

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

64

januari
2010

13e jaargang

F&G Partners
Partners in Sports



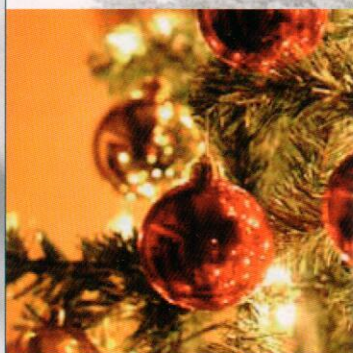
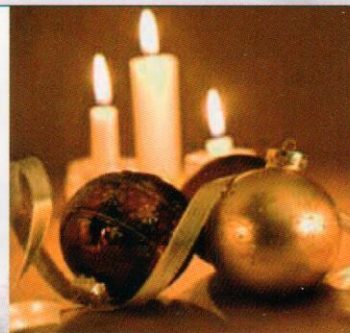
via adellijke uitgave • verspreijnt niet in te ruan • mer - jui en okoe • afgmakantoor Mecheien 1 • P109015

**Periodiseren klinkt heel modern.
Is het mode of noodzaak?**

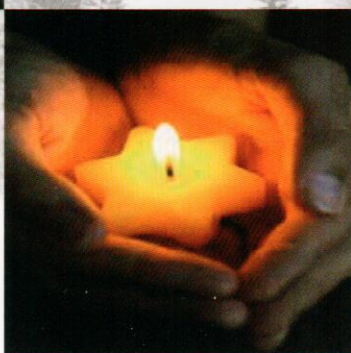
*Beste
Wensen*



*Meilleurs
Vœux*



*Season's
Greetings*



*Frohe
Festtage*



De Koninklijke Belgische Voetbalbond wenst U een gelukkig Jaar 2010

La Fédération Royale Belge de Football vous souhaite une heureuse année 2010

Der Königlich Belgische Fussball-Bund wünscht Ihnen ein glückliches neues Jahr 2010

The Royal Belgian Football Association wishes you a happy New Year 2010

DUG-OUT

NR. 64 – JANUARI 2010

Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

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

in samenwerking met



Hoofredacteur

Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

Redactieraad

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

Redactiecomité

Jean-Louis Donnay, Danny Aerts,
Jean-Marie Saeremans, Kristof Geeraerts,
Tom Boudeweel, 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 2010: € 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

© 2010 F&G Partners

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

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Wetenschap

Periodiseren klinkt heel modern.
Is het mode of noodzaak?

4

Wetenschap

Prestatieverbetering en blessurepreventie
in het (top)voetbal!

12

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Standpunt

Laurent Dricot: "Het amateurvoetbal
wint aan kwaliteit, maar sommige aspecten
gaan achteruit!"

32

Langs de zijlijn

37

Jeugdopleiding

KRC Genk: conditionele voorbereiding in de
stap naar de A-kern!

38

Oefenstof

Caubergh Bart – Roex Eric

43

Wetenschap

Dokter Chris Goossens: "Bij min drie kan je
beter niet trainen!"

45

Periodiseren klinkt heel modern. Is het mode of noodzaak?

Joost Desender, physical coach GBA

"Periodiseren is voetbaltraining geven en omgekeerd. Periodiseren is spelers collectief en individueel fysiek begeleiden en systematisch beter maken. Dit is toch het doel van elke trainer, niet?" aldus Joost.

FYSIEKE PERIODISERING

In theorie zal elke trainer in bepaalde mate periodiseren of plannen op korte-, halflange- of lange termijn. Periodiseren is in feite een optimale aaneenschakeling van voetbalvormen binnen een training, week, cyclus, jaar- en/of meerjarenplan. En hierbij wordt rekening gehouden met oa. leeftijd, niveau, de modaliteiten duur, intensiteit, herhalingen en pauzes, het specifiek spelconcept van de hoofdtrainer, keuze van

wedstrijdvormen, positiespelen, opwarmingen, de trainingsprincipes betreffende workload, belasting en belastbaarheid, en de trainingswetten zoals duurzaamheid, specificiteit, supercompensatie, enz. Een fysieke periodiseren houdt ook in dat de drie energiesystemen (het fosfaat-, lactaat-, en zuurstofsysteem) systematisch en doelgericht geconditioneerd worden naar 'capaciteit' en 'vermogen' binnen een bepaalde termijn.



(Photonews)

Fysieke periodisering is in de eerste plaats een MIDDEL en geen DOEL op zich. M.a.w.: een goede periodisering is flexibel en moet van dag tot dag kunnen bijgestuurd worden. Belangrijk is echter dat binnen een fysieke periodisering ook de technisch-tactische doelstellingen worden geïntegreerd en omgekeerd. Voetbalbedoelingen (teamtactics), of het 'voetbalhandelen', staat centraal. Een goede fysieke periodisering werkt aanvullend en ondersteunend aan de technisch-tactische en mentale kwaliteiten van een team of het individu.

Periodisering kunnen we omschrijven als een systematische-, planmatige- en doelgerichte structurering van een trainingsproces, gefundeerd op fysiologische kennis (wetenschap) en trainingsprincipes, en met als doel de individuele voetballers (analytisch en geïntegreerd) conditioneel in 'vorm' te brengen (prestatieverhogend en blessurepreventief) en te houden, zowel op korte als op lange termijn.

De doelstellingen van een periodisering zijn dus zeer eenvoudig:

- *spelers conditioneel INDIVIDUEEL en COLLECTIEF doelmatig in 'vorm' brengen en 'houden' over het gehele seizoen via een optimale adequate planning*
- *blessurepreventief werken i.f.v. belasting-belastbaarheid, workload, over- en underload trainingen*

PLANNING OP KORTE EN LANGE TERMIJN

1. MACROCYCLUS

Meerjarenplan, lange termijndenken (clubvisie, opleiding, enz.)

2. MESOCYCLUS

Bij de jaarplanning kunnen we 5 perioden onderscheiden:

1. voorbereidingsperiode: 6 + 1 weken
2. 1^e wedstrijdperiode: ca. 20 weken
3. winterstop: 3 weken
4. 2^e wedstrijdperiode: ca. 20 weken
5. overgangperiode: 4 weken

3. MICROCYCLUS

Korte termijnvisie, meerdere weken, bijv.:

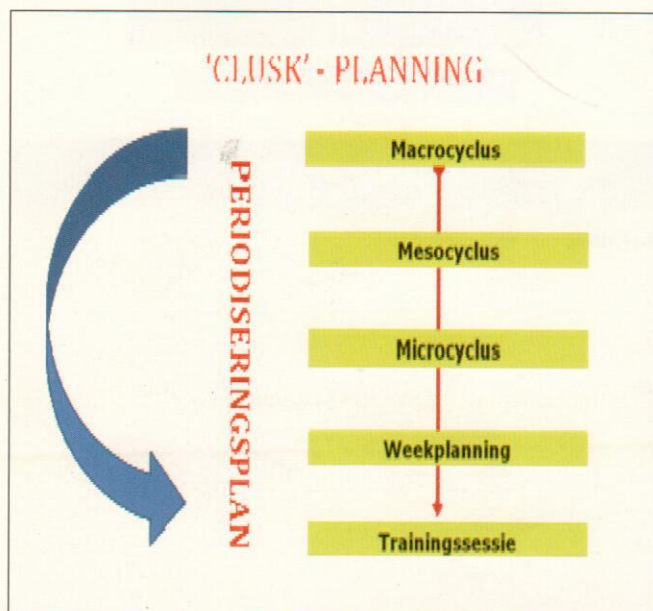
- wedstrijdcyclus van 4 weken
- trainingen voor een aantal weken (periodetitel, piekmoment, enz.)

4. WEEK- & DAGPLANNING

De trainingssessie(s) per dag



(Photonews)



FYSIOLOGISCH

De vraag is welke fysieke componenten we wensen te periodiseren? Een voetbalwedstrijd is op fysiologisch-fysiek vlak een opeenvolging van explosieve inspanningen. Spelers moeten telkens opnieuw kwalitatief correcte explosieve acties kunnen uitvoeren (kwaliteit --> = **explosiviteit**). Om dit te kunnen doen, moeten ze snel herstellen van de vorige explosieve inspanning.

Dit moeten ze de volledige wedstrijd kunnen volhouden (kwantiteit van kwaliteit --> = **herstellen**). Dit betekent dus dat we voetbal, conditioneel gezien, als volgt kunnen typeren:

explosieve inspanningen uitvoeren en snel herstellen van deze explosieve inspanningen, en dit de volledige wedstrijd kunnen volhouden

Binnen EXPLOSIVITEIT onderscheiden we de componenten SNELHEID-KRACHT-COORDINATIE. Binnen HERSTELLEN onderscheiden we ook vermogen en capaciteit, en stellen we de component UITHOUDING centraal. Lenigheid situeren we binnen de blessurepreventie..”



EXPLOSIVITEIT = het vermogen om in een zeer korte tijd een weerstand te overwinnen. Dit kan een bal zijn, maar ook het eigen lichaamsgewicht in een kopduel of in een sprintactie na een dribbel. Voorwaarde voor een gerichte 'voetbalspecifieke' explosiviteit is dat de bewegingsvaardigheden coördinatief juist zijn.

EXPLOSIVITEIT-SNELHEID

EXPLOSIEF VERMOGEN

Kwaliteit
Maximaal

STARTSNELHEID

VERSNELLINGSVERMOGEN

EXPLOSIEVE CAPACITEIT

Kwaliteit
volhouden

SNELHEIDSUITHOUDINGSVERM.

HERHAALD KORT SPRINT VERM.

FYSIEK - COORDINATIEVE

LICHAAMSBEHEERSING

Kwaliteit van uitvoering
Neuromusculair

EXPLOSIVITEIT-KRACHT

ALGEMENE KRACHT

STABILISATIE TRAINING
statisch

STABILISATIE TRAINING
dynamisch

MACHINE TRAINING

KRACHTPREVENTIETRAINING

VEEL ZIJDIGE DOELGERICHTE
KRACHT

Sprong, trap, snel, duel, werp, trapkracht

SPECIFIEKE KRACHT

EXPLOSIVITEIT-COORDINATIE

SNELVOETENWERK ZONDER BAL -> LICHAAMSBEHEERSING

Loopscholing LOOP ABC
Sprongscholing SPRONG ABC verticaal
Evenwicht-stabiliteit
Snelcoördinatie frequentie-amplitude
Coördinatieloop naar versnellingsloop naar technisch versnellen
Wendbaarheid (eenvoudig naar complex)
Agility training Anaerobe alactische capaciteit < 15"
Ritme en Richtingsveranderingen
Duelling
Sprongscholing horizontaal
Reactievermogen Inhibitievermogen
Agility training Anaeroob alactische vermogen < 7"
Anticipatievermogen - dissociatievermogen

HERSTELLEN = het vermogen om zeer snel te herstellen, recupereren tussen twee explosieve inspanningen en/of na wedstrijd of training. Voorwaarde is een goede basis- en wedstrijdconditie waardoor er een beperkt kwaliteitsverlies is tussen twee explosieve inspanningen. Dit kunnen ook twee wedstrijden zijn of twee fysieke trainingen.

HERSTELCAPACITEIT

EDT

IDT

HERSTELVERMOGEN

EIT

IIT

BASIS-WEDSTRIJDCONDITIE

= HERSTELLEN!!!

Combinatievormen van herstellen en explosiviteit

EDT 2

IDT 2

INTERMITTEREND

GEFRACTIONEERD

HERSTELLEN

- Optimalisatie van het uithoudingsvermogen
- Snel herstellen na wedstrijd en training
- Snel herstellen binnen de wedstrijd na explosieve actie
- Kwaliteit explosieve acties gedurende hele wedstrijd kunnen aanhouden
- Blessuregevoeligheid minimaliseren
- Fysiek prestatieniveau gedurende meerdere maanden kunnen aanhouden
- Algemene gezondheid optimaliseren

Periodiseringsmodel

VOORBEREIDINGSPERIODE

6 weken-cyclus

OVERLOAD	FYSIEK-COORDINATIEF	EXPLOSIVITEIT	HERSTELLEN	KRACHT
WEEK 1	Loop ABC Sprong ABC Wendbaarheid	FYSIEK-COORDINATIEF Snelheidsvoor-bereidende vormen	HERSTELCAPACITEIT EXTENSIEF DUUR 11-11 / 8-8	ALGEMENE KRACHT
WEEK 2	Frequentie Amplitude Coördinatieloop	FYSIEK-COORDINATIEF Snelheidsvoor-bereidende vormen	HERSTELCAPACITEIT EXTENSIEF DUUR 11-11 / 8-8	ALGEMENE KRACHT
WEEK 3	Ritme-richtingsveranderingen Technisch versnellen	EXPLOSIEVE CAPACITEIT Herhaald kort sprintvermogen	HERSTELCAPACITEIT INTENSIEF DUUR 7-7 / 5-5	ALG KRACHT VZD KRACHT
WEEK 4	Versnellingsloop Reactievermogen Afremmen/inhibitie	EXPLOSIEVE CAPACITEIT Snelheidsuithoudings-vermogen (alactische capaciteit)	HERSTELCAPACITEIT INTENSIEF DUUR 7-7 / 5-5	VZD KRACHT SPECIFIEKE KRACHT
WEEK 5	Complex Anticipatievermogen Dissociatievermogen	EXPLOSIEF VERMOGEN Startsnelheid Versnellingsvermogen	HERSTELVERMOGEN EXTENSIEF INTERVAL 4-4 / 3-3	VZD KRACHT SPECIFIEKE KRACHT
WEEK 6	Complex Anticipatievermogen Dissociatievermogen	EXPLOSIEF VERMOGEN Startsnelheid Versnellingsvermogen	HERSTELVERMOGEN INTENSIEF INTERVAL 2-2 / 1-1	SPECIFIEKE KRACHT



7

OVER LOAD	FYSIEK- COORDINATIEF	EXPLOSIVITEIT	HERSTELLEN	KRACHT
WEEK 1	Loop ABC Sprong ABC Wendbaarheid Technisch versnellen	EXPLOSIEVE CAPACITEIT Herhaald kort sprintvermogen	HERSTELCAPACITEIT EXTENSIEF DUUR 11-11 / 8-8	ALGEMENE KRACHT
WEEK 2	Frequentie Amplitude Coördinatieloop Versnellingsloop	EXPLOSIEVE CAPACITEIT Snelheidsuithoudings- vermogen (alactische capaciteit)	HERSTELCAPACITEIT INTENSIEF DUUR 7-7 / 5-5	ALGEMENE KRACHT
WEEK 3	Ritmerichtings- veranderingen Afremsen Anticipatie	EXPLOSIEF VERMOGEN Startsnelheid Versnellingsvermogen	HERSTELVERMOGEN EXTENSIEF INTERVAL 4-4 / 3-3	VZD KRACHT SPECIEFIEKE KRACHT
WEEK 4	Reactievermogen Differentiatievermogen Koppelingsvermogen Complex	EXPLOSIEF VERMOGEN Startsnelheid Versnellingsvermogen	HERSTELVERMOGEN INTENSIEF INTERVAL 2-2 / 1-1	VZD KRACHT SPECIEFIEKE KRACHT

Eén of twee meso-cycli kunnen worden onderbroken door een taperingsweek (week zonder specifieke overload doelstellingen).

Persoonlijk opteer ik voor een 4 weken wedstrijdperiodisering omdat de verschillende prikkels, in bijzonder explosief vermogen en capaciteit, sneller terugkeren. In de voorbereiding opteer ik voor een 6 + 1 (testing) planning.

Binnen de week plannen we één fysieke 'overload' training (zie kader). Meestal drie dagen voor de wedstrijd.

Afhankelijk van het aantal trainingen (profs) binnen de week wordt er ook een fysieke 'underload' training gepland (drie dagen na de wedstrijd). Trainen we in de overloadfase 'capaciteit', dan plannen we 'vermogen' in de underload training.

Wat bedoelen we met ...

Workload: INTENSITEIT van de inspanning X DUUR van de inspanning

Overload: fysieke belasting is niet in balans met belastbaarheid van de speler. Belasting > belastbaarheid.

Doel: adaptie (= aanpassing) van het lichaam aan de hogere belasting.

Underload: fysieke belasting is niet in balans met belastbaarheid van de speler. Belasting < belastbaarheid.

CLUSK: Coördinatie, Lenigheid, Uithouding, Snelheid, Kracht

Vermogen: beschikbare energie per tijdseenheid die kan geleverd/gepresteerd worden

Capaciteit: omvang, hoeveelheid beschikbare energie die kan geleverd/gepresteerd worden

Stabilisatie(training): het actief (= spieren), het passief (= beenderen gewrichtkapsels, ligamenten) en het neurale systeem (= het aansturingssysteem van de spieren), moeten zodanig samenwerken dat ze op een veilige en efficiënte manier de krachten die worden ontwikkeld door de spieractiviteit, kunnen omzetten in functionele voetbalacties. (bijv. trappen op doel, lange passing enz.). Stabiliteit verkrijgt men als de drie componenten goed samenwerken. Een gebrek aan stabiliteit kan leiden tot een foute technische uitvoering, maar evenzeer tot klachten en blessures

Machine(training): krachttraining met vaste toestellen. Bijv.: krachttoestellen in de moderne fitnessruimte

Neuromusculair: zenuw- en spierstelsel

Loop ABC: lopen is een cyclische beweging. Loop ABC richt zich naar het initiëren en herhalen van de deelbewegingen binnen de totale loopbeweging. Bijv. loop ABC in de opwarming: knietjes hoog, lopen met gestrekte benen, huppelen, hakkebillen enz.

Sprong ABC: sprong ABC richt zich naar het leren en kunnen coördinatief correct springen op een gevarieerde manier. We onderscheiden horizontale en verticale sprongen

Agility(training): vaardigheidstraining. Bijv. wendbaarheid. Bijv. Agility test 5 sec = zo snel mogelijk korte slomsprint tussen vier paaltjes, sprong over haagje en sprint 4 meter.

Duelling: duel-coördinatie en duel-kracht

Koppelings(vermogen): het vermogen om opeenvolgende voetbalacties optimaal te coördineren.

Deelbewegingen bij elkaar voegen tot een vloeiend geheel

Differentiatie(vermogen): het vermogen binnen een totale beweging deelbewegingen heel precies uit te voeren. Elke beweging bestaat immers uit een aantal deelbewegingen die na elkaar in de tijd moeten worden uitgevoerd

Anaeroob alactisch: zonder zuurstof – zonder vorming van melkzuur



Gefractioneerd: duurloop in wisselend tempo, bijv. 5x4' lopen aan een wisselende hartfrequentie 130-150-170-150-130 sl/min

Complex: alle fysiek-coördinatieve vaardigheden geïntegreerd trainen binnen éénzelfde oefenvorm. Bijv. een pass- en trapvorm + frequentie met stokken, hoepels, loopladder e.a.

VZD kracht: Veel Zijdige Doelgerichte Krachttraining, krachttraining in OPEN keten (meerdere gewrichten en spieren samen gericht naar sprong-, trap-, werp-, snel-, duelkracht. Bijv. sprongkracht: squattraining, van toepassing voor meerdere sportdisciplines.

Specifieke kracht: richt zich specifiek naar voetbalacties, eventueel ook specifiek naar bepaalde posities op het terrein

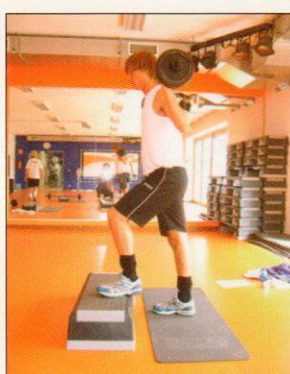
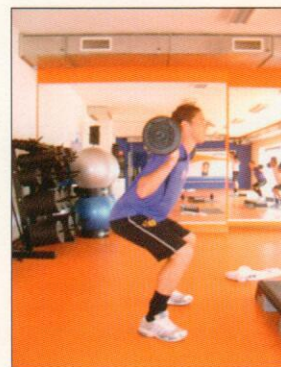
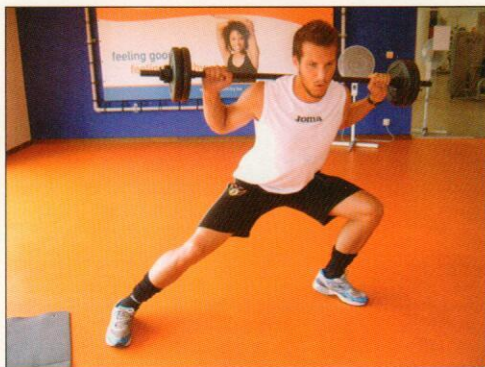
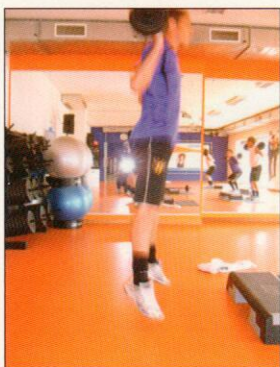
Algemene kracht: bijv. kracht voor buik-, rug-, armspieren, quadricpes, hamstrings. Onder andere d.m.v. machinetraining, stabilisatieoefeningen enz.

EDT: Extensieve duurtraining

IDT: Intensieve duurtraining

EIT: Extensieve intervaltraining

IIT: Intensieve intervaltraining



BLESSUREPREVENTIE (15')

Uitlopen 5' + oa. bekkencontrole, proprioceptie, stabilisatie, stretching.



(Photonews)

Trainingsvoorbeeld - FYSIEKE OVERLOAD - Training in WEEK 4

Week 18 + 4 (in een 4-wekencyclus, voorbereiding 6 weken) Aantal spelers: 20 + 2K Duur: 120'

Doelstellingen

Fysiek-coördinatie: loop – sprong ABC / frequentie / wendbaarheid / reactievermogen

Explosiviteit: explosief vermogen --> startsnelheid

Herstellen: herstellvermogen --> intensieve intervaltraining

OPWARMING -> FYSIEK-COÖRDINATIEF (40')

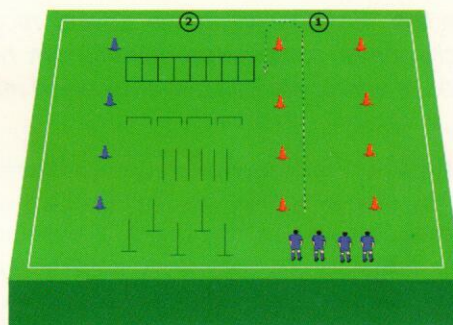
Blok 1

Inlopen / losmakende oef. / loop- en sprong ABC

Blok 2

4 groepen van 5

Snelvoetenwerk looppladder / sprongkracht / frequentie / 6 herhalingen per station



EXPLOSIEF VERMOGEN -> STARTSNELHEID (15')

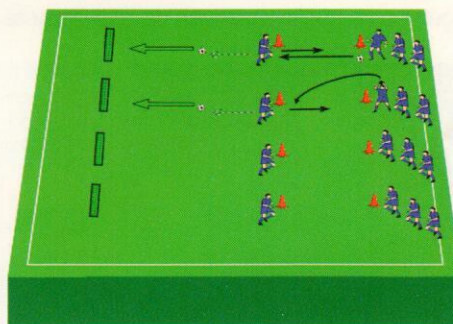
Bal inspelen / kaatsen / wegdraaien / sprint naar de bal
FUN: wie scoort eerst?

Variaties

Inspelen L/R- voet / terugkoppen / terugspelen in volley / ...

Duur: 1-2' Intensiteit: max. Afstand: 5 m.

Herhalingen: 6 Series: 2 Rust herhal.: >1' Rust ser.: 4'



HERSTELLEN

HERSTELVERMOGEN -> INTENSIEVE INTERVAL (20')

Positiespel 1 tegen 1 (leren snel herstellen)

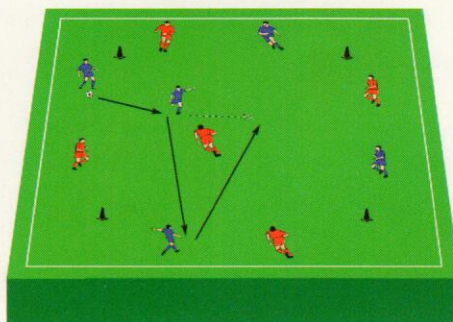
Afmetingen: 20x20 m. (aantal kaatsers verminderen ifv hersteltijd, vb RH : 1 op 4, 1 op 3, 1 op 2)

Centraal 1 tegen 1 met 8 kaatsers

Kaatsers en centrale spelers 1 baltoets

Kaatsers mogen max. 1 x naar elkaar spelen

D: 30" I: max. H: 4 S: 2 RH: 2' RS: 4'



HERSTELLEN

HERSTELVERMOGEN -> INTENSIEVE INTERVAL (20')

Wedstrijdvorm 2 tegen 2 + K (leren snel herstellen)

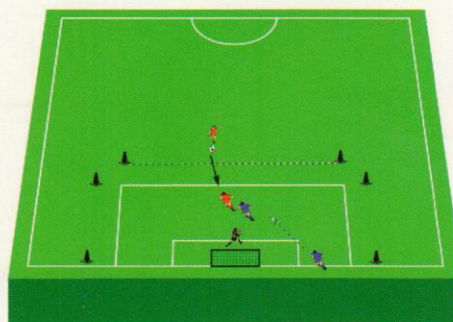
Afmetingen 20 op 45 m. Centraal 2 tegen 2 met keeper

Aanvallers proberen zo snel mogelijk te scoren

Verdedigers kunnen scoren in kleine doeltjes

De trainer speelt de ballen snel na elkaar in naar de aanvallers

D: 30" I: max. H: 4 S: 2 RH: 2' RS: 4'



KRACHT

VEELZIJDIG DOELGERICHTE KRACHT -> SQUAT (15')

1. Squat – jump H: 6 S:2
2. Langes zijwaarts H: 6 S:2
3. Step-up H: 6 S:2
4. Halve squat H: 6 S:2
5. Langes voorwaarts H: 6 S:2



11

Prestatieverbetering en blessurepreventie in het (top)voetbal!

Werner Helsen en Jan Van Winckel over TopsportLab

Het uitgangspunt van dit verhaal is eenvoudig: een geblesseerde speler kan zich op het veld niet nuttig maken voor zijn club. Niet in het voetbal, niet in het basket, volleybal of tennis. Ook niet in het hockey. Die bepaalde persoon heeft dus tijdelijk geen waarde. Elke dag staan de kranten vol met atleten die tijdelijk aan de kant staan met een blessure. Allemaal betekenen ze een investering die niets oplevert. Puur verlies. En dus willen we zoveel mogelijk blessures vermijden. En dat kan met TopSportLab, een wetenschappelijk computerprogramma om het risico op tijdelijke onbeschikbaarheid te vermijden én om de prestaties te verhogen. Een gewaarschuwd man is er twee waard: professor Werner Helsen en Jan Van Winckel.

Werner Helsen: "Prestatieverbetering en blessurepreventie. Dat zijn de sleutelwoorden van TopSportLab. In samenwerking met de Katholieke Universiteit Leuven hebben we als eerste in Europa een programma ontwikkeld om online voetballers van heel nabij te volgen. We geven tientallen waarden in en proberen zo de risicozones op een blessure te ontdekken. Het doel is om de beschikbaarheid van de spelers te verhogen en zo het kapitaal van de club beter te laten ren-

deren. TopSportLab vormt een meerwaarde op drie vlakken: optimalisatie van de prestaties, de beheersing van de blessurerisico's en de verbetering van de interne communicatie."

Jan Van Winckel: "Klopt, want zowel de technische staf, de spelers, als de mensen van het bestuur, kunnen de resultaten opvolgen via een persoonlijke login. Het bevordert en ondersteunt de communicatie tussen de technische en de



(Club Brugge: Adrie Koster, Jan De Neve, Jan Van Winckel)



(Werner Helsen)

(para)medische staf. Dat horen we vaak in de analyses van de clubs die de software nu al gebruiken. Zoals RSC Anderlecht bijvoorbeeld. En Club Brugge ook. Vroeger werkte iedereen op zijn eigen eilandje. Dat is nu veranderd. De technische staf staat meestal in voor het invoeren van de trainings- en wedstrijdgegevens, individueel per speler, terwijl de (para)medische groep de screening uitvoert, alle blessures inventariseert en de vooruitgang van de revalidatie meedeelt. Een schat aan informatie dus. We ervaren dat het management TopSportLab vaak gebruikt als een vorm van kwaliteitscontrole. En de beleidsmensen kunnen zo hun 'kapitaal' op de voet volgen. Het verhoogt zeker ook de betrokkenheid."

BLESSURES VOORKOMEN

Werner Helsen: "Daarnaast willen we natuurlijk blessures voorkomen. Hoe we dat doen? Wel, alle gegevens die we hebben ingevoerd per speler worden geanalyseerd door de software, op basis van wiskundige algoritmes. Zo krijg je een individueel risicoprofiel per speler. Je ziet via een grafische vormgeving op welke plaatsen het lichaam gevaar loopt om geblesseerd te geraken. Dat gebeurt op basis van een kleurenschakering.

Per zone, in voor- en achteraanzicht. Rood betekent alarm. Aan de hand van een gerichte individuele blessurepreventie kunnen we de zwakke plaatsen met specifieke oefeningen sterker maken. Die oefeningen worden ook op een heel attractieve manier door de software voorgesteld. Speler X van Club Brugge sukkel bijv. met een zwakke heup, en krijgt daarom specifieke krachttraining voor alle omliggende spieren om de heup sterker te maken.

Bij de jeugd bijv. kan ook gericht gewerkt worden op kracht, omdat de stap naar de A-kern juist zeer groot is op het vlak van kracht.

Op die manier proberen we de beschikbaarheid van de spelers te verhogen. We stellen uiteraard de ploeg niet op, we werken ondersteunend. En het wordt mogelijk om te anticiperen en iemand een wedstrijd preventief, dus uit voorzorg, aan de kant te houden. Op dat moment weten alle betrokkenen waarom de trainer iemand niet opstelt. Volgens een laatste raming loopt de kostprijs voor blessures voor de ploegen uit de eerste klasse -door de onbeschikbaarheid- op tot zo'n 15,6 miljoen euro per seizoen. Wij proberen dat bedrag naar beneden te halen. Ik heb de indruk dat de responsabilisering in de atletiek bijvoorbeeld veel groter is dan in het voetbal. Wellicht omdat de individuele prestaties in sporten zoals atletiek alles bepalen. Bij teamsporten in het algemeen, en voetbal in het bijzonder, is de individuele bijdrage minder duidelijk in het eindresultaat. Atleten krijgen hun oefeningen mee en ze werken die heel plichtsbewust zelfstandig af."

Jan Van Winckel: "Je moet voetballers echt verplichten. Wij werken zo met de beloften van Club Brugge, als onderdeel ook van het Long Term Player Development-model. We laten hen een trainingsdagboek bijhouden. Op die manier worden ze zich bewust van hun prestaties en van hun lichaam. Ze beseffen waarom de trainer bepaalde oefeningen geeft, welke motorische parameter ze trainen. Dit is een pilootproject met de beloften van Club.





Die jongens moeten zelf hun gewicht en rustpols ingeven, zelf hun krachttesten intikken. Zo kunnen ze hun progressie bekijken. En via een eenvoudige toets op het klavier kunnen ze zich vergelijken met de spelers van de A-kern.

In het begin was dat serieus confronterend. Zo erg dat we er aan dachten om de resultaten van deze vergelijking niet kenbaar te maken. Maar ik denk dat het net nuttig is om hen met de neus op de feiten te drukken. Een bewijs dat er nog ontzettend hard moet gewerkt worden alvorens je ook maar een kans hebt om in de A-kern te geraken. Ik vind het wel knap dat deze beloften er zo mee bezig zijn. Sommigen vragen een aangepast programma voor tijdens de examens, want ze weten dat er nadien nieuwe testen volgen."

Werner Helsen: "TopSportLab wil tot slot ook de prestaties optimaliseren. We hebben zo'n 250 verschillende tests uitgevoerd. Een speler kan dus zijn eigen waarden vergelijken (van bijv. kracht, lenigheid, hartslag, conditie, enz.) met heel wat andere (anonieme) sporters. Hij heeft dus -zoals Jan net vertelde met zijn beloften- een referentie. En zo kan je hem nog meer motiveren om zijn zwakke punten weg te werken. Het programma stimuleert ook de individuele aanpak, ook al is voetbal een teamsport. Een groep traint vaak samen. Nochtans bewijzen wetenschappelijke publicaties dat spelers serieus verschillen van elkaar en dat de eisen afhankelijk zijn van de positie op het veld. Via TopSportLab werk je dus individueel, je kan een persoonlijk werkplan opstellen, specifiek voor een bepaald persoon en ook met de seizoensplanning in het achterhoofd. Ook vermoeidheid is immers een belangrijke oorzaak van blessures."

SLIMMER

Jan Van Winckel: "Bij Club Brugge werken we al drie jaar met deze software. En in alle bescheidenheid mogen we toch spreken van een enorme progressie, want het aantal spierblessures nam flink af. Het vergt ook een mentaliteitswijziging. Ook bij de hoofdtrainer. Elke coach wil zijn beste team opstellen. En toch staat Adrie Koster toe om bepaalde spelers even aan de kant te laten, ook al is de blessure klein of is er zelfs nog geen aandoening. En mijn ervaring leert me ook dat iedereen binnen de club benieuwd is naar de resultaten. Het programma wordt bovendien voortdurend uitgebreid en bijgestuurd. Ook KSV Roeselare en tweede-klasser Oud-Heverlee Leuven gebruiken TopSportLab op dagelijkse basis. Dat is positief, want hoe groter de omvang van het bestand, hoe groter de betrouwbaarheid. De omvang van de data maakt ons dus van dag tot dag slimmer."

Werner Helsen: "Let wel, dit systeem is niet heiligmakend. Blessures uitsluiten is in een contactsport zoals voetbal onmogelijk. Kijk naar de impactblessures van Polak of Wasilewski. En jammer genoeg zijn er sindsdien in de Belgische competitie nog incidenten geweest met een vergelijkbare impact... Maar gevallen van overbelasting, bijv. spier- of gewrichtsletsels of te zwakke hamstrings, kunnen we wel ontdekken en wegwerken."

Jan Van Winckel: "Ik stoer me wel regelmatig aan mensen die bij blessures stevast de zwarte piet naar de medische staf doorschuiven. Het excuus nummer één voor slechte prestaties. Terwijl blessures alleen voorkomen wanneer je op het veld staat. En een speler staat op het veld onder de

volledige supervisie van een trainer. Of van een trainersstaf. De coach is de laatste schakel van de ketting die leidt tot een blessure, terwijl het net die mensen zijn die blessures inroepen als excuus voor minder presteren. Dat vormt de meerwaarde van TopsportLab: het interdisciplinaire.

Ik herinner me nog een gesprek met de dokter van Shakhtar Donetsk. Ik vroeg hem: 'Wat is jullie Injury prevention programm?' Hij antwoordde: 'Heel eenvoudig. Ik wil iedereen (van de technische, de medische en paramedische staf) er van bewust maken dat zij allemaal verantwoordelijk zijn voor het voorkomen van blessures.' Dat vind ik een belangrijke stap, want iedere atleet is voorbestemd om een blessure op te lopen. Iedereen heeft zijn verantwoordelijk, maar de allerlaatste stap is voor de technische staf.'

LIFESTYLE

Werner Helsen: "Jeugdspelers zijn afhankelijk van hun eigen progressie. In plaats van ze afhankelijk te maken van een coach, moeten we ze net heel onafhankelijk maken. Dat is met studenten ook zo. Je kunt hen kansen bieden, maar uiteindelijk moeten ze het zelf doen. Er zijn clubs die vrezen dat de spelers zich teveel met elkaar zouden vergelijken, en uiteindelijk dat gaan gebruiken om zich af te vragen waarom iemand anders wel speelt en hijzelf niet.

Terwijl hij misschien zoveel fitter is. Spelers zijn verantwoordelijk voor hun eigen ontwikkeling en voor hun prestaties. En via TopsportLab kunnen ze te weten komen waar hun sterke en zwakke punten liggen. Dus ook een tool om sterktes te optimaliseren en zwaktes weg te werken.

Ik zag bij Club Brugge drie of vier spelers die na de training op het terrein bleven. Twee om voorzetten te geven en twee om af te werken. Dat is hun manier om te werken aan hun zwakke punten. Het is me al opgevallen dat profspelers daar veel te weinig mee bezig zijn. Profs die de voorbije jaren naar Oud-Heverlee Leuven kwamen, belandden telkens achteraan in de klas bij de tests voor lichaamssamenstelling (vetpercentage bijv.), en aerobe en anaerobe conditie. Iemand die leeft van zijn lichaam zou daar bewuster mee om moeten gaan. Hoe kan je bijvoorbeeld goed trainen als je niet recupereert van het trainen?"

Jan Van Winckel: "Dat heeft te maken met 'lifestyle'. Steve McLaren (FC Twente) zei het onlangs nog in Studio Voetbal. Over het professionalisme bij Manchester United. Daar kwam hij in aanraking met voetballers die zo goed wisten wat ze moesten doen, die zo volwassen waren, en ook op het gepaste moment hun rust namen.

Lifestyle bepaalt dus mee het professionalisme. Je op een degelijke manier voorbereiden op een training en een wedstrijd. Elke dag weer in jezelf investeren. Jezelf willen beter maken. Want, dat wordt al te vaak vergeten: en speler is zelf verantwoordelijk voor zijn eigen progressie.

De fysieke eisen zijn zo groot geworden dat het bijna niet meer kan om elke wedstrijd tot het uiterste te gaan. Dat verschilt toch met vroeger. Het aantal sprints bijvoorbeeld is per wedstrijd in vergelijking met 2003 bijna verdubbeld. Het aantal hoog intensieve inspanningen neemt toe en toch zien we ongeveer hetzelfde soort spelers.



Photonews: Werner Helsen & Ariël Jacobs



15



Een voetballer is 'a master of tempo', zoals Andy Roxbourg het onlangs nog bescheef in een clinic voor Europese topcoaches. En er wordt inderdaad veel beter getraind. Maar ik denk dat het lichaam nu wel meer nood heeft aan recuperatie om genoeg progressie te maken voor de volgende wedstrijd.

En dan is zo'n controleprogramma als TopsportLab noodzakelijk. Om tijdens een wedstrijd of een training bij te houden wie wat heeft gedaan, hoelang en aan welke intensiteit.

Of je nu de golfmethode toepast of de blokmethode in de periodisering, vanaf het moment dat je een bepaalde motorische parameter twee of drie weken niet traint, dan daalt die in prestatie.

Daarom is het ontzettend belangrijk om in weken met veel wedstrijden te blijven toekijken op de spelers die er vaak naast vallen. De bankzitters komen niet aan bod tijdens de wedstrijden, maar pikken wel de hersteltraining mee (aeroob vermogen).

De volgende match zitten ze opnieuw op de bank en plots moeten ze presteren, ook al trokken ze wekenlang geen sprint of kreeg het anaeroob vermogen geen specifieke aandacht. Die jongens zijn niet klaar om in te vallen of om

te starten. Daarom dus een pleidooi voor individualisering en atletisering."

SCHEIDSRECHTERS

Werner Helsen: "Een deel van de testen hebben we ook aan de Europese topscheidsrechters voorgelegd, weliswaar met een aantal aanpassingen. Zoals voor de achillespezen, die bij hen serieus afzien. Een menselijk lichaam is niet gemaakt om achteruit te lopen.

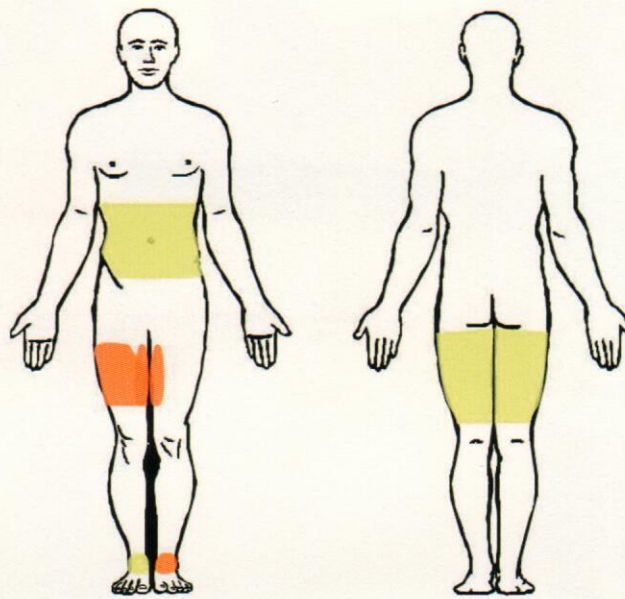
En zij doen dat in totaal meer dan een kilometer. Bovendien moeten zij heel intens trainen, maar hun lichaam veroudert wel. Ze zijn ook vijftien tot twintig jaar ouder dan de spelers. Vooral naar recuperatie toe, het verwerken van vermoeidheid, krijg je een totaal ander plaatje.

Ze zitten trouwens ook met hetzelfde probleem, bijv. de overload aan matches. Frank De Bleeckere was vorige maand 21 dagen weg. En hoe meer dagen je reist, hoe minder je effectief kan trainen hé."

Jan Van Winckel: "Scheidsrechters en spelers kunnen nooit een maximale prestatie leveren. Een marathonloper kan voor zijn wedstrijd twee weken 'taperen', of m.a.w. de trainingsbelasting terugschroeven.

Dit is uitgesloten bij een voetbalt ploeg. Bij de start van de tapering daalt je vermoeidheid.





Aandachtspunten

Topics injury prevention

Difference flexibility Quadriceps

-50,00

Flexibility dorsiflexion L

80,00

Na zeven dagen staat de teller van de vermoeidheid op nul, terwijl je fitheid nog goed genoeg is. Onze spelers voetballen altijd met vermoeidheid in de benen omdat je niet de luxe hebt om te maximaliseren.

In december moesten we om de drie-vier dagen spelen. We hielden het fysieke vermogen aan. Je moet dus blijven trainen, maar tegelijkertijd kan je de vermoeidheid niet laten dalen. En daarom pleit ik ook voor een langere winterstop. Wij hebben de jongens de maximumperiode van zeven dagen gegeven om volledig te rusten."

Werner Helsen: "Dit is intussen ook zo voor topscheidsrechters. Met alle verplichtingen die zij hebben in de nationale competitie (KBVB), de Europese competitie (UEFA) en de ruimere internationale competitie (FIFA), worden zij nu geconfronteerd met hetzelfde probleem dat eerder al werd aangekaart met betrekking tot een overvolle agenda van competitiewedstrijden voor de spelers."

Jan Van Winckel: "In onze situatie van om de drie dagen een wedstrijd, kan je niet meer spreken van een periodisering. Dat is puur herstel. Je kunt enkel de periodisering uitstellen. Maar anderzijds krijg je in de kern af te rekenen met jongens die geen drie wedstrijden per week spelen. Die moeten dus wel verder periodiseren."

Daarom is die opvolging per speler zo belangrijk. We geven per speler een individueel periodiseringmodel mee. Ook aangepast voor de internationals. Terwijl zij het ritme aanhouden, taperen we de spelers in Brugge.

Ik geef die internationale matches zelfs apart in om per speler de volledige optelsom te krijgen, want een wedstrijd is de belangrijkste training. De zwaarste en de meest wedstrijdspecifieke."



(Photonews)



Naam auteur: El-Filahi Hamide, kandidaat
getuigschrift B

Thema: korte pas + vrij en aanspelbaar
zijn + vrijlopen

Aantal: 10 + K

Categorie/niveau: U10 prov.

Materiaal: 2 duiveltjesdoelen, 13 ballen,
20 dopjes, 12 hesjes van 2 verschillende
kleuren

Richtlijnen en coachingswoorden:

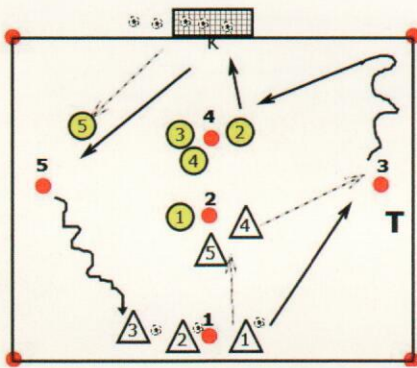
Basics:

1. Loop vrij naar ruimte waar zich geen tegenstander bevindt om aanspelbaar te zijn. **LOOP VRIJ**
2. Goede aanname zodat de bal zo snel mogelijk terug speelklaar ligt. **CONTROLE**
3. Kijk naar je medespeler waaraan je een pas geeft. **KIJK**
4. Verzorg de pas aan je medespeler zodat deze gemakkelijk verder kan spelen. **VERZORG**

Teamtactics: B+1

1. Speel de bal in de loop van je medespeler die zich vrijloopt. **OPEN**

OPWARMING



Beschrijving:

Terrein: ca 30x40m. (1/2 preminienveld)

1 doelman in verplaatsbaar doel

Speler op pos. 1 geeft pas naar speler op pos. 2 die op dat moment opent en zich vrijloopt naar rechts naar pos. 3

Speler drijft verder via de flank en geeft achterwaartse voorzet op speler op pos. 4

Deze neemt bal aan en speelt pas op K (opwarming!)

K opent op speler die de bal komt vragen en opent naar pos. 5

Verder drijven naar uitgangspositie

Na 7': richtingsverandering naar L

Doorschuiven posities: 1->2->3->4->5->1

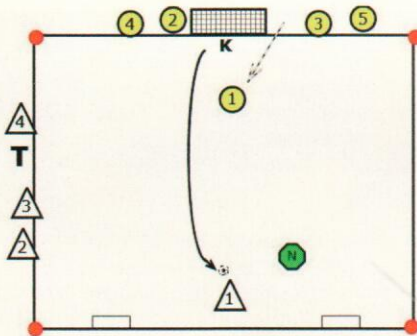
Duur: 2x7'

Coaching:

2, 3, 4

TT: 1

WEDSTRIJDVORM 1



1 / 1 + K + N

Beschrijving:

Terrein: 1/2 preminienveld

Neutrale speler speelt mee in B+

De bal vertrekt bij K die speler aanspeelt via uitworp

Herhalen van het thema van de taining

Doelpunt na openen en achterwaartse voorzet = 2 punten

De verdedigers kunnen scoren in de 2 kleine doeltjes = 3

punten

Wisselen na elk doelpunt of doelpoging

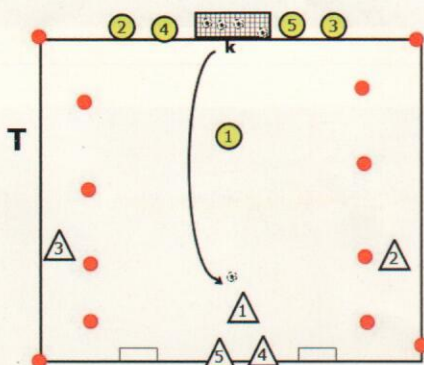
Duur: 10'

Coaching:

1, 2, 3, 4

TT: 1

TUSSENVORM 1



3 / 1 + K

Beschrijving:

Terrein: 1/2 preminienveld

Verplichting dat buitenspelers L en R van ploeg in B+ in hun zone blijven

De bal vertrekt bij K die speler van ploeg in B+ aanspeelt via uitworp

Wisselen na elk doelpunt of doelpoging

De verdediger kan scoren in de 2 kleine doeltjes

(= 2 punten)

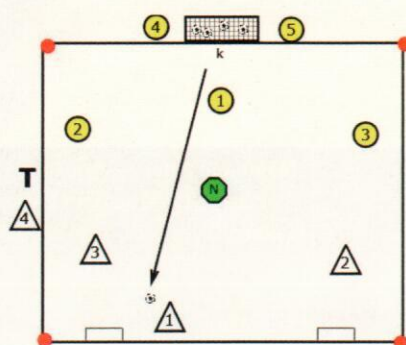
Duur: 10'

Coaching:

1, 2, 3, 4

TT: 1

WEDSTRIJDVORM 2



3 + K / 3 + N

Beschrijving:

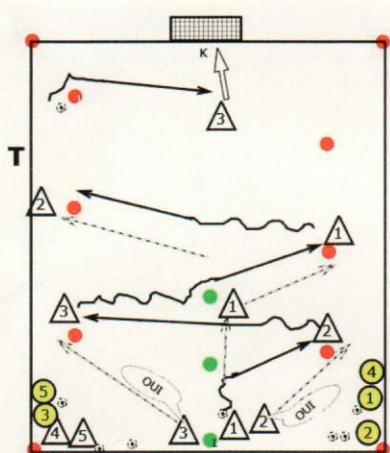
Terrein: 1/2 preminienveld
Neutrale speler speelt mee met ploeg in B+
De bal vertrekt bij K die speler van ploeg in B+ aanspeelt over de grond
Wisselen (ook neutrale speler) na elk doelpunt of bal buiten na schot op doel
De verdedigers kunnen scoren in de 2 kleine doeltjes (= 2 punten)
Altijd spelen ivv thema van de training

Duur: 10'

Coaching:

1, 2, 3, 4
TT: 1
STOP-HELP methode

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

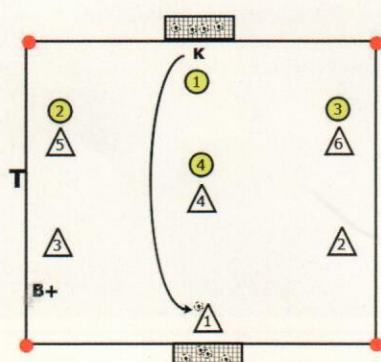
Terrein: 50x25m.
In groepen van 3 spelers met 1 bal
(2 groepen van 3 spelers en 1 groep van 4)
Vertrek bij groene kegel op de middellijn
Speler 1 drijft met bal, 2 loopt vrij naar rechts en roept om de bal in zijn loop te ontvangen (1 blijft ondertussen rechtdoor lopen), drijft met bal naar binnen en opent op 3 die roept om de bal te ontvangen
3 drijft rond kegel en de oefening loopt verder op dezelfde wijze tot de laatste rode kegel, dan achterwaartse voorzet en afwerken op doel
Beurtrol zodat iedere speler kan afwerken op doel
In het begin start de 2de groep pas nadat de 1ste groep heeft afgewerkt ivv het niveau en hoe vlot de oef. verloopt, kan er sneller gestart worden
Terugkeren via de buitenkant en bal leiden

Duur: 10'

Coaching:

2, 3, 4
TT: 1

WEDSTRIJDVORM 3



Beschrijving:

Terrein: ca 60x40m. (preminienveld)
Continue wedstrijdvorm, eindspel
Ploeg in B+ speelt 3 - 1 - 2
Ploeg in B- speelt in ruitvorm
Ploeg in meerderheid kan vrij positie kiezen om het flankspel te bevorderen
Ploeg in B- kan scoren in doel zonder K
Rotatie na 8': ploeg in B- wordt B+, plus 2 spelers
De bal vertrekt bij K die speler van ploeg in B+ aanspeelt
Indien ploeg B- scoort = 2 punten

Duur: 2x8'

Coaching:

1, 2, 3, 4
TT: 1

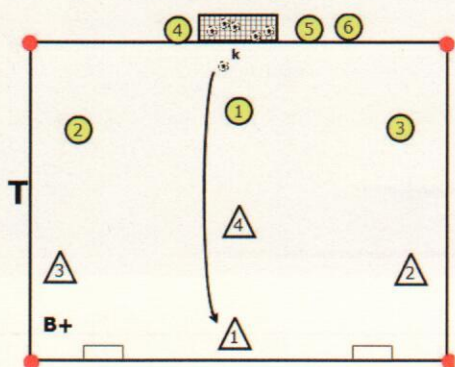
COOLING DOWN

Beschrijving:

Lenigheidsoefeningen + uitlopen
Bespreking + materiaal opruimen
Duur: 5'

WEDSTRIJDVORM 2

4 / 3 + K



Beschrijving:

Terrein: 30x40m.

In golven

Herhaling van het thema

De bal vertrekt bij K die speler van ploeg in B+ aanspeelt

Wisselen B- na doelpunt of wanneer bal buiten gaat na schot op doel

B+ wordt B- na 5'

B- kan scoren in de kleine doeltjes = 2 punten

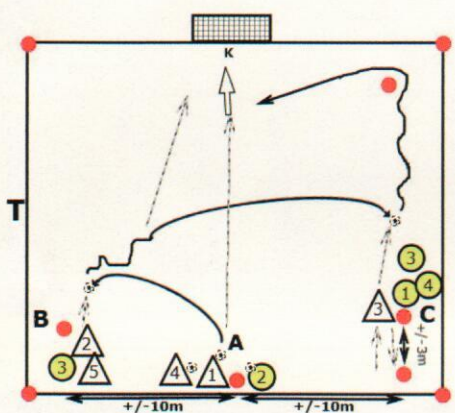
Duur: 2x5'

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

STOP-HELP methode

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Terrein: 25x35m.

Idem als TV1, maar uitvoering R-kant

Doorschrijven: A naar B, B naar C, C recupereert de bal en neemt positie A in

Oefening start telkens op signaal van de trainer

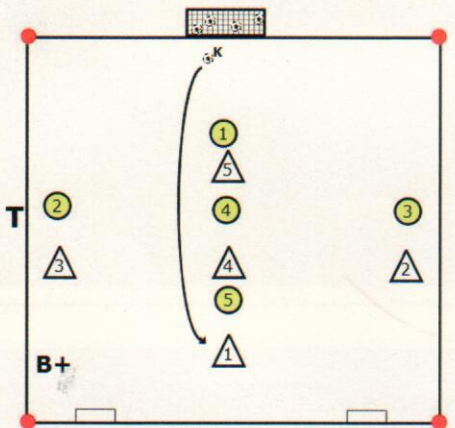
Duur: 10'

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3

5 / 5 + K



Beschrijving:

Terrein: 30x40m.

Continu spel

Herhaling van het thema

B+ kan scoren in de kleine doeltjes = 2 punten

Na 5': B+ wordt B-

Opstelling beide ploegen: 1 - 3 - 1

De bal vertrekt bij K die speler van ploeg in B+ aanspeelt

Duur: 2x5'

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

STOP-HELP methode

COOLING DOWN

Beschrijving:

Duur: 10'

Bespreking + materiaal opruimen + lenigheidsoef.

Naam: Steven De Vos, kandidaat UEFA B centrum Oudenaarde
Thema: het schuiven en het kantelen van het blok

Aantal: 12 + 2K
Categorie/niveau: U12

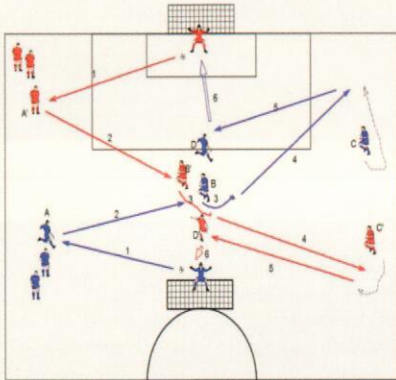
Materiaal: elke speler 1 bal, potjes, gekleurde vestjes, verplaatsbaar doel



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Bij B- gaat de speler dichtst bij de bal druk zetten op de balbezitter. **"ZET TOE"**
2. De speler dichtst bij de speler die druk gaat zetten gaat dekking geven. **"DEKKING"**
3. De spelers die verst van de bal verwijderd zijn, kantelen richting de bal. **"KANTELE"**
4. Het verdedigend compartiment schuift het blok dicht richting bal. **"SCHUIF TOE"**
5. Spel verleggen bij B+ naar andere flank. **"OPEN"**

OPWARMING



CAROUSSEL

Beschrijving:

Accent: verleggen van het spel

A blauw = pos 5 A' rood = pos 2
 B blauw = pos 10 B' rood = pos 10
 C blauw = pos 7 C' rood = pos 11
 D blauw = pos 9 D' rood = pos 9

De oefening start op bij beide doelmannen die respectievelijk FV 2 en 5 inspelen

Deze spelen in op de 10 die doordraait en het spel verlegt naar de andere flank op 7 of 11 die op hun beurt de bal terugleggen op 9. Deze trappen bal op de doelman die opnieuw opstart

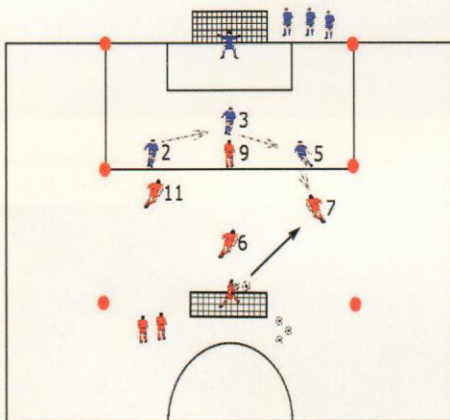
Iedere speler schuift één positie door:

A-B-C-D-A' en A'-B'-C'-D'-A (5-10-7-9-2-10-11-9-5)

Duur: 15'

Coaching: 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 4 / 3 + K IN GOLVEN

Beschrijving:

Terrein: dubbele 16m.

Doelman van rode ploeg (meerderheid) start de oefening. De trainer coacht de blauwe ploeg (minderheid).

Zodra een rode aanvaller (hier pos 7) in balbezit is, gaat de dichtst-bijzijnde blauwe speler druk zetten, terwijl de tweede blauwe bijsluit en de derde blauwe kantelt in de richting van de bal.

We spelen max. 1' of wisselen bij een doelpunt

Bij rood komen telkens 2 nieuwe spelers in

Bij blauw gaan alle spelers eruit en komen er 3 nieuwe in

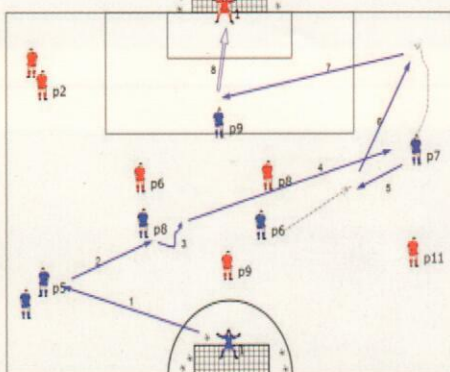
Na een 7-tal min. wisselen: rood komt in minderheid en gaat druk zetten

Duur: 15'

Coaching:

1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 1



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

Hetzelfde accent als in de opwarming komt terug: verleggen van het spel

Oefening start afwisselend op bij blauwe of rode doelman. Blauwe doelman speelt in op 5.

5 speelt op 8 die opendraait en diep speelt op 7.

7 laat bal vallen op de in steun komende 6 die 7 diep stuurt.

7 zet voor en 9 werkt af.

6 kan ook bijsluiten om af te werken.

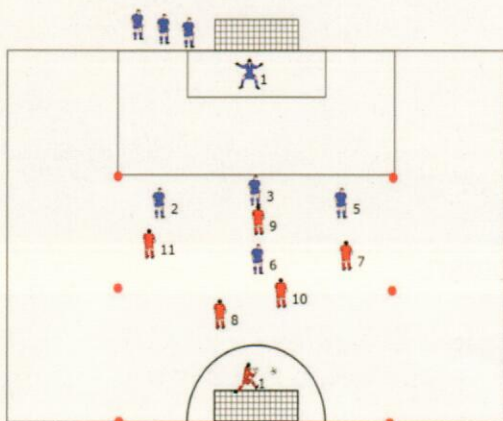
Doorschuiwen: 5-8-6-7-9-2 rood of 2-6-8-11-9-5 blauw

Duur: 15'

Coaching:

5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 5 / 4 + K IN GOLVEN

Beschrijving:

Terrein: dubbele 16m.

De doelman van de ploeg in meerderheid start steeds na elke doelpoging de golf op

De te coachen ploeg = blauw (speelt in ruitopstelling)

Van zodra de doelman de golf opstart zet de dichtstbijzijnde blauwe speler druk op de balbezitter. De speler dichtst bij de speler die druk zet, gaat dekking geven

De andere spelers kantelen in richting van de bal

Na elke golf wisselen drie blauwe spelers met spelers die in tussen-tijd bal hoog houden

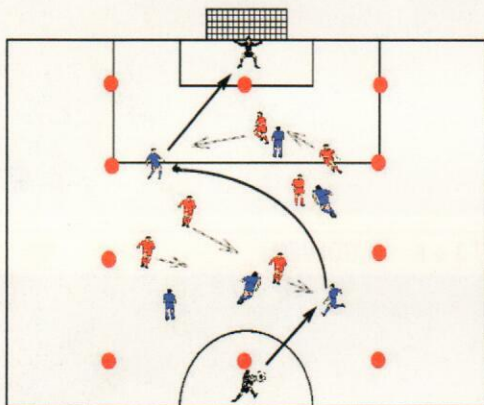
Fun: doelpunt blauwe ploeg telt dubbel

Duur: 7', 1' rust, spelers wisselen en opnieuw 7'

Coaching:

1, 2, 3

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Wedstrijd zonder doelen maar met een doelzone

Ploegen proberen doelman aan de overzijde aan te spelen door infiltratie naar de andere zijde of door de lange bal te hanteren (= bewijs onvoldoende druk!)

Er dient door de tegenpartij dus zeer goed druk gezet te worden om dit te vermijden (de lange bal eruit halen)

Fun :

scoren via lange bal = 1 pnt.

scoren via infiltratie = 2 pnt.

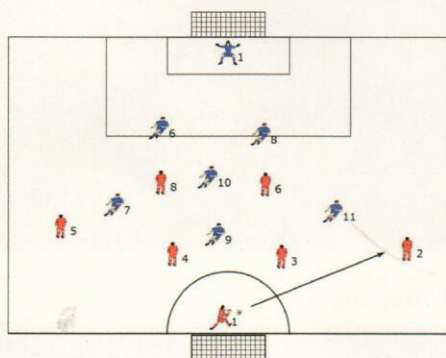
Duur: 2x7' + 1' rust

Coaching:

Coach de ploeg in B-

1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 6 / 6 + K

Beschrijving:

Continu spel

Team blauw: K + 3MV + 3A

Team rood: K + 4V + 2MV

De ploeg die niet in balbezit is probeert zoveel mogelijk druk te zetten in blok en te kantelen naar de bal toe

Duur: 15'

Coaching:

1, 2, 3, 4

COOLING DOWN

Beschrijving:

Nabespreking training

Loslopen + stretching

Opruimen van het materiaal

Naam: Chris Bosmans, kandidaat centrum Boechout
Thema: korte dekking op rechtstreekse tegenstrever zonder bal bij korte of halflange passing en juiste keuze tussen interceptie of 1/1- duel

Aantal: 12 + 2K
Categorie/niveau: U13

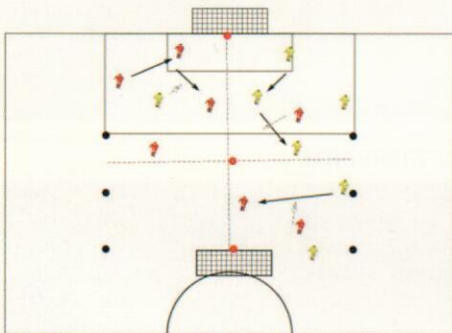
Materiaal: 6 hesjes, 16 hoedjes, vier kegels, één groot verplaatsbaar doel, ballen



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Aanvaller kort dekken: **kort**
2. Probeer de bal te onderscheppen: **interceptie**
3. Probeer de bal te veroveren van de aanvaller: **duel**
4. Win het duel van de aanvaller: **sterk - zeker**

OPWARMING



INTEGRATIE BASISMOTORISCHE VAARDIGHEDEN

Beschrijving:

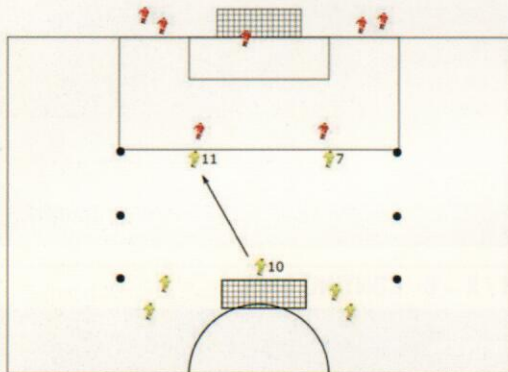
De spelers worden verdeeld over drie vierkanten en spelen vier (drie) tegen één (ezelspel)
 De verdediger in het midden probeert de bal te veroveren door de pass te intercepteren
 Om de minuut wisselen van jager
 Vier vierkanten: 20x20m.

Fun: welke jager intercepteert de meeste ballen?

Duur: 10'

Coaching:
 2

WEDSTRIJDVORM 1



3 / 2 + K IN GOLVEN

Beschrijving:

Terrein: 25x35m.

Aanvallende MV speelt de bal in op één van de twee flankaanvallers die kort gedekt staan door de verdedigers
 Aanvallers haken af en maken zich aanspeelbaar
 Verdedigers dekken kort en gaan in duel of proberen de bal te intercepteren
 Verdedigers kunnen scoren door een lange bal (in de lucht) in het doel te trappen: doelpunt telt dubbel!

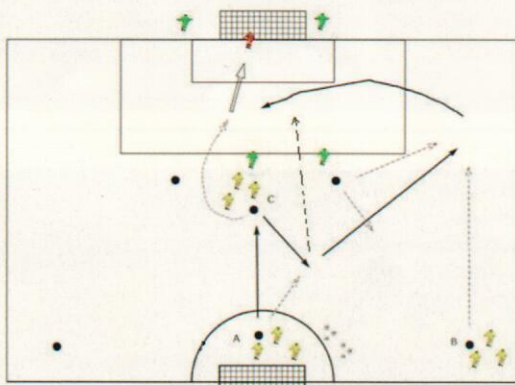
Na elk doelpunt nieuwe golf of na max 1'
 K2 speelt mee als veldspeler bij geel (als MV)
 Na 7' wisselen K's van ploeg

Fun: welk elftal scoort het meest?

Duur: 15'

Coaching:
 1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 1



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

Speler A speelt in op C die afhaakt en terug kaatst
 A speelt diep op B die loopactie maakt op flank
 B geeft voorzet op C die afwerkt
 Na 4 aanvallen gaat de hele groep doorschuiven
 Doorschuiven: A – B – C-V(erediger)

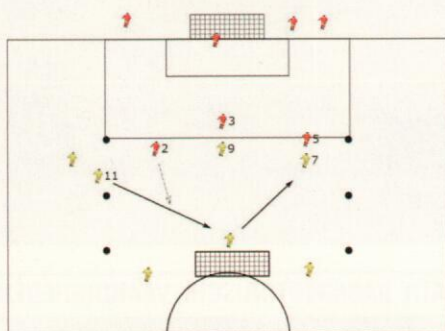
Eerst met 1 verdediger, dan met 2 verdedigers (groen) die druk geven op speler C en ev. diepe bal naar B proberen te intercepteren
 Na elke aanval wisselen de verdedigers en de doelman

L en R uitvoeren (na 16 aanvallen over links uitvoeren)

Duur: 15'

Coaching:
 1, 2

WEDSTRIJDVORM 2



4 / 3 + K IN GOLVEN

Beschrijving:

Terrein: 25x35m.

Bal wordt in het spel gebracht door flankaanvaller op de centrale middenvelder
Deze speelt de bal door naar de andere flankaanvaller
Daarna vrij spel
Na elk doelpunt nieuwe golf (doorschuiven: bij elke ploeg komen 3 nieuwe spelers in)
K2 speelt mee als veldspeler bij geel (als MV om spel te verleggen)
Na 7' wisselen ploegen van speelhelft (andere ploeg in overtal en andere K in doel)

Aandacht voor zone-integratie: afstanden tussen verdedigers en onderlinge dekking!

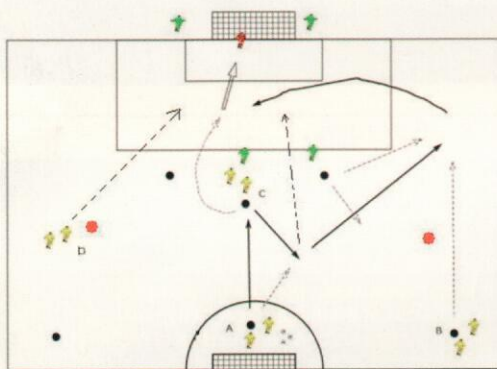
Fun: welk elftal scoort het meest?

Duur: 15'

Coaching:

1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 2



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

Speler A speelt in op C die afhaakt en terugkaatst
A speelt diep op B die loopactie maakt
B geeft voorzet op C, A en D proberen af te werken
Na 4 aanvallen wordt er in groep doorgeschoven

Doorschuiven: A -> D, B -> C, V's -> A en B

Er wordt nu een wedstrijdphase gesimuleerd: 2 verdedigers tegen 4 aanvallers

De 2 V's proberen de bal te interceperen of het duel met speler B (of voor doel met A, C en D) te winnen.

L en R uitvoeren

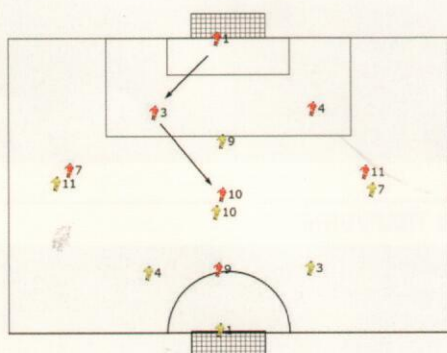
Fun (per 4 aanvallen):
wie wordt topscorer?
wie wordt topverdediger?

Duur: 10'

Coaching:

1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 3



6 + K / K + 6 CONTINU SPEL

Beschrijving:

Terrein: 60x40m.

Beide ploegen spelen in 1 - 2 - 3 - 1
Wedstrijd begint steeds bij doelman

Duur: 10'

Coaching:

1, 2, 3, 4

Stop-help methode bij probleem

COOLING DOWN

Beschrijving:

Trappen op doel zonder de grond te raken.

Steeds verder van doel. Wie blijft over ?

Wie uitgeschakeld is, begint uit te lopen en ruimt erna het materiaal op.

Naam: Frederik D'Hollander, Kristof D'Hollander, Jean-Claude Huys, Davy Beirlaen, Kurt Van Singhel, kandidaten UEFA B centrum Oudenaarde
Thema: zoneverdediging, druk zetten, remmend wijken, geen kruisbewegingen maken

Aantal: 16 + 2K
Categorie: U15

Materiaal: ballen, truitjes, markeerhoedjes, verplaatsbare doelen, minidoeltjes

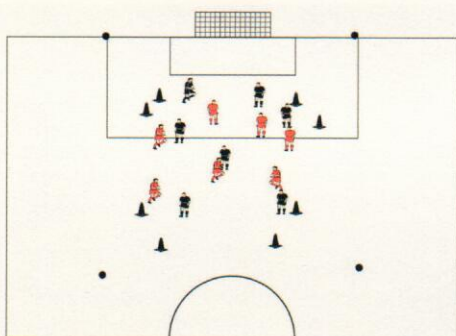


Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Val de tegenstrever aan als die in je zone komt. **DRUK ZETTEN**
2. Maak de afstand met je dichtstbijzijnde medespeler klein genoeg waardoor je de speler aan de bal onder druk kan zetten wanneer die je medespeler uitschakelt. **GEEF DEKKING**
3. De bal of tegenstrever niet volgen buiten je zone. Maak geen kruisbewegingen (tenzij in de 16). **BLIJF IN DE ZONE**
4. Als je de bal niet kunt veroveren, vang de speler in B+ rustig op door remmend te wijken. **NIET OPVLIEGEN!**
5. Laat je niet uitschakelen of te snel verleiden tot een tackle. **BLIJF RECHTOP**

OPWARMING

7 + K / K + 7



Beschrijving:

Terein: 40x40m.

Speelvorm waarbij de spelers een punt kunnen scoren wanneer men een pas kan geven door een poort naar een medespeler. De bedoeling is dit als tegenpartij te beletten.

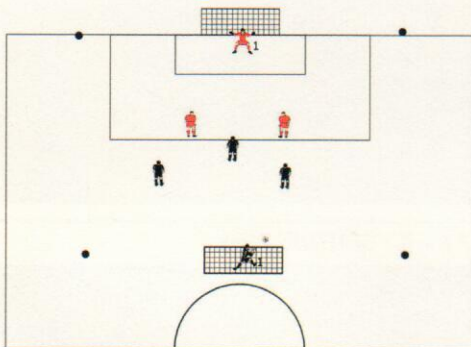
Duur: 15'

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 1

2 + K / K + 3 IN GOLVEN



Beschrijving:

Terein: 40x32m.

8 Rode spelers en 8 zwarte spelers

Altijd starten bij de aanvallende keeper (ploeg in overtal)

Bij iedere doelpoging start de golf opnieuw en wisselen de spelers (3 bij zwart en 2 bij rood)

Verdediging scoort: dubbele punten

Na 7' gaat rood in overtal spelen

Duur: 15'

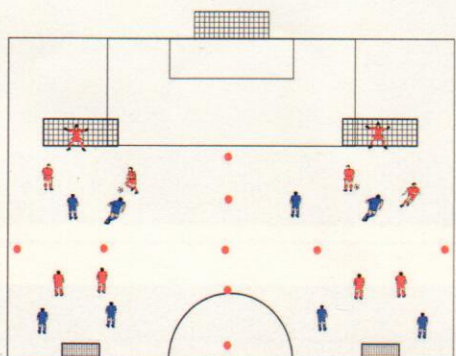
Coaching:

Verdediging coachen

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1

K + 4 / 4 POSITIESPEL IN 2 ZONES



Beschrijving:

Terein: 2 x (30x25m.)

We spelen in 2 zones (aanvallende en verdedigende) met telkens 2 spelers van elke ploeg. Iedereen blijft in eigen zone.

Bij onderschepping van de bal naar aanvalszone door:

- pass
- dribbel

Na 7' wisselen van speelhelft

Fun: welk team wint?

Duur: 15'

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 4 CONTINU SPEL

Beschrijving:

Terein: 2 x (30x25m.)

Opstelling: ruitformatie

Tornooivorm

Na 7' wisselen van tegenstander

Winnaars tegen winnaars, verliezers tegen verliezers

Duur: 15'

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

+ STOP/HELP-methode

TUSSENVORM 2



15': POSITIESPEL 8 TG 8 (B+)

Beschrijving:

Terein: 40x30m.

Groot vierkant waarbij de zijden in twee verdeeld zijn

We spelen balbezit 8 tegen 8, waarvan 4 spelers van elk team op de buitenzijde staan (nooit twee van hetzelfde team naast elkaar)

Door de verschillende opdrachten zal het druk zetten in B- nog meer tot uiting komen

Oef. 1: ('5)

Balbezit max. twee tijden

De ploeg in B+ speelt enkel met zijn team op de zijde

Wanneer iemand aangespeeld wordt op de zijde komt die gewoon in het spel en wordt vervangen door de persoon die hem aanspeelt

Van zijde naar zijde is niet toegelaten

Extra coaching: bal naar buiten = positie innemen

Oef. 2: ('5)

Idem oef. 1 maar de kaatser speelt in één tijd

Extra coaching: in B- goed kijken naar de manier waarop je best druk zet (HOE?) wanneer de bal naar de zijde gaat

Oef. 3: ('5)

Accent op aannemen en doorspelen

Verplichting: L aannemen = R inspelen

R aannemen = L inspelen

Coaching:

Alle oef. 1 t.e.m. 5

+ STOP/HELP-methode

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K CONTINU SPEL

Beschrijving:

Terein: 45x45m.

Veldbezetting blauw: K + 4V + 3MV

Veldbezetting rood: K + 2CV + 2MV + 3A

Duur: 12' (2x6')

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

+ STOP/HELP-methode

COOLING DOWN

Beschrijving:

Bal per 4 hoog houden en verplicht 2 x raken

Wie eerst 5 fouten maakt, materiaal opruimen

Duur: 5'

Naam: Caubergh Bart (lesgever LV centrum Aarschot/Beringen UEFA B)
Thema: voetbalconditietraining week 5 of 6 (6 weken periodisering) (extensief interval – startsnelheid/versnellingsvermogen)

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: U16

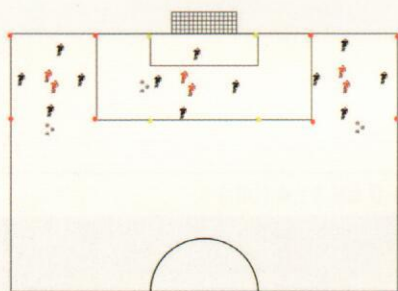
Materiaal: ballen, potjes, 4 paaltjes, 8 partijvesten



Richtlijnen en coachingswoorden:

Extensief interval (herstelvermogen): kleine wedstrijdvormen (4v4 – 3v3). = trainingvorm waarbij spelers gedwongen worden om meer acties te maken (vaker handelen en sneller herstellen): door dit te doen leren spelers om in 11v11 aan een hoger tempo te spelen
Startsnelheid en versnellingsvermogen (explosieve capaciteit): **voetbalsprint met veel rust (60'')**

OPWARMING



INLOPEN, DYNAMISCHE OPWARMINGSOEF., EZELSPEL EN TIKSPELEN (25')

Beschrijving:

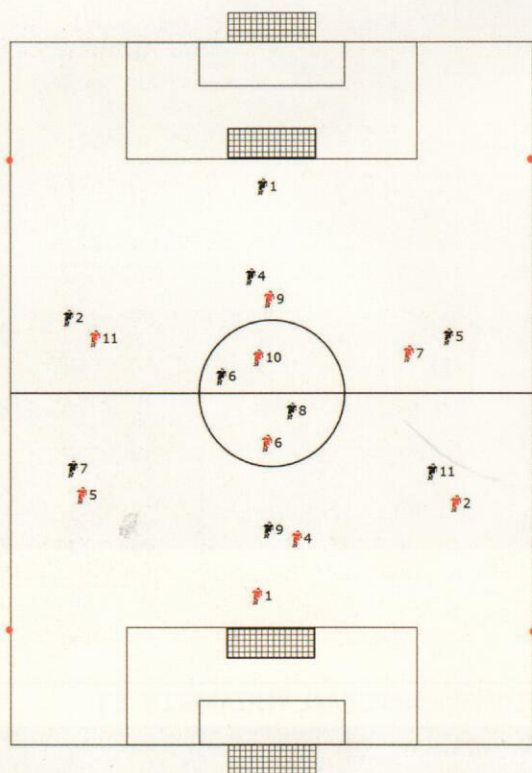
Inlopen in groep rond het terrein (5')

Dynamische opwarmingsoefeningen in groep (cirkelvorm) (5')

Ezelspel 4 tegen 2 (5')

Tikspelen (10')

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / K + 8 (20')

Beschrijving:

Terrein: 70x45m.

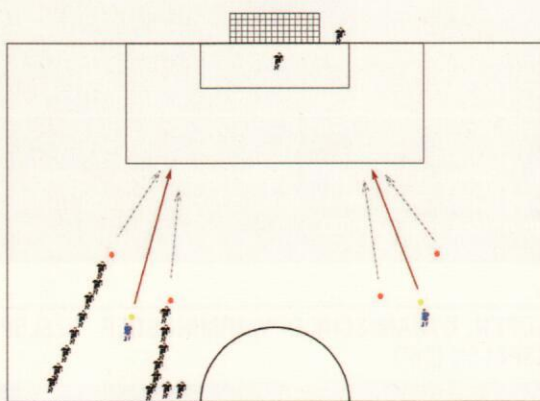
Ploeg 1 met 6 en 8, andere ploeg met 6 en 10

Duur: 1x15'

Coaching:

Stop-help methode in functie van sportieve visie (teamtactics)

TUSSENVORM



SNELHEIDSTRAINING: STARTSNELHEID (15')

Beschrijving:

Trainer speelt de bal in
Twee spelers sprinten naar de bal en trachten te scoren
Laat de spelers kort bij elkaar starten
Als een speler ziet dat hij niet gaat winnen toch maximaal laten gaan
Iedereen start aan zelfde kant (links), zo is er voldoende rust!

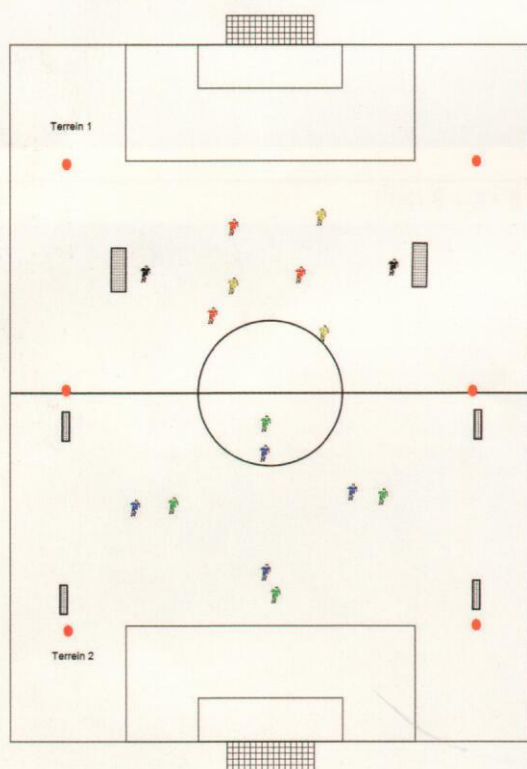
STAP 1:

- 2 series (1^{ste} serie L, 2^{de} serie R)
- Seriepauze = 4'
- 6 herhalingen
- Herhalingspauze = 60" (wees creatief, bijv.)
- Intensiteit = 100% (om 100% herstel te zijn tussen de voetbalsprints)
- Arbeid (sprintafstand) = 5 à 15m.

Coaching:

Steeds 100%
Willen winnen en scoren!

WEDSTRIJDVORM 2



K + 3 / K + 3 EN 4 / 4 (50')

Beschrijving:

Terrein 1: 30x25m. (duiveltjesdoelen) (steeds 1 speler reserve)
Terrein 2 en 3: 30x25m. (kleine doelen)
4 teams van 4 spelers

Doel: extensief interval wedstrijdvormen: verbeteren
herstelvermogen

Wedstrijdvorm:

K + 2 / K + 2 (duiveltjesdoelen)
3 tegen 3 (kleine doelen)

STAP 1:

- 2 series
- Rust tussen de series: 4'
- 6 partijen
- Duur wedstrijden: 1'
- Rust tussen de partijen (herhalingen): 3' (stabiliteit, ezelspel, passing, coaching en richtlijnen teamtactisch, ...)

2 series:

- wedstrijd 1 en 4: A-B en C-D
- wedstrijd 2 en 5: A-C en B-D
- wedstrijd 3 en 6: A-D en B-C

Coaching:

Sneller herstellen en vaker handelen: meer acties maken in dezelfde tijd

COOLING DOWN

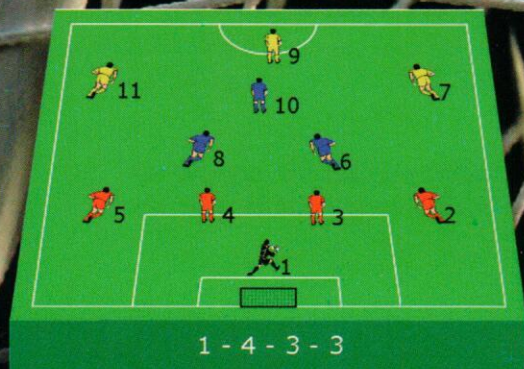
UITLOPEN + MATERIAAL VERZAMELEN (5')

Beschrijving:

Uitlopen in groep rond het terrein
Materiaal verzamelen
Bespreking training en thema

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





Laurent Dricot: "Het amateurvoetbal wint aan kwaliteit, maar sommige aspecten gaan achteruit!"

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Gelegen in het hart van Waals Brabant, wordt Ophain beschouwd als het kleine dorpsclubje, rustig in de schaduw van de grotere burencclubs. De eerste ploeg had nooit de doelstelling op te klimmen naar de elite van het provinciale voetbal.

In de zomer van 2007 trok Ophain Laurent Dricot aan als hoofdtrainer, een dertiger uit de regio. Van in het begin leverde hij goed werk en leidde de senioren ploeg vorig seizoen van derde naar tweede provinciale via de eindronde.

Dug-Out: "Laurent, waar komt uw passie vandaan om voetballers op te leiden?"

Laurent Dricot: "Na een lange carrière als speler was het moeilijk om het voetbal helemaal los te laten, een verhaal dat wellicht voor vele trainers geldt. Ik was niet echt op zoek naar een functie als trainer, maar een bestuurslid van Nijvel –waar ik een vierde van mijn spelerscarrière sleet- vroeg me of ik hen uit de nood kon helpen. Ze hadden nog jeugdtrainers nodig. Ik twijfelde niet lang. Het avontuur trok me aan. Met de

steun van de ouders van de jeugdspelers had ik de smaak snel te pakken."

Dug-Out: "Behoorde jij in jouw periode als speler tot de leiders?"

Laurent Dricot: "Helemaal niet! Ik liet me weinig horen en volgde de richtlijnen van anderen. Ik ben er van overtuigd dat vele kennissen uit mijn spelerscarrière zich moeilijk konden inbeelden dat ik ooit trainer zou worden!"



Dug-Out: "Vind je het even motiverend om volwassenen te trainen als jongeren?"

Laurent Dricot: "Het gaat om een heel andere aanpak, zoals het fysieke werk, techniek, het tactische verhaal en het mentale aspect. Jongeren klaarstomen vraagt veel tijd, inspanningen, analyse, evaluatie, geduld, beschikbaarheid en psychologie. Met als belangrijkste doel 'jonge voetballers vormen'. Bij een A-ploeg stem je het trainingswerk vooral af op het boeken van resultaten. Het spreekt voor zich dat het fysieke, tactische, technische en mentale er ook aan bod komen, maar je brengt het anders. Ik meen echter de juiste keuze gemaakt te hebben, rekening houdend met mijn streven naar perfectie en competitiedrang. Met oudere spelers werken sluit meer aan bij mijn temperament. Mijn toekomst ligt bij de senioren, zonder twijfel."

Dug-Out: "Welke belangrijke zaken heb je als speler opgestoken van uw trainers?"

Laurent Dricot: "Ik heb nooit in de nationale reeksen gevoetbald en ik bewaar geen speciale ervaringen op dat vlak. Ik maakte kennis met verschillende types van trainers. Meestal legden ze het accent op het fysieke en atletische aspect. Dat werkte niet motiverend voor mij, want ik was geen stevige bink. Ik vind dat het voetbal op technisch vlak is vooruit gegaan, zelfs in provinciale. Het spel verloopt sneller, de voorbereiding is verbeterd, de spelers beschikken over de nodige informatie van de tegenstrever en er tellen nog zoveel andere parameters mee. Toen ik speelde was daar allemaal geen sprake van. Ik vind het jammer dat ik geen beroep kan doen op trainingsmethodes of de filosofie van een trainer die ik als speler had."

Dug-Out: "Wat heb je vooral geleerd in de trainersschool?"

Laurent Dricot: "Vooral hoe je een spelersgroep kunt klaarstomen, de fysieke opbouw kunt sturen via een stappenplan,

het spel in een algemeen kader kunt bekijken en de scouting maximaal kunt benutten. De scouting vormt een sleutelrol bij de voorbereiding van een wedstrijd en bij het hanteren van een aantal parameters op training. En het biedt aan mijn spelers belangrijke informatie over de volgende tegenstrever. Tijdens de 4-jarige trainerscursus leerde ik ook mensen kennen met dezelfde passie. Met die personen onderhoud ik nog altijd goede en vruchtbare contacten."

Dug-Out: "Wat is jouw ideale samenstelling van een ploeg om goed te kunnen werken in provinciale?"

Laurent Dricot: "Het is van primordiaal belang dat je het nodige vertrouwen krijgt van het bestuur om je technische staf en spelersgroep samen te stellen. De ideale situatie is een selectie van 22 spelers met voor elke positie een dubbele bezetting, waarbij een ervaren speler concurrentie krijgt van een jongere kerel. Of waarbij twee ervaren spelers met een verschillend profiel met elkaar concurreren. Er moet een gezonde concurrentie heersen, geen rivaliteit. Het doel is ervoor te zorgen dat elke speler constant inzetbaar is en scherp staat. Het is ook heel belangrijk een goed contact te bewaren met de spelersgroep, een klimaat van vertrouwen te creëren en samen een intern reglement op te stellen."

Dug-Out: "Welke rode draad volg je tijdens de fysieke voorbereiding?"

Laurent Dricot: "De doelstelling is snelheid te kweken door aan het uithoudingsvermogen te werken. Daarom kies ik voor een voorbereiding op basis van een jaarplanning die ingedeeld is in twee macro- en negen microcycli (zie schema). Pliometrie, krachttraining en sprongkracht worden steeds meer geïntegreerd in de opwarming, en er zijn specifieke snelheidstrainingen. Het lichaamsgewicht houden we maandelijks bij."



33

MACROCYCLUS 1: 22 weken

Cyclus 1	Capaciteit naar vermogen
Week 1	Extensieve uithouding
Week 2	Test MAS
Week 3	Interval 10/15 algemene kracht + MAV
Week 4	Interval 30/30 kracht + lopen MAS
Week 5	Aeroob duur (800 – 1000 m)
Cyclus 2	Snelheid (snelheidsuithouding- en versnellingsvermogen)
Week 1	Interval 15/15 pliometrie + snelheid
Week 2	Specifieke kracht (circuittraining op het veld)
Week 3	Interval 15/15 horizontale sprongen + snelheid
Week 4	Specifieke kracht (circuittraining op het veld)
Week 5	Interval 15/15 verticale sprongen + snelheid
Cyclus 3	Snelheid (korte sprint – startsnelheid)
Week 1	Interval 5/25 + eenvoudige pliometrie
Week 2	Algemene kracht (spierontwikkeling)
Week 3	Snelheid (circuittraining met bal)
Week 4	Algemene kracht (spierontwikkeling)
Week 5	Interval 5/15 verticale sprongen
Cyclus 4	Kracht en Vermogen
Week 1	Fartlek (snelheid)
Week 2	Explosieve kracht (circuittraining op het veld)
Week 3	Aerobe capaciteit (800 – 1000m)
Week 4	Specifieke kracht (circuittraining op het veld)
Week 5	Aeroob vermogen (wedstrijd 4/4)
Week 6	Oefenwedstrijd
Week 7	Oefenwedstrijd

MACROCYCLUS 2: 19 weken

Cyclus 5	Capaciteit naar vermogen
Week 1	Extensieve uithouding
Week 2	Test MAS
Week 3	Interval 10/15 algemene kracht + MAV
Week 4	Interval 30/30 kracht + lopen MAS
Week 5	Aeroob duur (800 – 1000 m)
Cyclus 6	Snelheid (snelheidsuithouding- en versnellingsvermogen)
Week 1	Interval 10/20 circuit pliometrie, sprongen
Week 2	Specifieke kracht (circuittraining op het veld)
Week 3	Interval 15/15 horizontale sprongen + snelheid
Week 4	Interval 15/15 verticale sprongen + snelheid
Cyclus 7	Snelheid (korte sprint – startsnelheid)
Week 1	Interval 5/15 + eenvoudige pliometrie
Week 2	Algemene kracht (spierontwikkeling)
Week 3	Snelheid (circuittraining met bal)
Week 4	Interval 5/15 + verticale sprongen
Cyclus 8	Kracht en Vermogen
Week 1	Fartlek (snelheid)
Week 2	Interval 30/30 (lopen + circuit met)
Week 3	Aerobe capaciteit (800 – 1000m)
Week 4	Specifieke kracht (circuittraining op het veld)
Cyclus 9	Capaciteit
Week 1	Wedstrijdvorm
Week 2	Wedstrijdvorm



Dug-Out: "Hoe kan je een amateurspeler ervan overtuigen zich goed te verzorgen voor een vriendschappelijke wedstrijd?"

Laurent Dricot: "Ik hamer erop dat ze hun lichaam goed moeten verzorgen door een aangepast programma te volgen en door zich regelmatig te laten verzorgen door een kinesist. De voorbereiding op mentaal vlak is een ander aspect en moeilijker te beheersen, tenzij je Guy Roux heet. Dat hangt van speler tot speler af, van de familiale situatie, van zijn hygiënische zorgen."

Een eerste stap is het geven van vertrouwen aan jonge spelers en van anderen op hun verantwoordelijkheden te wijzen. Maar je moet je niet verstoppen: het geheim van het succes blijft echter onlosmakelijk verbonden aan de voetbalopleiding."

Dug-Out: "Welke tactiek gebruikt u regelmatig?"

Laurent Dricot: "In de thuiswedstrijden kies ik meestal voor 1-4-3-3 bij balbezit en balverlies, gekoppeld aan een hoge pressing in vastgelegde zones. Het elftal wordt dan klaargestoomd op basis van deze spelwijze. Op verplaatsing en in functie van de tegenstander, verkies ik een compacter blok en de mogelijkheid om bij balverlies om te kunnen schakelen naar 1-4-5-1."

Dug-Out: "Voer je soms ingrijpende aanpassingen door tijdens een wedstrijd?"

Laurent Dricot: "Ja, maar altijd op een moment dat de speler er zich niet aan verwacht! Ik hecht er veel belang aan de ploeg niet te destabiliseren en verlang dat de speler zijn vervanging aanvaardt. Iedereen kan een mindere dag hebben. Ik sta erop dat de betrokken speler dat ook toegeeft."

Dug-Out: "Op welke vlakken kan je je ploeg sterker maken, met twee tot drie trainingen per week?"

Laurent Dricot: "Ik hecht veel belang aan de stilstaande fases die beslissend kunnen zijn in een wedstrijd. En aan een goede voorbereiding."

Dug-Out: "Omschrijf de trainingsvormen eens?"

Laurent Dricot: "We trainen twee keer per week: op dinsdag (1u30) en donderdag (2 uur)."

DINSDAG	DONDERDAG
Kleedkamer: bespreking vorige wedstrijd	Collectieve opwarming
Individuele opwarming	Opwarming in spelvorm
Opwarming in spelvorm	Fysieke voorbereiding
Specifieke circuittraining of stilstaande fases	Wedstrijd met specifieke doelstelling of in functie van de tegenstrever
Wedstrijdvormen	Algemene wedstrijdvorm

Dug-Out: "Waar hamer jij op tijdens de theoretische bespreking?"

Laurent Dricot: "De spelers krijgen de nodige informatie op donderdag, en een korte uiteenzetting op de wednesdaydag."

Over de tegenstrever: opstelling, blokvorming, mandekking in zone of individueel, sterke en zwakke punten, omschakeling bij balverlies en balbezit (kenmerken, type ploeg, spelstijl), aanpassingen en conclusies.

Mijn ploeg: richtlijnen, sleutelspelers, in functie spelen van het beoogde resultaat. De spelers kunnen hun posities bij de stilstaande fases opnieuw bekijken in de documentatie. Ik vraag mijn spelers ook zich snel aan te passen aan de wedstrijdstandigheden. Ik hamer op concentratie, collectiviteit, mentale kracht enz, maar ik probeer het beknopt te houden op de wednesdaydag."

Dug-Out: "Maak je je dikwijls boos en hoe uit zich dat?"

Laurent Dricot: "Tijdens een trainingssessie bestraf ik meestal niet de speler die een fout maakte, maar de spelersgroep. De speler die in de fout ging komt naast mij staan en moet zijn medespelers straffen. Ik hecht veel belang aan de teamgeest. Alle individuele misstappen hebben gevolgen voor het team, zowel op als naast het speelveld. Als een speler individueel gestraft moet worden, zal ik eerst overleg plegen met mijn assistent en zal ik het bespreken met de speler

in kwestie. Bij een disciplinaire aangelegenheid moet de speler voor een comité verschijnen."

Dug-Out: "Welk belang hecht jij aan de dialoog?"

Laurent Dricot: "De dialoog kan zich op twee manieren manifesteren:

Collectief: tijdens de trainingen, bij de communicatie, groepsbespreking van de wedstrijd, positieve en negatieve punten, open discussievorm, het woord is aan de spelers.

Individueel: voor de trainingen, tussen 18u30 en 19u15, dialoog, tactische werkpunten, fysiek, mentaal, in vraag stellen, niet selectie, gebaseerd op het sportieve verhaal. Mogelijke conflicten worden eerst behandeld door mijn assistent, en indien nodig moet de speler voor een comité verschijnen."

Dug-Out: "Wat zijn de belangrijkste vereisten voor een speler in tweede provinciale: fysieke kracht, mentaliteit, vista, ervaring, techniek, teamspirit, fair-play, en in welke volgorde?"

Laurent Dricot: "Al die kwaliteiten zijn natuurlijk welkom, maar niet alle spelers kunnen aan al die eigenschappen voldoen. Het gaat immers om tweede provinciale, dat zou een droom zijn. Wat een ploeg sterk maakt, is een evenwichtige ploeg met spelers die in functie van hun positie spelen, die hun taken uitvoeren, die vuur brengen (aanvallend of verdedigend).

Verdedigend: fysieke kracht, ervaring, mentaal sterk

Aanvallend: speldoorzicht, techniek, collectief denken

Algemeen: fairplay."

Dug-Out: "Wat is uw mening over de opdeling van de A-elftallen in de provinciale reeksen?"

Laurent Dricot: "Het is nog te vroeg om daar conclusies uit te trekken. Voor sommige ploegen is het een voordeel, voor andere clubs niet, dat staat vast.

Om de kwaliteit te verbeteren, is het misschien interessant van een eindronde te maken met verschillende stappen halfweg het seizoen. Of een systeem met de jeugd ploegen. Mijn persoonlijke mening: ik ben nog niet helemaal overtuigd van het nieuwe systeem."

Dug-Out: "Uw ploeg wist de promotie af te dwingen via de eindronde. Daar brengt veel stress mee. Hoe ging je daarmee om?"

Laurent Dricot: "In het begin van het seizoen '08-'09 maakte de club duidelijk dat ze graag naar tweede provinciale zouden promoveren in het seizoen '09-'10 ter ere van het 40-jarig bestaan. Op de laatste speeldag grepen we naast de titel. Ik vreesde dat mijn spelersgroep mentaal gebroken zou zijn. Na een goed groepsgesprek besloten we in de eindronde van start te gaan zonder enige druk. Het ging er losjes aan toe op training en de groep ging er stevig tegenaan, zonder zich al te veel zorgen te maken over het spel.

Rekening houdend met de eerste resultaten en de geestdrift bij de spelers, was het moeilijk om de stress buiten te houden. De instelling was positief en dankzij de ervaring van een aantal spelers wisten we de situatie baas te blijven. Als een competitie beslist wordt in de allerlaatste wedstrijd in de eindronde met een strafschoep in de voorlaatste minuut, dan komen er emoties los die moeilijk te beschrijven zijn.

Ik zag vooral vermoeide spelers, opgelucht en ontspannen na het laatste fluitsignaal, maar die zeker niet euforisch waren. De drang om tot het uiterste te gaan liet zich voelen, maar de bijhorende stress was niet speciaal."

Dug-Out: "Voel je je machteloos als je ploeg zich laat gaan en vijf doelpunten achter staat in een wedstrijd?"

Laurent Dricot: "Ik zal dan zeker proberen een zesde doelpunt te vermijden. Maar eerst neem ik de tijd om te analyseren wat er fout is gegaan. Wie ging in de fout? Hoe is die wedstrijd verlopen? Was de tegenstander een klasse te sterk? Kenden we een collectieve offday? Maakten we individuele fouten? Ik heb geleerd zulke situaties niet op de spits te drijven er geen drama van te maken. Het spreekt echter voor zich dat bepaalde zaken moeilijk te verwerken zijn."

Dug-Out: "Hoe loop je er de dag na een zware nederlaag bij?"

Laurent Dricot: "Net als bij een overwinning of een schitterende prestatie volgt een analyse en evaluatie. Een nederlaag of een zware opdoffer brengt daar geen verandering in, het blijven drie verloren punten. Sinds ik trainer ben bij de senioren heb ik geleerd om te relativiseren en geen excuses te zoeken. Ik neem op dinsdag het nodige door met mijn assistent en daarna volgt een briefing met de spelersgroep. Het belangrijkste is een oplossing te vinden voor de fouten, zodat die zich niet zouden herhalen."

Dug-Out: "Vind je dat het amateurvoetbal er kwalitatief is op vooruitgegaan? Of is er volgens jou een achteruitgang merkbaar?"

Laurent Dricot: "Op technisch en tactisch vlak is er veel verbeterd, net als de snelheid van uitvoering. Er is veel veranderd: de uitrusting, de ballen, de speelvelden, de arbitrage. De spelopbouw verloopt meer verfijnd, er valt meer te zien. Dus op dat vlak is de kwaliteit verbeterd. Door de extrasportieve parameters komt het voetbal voor vele amateurspelers echter niet meer op de eerste plaats. Voor sommige spelers is het meer een verplichting geworden. Minder ernst, engagement en respect. Op dat vlak loopt het achteruit."

Dug-Out: "Voel je voldoende steun van de clubleiding?"

Laurent Dricot: "Ze komen de afspraken na en de samenwerking geschiedt in het volste vertrouwen. Desondanks vrees ik, rekening houdend met mijn ambities en veeleisend karakter, dat de mogelijkheden van deze club op termijn te beperkt zullen zijn, en dat men niet meer aan mijn verwachtingen zal kunnen beantwoorden."

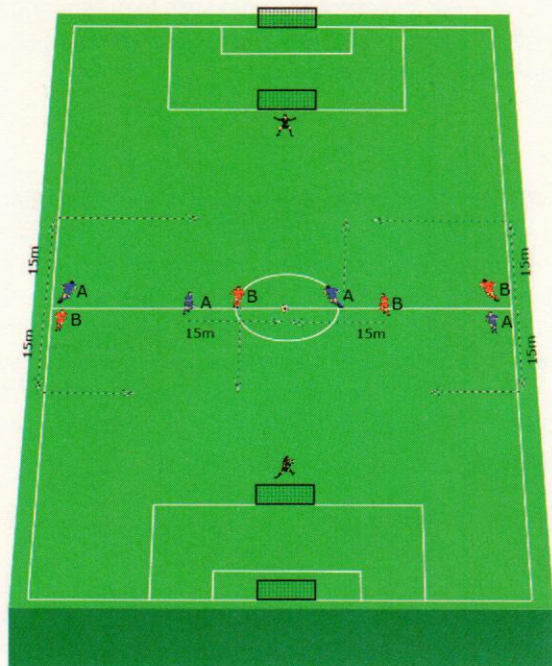
Dug-Out: "Is het gemakkelijk om je werk, familie en het voetbal te combineren?"

Laurent Dricot: "Mijn job en werkschema passen uitstekend bij het trainerschap. Ik kan me er voluit op toeleggen. Mijn familie steunt mijn passie bovendien voor 100%."

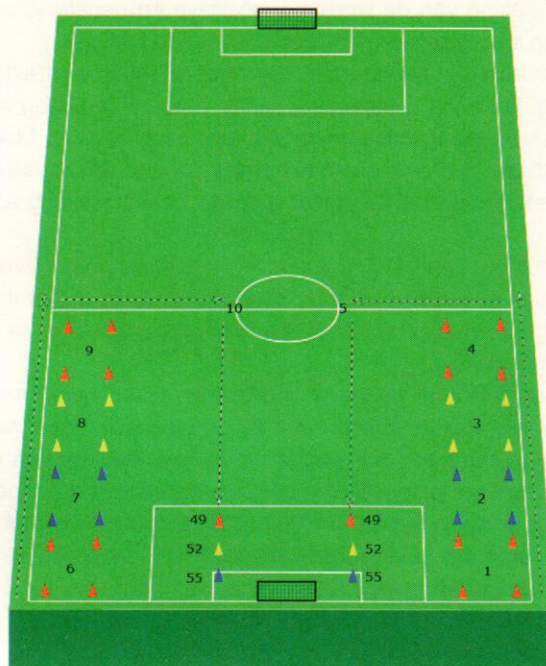


35

Laurent Dricot - Ophain



*Trainen van de capaciteit om te versnellen
+ integratie voetbal (omschakeling
offensief – defensief)*



*Interval 10 / 15
Ontwikkelen van algemene kracht +
Maximaal Aëroob Vermogen (M.A.V)*

Beschrijving

Op signaal: 4 spelers van A en B versnellen 15m.
De 2 spelers op de middellijn buiten de cirkel versnellen
naar de middenstip en duelleren om de bal.
Het elftal wat de bal veroverd schakelt offensief om, het
andere elftal defensief.
Duur: max. 1'.

Modaliteiten

Terrein: rechthoeken
16 spelers – 2 groepen (A&B) van 8 spelers
2 Doelmannen
In golven: 4 + K / 4 + K
Intensiteit: 100 %
Aantal series: 1 tot 2
Recuperatie tussen de series: 2 tot 4'
Aantal herhalingen: 4 tot 6
Afstand snelheid: 15m
Tijd snelheid: 3"

Beschrijving - Station

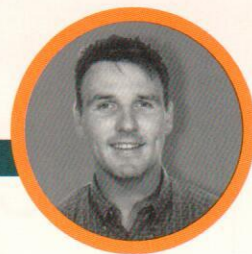
1. Het hesje van de tegenstander grijpen (kattenstaart)
2. De tegenstander buiten zijn hoepel duwen (met handen op de schouders)
3. Tegenstander omarmen en laten vallen
4. De tegenstander in zijn hoepel trekken (elkaar vasthouden aan de polsen)
5. Lopen i.f.v. Maximale Aërobe Snelheid (M.A.S.)
6. Hanengevecht (de spelers zitten gehurkt en duwen)
7. Een speler beschermt de bal zonder hem te raken, zijn tegenstander tracht de bal te veroveren
8. Rug tegen rug, benen 45°, tegenstander buiten zijn hoepel duwen
9. Opsprong met bal tussen de voeten en tegenstander duwen
10. Lopen i.f.v. M.A.S.

▲ MAS 18 ▲ MAS 17 ▲ MAS 16

Modaliteiten

20 spelers – 8 stations (vierkant 4x4m.) + 2 loopstations
M.A.S. - 2 spelers per station – 3 groepen geel en blauw
– 4 groepen rood
Intensiteit: 110% - Duur: 10" - Recuperatie: 15" -
Recuperatie tussen de series: 3' - Aantal series: 5 -
Totale duur: 32' 50"

Elk station levert 1 punt op per gewonnen duel, punten tellen na 5 series. De recuperatie tussen de stations is passief (snel wandelen + posities innemen). De recuperatie tussen de series is actief (lichte looppas en balcirculatie per 2).



Periodiseren, een modern en misschien zelf wat hip woord. In de individuele sporten bestaat het al lang. Atleten worden klaar gestoomd voor een bepaald kampioenschap, of die nu een provinciaal- of een wereldkampioenschap is, op dag X moet een bepaalde atleet een bepaalde topprestatie kunnen leveren. Jaarlijks is hij in staat om 3 tot 4 van zulke piekmomenten te leveren. De andere momenten zijn voorbereidingen om tot deze piek te komen. **Dr. Jan Olbrecht** schreef er een super boek over: "Plannen, Periodiseren, Trainen, Bijsturen en Winnen". Hierin wordt op eenvoudige wijze toegelicht hoe je tot zulke piekmomenten moet komen. Maar hoe vertaal je dit naar een ploegsport? Moeten voetballers toelevan naar een topprestatie, naar een piekmoment en hoe kunnen we deze piek zo lang mogelijk aanhouden. Play-offs, bekerwedstrijden, degradatievoetbal,... hoe houd je best een piekmoment aan? **Joost Desender**, physical coach bij GBA, geeft tekst en uitleg hoe je best kan periodiseren. Hoe integreer je bovendien een periodisering in je trainingsplanning. Aan de slag!

Een spelerskern vormt voor vele clubs een levend kapitaal. Maar wat als je spelers in de lappenmand liggen? Onmiddellijk verlaagt hun potentieel. Om aan prestatieverbetering en blessurepreventie te doen ontwikkelden **Prof. Werner Helsen** en **Jan Van Winckel**, in samenwerking met Katholieke Universiteit Leuven, TopSportLab. Belangrijkste doelstellingen: optimalisatie van de prestaties, de beheersing van de blessurerisico's en verbetering van de interne communicatie.

Erna duiken we even naar lagere reeksen. **Jean-Louis Donnay** neemt ons mee in de sporen van **Laurent Dricot**. Laurent speelde nooit in hogere reeksen en was nooit de babbelaar op het veld maar werd toch op jonge leeftijd trainer, met succes. Hij geeft zijn indrukken over het provinciale voetbal.

In Genk gingen we op zoek naar een verhaal naast het voetbal. In de jeugdploegen zou niet alleen voetbal op het programma mogen staan, maar ook andere spelvormen die leiden tot een goed opgeleide voetballer. **Jelle Debrye** gaat op zoek naar het verhaal van de jeugdopleiding, maar gaat ook op zoek naar alternatieven voor de gewone trainingen, zeker met dit guur winterweer.

Met dit guur winterweer geeft **Stijn Joris** dan weer wat informatie over kledij tijdens de wintermaanden. **Chris Goossens** was hierbij zijn gekende gids.

Veel leesplezier.



KRC Genk: conditionele voorbereiding in de stap naar de A-kern!

Jelle Debrye

Ondanks de huidige stand in de rangschikking blijft KRC Genk een topclub. Erik Roex en Bart Caubergh, respectievelijk physical coach bij de A-kern en de Beloften/jeugdteams, leggen uit hoe zij hun steentje bijdragen aan de vorming en begeleiding van (potentiële) topspelers. Met de komst van Koning Winter in het verschiet, werpen ze ook hun licht op alternatieve trainingvormen tijdens de winterperiode.

Bij aanvang van het seizoen 2008-2009 werd op initiatief van het bestuur KRC Genk, met steun van toenmalig technisch directeur W. Reynders, hoofdtrainer R. Van Geneugden en directeur Jeugdopleiding R. Breugelmans, beslist om de technische staf te ondersteunen met dit trio, waarvan ook Prof. Dr. Bert Op 't Eijnde als inspanningsfysioloog integraal deel van uitmaakt. Ondertussen zijn ze perfect op elkaar afgestemd, wat in de toekomst zeker zijn vruchten zal afwerpen.

Erik Roex: "Het is de bedoeling om een conditionele begeleidingslijn te ontwikkelen die we perfect kunnen doortrekken

van bij de jeugd, over de Beloften t.e.m. de A-Kern. Dat geldt zowel voor het planmatig- als doelmatig werken op het vlak van periodisering, het plannen van veldtests, krachttests en inspanningstests, maar tevens ook voor de begeleiding van bijv. voeding- en vochtopname. In die context zijn we vorig jaar gestart met een voedingsproject wat zijn vruchten reeds aflevert op het vlak van attitude voor, tijdens en na de trainingen of wedstrijden. Ook de ouders hebben we hierbij betrokken door ze uit te nodigen op een informatievoormiddag. We boden hen samen met onze jeugdspelers een gezond ontbijt aan, gevolgd door een presentatie waarin de belangrijkste richtlijnen werden aangereikt hoe zowel de club





als de ouders de spelers kunnen begeleiden wat betreft voeding, vochtinname en rust. Want, KRC Genk ziet de A-kern, de beloften en de jeugd als één clubgeheel."

FYSIEKE BEGELEIDING

Dug-Out: "Hoe worden de jeugdspelers op conditioneel vlak klaargestoomd m.b.t. hun latere carrière?"

Bart Caubergh: "Wij starten al bij de -7 met coördinatie-training met verschillende parameters. We streven in de onderbouw (U7 t.e.m. U10) naar een veelzijdig motorische ontwikkeling. Hierbij krijgt elk team per week 45 minuten specifieke- en 30 minuten geïntegreerde coördinatie-training. Dit laatste zijn oefenvormen met en zonder bal, gericht op de ontwikkeling van de handelingssnelheid. Oefeningen zoals touwspringen, kunnen ook als huiswerk worden meegegeven. Ook alternatieve bewegingsvormen zoals zaalvoetbal, soccerpal en judovormen, komen in bepaalde perioden (zomer- en wintermaanden) frequent aan bod. Tot 40% van de activiteiten in deze leeftijdscategorieën zouden alternatieve bewegingsvormen moeten zijn, met de transfer naar het voetbal om de kinderen veelzijdig motorisch te ontwikkelen."

Vanaf de bovenbouw (U11 tot en met U17) starten we met de SOFILO training. Dit is één training per week waarbij ieder team 25 minuten socceraërobics (SO) krijgt, 25 minuten fitness (FI) onder de vorm van blessurepreventie-oefeningen, en 25 minuten loopscholing (LO).

De begeleiding van deze vormen staan onder leiding van gediplomeerde trainers, waarvan de meesten regent of licentiaat LO zijn. Belangrijk is dat de spelers ondervinden en leren dat deze oefeningen hun nut hebben en ervoor zorgen dat ze de technisch-tactische trainingen beter kunnen uitvoeren.

Globaal gezien begint de voorbereiding dus al bij de allerkleinsten. Het belangrijkste is de rode draad die door onze opleiding loopt, zowel op sportief-, medisch- als fysiek vlak."

Dug-Out: "Er wordt door de physical trainers dus rekening gehouden met de groei van individuele spelers?"

Bart Caubergh: "In Genk volgen we de gezonde visie en traditie dat het voetbal primeert en dat wij een aanvullende rol zijn in de ontwikkeling van de speler. Bij internationale confrontaties (tornooien, vriendschappelijke wedstrijden, nationale jeugdteams) merken we dat het atletisch vermogen van een speler steeds belangrijker wordt en dat het voetbal geëvolueerd is naar een collectief snel spel waarbij steeds 100% handelingssnelheid van de speler vereist wordt. Om de voetbaltechnische- en tactische richtlijnen uit te voeren, moet een speler 100% fit zijn en blessurevrij kunnen sporten."

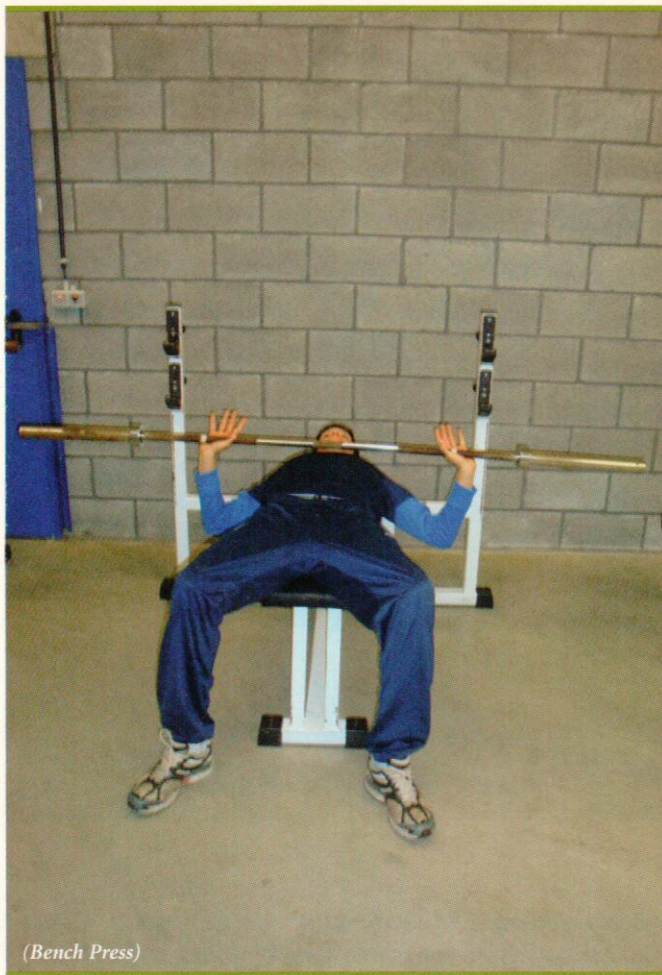
Onze uitgebreide testbatterij stelt ons in staat om iedere speler in kaart te brengen. Biometrisch meten we maandelijks vanaf de U7 de lengte, het gewicht en de BMI. We onderscheiden vroeg-, normaal- en laat mature spelers. Vooral in de leeftijdscategorieën U12, U13 en U14, merken we de typische groeispurt. Binnen het teamfunctioneren is een individuele benadering hier dus op zijn plaats. In de zomer-, Allerheiligen- en krokusvakantie, wordt ook het vetpercentage gemeten vanaf de U14. Als richtlijn hanteren we een maximum van twaalf procent. Uiteraard houden we rekening met de vet- en groeispurt en de individuele evolutie. Onze fysieke testbatterij (snelheid, wendbaarheid, sprongkracht, uithouding en weerstand) is sinds twee seizoenen volledig gestandaardiseerd qua locatie, tijdstip en elektronische meetapparatuur.

Deze fysieke testbatterij wordt vanaf U14 uitgebreid met een 2-jaarlijkse functionele screening (lenigheid, statiek, core stability, proprioceptie en kracht), en een medische screening onder leiding van Dr. Jaspers en Dr. Indeherberghe. Bij de U19 en Beloften wordt dit uitgebreid met een bloedanalyse, drie maal per jaar, alsook kracht- en inspanningstests in het labo van collega Op 't Eijnde.

Op basis van een spelervolgsysteem, ontwikkeld binnen KRC Genk en wat de resultaten en de individuele evolutie



39



(Bench Press)

van iedere speler weergeeft vanaf U11, brengen we de werkpunten en kwaliteiten in kaart van de fysieke en biometrische parameters. Een individueel remediëringsprogramma wordt geïntegreerd binnen de voormiddag- of SOFILO-trainingen, als huiswerk of extra voor een training.

De teamperiodisering, waarbij we de lijn doortrekken van de A-kern over de Beloften tot bij de U16, in combinatie met een individuele benadering van de werkpunten, moet de speler in staat stellen maximaal te renderen binnen een team.

Communicatie en overleg zijn dus belangrijk om een volledige opvolging te hebben. Iedere maandagavond na de training en de medische consultatie is er een medisch overleg waarbij iedere jeugdspeler van U7 t.e.m. U19 wordt besproken wat betreft medische-, functionele- en fysieke toestand. Samen met de veldrevalidatietrainers stellen we dan o.a. een weekprogramma op om de gekwetste spelers optimaal te begeleiden gedurende hun revalidatie en hen te gepaste tijde te integreren in de groepstraining onder supervisie van de elftaltrainer."

Erik Roex: "Het gaat hier dus over individuele begeleiding in een groepssport, wat nogal moeilijk ligt. Dat vergt inspanning en visie. De club moet daarin geloven en de middelen hebben. Sinds anderhalf jaar hebben we hier inderdaad veel vooruitgang geboekt.

Alles staat in functie van het moment dat de speler de stap zet naar de A-kern. Dat is de primaire opdracht van de jeugdopleiding.

We begeleiden zeer jonge spelers en trachten hen langzaam maar zeker vertrouwd te maken met alle aspecten van het leven van een professionele voetballer."

Dug-Out: "Het lijkt een begeleiding die moeilijk toegepast kan worden op lager niveau?"

Bart Cauberg: "Op een lager niveau, waar maar twee keer getraind wordt, is het belangrijk dat er heel duidelijke oefenstof wordt aangereikt. Dat zijn dan basisoefeningen die worden geïntegreerd in de trainingssessies en daar ook een vast onderdeel van blijven. Als trainer moet je geloven in het rendement van deze oefeningen, zowel i.f.v. het verbeteren van de prestatie als in het teken van blessurepreventie. Deze oefenstof kan verwerkt worden in de opwarming of in tussenvormen. Start je training steeds met inlopen en een dynamische opwarming met of zonder bal, en met lenigmakende oefeningen voor het hele lichaam. Leer uiteraard eerst de juiste techniek aan, indien nodig zonder bal, om het vervolgens te integreren in de voetbaltraining. Des te vroeger we ermee starten, des te sneller het een gewoonte wordt. En des te minder we moeten werken aan foutcorrectie. Tijdens de groeispurt ondervinden spelers coördinatief wel wat problemen, maar aangepaste training is dan van primair belang."

Erik Roex: "Je kunt dat in de mate van het mogelijke integreren in de trainingen. De trainer moet wel weten waar hij de voorkeur aan wil geven. Er is inderdaad niet veel tijd meer over als je twintig minuten aan een opwarming besteedt en je bijv. maar 70 minuten over hebt om je te richten op het voetbalspecifieke. Ik pleit daarom voor langere trainingen van minimaal twee uur."

ALTERNATIEVEN IN DE WINTERPERIODE

Dug-Out: "De A-kern heeft door de hervormde competitieformule geen winterstop. Op dat vlak verschilt de algemene lijn met de jeugd. Op welke manier maken de jeugdspelers gebruik van de winterstop?"

Bart Cauberg: "De jeugd ploegen hebben een winterstop van zes weken. De eerste twee weken staan er geen activiteiten op het programma, zodat de spelers zich 100% kunnen concentreren op hun examens. Na deze absolute rustperiode, afgesloten met twee training op de club, volgt een relatieve rustperiode. Voor vele een moment om mentaal en fysiek tot rust te komen om de tweede competitieperiode fris en fit aan te vangen. Iedere speler vanaf U11 krijgt een algemeen conditioneel stappenplan op basis van de leeftijds-categorie, aangevuld met extra oefenstof om werkpunten te verbeteren. Er wordt rekening gehouden met eerder blessureleed en alles wordt progressief opgebouwd. Opnieuw starten met rustige loopvormen aan een lage intensiteit (d.i. een tempo waarbij je nog gemakkelijk kunt praten) en een langere duur. Dit soort duurlopen prefereren we niet tijdens het seizoen omdat zij een negatieve invloed hebben op de transformatie van trage naar snelle spiervezels. Na een uitputtende inspanning of wedstrijd verkiezen we wel een hersteltraining waar dit aan bod komt.

Op zondagochtend stimuleren we de spelers vanaf U14 om individueel uit te lopen (bijv. 2x20 minuten), te fietsen (bijv. 30 à 60 minuten) of te zwemmen (30 minuten). Vooral deze laatste twee vormen zorgen voor een betere recuperatie en vereisen ook niet dezelfde excentrische spierarbeid van de hamstrings.

Daarnaast wordt een programma met stabilisatieoefeningen, touwspringen, kracht- en lenigheids-oefeningen afgewerkt. Andere sporten zoals zwemmen, tennis en fietsen, stimuleren we in deze overgangperiode.

Ondanks het feit dat het herstelproces individueel verschilt, blijft een voldoende herstelcapaciteit van groot belang om te starten met snelheids- en explosiviteitstraining. Aan de hand van een VIAD-test bij aanvang van de voorbereiding in juli en januari, bepalen we de vermoedelijk individuele anaërobe drempel en richten we een blik op het herstel van de spelers vanaf U16. Trainen met registratie van de hartslag in deze perioden is dan ook aangeraden. Door spelers individueel bij te sturen of te werken in kleine groepjes op basis van deze resultaten, kan een alternatief bieden en staat opnieuw in het teken van blessurepreventie."

Erik Roex: "De trainers bepalen hoe de globale planning er uitziet. In functie daarvan plannen we de trainingen. Dan is het aan Bert, Bart en mij om in te vullen waar we fysieke accenten wensen te leggen i.f.v. de periodisering. Ik vertaal dat naar de A-kern. Bart past dat toe op de jeugdopleiding, afhankelijk van de noden van de leeftijdsgroepen."

Dug-Out: "Is het voor de trainers dit seizoen moeilijker om spelers te laten pieken naar een bepaalde periode nu er een zeker rustpunt wegvalt?"

Erik Roex: "Ik begrijp dat men in individuele sporten kan spreken over 'pieken'. In het voetbal moet je elke speeldag presteren. Wij proberen periodiek te plannen om fysiek en conditioneel een bepaald niveau te halen. Dan bouw je verder aan de perioden die nog komen. Wanneer de mogelijkheid er is, worden rustpauzes ingelast, bijv. wanneer de nationale ploegen spelen."

Dug-Out: "Geen winterstop betekent geen buitenlandse stage. Ons weer dreigt niet alleen voor spelbreker te zorgen voor ploegen die geen aangepaste grasmat hebben, maar voor iedereen. Het trainingsschema kan daardoor stevig in de war geraken."

Erik Roex: "Wij hebben daar al heel wat ervaring mee. Vorig jaar beslisten we niet op winterstage te gaan, wat behoorlijk is tegengevallen."

Door de onbespeelbaarheid van de velden moesten we vaak op zoek naar alternatieven. We weken regelmatig uit naar de kunstgrasvelden, maar ook daar moet je sneeuw ruimen. Zaalvoetbal is altijd een optie. We zijn zelfs twee dagen gaan trainen in de manege bij Ludo Philipaerts. Je moet creatief zijn, alle mogelijkheden benutten die haalbaar zijn."

Dug-Out: "Is de fitnesszaal dan niet de perfecte uitwijkmogelijkheid?"

Erik Roex: "Fitness is een goede aanvulling en het maakt integraal deel uit van een trainingsweek. We trekken er echter niet vaker heen bij slecht weer dan anders, nl. tweemaal per week. Je moet invulling geven aan het trainingsprogramma, of het nu slecht weer is of niet. Bij de jeugd is dat één of twee keer, afhankelijk van de leeftijd."

Bart Caubergh: "Hierbij bereiden we onze spelers voor vanaf U16. Ieder speler heeft dan zijn individueel krachtprogramma op basis van een 3RM test. Buiten deze toestellen werken we voornamelijk met losse halters in deze krachtcoördinatieve vormen. Squats, lunges en oefeningen met het eigen lichaamsgewicht komen ook steeds terug. Eén jaar nadat de speler zijn groeispurt heeft gehad, starten we pas met meer krachttraining. Uiteraard! Voordien beperken we ons tot coördinatieve vormen en oefeningen met het eigen lichaamsgewicht."

Dug-Out: "In lagere reeksen ligt de competitie een lange tijd stil. Is het voor amateurs aangeraden om de winterstop in te vullen met fitness?"

Erik Roex: "Dat zou ik zeker stimuleren. Het is wel aan te raden om te werken vanuit een vooropgesteld programma. Je bent echter als trainer op dat niveau ook afhankelijk van de mogelijkheden van de club. Bieden zij een programma aan of laten ze al wat voordien is opgebouwd, tijdens de winterstop verloren gaan? Het is de verantwoordelijkheid van de club om afspraken te maken met een plaatselijk fitnesscentrum. Net zoals ze bepaalde sponsors moeten overtuigen om hiervoor een budget vrij te maken."



(Bart Caubergh & Erik Roex)

De winterperiode mag trouwens ook hier weer geen uitzondering zijn op de rest van het seizoen. Trainen in een fitnesszaal is zeker niet uitgesloten wanneer een ploeg slechts twee keer traint. Een speler mag zelfs de dag na of voor een wedstrijd aan fitnesstraining doen, om bijv. de stabiliteit en de recuperatie te bevorderen. Het hangt er gewoon vanaf waar je de accenten legt en met welke intensiteit je dit doet. Het is wel beter om 48 uur voor en na een wedstrijd geen onderste ledematen meer te trainen. Maar dat geldt niet voor het bovenlichaam."

Dug-Out: "Focussen jullie tijdens de fitnesssessies op een bepaalde vorm van krachttraining, zoals plyometrie?"

Erik Roex: "Bij de A-kern zitten daar plyometrische sprong-





(YoYo IR Test)

krachtmomenten in. Maar het is niet zo dat wij vasthouden aan één soort krachttraining. Wij proberen de spelers een volledige opleiding te geven, en dat lukt het best met een combinatie van verschillende methoden van krachttraining."

Bart Caubergh: "Eigenlijk starten we al vanaf U8 met 'krachttraining', maar dan onder de vorm van hinkelen, huppen, springen enz. Vanaf U11 breiden we dit tijdens de SOFILO-training uit met stabilisatieoefeningen, voornamelijk voor de romp.

Aan de hand van kijkwijzers werken de spelers een circuit af, dat gemodereerd wordt door muziek waarbij de tijden voor arbeid en rust worden aangegeven. Eens de spelers bij U16 zijn, hebben ze buiten de SOFILO-training een extra indoor-sessie van 45 minuten op woensdag voor de training.

Hierbij trachten we de krachttraining zo voetbalspecifiek mogelijk aan te leren. We leren de spelers de transfer maken van indooroefeningen naar het veld. Ik vind deze trainingen belangrijk omdat dit de trainers toelaat de vormen te integreren in een voetbaltraining met een technisch correcte uitvoering en de transfer van kracht naar snelheid te optimaliseren.

Bij U19 en Beloften brengen de krachttests in het labo van Prof. Dr. Op 't Eijnde de spierkrachtresultaten van de spelers in kaart. Deze geven musculaire tekorten of -onevenwichten aan ter hoogte van gewrichten en bijhorende spiergroepen. We trachten dan eerst de musculaire disbalans weg te werken en nadien, indien nodig, spierkrachttekorten te verbeteren. Een geïndividualiseerde aanpak stelt de speler in staat beter te presteren binnen de teamperiodisering."

Erik Roex: "Je moet alles juist uitbalanceren. Het is bijv. een waanidee dat je snelheid verliest als je aan krachttraining doet. Alles hangt af van de manier waarop. Daarom is het zeer handig om te werken met trainers die professioneel geschoold zijn. Dat is ook mogelijk voor kleine clubs. Een programma dat opgesteld is door een begeleider van een fitnesscentrum kan veel verbeteren en veel voorkomen."

SOFILO

Dug-Out: "De bewegingsvorm 'socceraërobics' is een afgeleide van een fitnessvorm. Hoe wordt dat toegepast?"

Bart Caubergh: "Wij bieden onze spelers van U11 t.e.m. U17 SOFILO aan (SO= socceraërobics, FI= fitness, LO= loopscholing). Dat is één training per week die anderhalf uur duurt en waar gewerkt wordt in drie stations van vijftientig

minuten. Socceraërobics is niet echt een dans-, eerder een ritmische vorm met coördinatieve oefeningen op muziek. Socceraërobics wordt dan aangevuld met fitness en loopscholing. De fitnessoefeningen zijn voornamelijk gericht op blessurepreventie en stabiliteit, wat dan wordt uitgebreid naarmate de leeftijd of de lichaams capaciteit vordert. De loopscholing wordt intensiever bij de oudere leeftijdsgroepen. Ze wordt dan geïntegreerd in bepaalde vormen met bal.

Deze trainingen worden gegeven door gediplomeerde lesgevers. En ook hier hanteren we eindtermen per leeftijdscategorie. Vooral bij nieuwe spelers merken we veel achterstand op coördinatief- en ritmisch vlak.

Door een goede ingesteldheid zullen zij op korte termijn veel vooruitgang boeken. Bij de loopscholing gaan we vanaf U14 over van algemene vormen naar specifieke technieken (start, frequentie, paslengte, ...).

Dit gaan we verder optimaliseren vanaf U16 en integreren in bijv. pas- en trapvormen. Het succes zit dus in het herhalen van oefeningen, en vooral in wisselende situaties. Dit is automatisering: na verloop van tijd ga je in wisselende omstandigheden de juiste techniek gebruiken zonder erbij na te denken.

Maar een goede techniek is geen garantie dat je het ook kan toepassen in voetbalsituaties. Dit vereist namelijk snellere acties. Dus coördinatieoefeningen op deze leeftijd moet steeds gebeuren met een zo hoog mogelijke handelingssnelheid na het aanleren van de juiste techniek. Een juiste trainings- en wedstrijdmentaliteit en de wil om steeds te verbeteren, is hierbij dus onmisbaar.

Een juiste looptechniek is voor een voetballer erg belangrijk. Je moet immers je manier van lopen steeds aanpassen aan de wedstrijdssituatie. Bovendien kan met een efficiënte looptechniek veel energie bespaard worden. Als voetbalconditietrainer moeten we wel de juiste techniek afstemmen op het individu en niet omgekeerd! De techniektrainingen onder leiding van Michel Ribeiro en Hans Visser zijn perfecte vormen hoe techniektraining de coördinatie van de spelers verder kan ontwikkelen."

Dug-Out: "De fysieke staf is tot veel in staat..."

Bart Caubergh: "We streven binnen de fysieke cel steeds naar een permanente vorming en bijscholing. Een domein dat steeds verder evolueert door wetenschappelijk onderzoek en de toepassing ervan in de (top)sportpraktijk. De club stimuleert en ondersteunt deze interne- en externe bijscholingen.

Door een integratie van deze kennis en nieuwe inzichten in de ontwikkeling volgens de visie van de club, zal dit een positief effect hebben op de lange termijn ontwikkeling van de jeugdspelers."

Dug-Out: "Genk staat dus ver in zijn ontwikkeling!"

Erik Roex: "In deze club heerst vooral een visie die erop gericht is voortdurend te ontwikkelen op alle vlakken, en dus ook op sportief vlak. Wat betreft het fysiek-conditionele werk, heeft men met ons een beroep gedaan op een gedreven triumviraat, wat theoretisch-wetenschappelijke inzichten en praktijkervaring koppelt aan werkkracht. En dat ten dienste van alle spelers, trainers én de club in zijn geheel."

Naam: Caubergh Bart – Roex Erik
Physical Trainers KRC Genk

Thema: voetbalconditionele training week 1 na de winterstop: herstelcapaciteit (extensieve- en intensieve duur) en snelheidsvoorbereidende vormen

Aantal: 14 + 2K

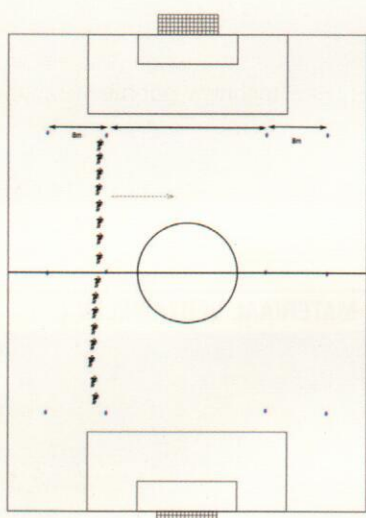
Categorie/niveau: Vanaf U16

Materiaal: ballen, potjes, 4 paaltjes, CD-speler + CD ISRT, 16 hartslagmeters, 8 partijvesten

Richtlijnen en coachingswoorden tijdens grote wedstrijdvormen:

- door de coaching de spelers dwingen tot wél de actie te laten maken die ze uit zichzelf niet meer maken (= grenzen verleggen)
- tijdens voetbalconditionele training: stop-hulp methode voor de wedstrijdvorm of tijdens de rust
- MAAR als je merkt dat na 8' bijv. iets gebeurt wat niet kan -> WV stilleggen en begeleidend coachen = spelers laten staan + situatieve coaching i.f.v. wat je als coach hebt gezien: kort en duidelijk.

OPWARMING



INLOPEN (5'), DYNAMISCHE OPW. OEF. (5'), ISRT SUBMAX. (10') + SVV (5')

Beschrijving:

Inlopen in groep rond het terrein: 5'

Dynamische opwarmingsoefeningen: 5'

ISRT submaximaal tot stap 60: 10' (tekening)

Met hartslagmeter (Polar), hartslag bij de start en bij stap 60: informatie over de herstelcapaciteit van de speler. Hoe lager de hartslag aan het einde van de submaximale test, hoe minder moeite het de speler blijktbaar kost om langere tijd achter elkaar afwisselend te lopen en wandelen

Door het intervalprincipe kunnen spelers met een grotere voetbalconditie (snel herstellen) zich beter onderscheiden van spelers met een mindere conditie

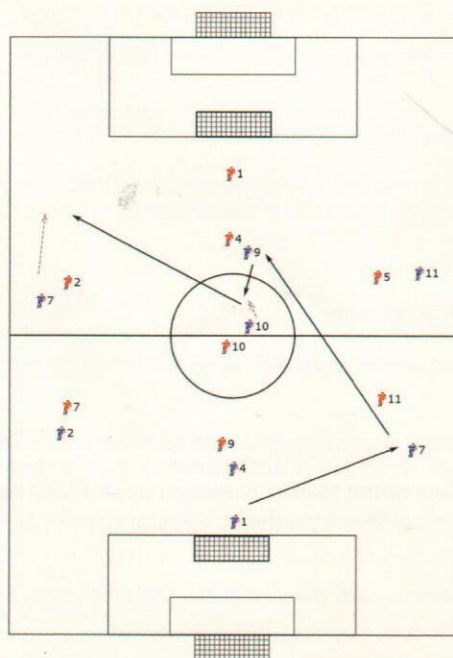
Snelheidsvoorbereidende vormen: 5'

Stap 1 = 6x60m (steigerings) aan 60% met 60" rust tussen de herhalingen

Rust = actief herstel (wandelen), niet praten

Starten op fluitsignaal van de trainer

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / K + 7 (30')

Beschrijving:

Grote wedstrijdvorm **K + 7 / K + 7** (3 linies)

= Extensieve duur: WV om de herstelcapaciteit te verbeteren

Groot terrein: **70x45m**

(Richtlijn: 10m in de lengte en 5m in de breedte per veldspeler)

Duur: in functie van fase in periodisering (WV week 1 na winterstop = herhaling WV laatste week ED voor winterstop)

Bijv. **2x13' met 2' rust**

Controleer hartslag op einde van de twee reeksen en telkens na 1' (minimum bijv. 40, optimaal bijv. 60)

Hf gem.: 150-160 (aëroob) = 60-70% van belastingsniveau

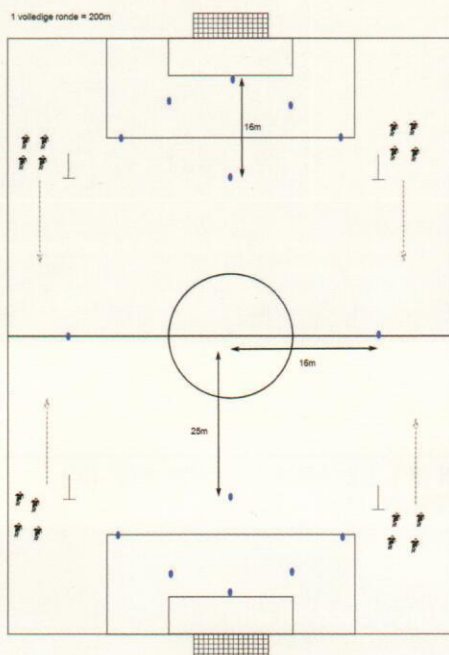
Grote wedstrijdvormen (11v11 – 8v8):

- Wanneer (TT): als je constateert dat er onvoldoende wordt omgeschakeld
- Verschil ligt in laatste deel van de WV = VOLHOUDEN van sneller herstellen

- Eerst werken aan het langer volhouden van het speltempo (grote WV-en, lange duur, groot terrein en aantallen) vooraleer te sleutelen aan een hoger speltempo (kleinere en kleine WV-en, kortere duur, kleiner terrein en aantallen)



TUSSENVORM



INTENSIEVE DUURLOOP (35')

Beschrijving:

5x1000m met 2' rust

Voordeel 200m omloop: spelers lopen in bochten en niet in hoeken

Loop- of voetbalschoenen

1000m lopen (tempo = +/- 12, 5 km/u = 29"/100m) = 4'50"

2' rust (actief herstel = wandelen), niet praten tijdens rust

Controleer hartslag einde 1000m, na 1' en na 2'

Hf eind – Hf na 1' = herstel na 1' (min. 40)

Hf eind – Hf na 2' = herstel na 2' (min. 60)

1000m lopen (tempo = +/- 13 km/u, = 28"/100m) = 4'40"

2' rust

1000m lopen (tempo = +/- 13,5 km/u, = 27"/100m) = 4'30"

2' rust

1000m lopen (tempo = +/- 14 km/u, = 26"/100m) = 4'20"

2' rust

1000m lopen (tempo = +/- 14,5 km/u, = 25"/100m) = 4'10"

2' rust

Sneller lopen is verboden!

Vergelijk het verschil in herstellen na 1' en na 2' bij de eerste en de laatste 1000m lopen

COOLING DOWN

UITLOPEN + MATERIAAL VERZAMELEN (5')

Beschrijving:

- Uitlopen in groep rond het terrein
- Materiaal verzamelen
- Bespreking training en herstel na de training in de kleedkamer (hartslagwaarden noteren door T2 of uitlezen op pc)
- Stabilisatie- en preventieoefeningen bij voorkeur voor de training, lenigheidsoefeningen bij voorkeur na de training: steeds onder begeleiding van een trainer (concentratie + correcte uitvoering nastreven)

Nota :

- Hecht steeds belang aan een voldoende lange en progressief opgebouwde opwarming met dynamische oefeningen voor het hele lichaam
- Integreer stabilisatie- en krachtoefeningen bij voorkeur voor (indoor) of tijdens (op het veld) de training
- Wedstrijdvormen tot 15'. Bij wedstrijdvormen die langer duren is het zeer lastig de kwaliteit hoog te houden (bijv. Extensieve duur: 3x10' is beter dan 1x30'). Leg dit uit aan de spelers, laat de spelers het nut inzien waarom stoppen en drinken, verder spelen, ...
- Eindig iedere training met een cooling-down (bijv. uitlopen en lenigheidsoefeningen)

Metten om te weten én te trainen: individuele periodisering binnen de teamperiodisering

- Spelers die voldoende recupereren: OK, klaar voor een volgende stap. Laat de spelers niet sneller lopen dan het aangegeven tempo, want je krijgt een andere trainingsvorm
- Spelers die niet voldoende snel herstellen: extensieve loop- en wedstrijdvormen (lage intensiteit, grote omvang) Vermijd blessures: wanneer spelers onvoldoende recupereren en vermoeidheid zich opstapelt, is het beter deze speler te laten stoppen of een alternatieve invulling te geven tijdens dat deel van de training. Spelers zijn geen middel (doel = spelers conditioneel beter maken om TT beter te gaan voetballen) om de periodisering te doen slagen (periodisering = middel om spelers conditioneel beter te maken in functie van TT)
- Dit geldt ook voor spelers die uit blessure of vakantie komen, alsook voor spelers die individueel voorbereidingsprogramma (huiswerk) onvoldoende of niet hebben gevolgd



Dokter Chris Goossens: “Bij min drie kan je beter niet trainen!”

Stijn Joris, voetbaljournalist

De vrieskou teisterde de voorbije weken ons land. Heel wat wedstrijden werden afgelast, anderen gingen gewoon door. In de zomer voetballen bij 35 graden is geen lachertje, maar wat bij een temperatuur die 40 graden lager ligt? Dug-Out ging op onderzoek en vroeg aan dokter Chris Goossens, clubarts bij GBA, hoe je je als voetballer kan wapenen tegen de koude. Hij vertelt ons alles over voetballen in de winter.



(Photonews)

“Het lichaam kan temperaturen rond het vriespunt aan”, legt Chris Goossens uit. “Je produceert zelf warmte en gaat zo de koude tegen. Maar eens het ook begint te regenen, zit je met een probleem.

Dan gaat het nog kouder aanvoelen. Je beschermt je dan best tegen het vocht, zodat je lichaam droog blijft. Een onderhemdje dat zweet doorlaat, maar regen afstoot, is zeker een aanrader. Ik raad iedereen ook aan om in de winter met een sweater en een lange broek te trainen, en als het regent een regenvestje natuurlijk.

Koude is hoe dan ook nefast voor de spieren, en een lange broek en sweater kunnen dus zeker geen kwaad.”

Dug-Out: “Wat is de ideale outfit om te trainen bij vriestemperaturen?”

Chris Goossens: “Zoals ik al zei, een lange broek, een zweetdoorlatend onderhemd, een sweater en handschoenen. Skisokken kunnen de voeten ook wat warmer houden. Handschoenen zijn aan te raden, want hoe meer bloed er door de spieren loopt, hoe minder snel alles bevriest.”



45

Dug-Out: "Heb je ook enkele tips voor tijdens de wedstrijd?"

Chris Goossens: "Zeker en vast een zweetdoorlatend onderhemdje en handschoenen. Tegenwoordig zie ik ook soms van die kleine sjaaltjes. Dat hangt natuurlijk van iedereen individueel af. Sommigen spelen bij dit weer dan weer met korte mouwen en zonder iets onder hun shirt. Niet iedereen ondervindt evenveel last van vriesweer."

Dug-Out: "Helpt insmeren met een warme zalf ook?"

Chris Goossens: "Dat is een trucje dat is overgewaaid uit het wielrennen. Bij extreme temperaturen kan het misschien van nut zijn, maar bij GBA wordt het niet gebruikt. Je kunt er misschien je voeten mee inwrijven, want daar begint het probleem bij vriesweer. Die krijgen het eerst koud."

Dug-Out: "Wat adviseer je wanneer iemand plots 'koud' moet invallen?"

Chris Goossens: "In het begin is het natuurlijk moeilijk om het rustig aan te doen. Misschien niet op een flankpositie starten, zodat je niet meteen moet spurten. Maar ik zou bij dit weer in ieder geval altijd drie bankzitters constant laten opwarmen. En iedereen, ook de reserves, voor de wedstrijd al laten opwarmen."

Dug-Out: "Hoe blijf je het best warm op de bank?"

Chris Goossens: "Zo veel mogelijk warme kledij aantrekken. Een muts, handschoenen, een vest en zelfs een dekentje, zijn zeker aan te raden. Bij GBA gebruiken we 'moonboots' om de voeten van onze reserves warm te houden. Dat is toch net iets beter dan voetbalschoenen, zeker als je stil zit. Maar de beste remedie tegen de koude is bewegen. Alleen mogen er slechts drie spelers tegelijk opwarmen."

Dug-Out: "Kan je met meerdere lagen ondergoed werken?"

Chris Goossens: "Je kunt gerust twee thermische onderlijfjes aandoen, of een t-shirt onder je shirt en bovenop je thermische onderhemd. Maar geen regenvestjes onder een

shirt dragen, want dan kan het zweet niet afgevoerd worden. Dan word je nat en daardoor krijg je het koud."

Dug-Out: "Bij welke temperatuur is het aan te raden om niet buiten te trainen?"

Chris Goossens: "Vanaf min drie graden kan je misschien beter niet buiten trainen. Dan ga je bij het inademen te koude lucht in de longen krijgen, en dat kan infecties in de keel veroorzaken."

Als er dan ook nog eens smog in de lucht hangt, ga je ook nog vuile lucht binnen krijgen. Maar dat kan natuurlijk ook in de zomer."

Dug-Out: "Wat zijn de beste alternatieven om binnen te trainen?"

Chris Goossens: "In een zaal voetballen, maar liefst nog op kunstgras. Dat is misschien gevaarlijker voor blessures, maar als je in een ondergesneeuwd bos gaat lopen, kan je ook gemakkelijk je voet omslaan omdat je niet ziet of je in een put loopt. Je kunt ook naar een fitnesscentrum trekken en daar wat cardio-oefeningen doen."

Dat kan een beetje compenseren. Bijvoorbeeld op de loopband, het roeioestel of de fiets. Krachtoefeningen zijn niet voetbalspecifiek, maar kunnen ook geen kwaad. Spinnen lijkt me niet zo'n goed idee. Het is een cyclische beweging, en dat is net het tegenovergestelde van voetballen."

Dug-Out: "Welke raad geef je om met kinderen in de koude en de sneeuw te trainen?"

Chris Goossens: "Van zodra er sneeuw en ijs op het veld ligt, hou je kinderen best van het voetbalveld. Ze zullen dan sneller blessures oplopen die anders niet voorkomen. De modder kan in principe geen kwaad."

Zelfs al kleven er enkele kilo's modder aan hun schoenen, ze zullen daardoor geen enkelblessures oplopen, want hun gewrichten zijn nog heel soepel."

Vermijd katoenen ondershirts

Om wat dieper in te gaan op de kledij die je als voetballer best draagt, deed Dug-Out ook even navraag bij de twee grootste sportmerken. Stephan Lub van Nike legt uit wat je best wel en niet kan dragen. Frank Basters van Adidas geeft ons enkele do's en don'ts.

"De sokken die wij aanbieden, zijn vrij warm", vertelt Stephan Lub. "Ik zou niet adviseren om twee paar sokken aan te trekken. Zo ga je je voetbalschoenen vervormen. De Nike Pro onderkleding is dan weer wel aan te raden. Deze kan je zowel in de zomer als in de winter dragen. Er zijn zelfs shorts die speciaal ontworpen zijn om mee te tackelen. Dat materiaal stoot het zweet af, maar behoudt de warmte. De Rode Duivels gebruiken het trouwens ook. Qua handschoenen, gebruik je tijdens het voetballen best loophandschoenen. Die zijn dun en bestaan bij ons uit dryfit-materiaal. Skihandschoenen zijn te dik en kunnen voor problemen zorgen bij het inwerpen. De nieuwe trend van sjaaltjes hebben we nog niet op de markt, maar die zijn ook niet nodig, want sommige van onze Nike Pro-modellen zijn voorzien van een kraagje zodat je het ook warm hebt in je hals."

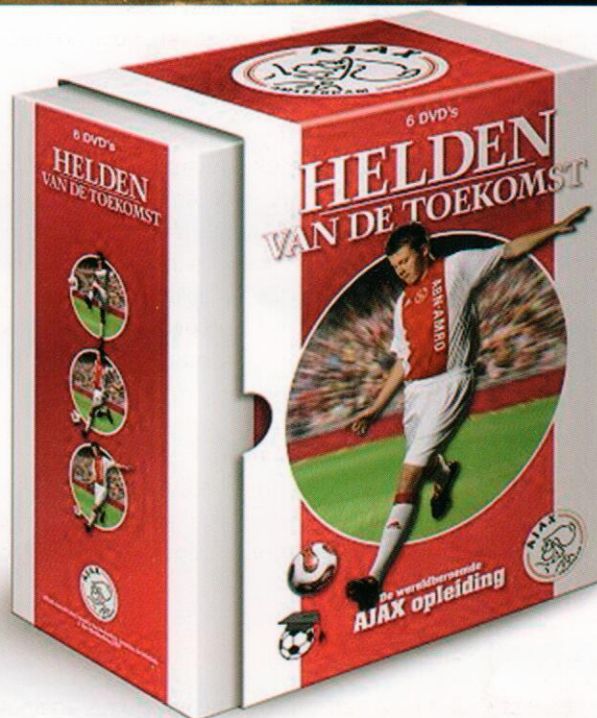
"Als spelers behoefte hebben aan een extra laag, dan raden wij ze functionele onderkleding aan, zoals onze TechFit-lijn", adviseert Frank Basters. "TechFit is een collectie compressiekleding die als een tweede huid om de speler zit en meer bloedcirculatie stimuleert. Het belangrijkste advies dat wij kunnen geven is dat spelers, ongeacht het niveau, geen katoenen ondershirts dragen. Iets wat je helaas toch nog veel ziet. Het is belangrijk dat de lichaamstemperatuur van de spelers gedurende de wedstrijd of training zo constant mogelijk wordt gehouden. Zo worden spiergerelateerde blessures voorkomen en kan een speler een prestatieniveau langer vasthouden. Om dit te bewerkstelligen moet vocht, zoals zweet, van de huid worden afgevoerd en verdampen. Katoen houdt vocht vast, waardoor spelers in warm weer het warmer krijgen en in koud weer het kouder krijgen. Met alle gevolgen van dien."



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

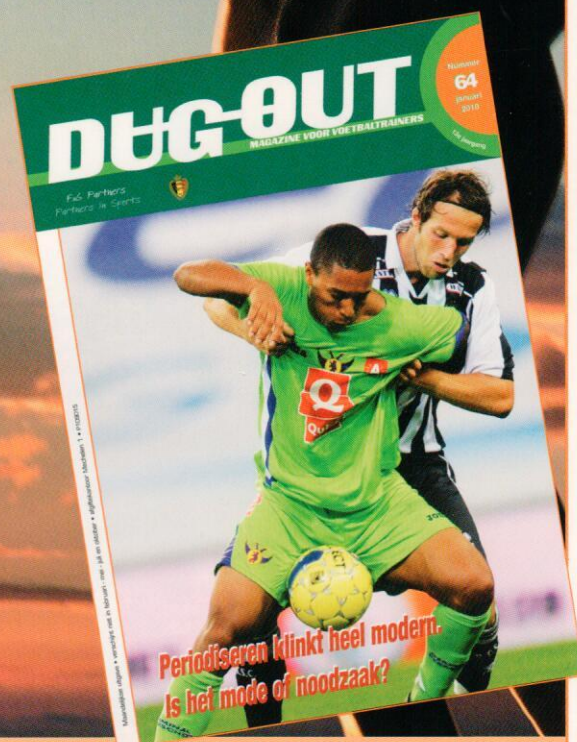
E-mail

Datum Handtekening Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

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

DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

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

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

*F&G Partners
Partners in Sports*

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

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