring, succes of ontgoocheling, moet je als een verrijking



(Photonews)

beschouwen. Dat hoort bij mijn ingesteldheid: altijd positief blijven denken. Ik zie een mislukking niet als een vernedering. Het is een moment om even stil te staan en bij te leren."

De nodige lessen trekken uit een mislukking, daar gaat het om. Maar ik heb niet te klagen over de weg die ik heb afgelegd. Slechts twee keer kwam het tot een ontslag of vroegtijdig einde van de samenwerking. De eerste keer, bij Denderleeuw, voelde ik me niet goed in mijn vel, en vroeg ik de samenwerking stop te zetten. De infrastructuur liet te wensen over, en dat maakte het extra zwaar om 's avonds te trainen.

Als je jarenlang overdag op een trainingsveld hebt gestaan, op het hoogste niveau, is het moeilijk om elke dag in het donker te werken. Proficiat voor de trainers en spelers -in feite de meerderheid- die dat wel kunnen. Ik kon dat niet meer opbrengen.

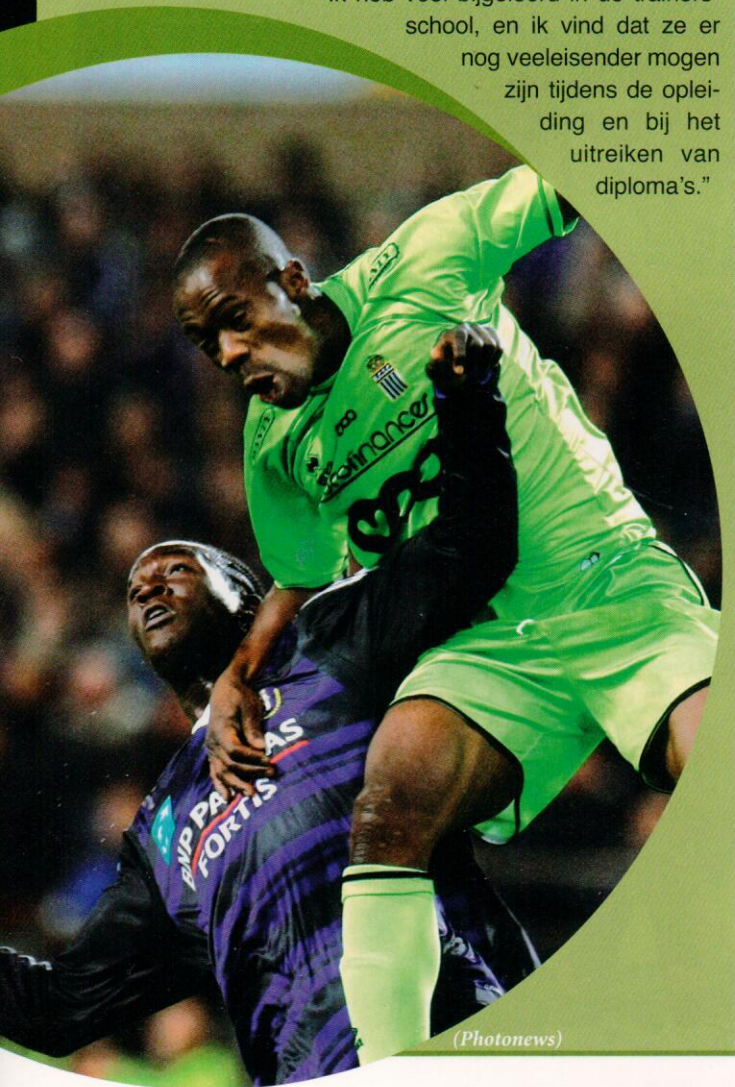
Bij Egaleo kreeg ik mijn C4, in bijzonder bizarre omstandigheden. In december stonden we op de vierde plaats, waarbij we gelijk speelden tegen de drie topclubs. De voorzitter maakte me duidelijk dat ik de club naar een faillissement zou leiden, want hij kon de spelers niet meer betalen. Hij heeft me toen warm aanbevolen bij de clubleiding van het Cypriotische Ethnikos. Het beste bewijs dat hij tevreden was over mijn prestaties."

Dug-Out: "Kan je een grote trainer worden als je geen naam hebt gemaakt als speler?"

Stéphane Demol: "Ik denk het niet, al zijn er veel uitzonderingen. Ivic en Mourinho, om er maar twee te noemen, waren als speler op lager niveau actief.

Ze zijn echter heel vroeg aan hun trainerscarrière begonnen, met een grote gedrevenheid. Anderzijds leidt een topcarrière als voetballer er niet toe dat je het ook zal maken als trainer.

Ik heb veel bijgeleerd in de trainers-school, en ik vind dat ze er nog veeleisender mogen zijn tijdens de opleiding en bij het uitreiken van diploma's."



(Photonews)

Dug-Out: "Laten we het hebben over je ervaringen bij Charleroi. In de eerste acht wedstrijden waren jullie ongeslagen op verplaatsing. Thuis bleef puntenwinst uit. Was het gemakkelijker om het initiatief over te laten aan de tegenstander en toe te slaan op de counter?"

Stéphane Demol: "Zo zie ik het niet. Drie van de vier duels op Mambour leverden geen punten op, maar tegen Club Brugge beëindigden we de wedstrijd met acht spelers. Tegen Cercle Brugge kregen we al snel een rode kaart te slikken plus een strafschop. Over de nederlaag tegen KV Mechelen bestond geen discussie: zij toonden zich strijdvaardiger.

Het is dus fout om te stellen dat Sporting Charleroi niet bij machte was om in eigen huis het spel te maken en op verplaatsing wist te profiteren van de tegenaanval. Ik kies niet voor een andere aanpak, thuis of uit. Ik paste mijn ploeg slechts één keer aan. Dat was in Genk, omdat zij in een 3-4-3 systeem speelden. Om ze te bekampen, koos ik voor dezelfde strijdwijze als Vanhaezebrouck. Wij speelden er met drie verdedigers om de Genkse aanvallers op te vangen. Onze drie aanvallers moesten de Limburgse verdediging neutraliseren. We speelden er van het begin tot het einde in een 3-4-3 systeem. Tijdens de wedstrijd voerde ik geen tactische aanpassingen door.

Ik zou graag altijd met een 4-3-3 opstelling spelen, met twee diepe spitsen en een derde aanvaller in steun, die voor extra creativiteit zorgt en meer vrijheid krijgt dan de andere spelers. Christ speelt achter Habibou en Théréau. Hij mag de strijd aanwakkeren waar en wanneer hij wenst.

Op het middenveld verkies ik een verdedigende middenvelder, met links en rechts een speler in steun. Als het echt nodig is, laat ik mijn ploeg in een meer klassieke 4-4-2 aantreden, maar ik hou er niet echt van om tijdens het seizoen van strategie te veranderen. Zo'n aanpassing vergt de nodige tijd en het kan voor onrust in de spelersgroep zorgen. De spelers kregen tijdens de voorbereiding een andere speelwijze voorgeschoteld. Als de kapitein van richting verandert, kan de groep denken dat de trainer de spelerskern of de gebeurtenissen niet meer de baas kan. In dat geval dreigt het krediet van de trainer een deuk te krijgen en loopt iedereen het risico om een dure rekening te moeten betalen.

Daarom volg ik deze filosofie: als de mayonaise pakt tijdens de voorbereiding, blijf ik de rode draad van dat verhaal volgen. Dat weerhoudt mij niet om tijdens het seizoen wat aanpassingen door te voeren, in functie van het elftal en afhankelijk van de spelers waarover ik beschik of de spelers die in vorm zijn. Je moet realistisch blijven: geen enkele club in België beschikt over twee spelers met dezelfde kwaliteiten voor één positie, wat wel het geval is bij topclubs als Barcelona, Real Madrid en enkele Engelse clubs. Trainer zijn, betekent dat je ook rekening houdt met de andere groep, die van de geblesseerde- en geschorste spelers."

Dug-Out: "Waaraan besteed je vooral aandacht tijdens de trainingen?"

Stéphane Demol: "Ik probeer vooral uit te gaan van de kwaliteiten van mijn eigen ploeg. Het gebeurt zelden dat ik mijn tactiek aanpas aan de tegenstrever. De stilstaande fases genieten wel extra aandacht, tot in detail. Ik probeer mijn spelers op training vooral vertrouwen in te blazen. Bij de wedstrijdbespreking heb ik het liever over de sterke punten van de tegenstrever dan over hun zwakke, en dit om een opperste concentratie bij mijn spelers te bekomen. Ik tracht



altijd een positieve uiteenzetting te brengen en een overwinning na te streven. Of we thuis of uit spelen, maakt niets uit. Het probleem is dat vele ploegen die uit spelen, verdedigend voor de dag komen en op de counter loeren.

Ik kies voor de lange termijn, want met offensief voetbal kan je meer bereiken. In die optiek doe ik er alles aan om een zo goed mogelijke organisatie op punt te zetten. Als je op het middenveld slechts met één verdedigend ingestelde speler uitpakt, dus vijf spelers met een defensieve opdracht, moet je er zeker van zijn dat iedereen zijn rol kent in het geheel. De meeste trainers kiezen voor 6-4, ik opteer zonder twijfel voor een 5-5 verdeling. Die kan volgens mij het beste evenwicht opleveren, op voorwaarde dat de vijf verdedigend ingestelde spelers de opdrachten tot in detail uitvoeren. Jammer genoeg is dit niet altijd het geval.

Mijn aanvallers moeten een deel van het defensieve werk voor hun rekening nemen. Théréau moet verdedigen tot aan de middenlijn. Hij mag alleen op de eigen speelhelft rondlopen om tijdelijk de positie van een andere speler over te nemen, of bij stilstaande fases. Als ik over genoeg kopbalsterke spelers beschik, mag hij die tweede taak zelfs niet vervullen. Théréau moet ervoor zorgen dat hij zo fris mogelijk in de zone van de waarheid kan opduiken. Vorig seizoen scoorde hij weinig. Na tien matches prikte hij nu bovenaan in de topschutterslijst. Cyril komt het best tot zijn recht in een technisch sterke ploeg, die aanvallend durft spelen.

Ik hou er niet van dat een centrale verdediger zijn zone verlaat om de aanval te steunen, waardoor een middenvelder terug moet plooiën en ze naast elkaar komen te staan. Wat levert die inspanning op, tenzij het gaat om een numeriek overwicht te creëren in het kamp van de tegenpartij? In die situatie zie ik liever één van de centrale verdedigers naar de flank doorschuiven zodat de flankspelers mee kunnen oprukken, op voorwaarde dat er drie spelers achteraan blijven."

Dug-Out: "Welk trainingsritme houdt u er op na?"

Stéphane Demol: "Als er één wedstrijd per week op de agenda staat, kies ik voor twee recuperatiemomenten. Het eerste moment is een actieve sessie en vindt de ochtend na de wedstrijd plaats. Ze dient om de spieren goed los te maken. Twee dagen na de wedstrijd volgt het tweede recuperatiemoment: een rustdag, zoals in Frankrijk. Die rustdag is geen vaststaand feit. Soms kies ik voor zeven trainingsdagen op zeven.

Op de derde dag pikken we de draad terug op met één of twee trainingen, waarbij de spelers voluit moeten gaan. Twee dagen voor de wedstrijd krijgen mijn spelers na de opwarming de vrijheid om te trainen à la carte. 48 uur voor het uur van de waarheid jaag ik ze niet meer in het rood, dan is er tijd voor ontspanning.

Al mijn assistenten moeten aanwezig zijn en staan ter beschikking van de spelers. Een aantal spelers kiezen voor tennisvoetbal, anderen werken aan hun traptechniek of aan hun snelheid. En dit alles gedurende ruim een halfuurtje. De dag voor de wedstrijd doe ik een beroep op alle beschikbare spelers. Na de opwarming volgt een wedstrijd waarin iedereen een gezonde dosis agressiviteit moet tonen. De spelers moeten al met de echte wedstrijd bezig zijn: de zenuwen laten werken en de nodige concentratie opwekken."

Dug-Out: "Hecht je veel belang aan het theoretische luik?"

Stéphane Demol: "Ik begin pas twee dagen voor de wedstrijd over de tegenstrever te praten, op een zwart bord. Op de vooravond van de match laat ik een videomontage zien van twintig minuten tot een half uur, niet langer, om de tegenpartij in detail te bespreken. Op de wedstrijddag, na de gezamenlijke maaltijd, meestal twee tot drie uur voor de aftrap, heb ik het alleen over ons eigen spel. Alles zit dan al voor langere tijd in mijn hoofd, maar op het laatste moment kan er zich nog een feit voordoen waardoor ik een kleine aanpassing moet doorvoeren. Ik tracht geen al te uitgebreide uiteenzettingen te houden. Iedereen moet het kunnen begrijpen. Alle spelers hebben het recht om hun mening te geven, maar ik heb altijd het laatste woord. Als ik stop zeg, moet de discussie ophouden. Tenzij er zich iets belangrijk voordoet, stellen we niet alles terug in vraag. Anderzijds ben ik geen trainer die er uiterst strenge regels op nahoudt. Iedereen is gelijk voor de wet. Ik wijs mijn spelers er dikwijls op dat we samen werken aan het bereiken van een bepaalde doelstelling. We rijden op een weg zonder witte lijnen, maar het is ook geen autosnelweg waar alle inhaalmanoeuvres toegelaten zijn!"



(Photonews)



Urbain Spaenhoven: "Ruimte tussen de lijnen is het allerbelangrijkste!"

Danny Aerts, voetbaljournalist

De hoofdcoach van K. Rupel Boom FC bijt zich al meer dan tien jaar vast in de veldbezetting 1-4-2-2-2. Met veel succes trouwens, zowel op provinciaal als op nationaal niveau. "Als je het verschil wilt maken, moet je tussen de lijnen voetballen", aldus Urbain. Hij voelt zich uitstekend bij Rupel Boom. De samenwerking verloopt dan ook op wieltjes. Reden: ze hebben allebei visie. Urbain stond al te popelen om zijn visie over positiespel uit de doeken te doen. Uitermate boeiend!



(Foto: Tom Dewandelaere)

OORSPRONG

Urbain Spaenhoven: "De eerste die ik 1-4-2-2-2 in België zag toepassen op nationaal niveau, was Emilio Ferreira toen hij trainer was bij Lierse, zo'n tien jaar geleden. Ik had deze veldbezetting al langer in mijn hoofd en heb ze voor het eerst geïntroduceerd bij provincialer Wolvertem, twaalf jaar geleden. Dat was toen volledig nieuw, niemand speelde dat in provinciale. Ik weet het nog goed: we stonden laat-

ste toen ik overnam en we hebben ons nog ruimschoots kunnen redden. Tot op vandaag beschouw ik dit als mijn beste prestatie als coach. Ik wil enkel maar aantonen dat er op lager niveau veel te gemakkelijk geopperd wordt, dat het aanleren van een nieuwe veldbezetting voor de spelers te moeilijk is. Maar als je gericht en consequent werkt en traint op een bepaalde veldbezetting, is volgens mij alles mogelijk."



BASISKENMERKEN

Urban Spaenhoven: "1-4-2-2-2 is een afgeleid accent van 1-4-4-2. Bij de Brazilianen is het heel gebruikelijk om 1-4-2-2-2 te spelen. De kenmerken zijn dan ook voor een groot deel dezelfde als van een 1-4-4-2. De bedoeling is dat twee spitsen diep en centraal blijven.

De twee middenvelders achter de spitsen staan ingedraaid naar binnen. Ze spelen zo'n tien à vijftien meter van de zijlijn, uit de dekking van de linker- en rechterflankverdediger van de tegenpartij, en ook iets uit de dekking van één van de twee centrale middenvelders.

Een heel belangrijk aspect is het 'tussen de lijnen voetballen'. Toch nog even aanstippen dat ik wel degelijk spreek over een veldbezetting. Rond dat woord is er heel veel discussie. Je hebt ook 'tactisch vermogen', maar dat is heel wat anders.

Binnen onze veldbezetting komen we tot een aantal teamtactische afspraken die moeten gerespecteerd worden. Wij spelen achteraan met vier op een lijn en in zone. Daar voor hebben we twee verdedigende middenvelders die niet naast elkaar, maar wel schuin achter elkaar spelen.

Ze blijven steeds centraal. Een linie hoger spelen dan onze twee laterale middenvelders die trachten om tussen de lijnen te voetballen (zie kader).

De meeste tegenstrevers spelen met drie spitsen, één diep en twee hangende. Dat is een veldbezetting die vooral goede buitenspelers vergt. In België vind ik dit niet zo gepast omdat we geen buitenspelers hebben die hun directe tegenstander kunnen uitschakelen. Onze nieuwe bondscoach heeft dat ook al vermeld.

Daarom vind ik het een veldbezetting die vooral de flankverdedigers bij de tegenstander opvangt, voor zover ze daar een aanvallend vermogen kunnen ontwikkelen natuurlijk.

Immers, het is zeer gemakkelijk voor de tegenstander om te spelen tegen een vaste tegenstrever, in dit geval een flankaanvaller. Dan kan je je helemaal concentreren op hun loopbewegingen.

Onze vier verdedigers spelen in zone. Ik vraag wel aan onze twee flankverdedigers om zo hoog mogelijk te spelen, want anders creëren de drie spitsen van de tegenpartij te veel ruimte op de flank voor hun aanvallende middenvelders. Onze twee centrale verdedigers houden het speelveld in balbezit zo groot mogelijk door vijf tot tien meter uit te zakken.

Dat brengt met zich mee dat de diepe spits van de tegenpartij druk gaat zetten op onze twee centrale verdedigers. Daardoor kunnen onze twee flankverdedigers dan weer wat hoger gaan staan.

Zo ontstaat er veel ruimte waarbinnen de drie spitsen van de tegenpartij zich moeten begeven. Van deze ruimte maken we dan zelf gebruik om onze middenvelders gemakkelijker aan te kunnen spelen. Dat is essentieel binnen onze speelwijze: zelf ruimte creëren door uit te zakken en daardoor het speelveld extra groot maken.

De twee centrale middenvelders spelen niet naast elkaar. Immers, dit is veel te gemakkelijk te verdedigen en bij de onderlinge passing is er geen progressie. Voor deze twee spelers werken we veel op switchbewegingen zodat er één van de twee vrij komt.

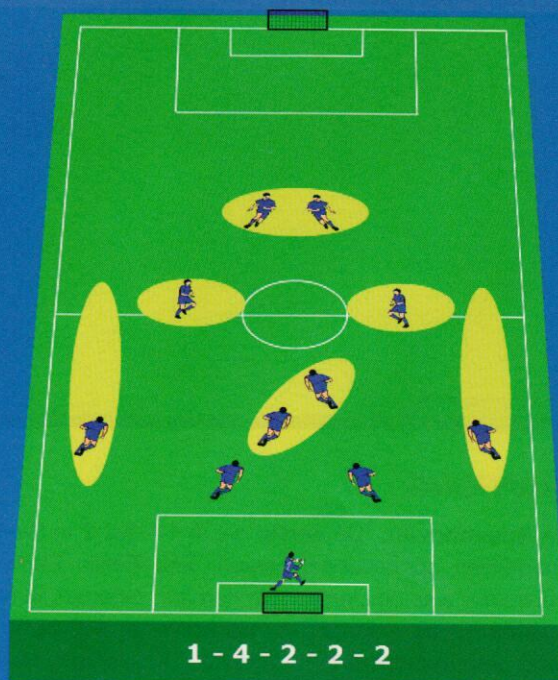
De bedoeling is dan om zo snel mogelijk één van de twee middenvelders achter de diepe spitsen te bereiken. Dit is belangrijk, maar niet de essentie.

Ik herhaal ze nogmaals: het speelveld extra groot maken via de twee centrale spitsen die diep blijven, en door de twee centrale verdedigers die uitzakken. Hierdoor krijg je ruimte tussen de lijnen!"



(Foto: Tom Dewandelaere)

**"Positiespel tussen de lijnen.
Dat is voor mij het allerbelangrijkste in
het moderne voetbal. Daarmee maak je
het verschil!"**





TUSSEN DE LIJNEN

Urbain Spaenhoven: "Als onze aanvallende middenvelders constant tussen de lijnen blijven voetballen, dus niet tegen de zijlijn of in de zone van de linker- of rechtersleugelverdediger van de tegenpartij, dan weten deze niet of ze moeten uitstappen of niet. Dan trekt je het zodanig open dat de paslijn naar de spitsen open ligt van achteruit. Dat bedoel ik juist met tussen de lijnen voetballen. Als je kort tegen elkaar gaat voetballen is de paslijn dicht. Je moet dus zorgen dat een verdedigende middenvelder van de tegenpartij toch moet uitstappen en de vleugelverdediger niet. En dan moet onze middenvelders goed inside bewegen in steun van de twee spitsen. Zo kan je centraal een drie tegen twee situatie creëren.

Het flankspel komt vooral op rekening van onze vleugelverdedigers. Ze mogen alleen doorschuiven wanneer de bal is vrijgespeeld door één van de twee centrale middenvelders. Dus wanneer deze uitdraaien en het spel verleggen, dan is het moment daar, want dan heeft gewoonlijk één van de aanvallers van de tegenpartij het opgegeven. Openspelen, kantelen en gaan. En als hij gaat, dan is het tot aan de achterlijn! Dit steeds in de combinatie met de laterale middenvelder of de diepe spits. Deze integratie van de

vleugelverdedigers is twee jaar werk. Constant lijnen leggen en coachen: "nu gaan", "blijven", "wachten", enz.

Als onze flankverdediger in balbezit komt, mogen onze spitsen nooit in de vrije ruimte op de flank komen, want dan lopen ze de lijn dicht. Ze mogen dit wel wanneer we de bal centraal recupereren, want dan zijn er ongetwijfeld spelers van de tegenpartij die op dat moment uit positie lopen. Elke aanvaller volgt de loopbeweging mee wanneer het spel zich in zijn ruimte bevindt. Hij stopt zijn loopbeweging wanneer één van de twee centrale middenvelders van de tegenpartij in balbezit komt. Dus alle spelers hebben wel wat opdrachten in balbezit en balverlies.

Ik wil absoluut niet dat de eerste bal lang wordt gespeeld. Als we in balbezit komen moet de eerste bal kort zijn! Waarom? De twee spelers die achter de spitsen spelen, hebben altijd de neiging om in de bal te komen bij het opbouwen. Dat is een logische reflex van een voetballer.

Als we dan de lange bal gaan gebruiken, vergt het enorm veel loopwerk van de twee centrale middenvelders om de tweede bal te betwisten. Stel dat je je spits aanspeelt met een lange bal via de open paslijn, en die verliest het duel. Dan



(Foto: Tom Dewandelaere)

kan je daar nooit zijn! Als je de eerste bal kort speelt naar een centrale middenvelder, dan sta je 25 à 30 meter hoger. Dat hoger staan maakt ook de taak van de twee laterale middenvelders gemakkelijker om die tweede bal te betwisten. Tussen de lijnen voetballen is het moeilijkste! In vergelijking is het veel gemakkelijker om in de bal te komen en dan het duel aan te gaan. We leggen tijdens de trainingen dan ook constant het accent om aanspeelbaar te zijn tussen de lijnen. Dat heeft consequenties voor het bewegen, soms maar één à twee meter om los te komen. Tussen de lijnen voetballen is een proces."

RESTVERDEDIGING EN PRESSING

Urbain Spaenhoven: "Ons principe van restverdediging is dat we altijd één speler meer hebben dan het aantal aanvallers van de tegenpartij. Maar zolang ik trainer ben, en dat kunnen ze momenteel in Rupel Boom beamen denk ik, hebben we altijd de beste aanval van de reeks. Of het meest scorend vermogen. 4-3 kan me meer plezier bezorgen dan een droge 1-0. Mijn elftal is altijd gefocust om één doelpunt meer te maken dan de tegenpartij. Mijn twee centrale verdedigers hebben vorig seizoen samen veertien doelpunten gescoord. Nu zitten ze al aan zeven. Ik vraag ze wel om nooit door te breken wanneer ze de bal naar de flank hebben

gespeeld. Wel als de bal centraal wordt gehouden. Soms is dit dankbaar voor de tegenstrever, want zo spelen we geregeld met vijftig à zestig meter ruimte in de rug. Wanneer de tegenstrever in het centrale gedeelte in balbezit is, en er is geen pressing, moet er geweken worden. Als het moet tegen onze zestien.

Onze spitsen spelen hoge pressing. En ik denk dat hier de meeste trainers een fout maken: ik ben van oordeel dat de twee centrale verdedigers van de tegenpartij niet altijd het beste opbouwend vermogen hebben. De vleugelverdedigers zijn volgens mij beter geschoold. Dus binnen onze 1-4-2-2-2 wordt gevraagd dat de spitsen van buiten naar binnen verdedigen. Want andersom kom je als spits altijd te laat. Dus ze moeten positie kiezen tussen de twee centrale verdedigers en de vleugelverdedigers. Op dat moment staan onze twee spelers achter de spitsen iets centraler, omdat je altijd beter van binnen naar buiten kunt verdedigen dan andersom.

Als de vleugelverdediger er toch overheen gaat, is het de eerste taak van onze aanvallende middenvelder aan die kant om deze op te vangen en te beletten dat hij opendraait naar de andere kant. Onze tweede aanvallende middenvelder speelt er dan achter en vangt de verdedigende middenvelder van de tegenpartij op. We trachten om de tegenstrever niet





(Foto: Tom Dewandelaere)

langs de buitenkant te laten opbouwen, maar wel langs binnen omdat wij daar steeds één speler meer hebben. En als er dan toch eens een speler van de tegenpartij zich tussen onze lijnen beweegt, laten we hem gewoon lopen. Waarom? Omdat we zelf heel goed ondervinden dat het zeer moeilijk is om een speler tussen de lijnen te vinden.

Ik kan dat wel tekenen, maar hem op het veld vinden is nog een groot verschil! Die speler loopt dan wel vrij, maar wij zetten in eerste instantie druk naar voor, met onze twee spitsen, onze twee aanvallende- en onze twee verdedigende middenvelders."

AANPASSEN

Urbain Spaenhoven: "We zullen ons nooit vooraf aanpassen aan de tegenstander. Maar door het jarenlang trainen op positie spel, kunnen we heel vlot overschakelen naar een 1-4-4-2 met vlak middenveld. We hebben bijvoorbeeld vandaag op training drie setjes van tien minuten gespeeld, en bij elk fluitsignaal gewisseld van veldbezetting. De manier van

voetballen en de ruimtes liggen dan anders. Daarom is het ook belangrijk dat je in je 1-4-2-2-2 de spelers zodanig gebruikt dat je gemakkelijk kan overschakelen, ook naar een ruit.

Een ruitformatie dwingt de tegenstander, als deze met twee verdedigende middenvelders speelt, om door te schuiven. En dan kom je centraal op het middenveld met een speler vrij.

Als we druk willen zetten op de vleugelverdedigers, spelen we met een vlak middenveld. Dat gebeurt vaak bij thuiswedstrijden. Dan weet je dat je in een beperkte ruimte moet spelen.

Het is heel prettig om gemakkelijk te kunnen omschakelen van concept als je dominant wilt voetballen.

De tegenstander moet dan maar zorgen dat hij zich aan jou kan aanpassen. Het kan toch niet zijn dat je dominant wilt voetballen, en dat je zelf constant moet omschakelen om de tegenstander het voetballen te beletten, hé?



Ik vind het reactiemoment ook heel belangrijk. Des te korter je reactiemoment van balbezit naar balverlies, des te efficiënter je als team kan verdedigen. In functie daarvan wordt het team soms ook samengesteld, want als de tegenstander snel omschakelt, moet ik spelers hebben die ook snel kunnen omschakelen. Ik heb misschien wel de luxe om over vijftien à zestien evenwaardige spelers te beschikken. Je moet altijd het hoogste rendement halen uit het spelerspotentieel wat op het veld staat. Dit zou je wel een aanpassing kunnen noemen."

BALANS SPELERS - SPELCONCEPT

Urbain Spaenhoven: "De balans ligt in feite in het geluk dat je hebt om vijf à zes jaar te kunnen werken in dezelfde club. Je hebt een visie en je kan ze doordrukken."

Bij Rupel Boom hebben ze honderd procent vertrouwen in de technische staf. Maar in het Belgisch voetbal is dat niet altijd zo. Dus wij kunnen echt wel spelers gaan scouten en rekruteren die passen binnen onze veldbezetting. Ik hoef niet perse te werken met een spits die 25 keer scoort. Wanneer mijn vier offensieve spelers elk twaalf doelpunten per seizoen maken, kom je natuurlijk al een heel eind. Momenteel zitten we met drie à vier spelers aan een vergelijkbaar rendement.

Maar dat rendement komt er niet zomaar. Dan moeten er offensief een aantal looplijnen gerespecteerd worden. Is de bal op de flank, dan geldt er voor de beide spitsen maar één zaak: in de zestien! Idem voor de middenvelder achter de spitsen die niet direct bij het spel betrokken is. Die looplijnen moet je consequent trainen bij bepaalde afwerkings-oefeningen."



BOEIEND TRAINEN

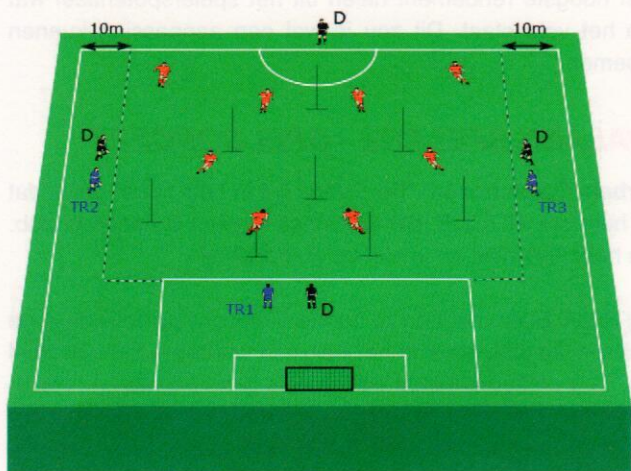
"We trainen op veldbezetting vanaf de eerste training in de voorbereiding. Bijvoorbeeld door met paaltjes te werken (zie oefenstof).

We trainen altijd vanuit de standaardsituaties 1-4-2-2-2 of 1-4-4-2. Je moet regelmatig bijsturen opdat ze positioneel goed zouden staan, maar steeds minder en minder omdat je constant op dezelfde manier werkt. Met genoeg variatie, want je moet je spelers kunnen blijven verrassen. Dat is voor mij heel belangrijk! Maar mijn spelers zijn zo slim dat ze het nut ervan inzien.

Dat is ontzettend boeiend, daar steek ik ongelooflijk veel werk in. Steeds weer opnieuw op zoek gaan naar oefeningen waarbij de spelers zich kunnen scholen, maar waar voor hen ook een uitdaging en een drive in zit."



K. Rupel Boom FC



Tactische vorm

Beschrijving:

Veld 40x30m. Paaltjes in het veld: vier achteraan en daarvoor vier in ruitvorm. Er wordt 4-2-2 gespeeld.

Opdrachten:

het veld zo groot mogelijk houden + de 2 middenvelders achter de spitsen tussen de lijnen lopen + op het juiste moment infiltreren van de flankverdedigers.

Extra aandacht voor het hard inspelen, de balcontrole/aanname en de passing. Toepassen van het belangrijke principe: de bal mag nooit stilliggen!

De groepen telkens wisselen na 3' (niet-actieve groep doet stabilisatie-oef. of loopvorm).

1ste fase:

Het 'gewoon droog' rondspelen van de bal, dus met vrije balcirculatie en zonder de paaltjes te raken.

2de fase:

Op signaal speelt TR1 naar TR2 of TR3. De spelers dienen dan heel snel te kantelen naar de zijkant, heel snel druk te zetten en de paslijn naar de buitenkant af te dekken.

3de fase:

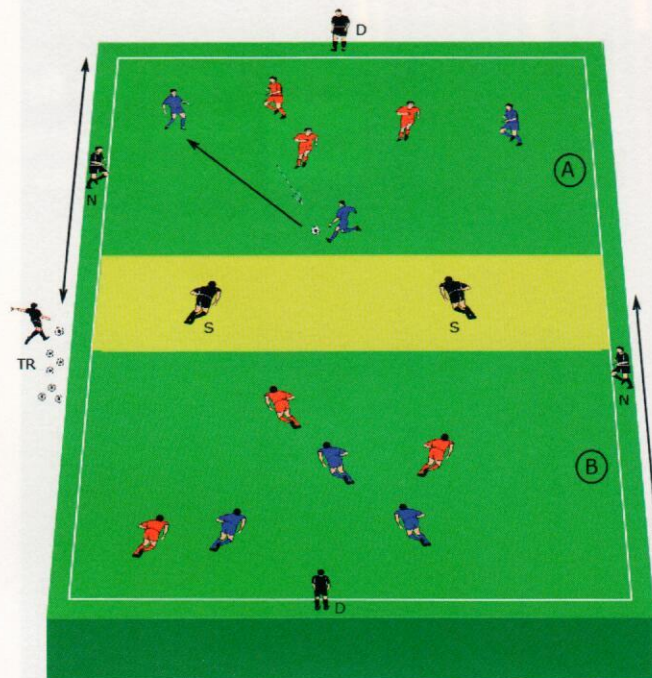
We brengen vier verdedigers in en spelen verplicht in 2-tijden om onder druk de bal aan te nemen/weg te draaien en vervolgens in de 2de tijd in te spelen. Dit is dus niet hetzelfde als spelen in max. 2-tijden. De verdedigers spelen na balrecuperatie TR1, TR2 of TR3 aan zodat de andere spelers weer snel moeten kantelen en druk zetten.

4de fase:

We spelen 8 / 8 met vier doelmannen (één op elke zijkant) in 2-tijden. Bal buiten: TR speelt bal naar ander team. Zelfde principes.

Coaching: situatief coachen!

Tussen de lijnen spelen en uit de dekking komen!



Positiespel

Beschrijving:

Veld: 40x25m.

Tussenvak van 8m met 2 spitsen (S), één van elk team. TR ter hoogte van het tussenvak die de bal telkens terug in het spel brengt wanneer deze buiten gaat.

Er wordt 3 / 3 + 2N (neutrale steunspelers) gespeeld in de vakken A en B. De 2 neutrale steunspelers schuiven steeds mee met het spel.

Na drie passen mag de spits aangespeeld worden die de bal terugkaatst. Na de kaats wordt de bal naar het andere vak overgespeeld. De speler die overspeelt wisselt met de spits die gekaatst heeft.

De spitsen in het tussenvak dienen ruimte te creëren, dus niet tegen de lijn gaan staan.

Coaching: situatief coachen!

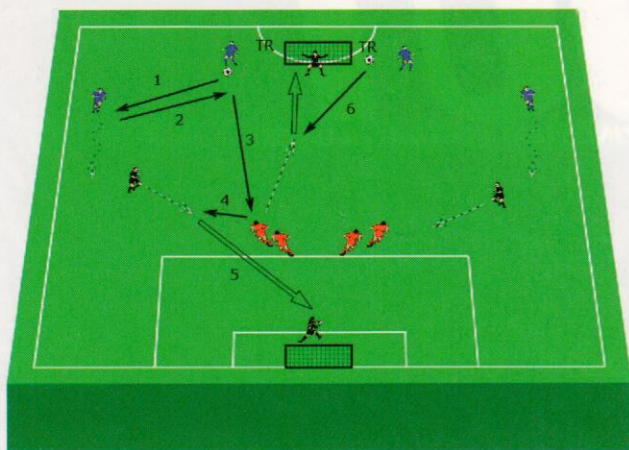
Korte passing (met de bedoeling om het accent te leggen op die 1ste pass die kort moet zijn bij het dieptespel)

Tornooivorm:

4 x 3'

In de eerste 30s van elke herhaling tellen de doelpunten dubbel.

Opm.: tijdens de wedstrijdopwarming wordt er 4 / 4 + 2N gespeeld (de meeste teams spelen 5 / 5). De 2N zijn dan de spelers die achter de spitsen spelen (ref.: tussen de lijnen lopen).



Afwerkingsoefening

Beschrijving:

Wedstrijdsituatief 'inside bewegen' van de laterale middenvelder.

Centrale speler passt op vleugelverdediger die terugkaatst (1, 2). Diepe spits wordt aangespeeld (3) die aflegt (4) op 'inside bewegende laterale middenvelder die op doel besluit (5). Spits haakt af en werkt ingespeelde bal van TR af op tweede doel (6). Idem andere kant.

Vleugelverdediger zet na kaats zijn loopbeweging verder (bv. tussen dopjes, 15m).

Uitvoering 2:

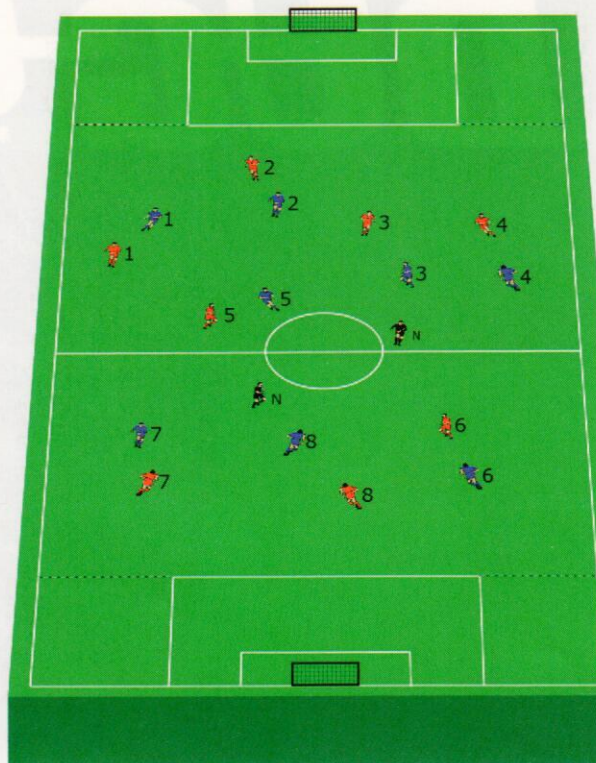
Centrale speler passt op vleugelverdediger die de diepe spits aanspeelt via de open passlijn. De diepe spits legt de bal af voor de inside bewegende laterale middenvelder aan zijn kant. Deze speelt de andere diepe spits aan die aflegt voor de lateraal inkomende middenvelder aan zijn kant, welke afwerkt op doel. De diepe spits haakt af en krijgt een bal ingespeeld van TR. Hij doet een 1 tegen 1 duel met de centrale speler die de 1^{ste} pass heeft gegeven en werkt af op het tweede doel.

Uitbreiding:

Centrale speler passt op vleugelverdediger die terugkaatst. Deze speelt de laterale middenvelder aan die opendraait en de diepe spits aanspeelt. Deze kaatst terug en de middenvelder speelt een crossbal naar de infiltrerende vleugelverdediger. Deze trapt een flankvoorzet op de twee switchende spitsen met een 3^{de} middenvelder in steun. Verder uitbreiden met één verdediger erbij, enz.

Coaching: situatief coachen!

Zie ook vorige oefeningen: hard inspelen, verzorgde aanname/wegdraaien, loopbeweging laterale middenvelder, enz.



Nummerspel

Beschrijving:

Terrein: tussen de twee 16m-gebieden.

De spelers van elk team worden genummerd van 1 tot 8. Bijkomend zijn er twee neutrale spelers.

Na 5 passen kunnen de balbezitters een rustpunt vinden bij één van de neutrale spelers. Een speler mag enkel de speler van de tegenpartij aanvallen die dezelfde nummer heeft als hijzelf, dus nr. 1 tegen nr. 1, nr. 2 tegen nr. 2, enz.

Alle spelers volgen steeds het spel mee. Ze dienen ervoor te zorgen dat ze steeds aanspeelbaar zijn. Dit betekent dat het niet voldoende is dat ze 'enkel maar' vrij staan.

De beide teams moeten ervoor zorgen dat de twee neutrale spelers vrijkomen, dat ze aanspeelbaar zijn (zoals in de wedstrijd).

Blokjes van 3'.

Deze vorm nodigt uit tot heel veel scherpste.

Coaching: situatief coachen!

Zie ook vorige oefeningen.



DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

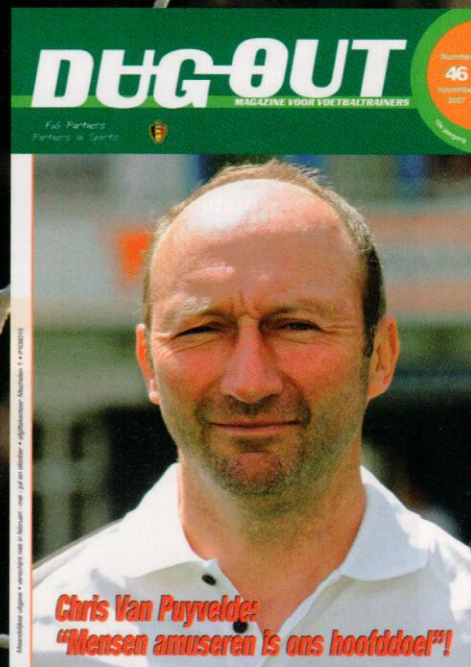


... het blad van en voor de voetbaltrainer

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





Naam: Jonas Heuts, coördinator recreatie-sport VFV
Thema: B+: infiltratie met en zonder bal

Aantal: 8 + 2K
Categorie: U10

Materiaal: 12 hoedjes, 10 ballen,
 1 duiveltjesveld, 2 minidoeltjes
 Training op DUIVELTJESVELD!

Richtlijnen en coachingswoorden:

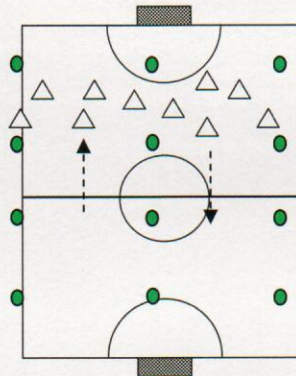
Basics:

1. Probeer de halfhoge bal zodanig te controleren dat je geen balverlies lijdt en dat hij zo dicht mogelijk bij jou blijft: **"CONTROLEER"**
2. Dribbel d.m.v. een verandering van richting, een verandering van snelheid of ritme en/of d.m.v. een schijnbeweging: **"DURF", "MAAK ACTIE"**
3. Plaats de bal als je dicht bij de keeper bent: **"PLAATS", "WERK AF"**

Teamtactics:

4. Blijf niet staan na het geven van een pass, maar beweeg onmiddellijk (infiltratie zonder bal): **"1-2", "VOLG"**

OPWARMING



RIVIER OVERSTEEKEN

Beschrijving:

Elke speler één bal, drijven door elkaar en op teken van trainer behendigheidsoefening uitvoeren:

- overstap, enkel en dubbel
- bal onder voetzool en andere kant
- Zidane – beweging
- schijnbeweging
- kappen
- jongleren

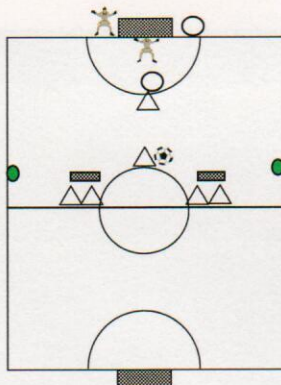
Fun: op signaal steken de spelers de rivier over en mogen ze niet gebeten worden door de haaien (2 trainers onderscheppen ballen).
 Verderzetten van de oefening op de andere oever.

Duur: 12'

Coaching:

2

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 2 IN GOLVEN

Beschrijving:

Wedstrijd met numerieke ongelijkheid.

Bal vertrekt bij Δ .

Bij interceptie kan K + 1 scoren in één van beide minidoeltjes, waarbij K als speler fungeert.

Wissel bij doelpunt of signaal trainer.

Na 2,5' wissel O $\rightarrow$ Δ : 4 x 2,5'

Fun: wie maakt de meeste doelpunten?

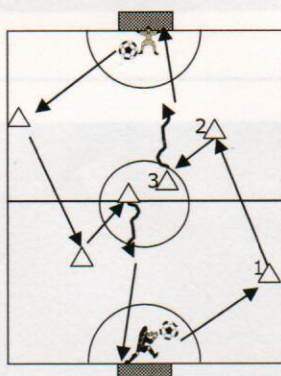
Welke verdedigende ploeg kreeg de minste doelpunten tegen?

Duur: 12'

Coaching:

2, 3 en 4

TUSSENVORM 1



TOPSCORER

Beschrijving:

K werpt uit naar 1.

1 draait open en speelt in op 2.

2 speelt in op 3.

3 leidt en trapt op doel.

Na 5' wisselen van kant: K werpt uit naar andere kant.

Doorschuiven 1>2>3 (legt bal in doel)>1 (andere groep).

Steeds samen vertrekken op signaal.

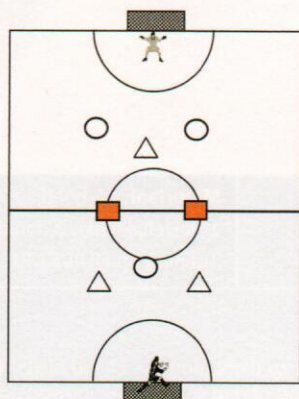
Fun: wie maakt de meeste doelpunten?

Duur: 12'

Coaching:

1 en 3

WEDSTRIJDVORM 2



K + 3 / 3 + K + 2N

Beschrijving:

Continue wedstrijd.

☐ spelen mee met ploeg in balbezit en fungeren als centrale middenvelder voor beide ploegen.

☐ wisselen één maal na 5'

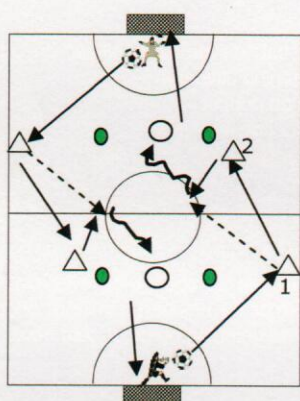
Duur: 12'

Coaching:

1 tot 4

Voor ☐ speciale aandacht voor 2 en 4

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

K werpt uit naar 1 die opendraait en inspeelt op 2.

2 speelt terug op 1 die zonder bal infiltreert (give & go).

1' leidt de bal en tracht O uit te schakelen met een dribbel of met een 1-2 met de steunende 2.

3 mag enkel tussen de potjes verdedigen op zijn lijn (5m).

Na 5' wisselen van kant: K werpt uit naar andere kant.

Doorschuiven 1>2> O (legt bal in doel)>1 van de andere groep. Steeds samen vertrekken op signaal.

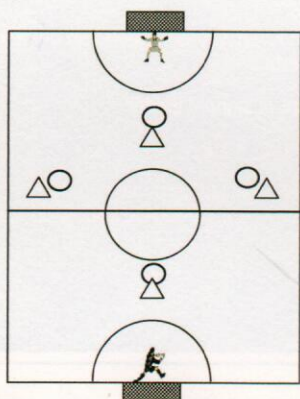
Fun: wie maakt de meeste doelpunten?

Duur: 12'

Coaching:

1 tot 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 4 / 4 + K

Beschrijving:

Continue wedstrijd met numerieke gelijkheid.

Beide ploegen spelen in ruitformatie.

Wisselen van kant na 7'

Indien thema te weinig tot uiting komt, afdalen naar K + 4 / 3 + K + N

Duur: 15'

Coaching:

1 tot 4

COOLING DOWN

Beschrijving:

Trainer doet trucje voor, spelers trachten dit na te doen

Opruimen materiaal.

Duur: 5'

Naam: Van Der Haegen Kris (VFV)
Thema: flankaanval verbeteren (diagonale in en out passing)

Aantal: 14 + 2K
Categorie: U13

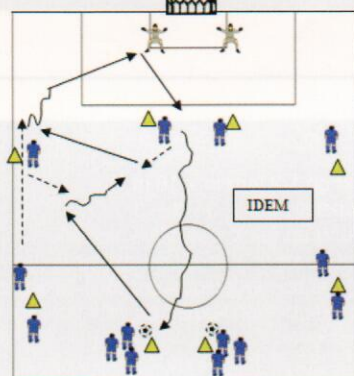
Materiaal: 2 verplaatsbare doelen, kegels, overgooiers, 16 ballen, potjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Vraag de bal aan je medespeler: **SPEEL**
2. Zoek de diagonale in out passing door coaching van de centrale spelers om de buitenspelers aan te spelen: **OPEN – DIEP**
3. De FA's moeten durven **SCHUIN NAAR BINNEN** losmaken zodat ze aanspeelbaar zijn als bal centraal zit:
HAAK LOS – SCHUIN IN BAL
4. Maak actie bal aan voet **DIAGONAAL** weg van je flank: **VOORUIT – DIAGONALE RUN**

OPWARMING



Beschrijving:

Op 1/2 veld + 16m.
 De CV of CMV speelt de bal op de FA die diagonaal loshaakt en bal vraagt, actie maakt naar binnen en richting spits.
 Aanspelen DS die kaatst op FV die overlapt, bal leidt en inspeelt op K. Die speelt DS aan die door centrum naar start leidt.
 We werken langs beide zijden van het terrein.
 Wanneer de DS naar start leidt, doet hij opwarmingsoefeningen.

Duur:

10' H: 2 PH: 4' (dynamische stretching)

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / 5 + K IN GOLVEN

Beschrijving:

Asymmetrische opstelling:
 1 – 3 – 1 – 1 / 1 – 3 – 1 – 3
 Op 1/2 terrein +16m.
 De wedstrijdvorm start bij ploeg in overtal.

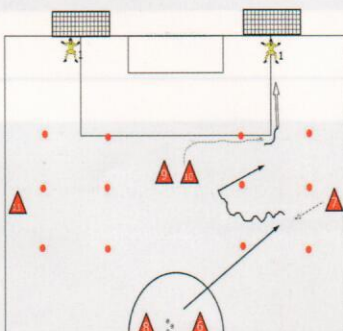
Om de 2' wordt in elke ploeg 1 speler gewisseld.

Duur: 12'

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

2 vakken om de posities en looplijnen weer te geven van de FA en de centrale speler/spits.
 Vak 1: FA staat max open, vraagt bal naar binnen toe en leidt doorheen dit vak.
 Vak 2: centrale speler doet tegengestelde beweging: hij zoekt naar buiten toe de ruimte op, krijgt bal in vak 2 en werkt af.
 Postbezetting:
 Posities 7/9/10/11: 1 speler. Positie 6/8: de rest.
 Doorschuiven: bal volgen.
 FUN: competitie links tegen rechts

Duur: 12'

Coaching:

1 – 3 – 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 7 / 6 + K + N

Beschrijving:

Asymmetrische opstelling:

1 - 3 - 2 - 1 / 1 - 3 - 1 - 3 + N

Neutrale speler wordt om de 2' gewisseld.

Op 1/2 terrein + 16m.

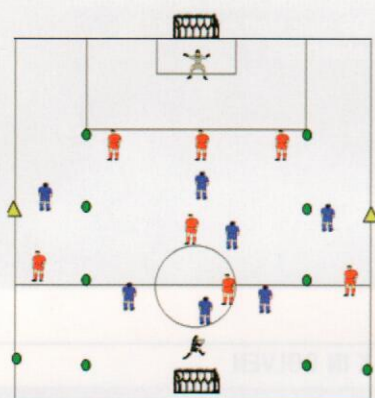
De wedstrijdvorm start bij ploeg in overtal.

Duur: 12'

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

TUSSENVORM 2



K + 7 / 7 + K

Beschrijving:

Er wordt gewerkt op 1/2 terrein + 16 m.

Symmetrische opstelling: 1 - 3 - 1 - 3

Met een vrije zone op flank waar flankaanvallers in staan. Als FA naar binnen komt en als er overlapt wordt, dan is deze overlappende speler vrij (mag niet op verdedigd worden in de flankzone).

De FA mag ook naar binnen komen en voor doel komen bij voorzet vanop andere flank.

Duur: 12'

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

Beschrijving:

Er wordt gewerkt op half veld + 16m.

Asymmetrische opstelling:

1 - 3 - 1 - 3 / 1 - 4 - 2 - 1

Continu spel.

Evaluatie van de vooropgestelde doelstellingen.

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

COOLING DOWN

Beschrijving:

Uitlopen.

Evaluatie van de coachingspunten.

Blessurepreventie (stabilisatie-oefeningen).

Naam: Steven De Jaegher, provinciale coördinator VFV (Oost-Vl.)
Thema: flankspeler haalt de achterlijn

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U13

Materiaal: markeerhoedjes, verplaatsbaar groot doel, ballen, overgooiers



Richtlijnen en coachingswoorden:

Teamtactics:

T2+ Infiltratie naar waarheidszone

B+12: infiltratie zonder bal. **GIVE & GO**

B+14: infiltratie met bal, leiden of dribbel. **CHALLENGE**

POSITIE 7/11

1. Haak correct los: maak een vooractie en kom op het juiste moment de bal vragen. **VRAAG DE BAL**

2. Combinatie zoeken met aanbiedende speler. **GEEF**

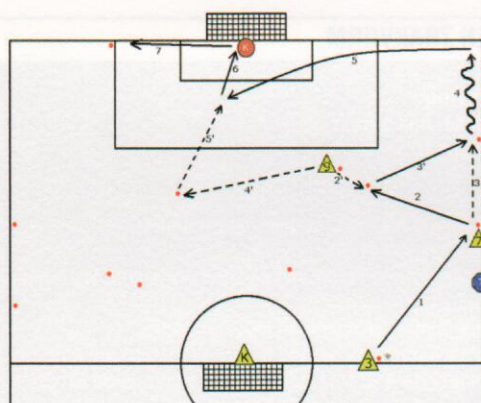
3. Haal zo snel mogelijk de achterlijn. **GA DIEP**

POSITIE 9/10

4. Bied je gepast aan. **BIED JE AAN / STEUN**

5. Kies het juiste moment om voor doel te komen. **VOOR DOEL**

OPWARMING



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

Organisatie: half terrein

Totale duur: 20'

D: 7'

P: stretching + dynamische lenigheid

H: 2x (2^e maal met hogere intensiteit)

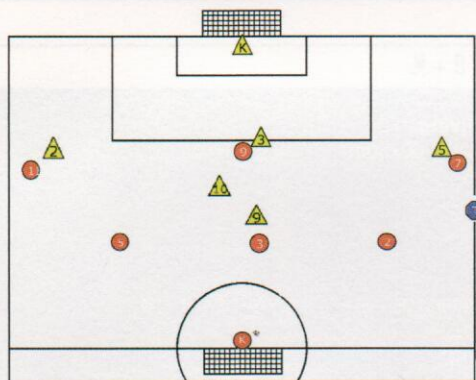
Doorschuiven: 3->7->9->3

7 wordt door 3 aangespeeld op de juiste voet (1). 7 speelt 9 aan (2) die de bal komt vragen (2'). 9 doet gerichte balcontrole en speelt naar 7 (3') die diep gaat (3). 7 dribbelt verder tot aan de achterlijn (4) en zet de bal voor. 9 is ondertussen rond het hoedje gelopen (4'), kiest positie voor doel (5') en trapt de bal op K (6). K speelt de bal door naar de volgende groep (7).

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 6 / 5 + K

Beschrijving:

Organisatie: half terrein

Totale duur: 15'

Veldbezetting: K - 3 - 3 / 1 - 1 - 3 - K

Golfsysteem: bal start steeds bij K en moet een V aanspelen. Die spelen op hun beurt 7 of 11 aan.

De golf stopt na 1' of na het scoren van een doelpunt. Na een golf wordt een volledige ploeg gewisseld.

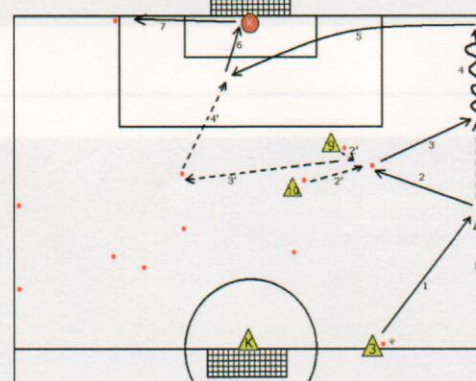
FUN: scoren door de ploeg in minderheid = 2pnt.

FUN: scoren na voorzet = 2pnt.

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

Afmetingen: half terrein

Totale duur: 20'

D: 7'

P: stretching en dynamische lenigheid

H: 2x (rechts en links uitvoeren)

Doorschuiven: 3->7->10->9->3

3 speelt 7 aan (1) die een vooractie doet (1'). Terwijl 7 een gerichte controle uitvoert komt 9 zagezgd de bal vragen (2'). Maar in plaats van de bal te ontvangen loopt hij weg (3') terwijl 10 de bal effectief komt vragen (2'). 10 voert een controle uit en speelt de bal door naar de doorlopende (3') 7 (3) die dribbelt tot aan de achterlijn (4). Ondertussen kiest 9 positie voor doel (4') en probeert de voorzet van 7 (5) binnen te werken (6). K speelt de andere groep aan.

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 7 / 6 + K

Beschrijving:

Organisatie: half terrein

Totale duur: 20'

D: 7'

P: 2'

H: 2x

Veldbezetting: K - 3 - 1 - 3 / 1 - 1 - 4 - K

Continu spel met wedstrijdreglementen.

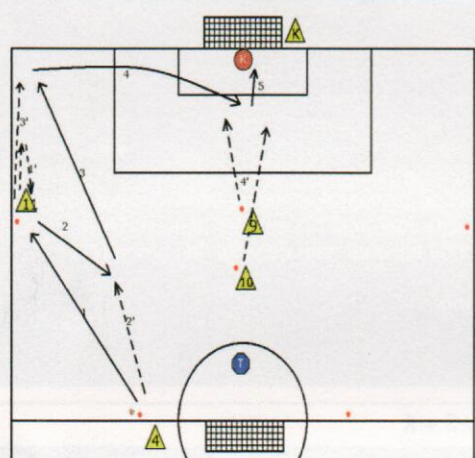
FUN: scoren ploeg in minderheid = 2pnt.

FUN: scoren na voorzet = 2pnt.

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 2



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

Organisatie: half terrein

Totale duur: 10'

D: 7'

P: 2'

H: 2x (2e maal met inschakelen verdedigers)

Doorschrijven: 4->11->4

10 en 9 blijven vast staan en wisselen onderling. Na 2min worden zij gewisseld.

De oefening start afwisselend links en rechts.

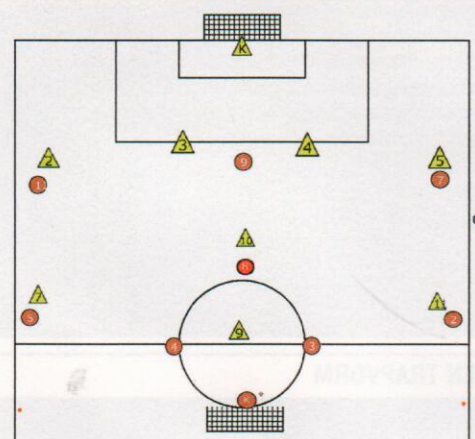
4 speelt 11 aan (1') die vooractie doet (1'). 11 kaatst de bal terug (2) op de inlopende 4 (2'). 11 doet een sprint langs de lijn (3') terwijl 4 de bal diep speelt (3). 9 en 10 kiezen positie voor doel (4') op de voorzet van 11 (4). 9 of 10 werkt af (5).

Variant 1: het plaatsen van 2 verdedigers.

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

Organisatie: 60x50m

Duur: 16'

D: 7'

P: 2'

H: 2x

Veldbezetting: K - 4 - 1 - 3 / 3 - 1 - 4 - K

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

Loslopen met lichte stretching.

Bespreken van thema.

Opruimen materiaal.

Naam: Jacky Séverin, docent Federale Trainersschool
Thema: infiltratie via de flank

Aantal: 16 + 2K
Categorie: U16-U17

Materiaal: 1 groot doel, 1 doel (5x2m), 8 dopjes (4 groene, 4 rode), 10 gele hesjes, 6 blauwe hesjes, 19 ballen



Richtlijnen en coachingswoorden:

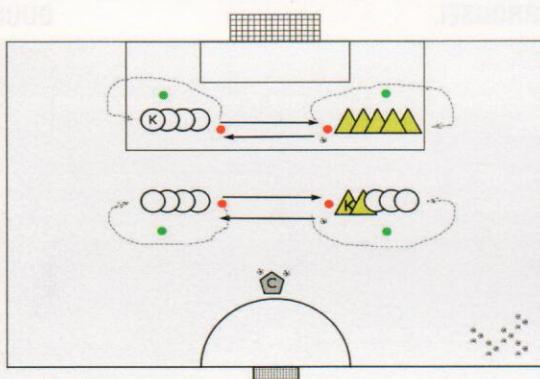
1. Signaleren wanneer je denkt dat je aanspelbaar bent (**CO: Roep, Vraag – Sp: Geef**)
2. Geef aan de balbezitter onder druk een mogelijkheid om te passen door je zeer snel aan te bieden in de richting van de bal (**CO: Steun – Sp: Geef**)
3. Tracht aanspelbaar te zijn zodat de balbezitter je een pass kan geven (**CO: Vrijlopen**)
4. Loop vrij door plotseling af te haken (**CO: Haak af**)
5. Infiltratie (met of zonder bal): zo snel mogelijk naar het doel in de ruimte waar er geen medespeler of tegenstander is, of voor het creëren van een numerieke meerderheid voor het doel van de tegenstander (**CO: Infiltratie – Sp: Ga**)
6. In balbezit creëren de laterale spelers ruimte op de flanken om alzo de verdediging open te trekken en een vrije zone te creëren (**CO: Openen**)
7. Zo snel mogelijk en zo nauwkeurig mogelijke balcirculatie (**CO: Balcirculatie**)

Teamtactics:

TT+1. Openen in de breedte **TT+11.** Infiltreren in de ruimte op het juiste moment **TT+25.** Collectieve infiltratie

OPWARMING

DUUR: 15'



Beschrijving:

2x2 vertrekposities tegenover elkaar op 10m. Elke vertrekpositie = 1 rood dopje (spelers) en 1 groen dopje achteraan op 5m aan de buitenkant, 2 ballen.

De 1ste speler speelt de bal in 1-tijd naar de speler tegenover zich en sluit achteraan terug aan. Ondertussen doet hij basismotorische oef. op aangeven van de trainer. Na 4', en nadien elke 2', worden de groene dopjes 2m achteruit geplaatst om de intensiteit van de opwarming op te drijven.

Na 10': stretching en uitleg over het thema van de training.

Nadien sprintoef. in 2 groepen rond de dopjes op fluitsignaal van de trainer. Eindigen met spel waarbij de spelers van beide groepen elkaar trachten in te halen.

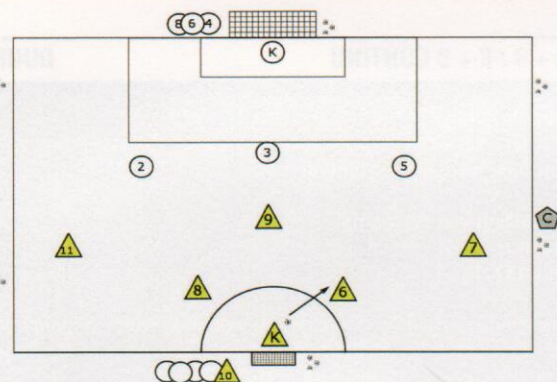
Coaching:

1, 2

WEDSTRIJDVORM 1

K + 5 / K + 3 IN GOLVEN

DUUR: 10'



Beschrijving:

Op 1/2 veld, 1 groot doel met K en 1 klein doel met K. Normale wedstrijdreglementen.

Team Δ: 1 – 2 – 3

Team O: 1 – 3

De wedstrijd begint bij de doelman in B+.

Om de infiltratie via de flank aan te moedigen, telt elk doelpunt via een flankvoorzet dubbel.

Doorschuiven van de spelers en/of de teams in golven wordt bepaald door de evaluatie van de trainer. De focus is om zoveel mogelijk spelers (6), (7), (8) (9), (10) en (11) in B+ te laten spelen.

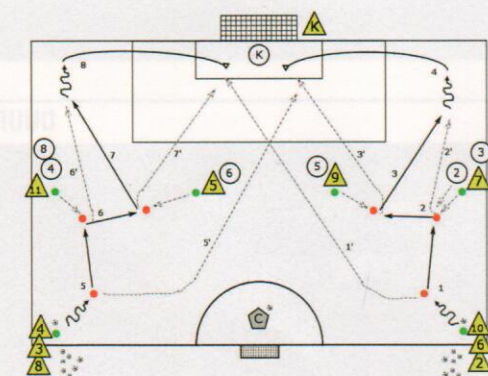
Coaching:

1 t.e.m. 7 + STOP-HELP.

TUSSENVORM 1

CARROUSEL

DUUR: 10'



Beschrijving:

Op 1/2 terrein, 1 groot doel met K en 3 vertrekposities op links en rechts.

Elke vertrekpositie = 1 groen dopje (vertrek van de speler) en 1 rood dopje (verderzetting van de actie).

Op rechts: 10 drijft de bal aan het rode dopje en speelt de bal naar 7 die zich vrijgelopen heeft. 7 speelt in 1-tijd naar 9 die zich aanbiedt. 9 speelt in de diepte in de loop van 7. 7 infiltrert op de flank en geeft voorzet. 10 neemt positie in aan 2^{de} paal, 9 aan 1^{ste} paal.

Afwisselend links en rechts starten.

Doorschuiven: 10-> 7-> 9-> 4-> 5->11

De doelmannen wisselen af.

Coaching:

1 t.e.m. 6 + coachen op passing en looplijnen voor het afwerken op flankvoorzet.

Naam auteur: Pouillon Kris, kandidaat UEFA A, centrum Gent
Thema: B-: niet laten uitschakelen door individuele actie in de waarheidszone.
 1 – 4 – 3 – 3 met de punt naar achter

Aantal: 14 + 2K
Categorie: Seniors

Materiaal: 1 groot doel, 10 potjes, 15 ballen, 10 hesjes

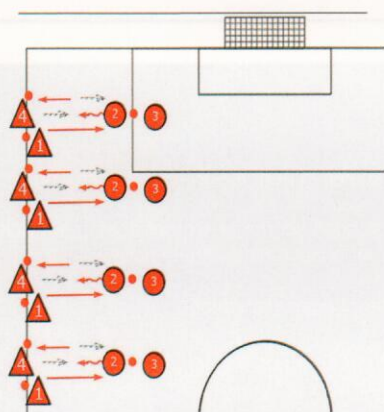


Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Maak je zwaartepunt lager, je lichaam breed en steun op de voorvoet, snelle en korte contacten. **HOUDING**
2. Blijf altijd naar de bal kijken. **KIJK**
3. Laat je niet uitschakelen. **GA DOOR**
4. Zet de tegenstrever onmiddellijk onder druk, laat hem geen ruimte (zeker niet in de waarheidszone). **DRUK**
5. Hou je lichaam ten alle tijde tussen het doel en de bal. **POSITIE**
6. Geef druk van buiten naar binnen (op zijn buitenste voet) zodat je hem naar binnen dwingt (op zijn mindere voet EN in de dekking van je medemaat). **BUITENSTE VOET**

OPWARMING

20'



Beschrijving:

Zie tekening.
 Klassieke opwarming in de breedte van het veld per 2: inlopen.
 4 groepen van 4 spelers.

Speler 1 speelt op speler 2 die de bal leidt op speler 1 en hem dribbelt en op speler 4 past.
 Speler 1 loopt over en neemt plaats van 4 in.
 Doorschuiven: 1->2->4->3->1

We doen deze oefening 2x5' met tussendoor stretching.

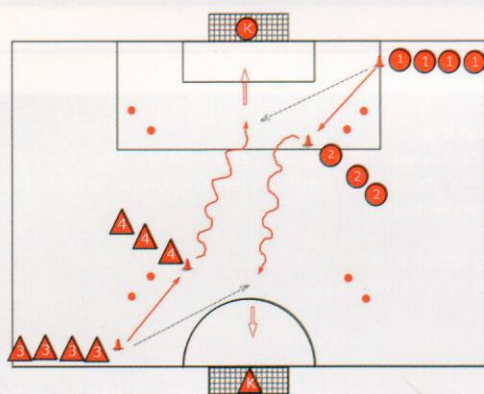
Coaching:

1 – 2

WEDSTRIJDVORM 1

1 / K + 1

12'



Beschrijving:

Zie tekening.
 Speler 1 speelt op speler 2 die met de bal opendraait en 1 / 1 + K speelt tegen speler 3 die de bal ingespeeld heeft op speler 4.
 De verdediger scoort na balafname tussen de 2 schuine poortjes (buitenkant uitverdedigen), de aanvaller in het doel.

Eerste pass start gelijktijdig op signaal trainer.

Doorschuiven: 1->2->3->4->1

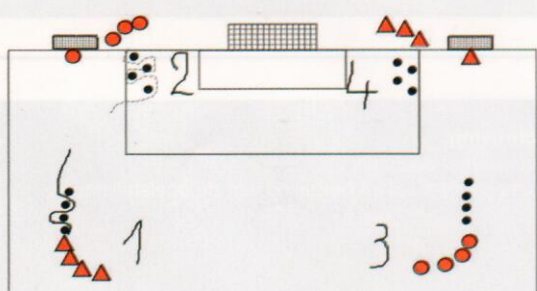
Na 6' op andere kant uitvoeren.

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

TUSSENVORM 1

10'



Beschrijving:

Spelers 1&3 starten gelijktijdig, dribbelen tussen de potjes met bal.
 2&4 slalommen tussen de potjes zonder bal en gaan druk geven naar de balbezitter.
 1&3 proberen zo snel mogelijk te scoren.

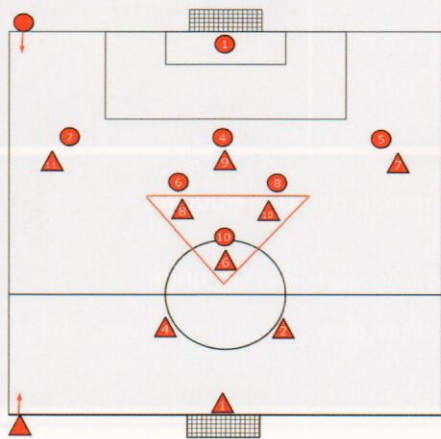
Na elke actie worden de aanvallers verdedigers en omgekeerd.

Fun: welk team kan de meeste doelpunten maken?
 Welke speler is de topscorer?

Coaching:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 8 / 6 + K IN GOLVEN

15'

Beschrijving:

Δ-ploeg speelt K - 2 - 3 - 3

O-ploeg speelt K - 3 - 3

We coachen op de O-ploeg!

Rechtstreeks duel winnen is een punt extra!

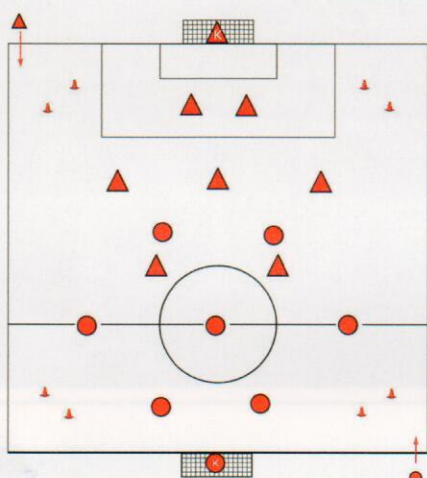
Bal buiten of naast doel: Δ-ploeg start steeds op.

Afm.: 50x70m

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

TUSSENVORM 2



K + 7 / 7 + K

15'

Beschrijving:

Continu spel.

Beide ploegen spelen in een K - 2 - 3 - 2 opstelling.

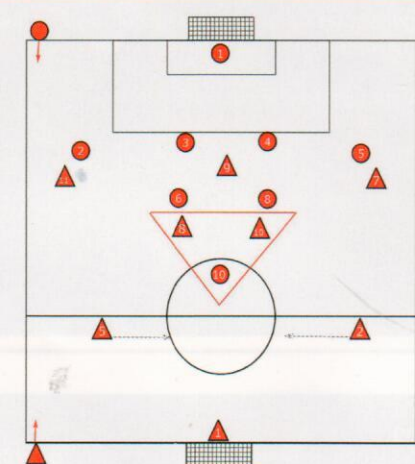
Beide ploegen kunnen scoren in 1 groot doel, maar ook in 4 kleine doeltjes (maar hier enkel na individuele actie).

Doelpunten in groot doel tellen dubbel.

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / K + 7

15'

Beschrijving:

De Δ-ploeg speelt als volgt: K - 2FV - 2AM - 3A

De ene FV moet goed naar binnen knijpen als andere FV mee de aanval ondersteunt.

O-ploeg speelt in K - 4 - 3 - 0

Dit is de te coachen ploeg.

Gewone wedstrijdreglementen.

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

COOLING DOWN

5'

Beschrijving:

Shoot-out met doelman.

Opruimen materiaal en herhaling van de doelstellingen.

Naam: Van den Bossche Bjorn
(kandidaat UEFA A centrum Gent)
Thema: diagonale in en out passing naar de zwakke zone van de tegenstander

Aantal: 12 + 2K
Categorie: Seniors

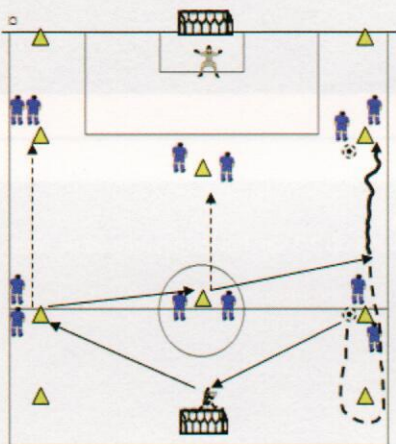
Materiaal: 1 verplaatsbaar doel, kegels, overgooiers, 20 ballen



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Vraag die bal aan je medespeler: **SPEEL**
2. Draai open en verleg de bal naar de andere kant: **DRAAI OPEN - VERLEG**
3. Coach de centrale spelers wanneer er ruimte is aan de andere kant om de bal te verleggen: **VERLEG - VERANDER**
4. De FV's moeten durven infiltreren zonder bal en de bal in de loop vragen om dan vooruit te voetballen: **INFILTREER - STA HOOG**

OPWARMING



Beschrijving:

Op half terrein + 16m.

De RFV speelt de bal op de K die bal verlegt van flank naar de LFV. Die speelt op zijn beurt de bal in op de VM, die open draait en de bal verlegt naar de opkomende RFV.

We werken langs beide zijden van het terrein.

Na het inspelen van de bal door de RFV loopt deze achter het potje en komt dan de bal vragen aan de CM. Wanneer de LFV de bal heeft gespeeld op de CM loopt hij gewoon rechtdoor en sluit aan bij de andere groep, met opwarmingsoefeningen. Idem voor de CM. De 2^{de} maal starten andere kant.

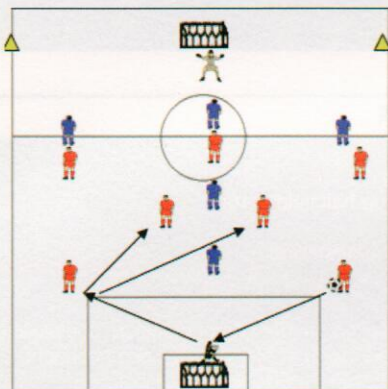
Duur:

D: 11' H: 2 PH: 3' TD: 25'

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / 5 + K

Beschrijving:

Er wordt gespeeld in golven en met asymmetrische opstelling 1 - 2 - 1 + N - 3 / 1 - 3 - 1 - 1

Op 2/3 van het terrein.

De wedstrijdvorm start steeds bij een FV die de bal terugspeelt op de doelman. Deze opent op de andere zijde.

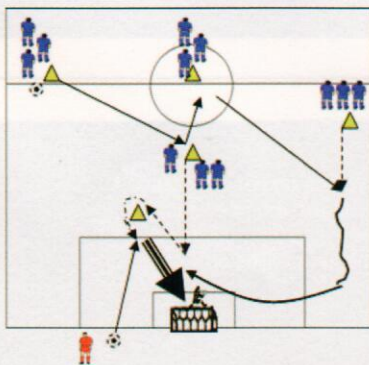
Duur:

D: 12' I: 140-160 H: 1 TD: 12'

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

We starten bij de RFV die de bal inspeelt op de AMV (VOORACTIE!). Deze kaatst de bal terug op de VM die de bal in de hoek speelt. Meenemen, voorzet en afwerken door AMV.

Na het afwerken krijgt AMV een 2de bal van trainer naast het doel (gaat eerst uit de 16m). Controle in de draai en afwerken op doel.

Doorschuiven: RFV-VM-AM-LFV-RFV

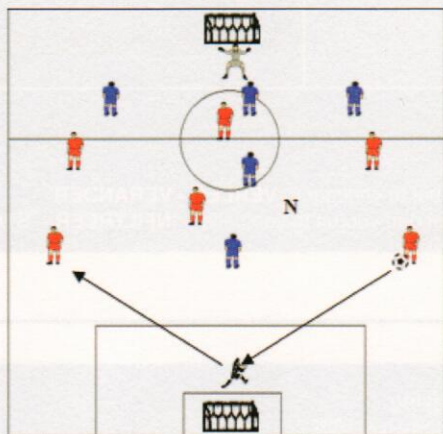
K's wisselen om beurt.

Duur: 12'

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 / 5 + K + N

Beschrijving:

Er wordt gespeeld op half veld + 16m.

Opstelling: 1 - 2 - 1 + N - 3 / 1 - 3 - 1 + N - 1

De wedstrijd start steeds bij de ploeg in overtal.

De bal is bij de FV die terugspeelt op de doelman.

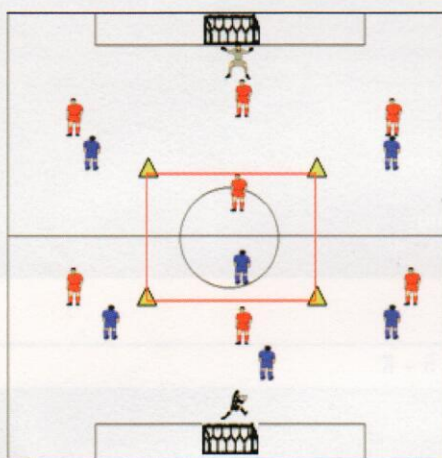
Deze verlegt de bal naar de andere kant.

Duur: 12'

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Er wordt gewerkt op 2/3 van het terrein (tussen de twee 16 m zones).

K + 6 / 6 + K in symmetrische opstelling 1 - 3 - 1 - 2

Met een vierkant in het midden.

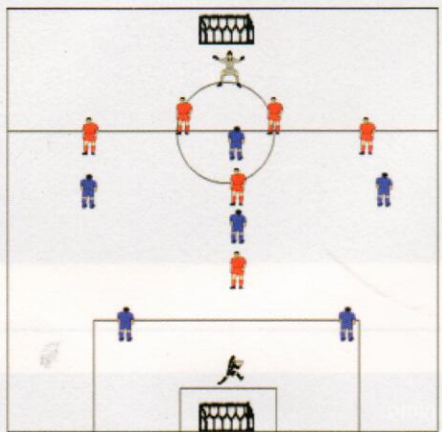
Kunnen de middenvelders aangespeeld worden in dit vierkant, dan kunnen zij vrij draaien en spel verleggen.

Duur: 12'

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 6 / 6 + K

Beschrijving:

Continu spel op half veld + 16m

Asymmetrische opstelling:

K - 2 - 1 - 3 / K - 4 - 1 - 1

Er wordt gekeken of de vooropgestelde doelstellingen behaald werden. Anders wordt er hier en daar nog gecoacht.

Duur: 12'

Coaching:

1 - 2 - 3 - 4

COOLING DOWN

Beschrijving:

Per koppel afwerken op een voorzet.

Beide ploegen spelen tegen elkaar.

Duur: 5'

Verliezers ruimen erna alles op.



(voetbal)trainer zijn is niet steeds een lolletje. Dat mocht ook Stéfane Demol ondervinden. We interviewden hem een paar dagen voor zijn plotse ontslag in Charleroi. De redactie besloot om het interview te behouden en te publiceren, daar het ontslag geen implicatie zou hebben op het interview. Demol beschikt immers over een immense ervaring, zowel als speler als als trainer, in het binnen- en buitenland. De lezer van Dug-Out kan zeker iets opsteken van zijn ervaring.

Urbain Spaenhoven is trainer bij Ruppel Boom. Danny Aerts ging bij hem op bezoek, zoeken naar ideeën over veldbezetting en positieospel. Een heel interessant artikel.

Het straatvoetbal verdwijnt, kinderen spelen dagelijks op de computer en zitten uren achter hun schoolboeken of TV. Weg is het plezier van voetballen op het pleintje. Worden we hierdoor niet bewegingsarm? Ik denk het wel. Net als Gerd Van den Bossche. Van den Bossche is jeugdtrainer bij YR KV Mechelen en maakte een website over voetbalhuiswerk. Surf er zeker eens naar toe!

Mentale begeleiding, voor vele spelers en trainers lijkt het nog steeds een taboe. Je moet wel met een probleem zitten om je mentaal te laten begeleiden. Maar is dit niet wat kort door de bocht? Moeten we er niet steeds naar streven dat we ons goed in ons vel voelen en dat we begrijpen wat de coach en medespelers van me verwachten. Eva Maenhout en Kris Perquy zijn beiden mental coach. Wil je beiden aan het werk zien, kom dan zeker naar de clinic 'mentale training & communicatie, welke zal doorgaan op 16 december 2009.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Eva Maenhout' followed by a stylized 'K.'.



Voetbalhuiswerk. Een noodzaak voor onze jonge voetballers!

Siegi Hendrickx, voetbaljournalist

In het onderwijs is huiswerk sinds lang een vaststaand en geaccepteerd begrip. Kinderen moeten ook thuis inspanningen doen om de leerstof in te oefenen en eigen te maken. In navolging van het onderwijs vindt nu ook het voetbalhuiswerk stilaan zijn weg binnen onze voetbalopleiding. Gerd Van den Bossche, jeugdtrainer bij YR KV Mechelen, past het zeer consequent toe en maakte hierover een zeer nuttige website. Tijd dus voor een doorgedreven babbel.

Tijden veranderen

In vergelijking met enkele decennia geleden speelt onze jeugd minder voetbal, zowel thuis, op straat als op school. Voetbalopleiding beperkt zich dus bijna uitsluitend tot trainingen op de club. Die twee tot drie trainingen per week zijn niet voldoende om vandaag te kunnen concurreren met andere landen.

Volgens Gerd Van den Bossche kan je dit bijsturen met voetbalhuiswerk. Gerd liet zich inspireren door een artikel over Luc Nilis en zijn vader: "Luc was een speler met een zeer goede techniek en een fluwelen traptechniek. Hij train-

de uren met zijn vader op techniek", aldus Gerd. "Bovendien is voetbalhuiswerk in Nederland een ingeburgerd begrip, net zoals hun faam van technisch verzorgd combinatievoetbal. Ook de KBVB promoot het voetbalhuiswerk in haar opleidingsfilosofie. Tot op heden stel ik echter vast dat, in navolging van enkele topclubs, nog te weinig clubs het geven van voetbalhuiswerk echt in de praktijk brengen."

Technische sport

Gerd Van den Bossche: "Voetbal blijft een zeer technische sport. Johan Cruyff stelde ooit: "De tactiek bepaalt waar de bal moet komen, maar het is de techniek die bepaalt OF de



(Photonews)

bal er komt!" Hoe groot het spelinzicht van de spelers en het tactisch inzicht van de trainer ook zijn, als de spelers de technische bagage niet hebben om het uit te voeren, sta je nergens. Als je alle technische vaardigheden opsomt die een speler moet beheersen, dan is er voor jeugdopleiders heel wat werk aan de winkel: gericht controleren, passen en trappen, koppen, lopen, lichaamscoördinatie, leiden van de bal, draaien, schijnbewegingen, dribbelen, enz.

Er zijn ongelooflijk veel verschillende technische kanten aan het voetbalspel verbonden. Je trapt bijv. net iets anders op een bal die van je wegrolt dan één die op je afkomt. Daarenboven moet alles aangeleerd en ingeoefend worden met linker- en rechtervoet, zowel met de wreef als de binnen- en buitenkant. En dit telkens met ballen die toegespeeld worden vanuit verschillende hoeken, op verschillende hoogten, met verschillende snelheden. Dit vereist dus heel wat balcontacten om al deze technieken onder de knie te krijgen."

Te weinig balcontacten

Gerd Van den Bossche: "In Dug-Out nr. 42 schreef Michel Bruyninckx, lesgever aan het Koninklijk Atheneum Leuven-Topsportschool, het volgende: "In de wereld van de gymnastiek beseft men al lang dat herhalen, eigenlijk repetitieve coördinatie, de sleutel tot succes is. Vandaar dat de parameter, 30.000 herhalingen van een beweging, zo vaak geciteerd wordt in dit milieu. Houdt het voetbalmilieu hiermee rekening? Hier wordt zeer duidelijk waarom wij zo'n zwakke technische spelers afleveren, want de traditionele training en wedstrijd haalt met moeite 100 balcontacten per speler."

Analyse

Gerd Van den Bossche: "Tijdens een wedstrijd zijn er per minuut maximum vijftig seconden balcontact voor alle spelers samen. De bal is immers niet altijd in het veld of aan de voet van een speler. Als tien duiveltjes (tot U9) onderling een wedstrijdje spelen, heeft iedereen per minuut dus gemiddeld vijf seconden de bal.

Na vijftig minuten heeft een spelertje dus slechts 250 seconden (4'10") balcontact gehad. Met twee wisselers per ploeg komt men al niet meer aan drie minuten. Bij preminiemen (U10) die met acht tegen acht spelen, worden dat 156 seconden (2'36"). Met twee wisselers per ploeg komt men aan 2'05". Bij ploegen die (2x30') met elf tegen elf spelen (miniemen, U11, U12 en U13), zakt dit cijfer tot 115 seconden als er twee wisselers zijn.

Het aantal balcontacten tijdens een training hangt af van de oefenstof en is dus moeilijker in te schatten. Soms zie je nog lange wachtrijen, maar bij efficiëntere uitvoeringen mogen we uitgaan van een gemiddelde van acht balcontacten per minuut per speler. Als we op elk balcontact een tijdsduur van twee seconden plakken, wat maximaal is, dan heeft een speler na anderhalf uur trainen dus slechts 24 minuten zijn techniek geoefend!

Het resultaat per week is schrijnend. Zelfs een jongere die drie keer per week anderhalf uur traint en in het weekend een wedstrijd speelt, is geen 75 minuten aan de bal geweest. Dat is dus minder dan elf minuten per dag! Het besluit is dan ook even hard als duidelijk: het is uitgesloten dat men een topvoetballer kan worden met zo weinig balcontacten!"



Ik nam de proef op de som en deed een analyse naar het gemiddeld aantal balcontacten op de club per week (zie kader). Mijn kritische analyse van de 'moderne trainingen' gaf hetzelfde (negatieve) resultaat. Een snelle en ingrijpende aanpak dringt zich dus op! De wekelijkse trainingsmomenten waarbij aan de individuele techniek wordt gewerkt, volstaan absoluut niet. Ook niet op nationaal niveau."

Verloren potentieel

Gerd Van den Bossche is er van overtuigd dat jeugdvoetballers in België nog heel veel mogelijkheden in zich hebben die niet worden ontplooid. Hoe bekwaam onze trainers ook zijn, de noodzakelijke aandacht voor spelinzicht en tactiek tijdens wedstrijdvormen, bvb. met slechts één bal per groepje, maakt dat het aantal wekelijkse balcontacten tijdens de oefensessies nog te weinig is om het potentieel aan techniek ook om te kunnen zetten in verworven techniek. Er moet dus ook buiten de trainingen geoefend worden op techniek. Vroeger trainden jongeren hun techniek op straat, bij een vriend in de tuin of op een speelweide. Veel volwassenen van vandaag speelden in hun jeugdjaren de hele dag buiten. Uren werd er gevoetbald.



(Photonews)

De huidige generatie doet dat veel minder. De spelcomputers nemen een groot deel in van hun ontspanningsmomenten. Ook het tv-aanbod is ondertussen spectaculair verruimd. Daarnaast zijn er ook veel meer keuzemogelijkheden voor andere sporten. Op zich is het voor de algemene coördinatie absoluut zinvol dat een kind nog andere sporten beoefent. Voetballers moeten ook sterke atleten zijn met een brede fysieke basis. Echter, voor een toekomstige Rode Duivel moet de hoofdzaak voetbal blijven. Er moet niet uitsluitend voetbaltechnisch getraind worden, maar wel dagelijks.

Ook op school is het aantal balcontacten verminderd. Vroeger was voetballen dé sport tijdens de speeltijd. Nu wordt in steeds meer lagere scholen het voetballen zelfs verboden!

Voetbalhuiswerk

Gerd Van den Bossche: "De oplossing ligt voor de hand. We moeten de kinderen stimuleren om ook buiten de club te voetballen door het meegeven van voetbalhuiswerk. Ik heb het gedaan toen ik trainer was bij provinciale Delta Londerzeel. Ook nu bij KV Mechelen, waar ik me bezig hou met de allerjongsten (ref.: de voetbalspeeltuin). De resultaten waren en zijn nog steeds enorm. Zo konden onze spelers van tien jaar na vier weken hun record jongleren gemakkelijk verdubbelen door thuis dagelijks tien minuten te oefenen.

De meeste kinderen hebben dat intrinsiek potentieel, daar ben ik van overtuigd. Maar als een trainer het jongleren niet

meegeeft als voetbalhuiswerk, dan zal die speler wellicht nooit dat resultaat boeken. En dit geldt voor elke voetbaltechnische beweging."

In de praktijk

Gerd Van den Bossche: "Tien jaar geleden begon ik met het wekelijks opgeven van voetbalhuiswerk. Ik gaf drie oefeningen mee die ze moesten inoefenen. Eerst deed ik die rustig voor op training en daarna liet ik de kinderen telkens al wat proberen. De week nadien liet ik de oefeningen terug doen op training. Het verschil was groot. Tijdens de groepstraining liet ik hen dan ook nog eens ervaren in welke wedstrijdssituatie ze die bepaalde technieken konden gebruiken. Dit is volledig in overeenstemming met de opleidingsvisie van de KBVB, waarin men terecht waarschuwt voor het aanleren van vaardigheden via geïsoleerde trainingsvormen. Inderdaad, anders loop je het risico dat kinderen de spelsituatie niet herkennen.

Ik werd echter geconfronteerd met een praktisch probleem: eens de spelertjes thuis waren, konden ze de opgelegde oefeningen niet meer voor de geest halen. En dus kwam er van het huiswerk niets meer in huis. Mijn oplossing was tweeledig: enerzijds gaf ik ieder kind een videocassette met een reeks oefeningen mee, maar het probleem was dat de oefeningen niet genummerd waren zodat de spelers telkens moesten gaan zoeken. Anderzijds beschreef ik de oefeningen op papier. Maar bepaalde dribbeloefeningen waren echter heel moeilijk te beschrijven. Sommige ouders begrepen

het niet helemaal. Door deze praktische moeilijkheden was ik met dit huiswerk minstens een uur per week bezig. Vanuit deze ervaring zocht ik naar iets eenvoudiger en gebruiksvriendelijker."

www.voetbalhuiswerk.be

Gerd Van den Bossche: "Het internet bood een oplossing. Dankzij deze website hebben jeugdtrainers het nu zeer gemakkelijk om voetbalhuiswerk mee te geven. Hier vindt men zowat alle bewegingen die ooit op een voetbalveld zijn uitgevoerd. Alle oefeningen zijn genummerd en overzichtelijk verdeeld in dertig categorieën. Een tekst van zestien bladzijden met een beschrijving van de oefeningen is eveneens beschikbaar. De trainers kiezen een drietal oefeningen uit, zij mailen de nummers van de oefeningen door en de kinderen kunnen, samen met de ouders, meteen op een kort filmpje zien wat hun trainer bedoelt."

Een jeugdspeler leert het meest met zijn ogen. Eén beeld zegt meer dan duizend woorden. Een bijkomende en niet te onderschatten meerwaarde is ook dat een trainer, die door omstandigheden bepaalde oefeningen niet kan voordoen, op deze manier zijn 'tekortkoming kan omzeilen'. Dit is jammer genoeg een realiteit: naast hun andere talenten kunnen veel trainers niet alle oefeningen demonstreren. Om de bewegingen dan toch correct aan te leren, is deze website voor hen het ideale hulpmiddel."

Ouders werken mee

Gerd Van den Bossche: "Naast deze handige website vind ik de medewerking en de follow up van de ouders een 'absolute' noodzaak. Of het nu school- of voetbalhuiswerk is, het kind moet opgevolgd worden. Anders bestaat het gevaar dat ze niets doen en geen resultaten boeken. Mijn

ervaring is dat de opvolging van de ouders vaak niet gebeurt of onvoldoende is. Gevolg: het initiatief dient volledig van het kind te komen, met een grote kans dat ze dan helemaal geen huiswerk maken."

Een tip hoe dat ik dat heb opgelost: op een zondagvoormiddag nodigde ik de ouders samen met hun kind uit voor een training. Gedurende meer dan een uur moesten ze met hun zoon of dochter een parcours afleggen met een tiental voetbalhuiswerk-oefeningen. Het was een schot in de roos! Ouders raakten geëngageerd en er trad zelfs een mentaliteitsverandering op. In plaats van nu een verwijt te maken wanneer hun kind een technische fout maakt, beseffen ze ten eerste dat dit niet zo evident is. Ten tweede kunnen ze er thuis zelf met hun kind op oefenen."

Uiteraard vind ik hiermee het warm water niet uit. Ik bouw gewoon verder op wat specialisten al gezegd hebben. In De Standaard van 25 oktober 2005 suggereerde Bert De Cuyper (sportpsycholoog aan de KUL) het volgende: "Je moet niet zozeer een info-avond organiseren voor de ouders, maar met hen werken. Geef hen bijv. een observatieopdracht mee. Ze moeten dan positieve en negatieve dingen opschrijven over het spel van hun kind. Op die manier zijn ze minder bezeten door de uitslag van de wedstrijd."

Evaluatie en oplossingen aanreiken

Gerd Van den Bossche: "In de meeste jeugdopleidingen is het thema evaluatie al goed ingeburgerd. In sommige clubs gebeurt dat zelfs twee keer per seizoen, nl. tijdens de winterstop en op het einde. Met scores op verschillende onderdelen geven de trainers de sterke en zwakke punten van hun spelers te kennen aan ouders en spelers. Op zich is dat uiteraard perfect, maar ik stel vast dat het in veel clubs daar-



35



(Photonews)

bij blijft. Er heerst veeleer een houding van: "We hebben het gezegd en nu weten ze het." Er worden dus geen oplossingen aangereikt. En vermits de groepstrainingen collectief zijn, wordt er nauwelijks gewerkt aan de mindere punten. Wat is een evaluatie waard als deze niet vervolgd wordt door suggesties om deze zwakke punten weg te werken?

Als leraar weet ik dat men bij een negatieve evaluatie verplicht is te remediëren. De leerling krijgt dan bijlessen, extra taken, enz. Ik denk dat ook hier mijn website een hulpmiddel is. Als trainers in de toekomst een evaluatierapport afgeven aan de ouders, kunnen ze meteen verwijzen naar de website voor suggesties om de tekortkomingen weg te werken."

Conclusie

Gerd Van den Bossche: "Ik sta onverkort achter de opleidingsvisie van de KBVB. De MIM-methode (opwarming-wedstrijd-vorm-tussenvorm-wedstrijdvorm-cooling down) vind ik perfect. Het meegeven van voetbalhuiswerk ligt perfect in het verlengde van deze visie. Ik benadruk duidelijk 'in het verlengde'. Ik pleit er niet voor om tijdens de groepstrainingen alleen maar aandacht te besteden aan louter individuele oefeningen. Wanneer de omstandigheden het toelaten, moet je als trainer zo veel mogelijk aandacht besteden aan functionele techniek, bijv. de bal aannemen met een tegenstander in je rug.

Wel is het zo dat het thuis inoefenen zonder druk van een tegenstander, de beste manier is voor kinderen om zich nieuwe bewegingen eigen te maken (de bal is op zich al een weerstand). In dat kader is voetbalhuiswerk een onmisbare component binnen een kwalitatieve jeugdopleiding.

Geen voetbal zonder techniek

Geen techniek zonder voldoende balcontacten

En voor de huidige generatie: geen voldoende balcontacten zonder voetbalhuiswerk!



Coachen op maat van je spelers!

Tom Boudeweel, sportjournalist

"Ik wil een speler prikkelen door hem een wedstrijd aan de kant te laten, maar hij reageert hier niet goed op." "Mijn wedstrijdbespreking lijkt te abstract voor een aantal van mijn spelers. Ik merk dat ze het moeilijk hebben om de essentie op te pikken." Twee bemerkingen, zeg maar problemen, die wel vaker voorkomen bij coaches. Eva Maenhout en Kris Perquy staan dagelijks met beide voeten in de praktijk van de relatie trainer/coach - speler. Als mental coach proberen zij de juiste aanpak te vinden. Gepersonaliseerd. Coachen op maat van je spelers.



(Photonews)

Eva Maenhout: "Iedere atleet die serieus met zijn vak bezig is, kan baat hebben bij mentale begeleiding. Vooral op top-sportniveau zien we nauwelijks nog verschillen op het vlak van fysiek, techniek en tactiek. Trainers zoeken naar details die de prestaties kunnen verbeteren, die de resultaten op

een positieve manier kunnen beïnvloeden. We ervaren dat ze de expertise uit ons vakgebied wel eens durven vergeten. Bewust of onbewust.

Coaches geven eerst liever zelf psychologische bijstand aan hun spelers op basis van eigen kennis en ervaring. Vaak



37

De 4 temperamenten

SJ - de 'Wachters' - of de 'Cannavaro's'

types ISTJ - ISFJ - ESTJ - ESFJ

SP - de 'Vaklui' - of de 'Zidanes'

types ISTP - ISFP - ESTP - ESFP

NF - de 'Idealisten' - of de 'Henry's'

types INFJ - INFP - ENFJ - ENFP

NT - de 'Rationalisten' - of de 'Beckhams'

types INTJ - INTP - ENTJ - ENTP



De 4 temperamenten

ISTJ: Plichtvervuller	ISFJ: Loyalist	INFJ: Raadgever	INTJ: Mastermind
ISTP: Ambachtsman	ISFP: Composer	INFP: Genezer	INTP: Architect
ESTP: Promotor	ESFP: Performer	ENFP: Inspirator	ENTP: Uitvinder
ESTJ: Supervisor	ESFJ: Verzorger	ENFJ: Leraar	ENTJ: Veldheer



Coaching types

- Overgrote deel van het team zijn 'Cannavaro's' (Wachters, of SJ types)
- Ook 2 trainers zijn SJ: dus vanuit hun natuurlijke stijl gemakkelijk op dezelfde golflengte van de spelers
- Gebruik ISTJ en ESTJ types om normen en regels geïnstalleerd te krijgen
- Op training:
 - Vaste routine-oefeningen geven houvast
 - Duidelijke rolverdeling en opdrachten
 - Complexere stof stap voor stap opbouwen
 - Niet overdrijven in opvolging/controle



hangen ze aan de lijn als ze het zelf niet meer weten. De laatste reddingsboei in moeilijke tijden.

Nochtans ontdekten anderen al een meerwaarde in ons werk. Wij zien mentale coaching als een volwaardig stuk van de puzzel, niet puur als een behandeling van probleemgevallen. We werken zowel op een structurele proactieve manier als ad hoc in geval van moeilijkheden. Wij maken een round up van de mentale vaardigheden die sterk of minder ontwikkeld zijn. Eigenlijk maken we een soort mentale foto van de atleet of van de coach. Vervolgens kiezen we samen enkele ontwikkelingsprioriteiten. We vormen een extra klankbord. De meeste sporters willen bijleren over zichzelf, willen het maximum uit zichzelf of uit een groep halen om resultaten te boeken. Je zou gek moeten zijn om die kans niet te benutten."

PUNTEN

Kris Perquy: "De inbreng van een sportpsycholoog of van een mental coach valt niet uit te drukken in punten. Momenteel heeft elke club haar voedingsdeskundige. De spelers eten op een andere manier dan vroeger en hun lifestyle is veranderd. Levert dat meer punten op voor het team op het einde van het seizoen? Een sporter presteert het best wanneer hij zich prima in zijn vel voelt. Wanneer hij zich honderd procent kan focussen op zijn sport en zijn taken. Wanneer hij met vertrouwen speelt en zijn talent kan ontplooiën. Wij volgen Francky Dury daarin: "Als iets of iemand een meerwaarde geeft aan de groep, ook al is het slechts een paar procent of vijf punten in een competitie, dan maakt dat voor ons als club met bescheiden middelen een groot verschil."

Eva Maenhout: "We maken het voor een stuk wel meetbaar wanneer we het profiel van een speler in kaart brengen. We observeren een aantal mentale kwaliteiten zoals concentratie, zelfvertrouwen of motivatie, en beschrijven de sterktes en zwaktes op een kwalitatieve manier. Ook kwantitatief geven we een score aan elke component. Na verloop van tijd, wanneer de mentale begeleiding versterkt is, kan je die scores opvolgen en een eventuele vooruitgang zien op die onderdelen. Dus we maken het wel meetbaar, maar de progressie kunnen we niet rechtstreeks uitdrukken in punten op het terrein."

Kris Perquy: "Vorig jaar maakten we van Cercle Brugge een soort mentale ploegfoto. Een analyse van de sterktes en valkuilen van alle spelers en trainers. Bij de start van dit seizoen konden we dus al vergelijken, ook met de aanwinsten. Een nieuweling kan bijv. verder staan op het vlak van communicatie/coaching dan een speler die de club heeft verlaten. Dat is objectieve informatie."

Coaching Zidanes & Beckhams

Zidanes (Vaklui, SP types)

Vaste routine-oefeningen zien zij snel als vervelend, dus beter afwisselende trainingen met uitdagende doelen, met een beetje risico en avontuur

Breng variatie in krachttrainingen, zoek andere trainingslocatie, breng hen in contact met andere sporten waar ze iets van kunnen opsteken

Laat hen merken dat je zelf geniet van de trainingen (eigen beginnersgeest) en wedstrijden

Beckhams (Rationalisten, NT types)

Duidelijk het doel van de training aangeven, hoe kadert de training in het ruimere objectief (in een systeem)

Laat hen toe om in discussie te gaan over het waarom, maar zoek het gepaste moment hiervoor



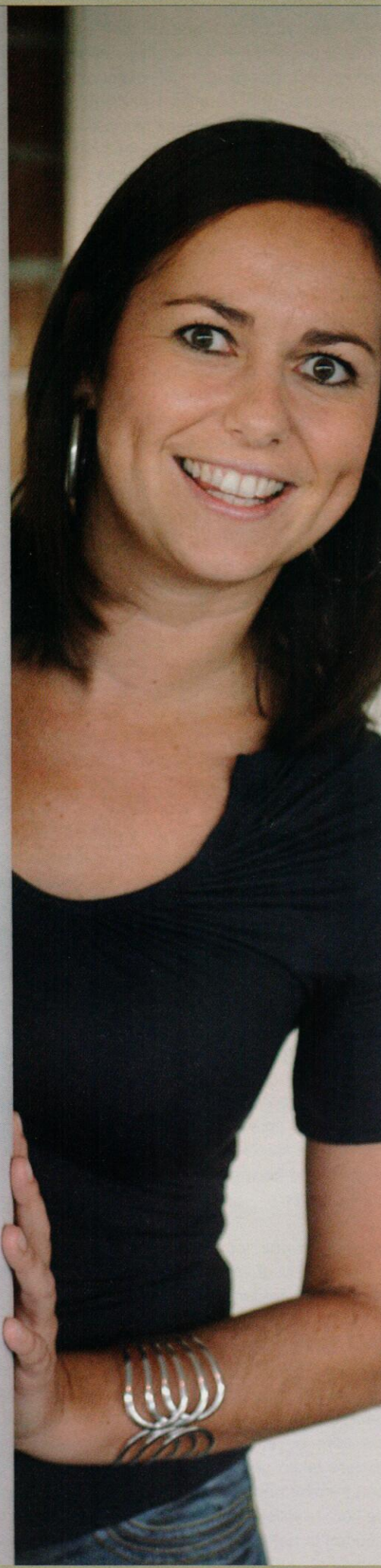
METING

Kris Perquy: "Onze meting bestaat uit een zelfbeschrijving, observaties van gedrag tijdens trainingen en wedstrijden, en een gesprek met de sporter. Zo kom je tot een aantal scores die voor een ploeg en een bestuur erg nuttig zijn. Om een mentaal profiel op te stellen, starten we telkens met enkele testen, dikwijls zelfbeschrijvend. We gebruiken enkele goed gefundeerde vragenlijsten, zowel over algemene persoonlijkheid als sportspecifieke. Is de motivatie taakgericht of egogericht? Welke sportpersoonlijkheid heeft de atleet? Er zijn ook vragenlijsten die puur mentale vaardigheden bevragen: de frequentie van het gebruik van relaxatie, visualisatie, selftalk en concentratie. We polsen ook naar vaardigheden op vlak van communicatie en samenwerking."

Eva Maenhout: "We zoeken een antwoord op vragen als: "Hoe beleef je je sport?" en "Hoe zelfzeker voel je je?" Telkens met een score van één tot vijf. Het zijn betrouwbare vragenlijsten waar een bepaalde controle is ingebouwd. Men kan altijd trachten sociaal wenselijk te antwoorden, maar de sporter die zelf wil verbeteren, zal zichzelf niets wijsmaken."

Kris Perquy: "De observatie van de mentale capaciteiten is een stuk tijdsintensiever. We volgen telkens vier-vijf spelers tijdens twee of drie trainingen/wedstrijden. We kijken dan specifiek naar hoe ze bijv. reageren op een slechte pass, als er iets mislukt en blijft mislukken, of wanneer ze commentaar krijgen van een medespeler. Tijdens de observatie staven we enkele opvallende elementen uit de vragenlijst."

Eva Maenhout: "We kiezen meestal een aantal vaardigheden in samenspraak met de trainer. Dat zijn vaak de ideale kwaliteiten volgens de coach. Kwaliteiten die hij belangrijk vindt, zoals strijdlust, concentratie, zelfvertrouwen en doelgerichtheid. We definiëren er een zestal. Die keren terug in de vragenlijsten en in de observatie. We beoordelen en interpreteren dan de concrete gedragingen. Zo kom je tot een aantal beschrijvingen van een bepaalde persoon. De combinatie van de vragenlijsten en de observaties gebruiken we tot slot in deel drie, het gesprek met de speler. We toetsen de interpretaties en de gedragingen: "Herken je je daarin?" "Hoe heb jij die situatie beleefd?" "Waardoor ben je gemotiveerd in je sport?" en "Wat zijn je doelstellingen op korte en lange termijn?" Het is een prima kennismaking en een toetsing van je observaties."



39

Kris Perquy: "In zo'n gesprek kan je echt heel diep spitten. Iemand geeft zich bijv. een hoog cijfer op concentratie. Wij toetsen dat dan tijdens de observaties. We kunnen dan vragen naar drie situaties waarin hij de concentratie kwijt was. Soms stemt de realiteit niet overeen met het zelfbeeld. We willen gedragsgericht interviewen om die competenties te bevragen met concrete voorbeelden. Dat zijn toch gesprekken van anderhalf tot twee uur. Zo krijgen we een grondig beeld van de mentale kracht per speler."

BESPREKING

Eva Maenhout: "Het rapport bespreken we met de speler en daarna krijgt de trainer een samenvatting en een teamprofiel (zonder daarom alle details mee te geven). We geven telkens de sterkten, de zwaktes en de punten mee waaraan we willen werken. Die prioriteiten bepaal je met de speler en de coach. Daarna stippelen we per speler een actieplan op maat uit. Je werkt met doelstellingen en een bepaalde timing. De flow -de optimale prestatietoestand- is bij iedereen anders. Sommige spelers komen in een flow wanneer ze onder druk staan. Wanneer ze veel impulsen krijgen vanuit het publiek, de coach die de lat hoog legt of medespelers die veel van je verwachten. Sporters komen dan pas in bloei, spelen dan pas een topmatch.

Anderen kunnen daar niet goed mee omgaan en verkrampen. Die eerste speler raden we dus aan om die prikkels en waarnemingen in je omgeving, die je zelf enthousiast maken, op te zoeken. Anderen leren we de druk verminderen via bijv. relaxatieoefeningen en ademhalingstechnieken. Op die manier kan je voor de meeste sporters een aantal mentale vaardigheden verbeteren."

Kris Perquy: "Vorig seizoen werkte ik bij Cercle Brugge samen met een speler die zich druk maakte toen hij zag dat een bepaalde collega een ongemotiveerde indruk gaf. Omdat hij zelf enorm plichtsbewust was, leed zijn eigen spel er flink onder. In een gesprek maakten we hem duidelijk dat hij bepaalde situaties niet zelf in de hand heeft. Als zijn ploegmaat echt niet wil veranderen, dan houdt het op. In dit geval heeft die speler een woord aangeleerd -een soort gedrags-therapie- dat hij voor zichzelf in een moeilijke situatie kan uitspreken, telkens wanneer hij die situatie opnieuw herkent. We oefenden samen door die moeilijke situatie op te roepen, te visualiseren en dan opnieuw tot rust te komen door dat woord uit te spreken. Zelfs thuis herhaalde hij deze situatie. Net als een spier kan je ook je hersenen conditioneren, zodat je je kalmte herwint en je je opnieuw op de eigen taak kan concentreren."

We richten ons vooral op de eigenheid van de speler. Veel hangt immers af van zijn persoonlijkheid: is het een dominante speler of eerder een introverte?

Die laatste ga je niet forceren om te veranderen als dat zijn persoonlijkheid niet is. Je mag en kan hem niet dwingen in een rol die te ver van zijn eigen sterkte ligt. Integendeel, zo geef je hem een aantal opdrachten mee die hij niet aankan, die hem bovendien geen goed gevoel geven en die zijn andere taken gaan beïnvloeden. Dan zoek je dus beter via een transfer naar nieuwe kwaliteiten, eerder dan je spelers in de kern te willen veranderen. Daar moet je dus rekening mee houden in het transferbeleid. Veel hangt af van het karakter, van de sterkte van de persoonlijkheid."



(Photonews)

Eva Maenhout: "Met persoonlijkheid word je geboren. Dat is het gedrag dat je vertoont in de meeste situaties. Daar denk je niet meer over na, dat gebeurt onbewust, natuurlijk. Dat neem je ook mee op het terrein. Daarnaast kan je wel enkele vaardigheden aanleren. Eigenlijk kan je je gedrag tot op zekere hoogte wel veranderen, zolang het niet tegen de kern van je persoonlijkheid ingaat. Vlot, communicatief zijn, dat kan je wel versterken, maar van een introvert iemand maak je nooit de grootste babbelaar. Sterkten benutten we zoveel mogelijk



door te werken via de positieve psychologie. Daar voelt een speler zich ook goed bij. Aan zwaktes kan je sleutelen tot ze een aanvaardbaar niveau halen."

ACTION TYPE

Kris Perquy: "De effectieve mentale coaching gebeurt hoofdzakelijk individueel. Bij een groep kun je wel aan inzicht en kennisoverdracht doen over persoonlijkheid en mentale vaardigheden.

Je kunt ook enkele algemene tips geven om bijv. de concentratie te verhogen of om elkaar beter te coachen. Je raakt enkele principes aan over groepsdynamica, communicatie en interactie. De uitwerking gebeurt echter telkens individueel via het MBTI-model (Action Type), met tips over coaching en communicatie, de interactie trainer-speler of spelers met elkaar.

We onderscheiden zestien verschillende types sporters met specifieke kenmerken, geclusterd in vier kleuren (zie tabel). Vier verschillende karakters met elk zijn verschillende eigenschappen, sterktes en zwaktes. Je herkent bijv. 'Vaklui'. Spelers zoals Zinedine Zidane, Wayne Rooney of Roy Makaay. Die hebben vrijheid nodig, willen het verschil maken en zijn sterk als ze hun impulsen kunnen volgen. Ook zoals Stijn De Smet.

De 'Wachters' echter zijn spelers met een groot verantwoordelijkheidsbesef. Zij willen een duidelijke taak en duidelijke afspraken, ook binnen de ploeg. Zij willen een goede geest en een goede harmonie in de groep bewaken. Het zijn harde werkers die voortbouwen op routine en stabiliteit. Dat vergt een andere manier van coachen. Zij zijn ook een stuk afhankelijker van hiërarchie. Elk type speler is vatbaar voor bepaalde vormen van stress. De 'Wachters' zijn bijv. nogal vatbaar voor faalangst omdat ze de lat voor zichzelf altijd zo hoog leggen."

I's en E's

Kris Perquy: "In de tabel maak je ook een onderscheid tussen de I's (introvert) en de E's (extravert). Vooral in een groepsgesprek komt dat verschil tot uiting. Na een slechte wedstrijd opent de trainer met de vragen: "Wat was dat nu?" en "Hoe komt dat?" De extraverten beginnen dan te spreken en zeggen hun gedacht. De I's zeggen meestal niets. Komen ze dan toch aan bod als zevende of achtste, dan herhalen ze gewoon punten die al aan bod zijn gekomen. En als ze toch als eerste iets moeten zeggen, dan maken ze zich er snel van af. Ze willen immers enkel met een weldoordachte visie naar voor komen. En om die te ontwikkelen en uit te spreken hebben ze wat tijd nodig. Daarom lossen we dat op door drie vragen mee te geven naar huis en pas de dag nadien het groepsgesprek te voeren. Zo geef je de I's de kans om erover na te denken. De E's brainstormen luidop en spuien drie-vier ideeën, waarvan er misschien twee niet van toepassing zijn. Maar dat vinden zij niet erg, want ze zijn luidop aan het nadenken.

Een coach moet ook rekening houden met die bepaalde types tijdens zijn wedstrijdbespreking. De S in de tabel staat voor 'Sensing', het zintuiglijke. Zij willen het gras ruiken en voelen, het publiek horen om in de flow te komen. Ze zijn erg gericht op details. De N-categorie ('iNtuition') blijft meer gefixeerd op het conceptuele, het abstracte. Ze hebben een strategie nodig. Als een coach op een bepaald moment over tactiek praat, en hij verandert plots van een traditionele 4-4-2 naar een 4-3-3 in combinatie met een flinke uitleg en heel wat pijltjes op het bord, dan haken de S-spelers al snel af.

In de meeste ploegen waar ik mee werk, zijn de S-types veruit in de meerderheid. De anderen denken veel abstracter, minder systeemgericht. Zij zitten wel te luisteren hoor, maar ze hebben eigenlijk al afgehaakt. Een coach werkt het best individueel, maar een groepsbespreking neemt het minst tijd in beslag. In principe zou je op de vier manieren (volgens de





(kris Perquy & spelers Cercle Brugge)

kleuren in de tabel) je boodschap moeten verkondigen. Pas dan heeft iedereen het begrepen: voor de ene groep zeer zintuiglijk, een andere groep vooral gericht op afspraken, rollen en verantwoordelijkheden, posities en controle op het veld. Bij een derde deel heb je het over de lange termijn doelstellingen en het systeem. En bij de laatste groep benadruk je vooral het teamgevoel. Eigenlijk is het een goede oefening om na de bespreking de kern in twee te delen en beide eens een samenvatting te laten maken van wat de coach heeft gezegd. En presenteer het dan aan elkaar. Dan zie je wat ze ervan hebben onthouden."

Eva Maenhout: "Sommige types komen meer voor dan andere. Er zijn bijvoorbeeld meer 'Vaklui' en 'Wachters' dan 'Rationalisten' en 'Idealisten'. Het perfecte team bevat een persoon uit elk hokje, want dan heb je de meest complementaire groep. Zestien mensen uit hetzelfde hokje kunnen perfect samenwerken, maar dan mis je veel andere invalshoeken. Zij zullen telkens besluiten nemen op dezelfde manier. Bij een gevarieerd team heb je meer communicatiestoornissen en conflicten, maar uiteindelijk kom je er wel rijker uit dankzij een groter aantal invalshoeken. Op die manier neem je geen eenzijdige beslissingen."

Met deze zestien types in je achterhoofd, besef je dat je als coach eigenlijk een kameleon moet zijn om iedereen op de juiste manier te benaderen. Daarom de clusters in die vier kleuren/temperamenten.

Zo is het een beetje beheersbaarder. We zijn er nu ook bij KV Oostende mee begonnen. We koppelen elk van de groepen aan een bekende voetballer. Zo kunnen ze zich makkelijker identificeren. Let op, deze tabel heeft niets te maken met intelligentie of met competenties. Het gaat over de voorkeur

van gedrag, over persoonlijkheid, zowel op als naast het terrein.

Elk type heeft een eigen manier om de flow te creëren. 'Vaklui' bijv. moeten tijdens de wedstrijd zoveel mogelijk zintuiglijke impulsen krijgen om op zijn best te zijn. Dit type leeft immers in het moment, mag niet teveel nadenken en moet vooral waarnemen. Een aantal uur vóór de wedstrijd is het echter belangrijk bezig te zijn met de mentale functies die minder goed ontwikkeld zijn. Voor deze 'Vaklui' betekent dat het bestuderen van abstracte theorieën, het analyseren van feiten en cijfers en het organiseren van zaken. Die activiteiten stimuleren immers de hersenactiviteit. Naarmate de wedstrijd nadert, moeten de hersenen overschakelen naar het sterkste compartiment om te presteren. Zo heeft ieder type zijn specifieke voorbereiding."

TRAINERS

Kris Perquy: "Voor trainers verfijnen we onze werkwijze. Dan praten we over communicatiestijlen, specifieke coachingsstijlen en leiderschap. Allemaal modellen uit de bedrijfswereld die overzetbaar zijn naar de topsportwereld. Hoe geef je feedback aan een speler? Hou je het positief of behandel je alleen de negatieve punten? De 'Wachters' (spelers in de witte vakken) hebben voor zichzelf al een grote verantwoordelijkheidszin. Als coach mag je bij hen niet te sterk vitten op details. Zij leggen voor zichzelf de lat al hoog. Dus als ook de coach de druk nog verhoogt, dan werkt dat verlamdend. Bij hen bereik je meer door positief te coachen, de sterkten te benadrukken en je vertrouwen in hen uit te spreken."

Eva Maenhout: "De 'Vaklui' (spelers in de rode vakjes) zijn vaak nonchalant. Ze durven al eens te laat komen op training

en laten alles afhangen van het moment zelf. Zij hebben af en toe wat discipline nodig. Maar anderzijds mag de coach ook niet te autoritair optreden, want ze zijn zodanig op hun vrijheid gesteld dat het omgekeerd zou kunnen werken. De opdracht van de coach is hier om een basis van gelijkwaardigheid te creëren, want bij een te hoge graad van gezag ben je die spelers kwijt. Het is een manier zoeken om te motiveren en niet te betuttelen. Daarom is het belangrijk dat de coach zijn eigen type kent. Trainers kennen zichzelf over het algemeen wel, maar het voortdurend aanpassen aan de verschillende types bij de spelers vergt inspanningen.

De coach is vaak het eerste aanspreekpunt wanneer we naar een club stappen. Als je de trainer immers niet mee hebt, houdt het op. Zij zijn dagelijks met de groep bezig, ze staan er het dichtst bij. Wij kunnen dat nooit zo intensief doen. Ook de vertrouwensrelatie lijdt eronder wanneer de spelers voortdurend naar ons komen om bepaalde zaken te bespreken. We proberen in eerste instantie het zelfbewustzijn van de coach te verhogen. Zijn sterkten en valkuilen op te sporen, net als bij de spelers. De mentale screening gebeurt op dezelfde manier. Vervolgens ontwikkelen we de coach op vlak van situationeel leiderschap. Immers, vroeger zocht de coach telkens een kloon van zichzelf bij de spelers. Nu is het meer maatwerk: we leren de coach hoe ze elk van de individuen optimaal kunnen benaderen."

KV OOSTENDE

Kris Perquy: "Enkele weken geleden praatte ik met Thierry Pister in Oostende. Hij vond de ploeg te zelfverzekerd na



enkele opeenvolgende overwinningen. Een verstoorde balans door het te groot vertrouwen in de eigen capaciteiten. Ze waren zich niet meer bewust van de moeilijkheid van de wedstrijd in Luik. In plaats van het team in zijn geheel te confronteren, werkten we een aantal adviezen uit per type.

Voor de 'Wachters' (witte vakjes) is het belangrijk dat de boel niet door elkaar wordt gegooid. Pister herinnerde hen bijv. aan enkele concrete acties tijdens één van hun beste wedstrijden. Heel concreet. Zo werken op het zelfvertrouwen en de succesbeleving. Bij de 'Vaklui' (rode vakjes) stimuleren we het competitie-element. We dagen hen uit door bijv. een aantal taarten of een fles champagne in te zetten voor het wedstrijdje op het einde van de training. Aan de 'Rationalisten' (groene vakjes) kan je vooraf vragen wat de beste manier is om Luik te verslaan. Je waardeert op die manier hun input op strategisch vlak. Dat is iets moeilijker om toe te passen, want een trainer geeft dat niet graag uit handen. De 'Idealisten' (gele vakjes) geef je de opdracht om de teamdynamieken te verzorgen."

SCOUTING

Kris Perquy: "Bij Cercle werken we ook samen met de cel scouting. Tijdens een vergadering met de technische staf, het bestuur en het scoutingapparaat, definieerden we de mentale



(Photonews)



43



(Photonews)

capaciteiten die we willen terugzien bij Cercle: winnaarmentaliteit (discipline en profmentaliteit), concentratie, zelfvertrouwen, zelfcontrole, overtuigingskracht, coaching, teamfocus en coachbaarheid. Vier individuele vaardigheden en vier vaardigheden gerelateerd aan anderen. In functie daarvan kozen wij dan vragenlijsten die deze componenten het best kunnen meten bij eventuele aanwinsten.

Daarmee kunnen we dan testspelers screenen zodra zij een positieve test op het veld hebben afgelegd. Ik maak dan een rapport op met aanbevelingen. Zoals bijv. een advies om een speler onder te brengen in een gastgezin in plaats van alleen op een appartement.

Bij sommige spelers is de screening wat beperkter. Sommige spelers staan er niet voor open. En wanneer de vereniging hen echt wil binnenhalen, mogen wij hen met die screening niet afschrikken.

Ze moeten nog willen tekenen ook hé! Elke jongere in de A-kern krijgt één van de anciens als peter. In dat kader gebruik ik mijn ervaring uit het bedrijfsleven om aan de coach mee te geven hoe de rol van peter kan worden ingevuld, en met welke vragen spelers bij hun peter terecht kunnen."

Eva Maenhout: "Zoals je ziet, grijpt mentale coaching in op verschillende niveaus: van de individuele spelers, het team

en de coach. Vanuit onze consultancy-achtergrond helpen we de club als organisatie vooruit om die doelen te realiseren die ze voor ogen hebben."

Eva Maenhout, zelf een volleybalspeelster, is momenteel als mental coach aan de slag bij volleybalclub Knack Randstad Roeselare. Ze is een klinisch psychologe die haar expertise in het bedrijfsleven heeft overgezet naar de sportwereld.

Kris Perquy, bedrijfspsycholoog, werkt al 15 jaar als consultant en coach met individuen en teams, zowel in het bedrijfsleven als in de sportwereld.

Vandaag begeleidt Kris topsporters op mentaal vlak in uiteenlopende sporten zoals de voetbalclubs Cercle Brugge en KV Oostende.

Sinds kort werken Maenhout & Perquy ook samen met de Voetbal Federatie Vlaanderen, de Vlaamse vleugel binnen de KBVB. Voor de topsportscholen voetbal staan zij in voor de mentale screening van de leerlingen en de bijscholing rond sportpsychologie en mentale begeleiding voor de trainers. Kris Perquy is tevens een van de sprekers op de clinic 'mentale coaching & communicatie', welke op 16 december door de KBVB wordt georganiseerd.

Naam: Frédéric Fulvo, White Star – jeugdtrainer
Thema: snelle balcirculatie in 1 of 2 tijden ,
 opzoeken van de flank gevolgd door afwerken
 op doel

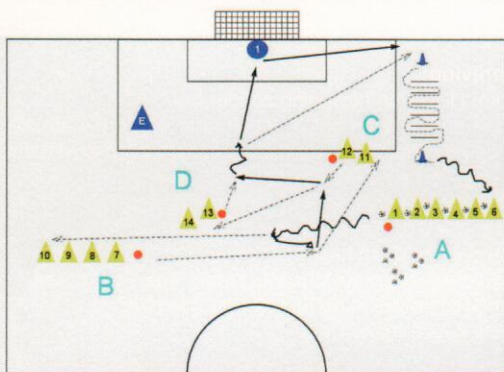
Aantal: 14 + K
Categorie: U15

Materiaal: dopjes, kegels, 18 ballen,
 10 hesjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Kijken vooraleer je de bal ontvangt: **Kijk**
2. Maak het mogelijk voor je medespeler om de bal naar jou te spelen: **Bied aan**
3. Zoek de flank op: **Openen**
4. Durf in de diepte gaan om de bal te ontvangen: **Diep**

OPWARMING



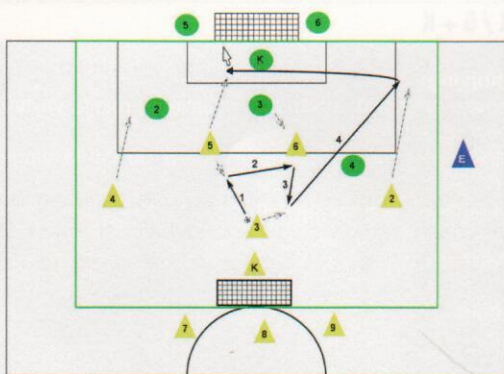
Beschrijving:

Integratie van doelman.
 Passenspel.
 A drijft met bal aan voet.
 B kruist achter A en A geeft bal mee.
 B speelt op C welke afhaakt.
 C speelt in de loop van D.
 D speelt op doelman welke de bal terug meegeeft aan D.
 D neemt de bal in de hand en laterale looppas tussen de latten.
 Doorschuiven: A -> B -> C -> D

Coaching:

1, 2
 In 1-tijd spelen indien mogelijk (max. 2-tijden)
 Een goed tempo aanhouden en vermijden dat de spelers te lang stilstaan. In 1-tijd spelen helpt hierbij.
 Spelers zonder bal : opwarmingsoef. (knieën heffen, armen zwaaien, enz.)

WEDSTRIJDVORM 1



3 + K / 5 + K

Beschrijving:

De aanvallers zijn in numerieke meerderheid. Ze trachten snel te spelen en ruimte te maken om een flankvoorzet te forceren. De flankspelers trachten zoveel mogelijk de bal te vragen in de diepte.

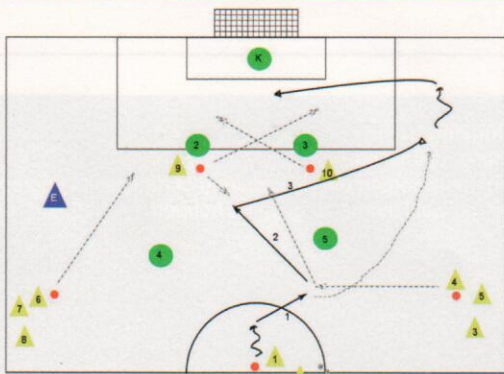
Doelpunt na voorzet = 2 punten.

In golven van 45"

Coaching:

1 t.e.m. 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Pasvorm (1 tijd) en beweging zonder bal.
 1 drijft en 4 vraagt bal. 1 speelt naar 4 die afhaakt.
 1 vertrekt onmiddellijk naar de flank nadat hij 4 aangespeeld heeft.
 4 passt naar 9 die opent naar de flank op 1.
 De aanvallers 9 en 10 kruisen, 4 neemt positie in aan 16m en 6 neemt positie in op 45° aan de 2de paal.

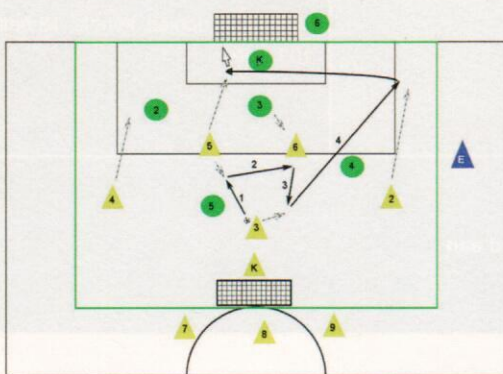
Afwisselend links en rechts uitvoeren.

Coaching:

1 t.e.m. 4



WEDSTRIJDVORM 2



4 + K / 5 + K

Beschrijving:

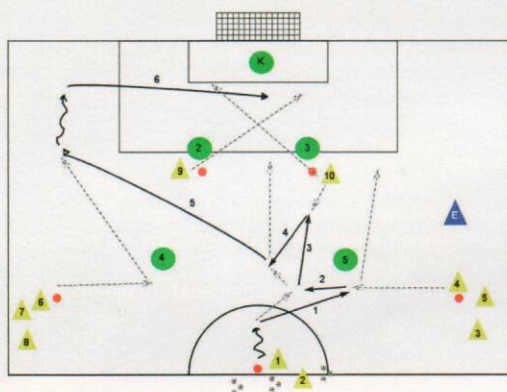
De aanvallers zijn in numerieke meerderheid. Ze trachten snel te spelen en ruimte te maken om een flankvoorzet te forceren. De flankspelers trachten zoveel mogelijk de bal te vragen in de diepte. Doelpunt na voorzet = 2 punten.

In golven van 45"

Coaching:

1 t.e.m. 4

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Pasvorm (1 tijd) en beweging zonder bal.

1 drijft, 4 en 6 vragen bal. 1 speelt naar 4 of 6 die afhaken en die onmiddellijk in de diepte vertrekken nadat ze teruggekaatst hebben op 1.

1 speelt vervolgens naar 9 of 10 die afhaken.

1 speelt 4 of 6 aan naar keuze.

4 (of 6) drijft en geeft flankvoorzet.

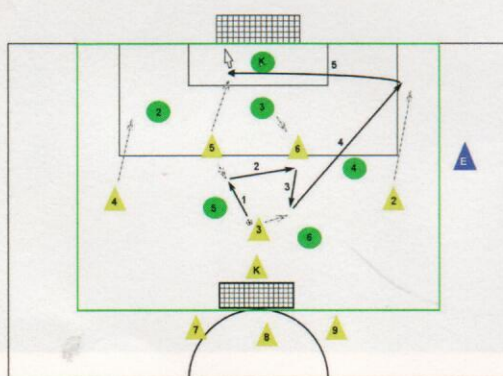
De aanvallers 9 en 10 kruisen, 1 neemt positie in aan 16m en 4 (of 6) neemt positie in op 45° aan de 2de paal.

De juiste keuze maken.

Coaching:

1 t.e.m. 4

WEDSTRIJDVORM 3



5 + K / 5 + K

Beschrijving:

Numerieke gelijkheid, snelle balcirculatie en ruimte vrijmaken om flankvoorzet te forceren.

De flankspelers trachten zoveel mogelijk de bal te vragen in de diepte.

Doelpunt na voorzet = 2 punten.

In golven van 1'

Coaching:

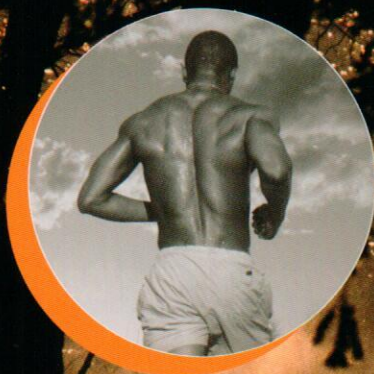
1 t.e.m. 4

COOLING DOWN

Beschrijving:

Stretching, debriefing.

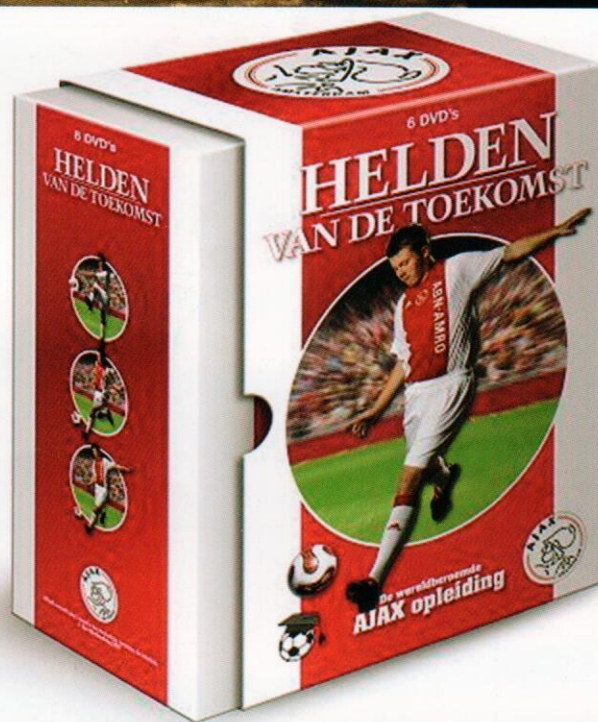
Vragen / antwoorden om te evalueren of de spelers begrepen hebben op welk thema ze getraind hebben.



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

van de factuur. De door u verstreepte 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 wil 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.