

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

65

maart

2010

13e jaargang

F&G Partners
Partners in Sports



**Marc Brys: "Eén of twee spitsen,
dat is een wereld van verschil!"**

Seminarie: MENTAL COACHING

Zaterdag 17 april 2010 • Sporthotel, Gent

www.sportsmentalcoaching.be



PROGRAMMA:

- Mentale coaching tijdens Olympische Spelen: de Nederlandse aanpak
Rico Schuijers, Voorzitter Vereniging voor Sportpsychologie Nederland
- Mentale begeleiding van de Belgische jeugdinternationals voetbal
Marc Van Geersom, Youth Responsible Royal Belgian Football Association & Kris Perquy, Mental Coach KSV Cercle Brugge en KV Oostende
- Panelgesprek: Nut van mentale training bij topprestaties, positieve coaching versus 'win at all cost'
Met oa Brigitte Becue (zwemmen), Dirk Van Tichelt (judo)(te bevestigen), Aagje Vanwallegghem (gym), Eva Willemarck (bobsleeën)(te bevestigen)
- Cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling bij jongeren: impact op sportprestaties en hoe speel je hierop in?
Els Snauwaert, sportpsychologe, SportSupport
- Coachen op maat van je atleten, een GOLDen aanpak: Action Type in de praktijk.
Wauter Derycke, head coach GOLD Swimming Team & Eva Maenhout, mental coach bij Volleybalclub Knack Randstad Roeselare, Maenhout & Perquy
- Effectief communiceren voor coaches: oefening gevraagd
Prof. Bert De Cuyper, sportpsycholoog, Humane Kinesiologie KULeuven & Emilie Schollaert, sportpsychologe
- Mentale training tijdens revalidatie
*Afke Van De Wouw, sportpsychologe, actief binnen het NOC*NSF en verschillende sportbonden, Utrecht*

Een organisatie van:



Mediapartner



Verdere info en inschrijven via:

www.sportsmentalcoaching.be

DUG-OUT

NR. 65 — MAART 2010

Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

sprl F&G Partners bvba

Partners in Sports

Leiebos 25 b A2

2170 Antwerpen/Anvers

Editorial: +32 (0)486/85.15.73

Service: +32 (0)476/51.00.89

BTW 0866.474.571

in samenwerking met



Hoofdredacteur

Kristof Geeraerts

FG.Partners@telenet.be

Redactieraad

Dr. M. D'Hooghe, M. Sablon,

R. Vandereycken, M. Van Geersom,

B. Browaers, Prof. M. Cloes,

Prof. R. Philippaerts, Prof. W. Helsen,

Prof. T. Marique, Pr. J. Duchâteau,

J.-L. Donnay, G. Steens, K. Geeraerts,

E. De Keersmaecker, Marc Marchal

Redactiecomité

Jean-Louis Donnay, Danny Aerts,

Jean-Marie Saeremans, Kristof Geeraerts,

Tom Boudewael, Stijn Joris

Uitgever

Dug-Out is een samenwerking

van F&G Partners en de Koninklijke

Belgische Voetbalbond.

Klantenservice

+32 (0)476/51.00.89

Prijs

Jaargang 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 uitzonde-

ringen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd,

opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of

openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de

uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming

van de uitgever.

De redactie streeft naar betrouwbaarheid

van de gepubliceerde informatie, waarvoor ze

echter niet aansprakelijk kan worden gesteld.

Vragen staat vrij:

U kan schriftelijk al uw vragen over voetbal-

training voorleggen aan de redactie. Met deze

vragen zal zoveel mogelijk rekening gehouden

worden bij de inhoudelijke samenstelling van

de volgende nummers.

IN DIT NUMMER

Standpunt

Marc Brys: "Eén of twee spitsen,
dat is een wereld van verschil!"

4

Oefenstof

Marc Brys - FC Den Bosch

9

Standpunt

2^{de} Clinic TopSportLab

11

Oefenstof

Jan Van Winckel

16

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Standpunt

Tom Saintfiet: "Met alleen maar dribbels
en kunstjes pak je geen punten!"

32

Oefenstof

Pass- en trapvormen - Tom Saintfiet

36

Jeugdvoetbal

Jimmy Haynes: "Voetbal een passie?
Neen, een virus!"

38

Oefenstof

Jimmy Haynes

42

Standpunt

De voorspelbaarheid van strafschoepen!

44



Marc Brys: "Eén of twee spitsen, dat is een wereld van verschil!"

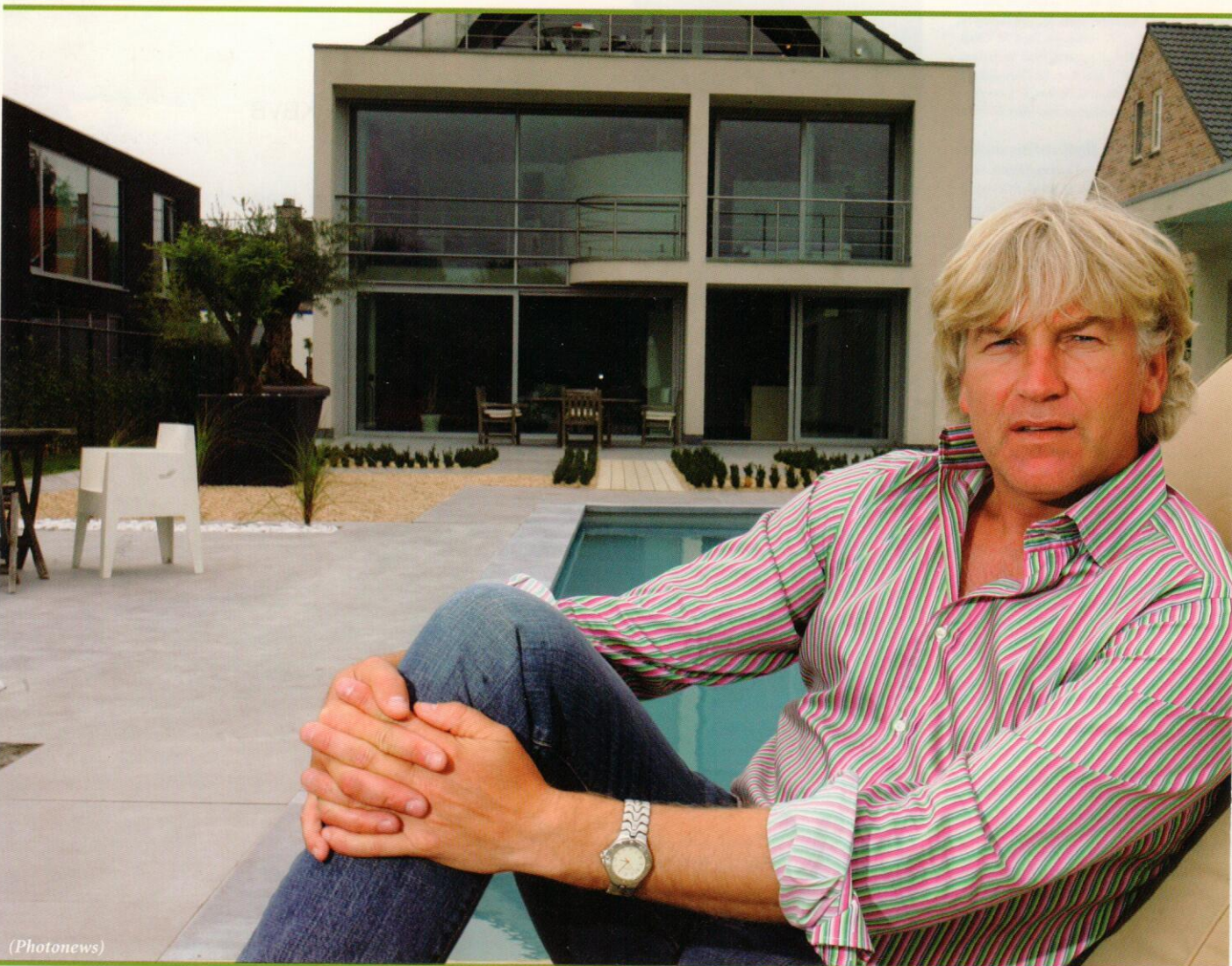
Tom Boudeweel, sportjournalist

Een beetje verdwenen in de anonimiteit, maar daarom niet minder ambitieus. Marc Brys (47) is momenteel bezig aan zijn tweede seizoen als hoofdcoach in Nederland. Na een jaar knokken in de Eerste divisie bij FC Eindhoven mag de Antwerpenaar nu naar boven kijken met FC Den Bosch. Met meer mogelijkheden en met meer persoonlijke ervaring, zit een prijsje er deze keer misschien wel in. Al greep Den Bosch kort voor de winterstop net naast de tweede periodetitel. Brys, die met Germinal Beerschot in 2005 de beker van België veroverde, voelt zich goed in de Jupiler League. Al mikt ie nog net iets hoger.

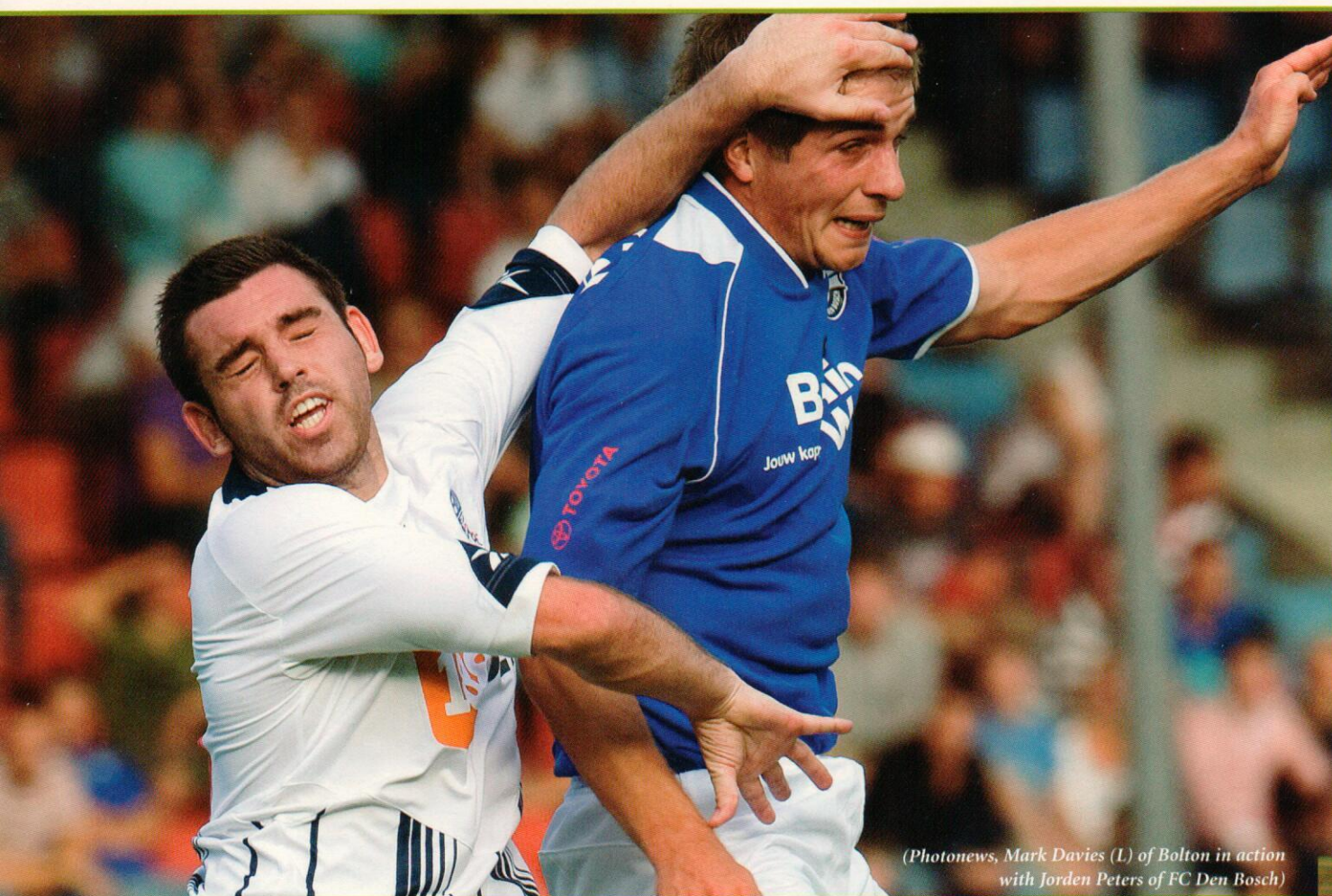
Marc Brys: "Ik mag echt niet klagen bij FC Den Bosch. De structuur van de club staat er, de infrastructuur ook. Ons trainingscomplex kan gerust wedijveren met deze van de ploegen uit de Eredivisie. De omkadering valt mee met bijvoorbeeld extra aandacht voor voeding, 's ochtends ontbijt op de club. Ook de medische begeleiding staat op punt. Kortom, de randvoorwaarden zijn ingevuld. Den Bosch verbergt bovendien zijn ambitie niet. Een gezellige stad met veel parallellen met Antwerpen: flamboyant, the sky is the

limit, een vleugje arrogantie misschien ook. Het publiek hunkert naar succes en dat kan je ook van de Antwerpenaar zeggen. Ik vind me daar ook fel in terug.

Met de huidige selectie horen we net onder de top in de Eerste divisie, samen met enkele andere ploegen. We willen op het einde van de normale competitie graag de playoffs spelen. En ons ticket hebben we op een haar na gemist, want we verloren de laatste wedstrijd van het tweede periodekam-



(Photonews)



(Photonews, Mark Davies (L) of Bolton in action with Jorden Peters of FC Den Bosch)

pioenschap. We ondervonden daarna de naweeën van die klap en daardoor zakten we wat weg in het klassement.

Ik denk dat ik vorig seizoen niet heb ontgoocheld in Eindhoven. Daarom kon ik ook naar Den Bosch. Zeker als je de omstandigheden daar bekijkt. Elke week kwam de club in het nieuws door financiële problemen. Dat heeft toch indruk gemaakt op die talentrijke groep. Maar ondanks die negatieve druk hebben we wat neergezet als groep. Dankzij iedereen, want we konden bijvoorbeeld blijven rekenen op een mental coach. In vier seizoenen Germinal Beerschot werd daar nooit over gesproken. In België gaat het hele budget naar de spelers, Nederland investeert meer in een goede omkadering."

HOOGSTE PLATFORM

Marc Brys: "Ik werk graag in een stevige structuur, in een goede organisatie. Met regelmatige evaluatiemomenten, niet snip en snap wat op poten zetten. Ik wil mijn visie in de club leggen en me er ook aan houden, op die manier naar elkaar communiceren. Het klikt wel met de club en de mensen hier. We hebben ons drie jaar gegeven om terug op het hoogste platform te verschijnen. Nu is het nog te vroeg omdat zo'n promotie toch heel wat organisatie met zich meebrengt. Daar zijn we nog niet klaar voor. Maar de doelstelling oogt wel realistisch, met de uitbouw van het stadion ook. Er is potentie, ambitie en het sportieve moet mee groeien.

Met ons spelersbudget zitten we redelijk achteraan in het klasje, dus dat moet de hoogte in om echt concurrentieel te worden met de top. Op termijn willen we uitgroeien tot een degelijke middenmotor in de Eredivisie. We willen af van het

imago 'liftploeg'. Dit seizoen leggen we de fundamenteën, om dan verder te bouwen. Ook al heb ik momenteel slechts een contract van een jaar. Maar dat was een bewuste keuze van beide partijen. Niets sluit een langere samenwerking uit natuurlijk.

De samenwerking met technisch directeur Fred Van der Hoorn, ex-Eendracht Aalst, verloopt vlot. Hij is kordaat, kort op de bal, een man met heel wat connecties. Met de voltijdse assistenten Arnold Scholten en Jan Van Grinsven beschik ik over een schat aan ervaring. Beiden brengen op hun manier iets bij. Ex-Ajaxied Scholten is vooral de tacticus, Jan meer de harde werker aan wie je alles kunt vragen. Voor het eerst heb ik echt zo'n volwaardige staff. En dat was eigenlijk best wat wennen, want bij mijn vorige clubs werd ik een beetje gedwongen om meer solo te gaan. De communicatie die je nu kan voeren, dat overleg, die discussie met hen, dat betekent toch een meerwaarde in je ontwikkeling als trainer. Die andere invalshoeken neem ik op en ik filter dat dan om tot een besluit te komen.

Beide clubikonen hebben bovendien niet de ambitie om hoofdtrainer te worden. Mijn persoonlijke touch vind je terug in dat gezamenlijk ontbijt, in het trainen met Polars, want dat werd vóór mijn komst niet gedaan. Vorig seizoen had de club op een bepaald moment af te rekenen met elf geblesseerden. Nu bleven we tot nog toe gespaard van blessures. Dat zorgt er anderzijds wel voor dat de kern te groot is. 25 spelers is teveel om scherp en gericht te trainen. Ik werk liever met een groep van vijftien-zestien jongens, aangevuld met enkele beloften. Met de lonen die je dan bespaart, kan je betere spelers halen.



5



Nu hebben we een succesje nodig. Net vóór de winterstop haalden we slechts drie op negen, een mentale weerslag van de gemiste tweede periodetitel. Onze jonge ploeg kan blijkbaar moeilijk om met een tegenslag. De gemiddelde leeftijd bedraagt amper 21 jaar en een beetje. We hebben lang de druk kunnen afhouden, maar in de beslissende wedstrijd moest het dan maar. We leverden onze beste prestatie en toch liep het verkeerd af."

CULTUURVERSCHIL

Marc Brys: "De basisfilosofie in België en Nederland verschilt enorm. Dat heb ik het voorbije anderhalf jaar echt zo ervaren. En dat zie je ook aan de geschiedenis. Nederland is een land van ontdekkingsreizigers en avonturiers. Zij verleggen voortdurend hun grenzen, nemen wat risico, tonen lef en durf. Laat dit nu net niet de kwaliteiten zijn van een Belg. We hebben voortdurend moeten vechten om stand te houden, om ons land te behouden. Zo ontdek je twee culturen en dat zit nog altijd verweven in de speelstijl ook: hier ligt de nadruk op het winnen, het vrank en vrij voetballen. Het startidee is anders. Ik ben natuurlijk een Belg, ik hou ook van een strakke organisatie, maar ik hoop dat de combinatie van beide stijlen me een betere trainer maakt.

Je evolueert natuurlijk ook naarmate je ouder wordt, je relateert meer bovendien. Al schrik je wel eens wanneer je na twintig minuten 1-0 voor komt en de tegenstander offert een verdediger op en gaat met vier spitsen spelen. Alles of niets. Dan al! In België kan zo iets gewoon niet. Is dat beter of slechter? Geen idee, het is anders. En iedereen moet spelen naar zijn karakter en mogelijkheden. Limiteren of plagieren

heeft geen zin. Probeer je eigen stijl te ontwikkelen. Nederland wil bijvoorbeeld voortdurend kort opbouwen, tot in het extreme, tot in het onmogelijke toe. In België trapt de keeper meestal de bal uit en gaan we voor de tweede bal. Die speelwijze heeft een invloed op mijn trainingsinhoud, want ik wil dat Hollandse niet overboord gooien omdat ik het zelf niet gewoon zou zijn. Dus, ik ga met dat typisch Nederlands fenomeen, vanuit puur balbezit spelen met de trage, korte opbouw. Daar ga ik dan mee aan de slag.

In België vertrekken veel meer ploegen vanuit het negatieve, die wachten op de fout van de tegenstander om te reageren. Half december speelde ik plots tegen een ploeg in een 3-3-4 opstelling. Dat had ik nog nooit meegemaakt en het was ook niet af te leiden uit de namen op het scheidsrechtersblad. Want ik wil zoveel mogelijk weten van de andere ploeg, anders ben ik niet gerust. Wel, dit had ik nooit kunnen voorspellen. Nu kan je daar wel om lachen, maar toen stond ik toch wel even te kijken meteen na de aftrap. Dat was zo'n aanvallend concept waar we het immens moeilijk mee hadden. Ze wilden onze sterke punten (de opkomende backs) op die manier neutraliseren. Ik moest even knipperen met de ogen. Het zet je wel aan tot nadenken en dat maakt het net interessant.

In Eindhoven vormden de doelman en de achterlijn onze zwakke schakels. Dus verlegden we het zwaartepunt naar voren. Op enthousiasme probeerden we telkens een doelpunt meer te maken. Dat zag je ook aan de uitslagen. Al kan ik ook genieten van een sobere 1-0. Een goede verdediging neerpoten is ook een kunst. Vorig jaar zakte er geen enkele

ploeg uit de Eerste divisie en dat merkte je wel aan de aanvallende speelstijl. Tot in het naïeve zelfs. Nu moet je wel strijden om het behoud en de teams onderaan het klassement trekken al sneller de handrem aan. Ze gaan Vlaamser spelen: sneller de lange bal, iets opportunistischer, ver terugvallen en rekenen op twee snelle spitsen. De ploegen kiezen nu wel eieren voor hun geld blijkbaar."

BELGISCHER

Marc Brys: "In de voorbereiding ben ik op zoek gegaan naar de juiste format voor mijn team. We zijn gestart met een simpele 4 - 4 - 2 met een ruit op het middenveld. Fabio Caracciolo is een spits die in en rond de zestien moet hangen, voor zijn goede trap en zijn scorend vermogen.

Gekoppeld aan iemand met een grote actieradius, iemand die gemakkelijk de hoeken kan zoeken. Samen met drie aanvallend ingestelde middenvelders konden we in totaal vijf puur offensieve mensen opstellen. We brachten meteen echt goed voetbal, alleen zagen we dat niet vertaald in punten. Door de meest uiteenlopende redenen. Ik heb me er suf op gezocht. Aanvankelijk denk je dat vijf offensieve mensen teveel is in de omschakeling, maar dat was de oorzaak niet. We kregen immers slechts twee-drie goals tegen in de omschakeling. Dat is normaal. De scheidsrechter heeft ons een aantal punten gekost, maar ook dat wil ik niet opblazen. Tel daar ook nog de individuele fouten bij en zo geraakten we in de eerste periode aan slechts tien punten. Veel te weinig op basis van het geleverde spel.

Dat hou je niet vol als trainer, dat weet ik ondertussen wel, ondanks de lovende commentaren. En dus heb ik -tegen het advies in van mijn assistenten- één spits opgeofferd, de andere diep gestuurd, met drie erachter en twee verdedigende middenvelders. En kijk, plots kwamen de punten wel, vooral dankzij dat sterk centraal vierkant, de buffer. Iets Belgischer ook, meer rekenen op de omschakeling. Neen, het is niet het voetbal dat ik wil spelen, maar de efficiëntie maakte veel goed. En we voerden het ook allemaal prima uit. De snelheid

deed veel ploegen pijn. We kwamen met veel mensen in de zestien en dat vind ik ergens wel een bewijs van aanvallende intenties. We scoorden ook vaak. Maar de tegenstanders hadden dat snel door natuurlijk en gingen wat achterover leunen. De tegenprik bij ons verliep wat minder snel, minder explosief. We maakten wel nog altijd ons doelpuntje, via een vrije trap of zo, maar ondertussen hadden we echt geen systeem meer. En dan heb ik geprobeerd om dat een draai te geven in de laatste en tevens beslissende wedstrijd tegen Helmond Sport. Opnieuw prima voetbal en ... geen punten. Weg periodetitel.

Een spelersgroep beleeft dat op een heel aparte manier. Kortzichtig en heel simplistisch. Waar had ik mee af te rekenen als trainer? De spelers associëren die 4 - 4 - 2 van in het begin van het seizoen met geen punten en de 4 - 2 - 3 - 1 van erna met puntengewin. Ook al was dat tweede concept volledig uitgehold. De twee verdedigende middenvelders waren kantelaars, sterk in balverlies, ze verstoorde de opbouw van de tegenstander. Anderzijds waren ze niet nuttig genoeg in balbezit. En de tegenstander is ook niet blind hé. Hij wist dat er weinig dreiging kwam vanuit die positie en ging meer open staan om onze backs op te vangen. Wij konden dan nauwelijks profiteren van de ruimte om door het midden te voetballen.

Onze spits geraakte zo geïsoleerd, de aanvoer bleef uit omdat de backs te laag in balbezit kwamen, terwijl een diepe aanvaller voortdurend mensen naast zich en over zich heen moet zien lopen. De ballen vertrekken van verder en zo creëer je een heel andere structuur op het veld. Ook door het gebrek aan infiltrerende middenvelders om de combinatie te spelen. Balbezit, ja, dat wel, maar we geraakten niet meer aan de goal van de tegenstander.

Terwijl we in de eerste wedstrijden voortdurend rond de vijandige zestien vertoefden én veel kansen kregen. Eén of twee spitsen, dat is een wereld van verschil. Niet alleen voor de aanvallers zelf, maar ook voor je patronen."



(Photonews, Johan Elmander (R) of Bolton in action with Brahim Zaari of FC Den Bosch)



CHEMIE

Marc Brys: "Hoe reageer je in zo'n situatie? Wat kies je nu: 4 - 4 - 2 of 4 - 2 - 3 - 1? Een moeilijke beslissing! Uiteindelijk heb ik geopteerd om één verdedigende middenvelder te vervangen door een creatieve middenvelder, een moderne spelmaker, zodat we opnieuw meer vanuit de dominantie konden voetballen. Met wisselend succes, mede door de mentale dreun die we kregen door de periodetitel te missen. Op dat moment moet je het niet te moeilijk maken, kan je ook niet teveel meer eisen, alles vereenvoudigen en hopen dat je nog links en rechts wat puntjes kunt pakken. De voorbereiding in januari dient dus om de hoofden helemaal leeg te maken én om opnieuw een systeem te vinden waarin iedereen zich lekker voelt. Ik ben ervan overtuigd dat de 4 - 4 - 2 ons als gegoten zit, maar je moet dat natuurlijk koppelen aan punten. Dat is de harde realiteit van het voetbal en van het leven van een coach.

Toen we met Germinal Beerschot de beker van België wonnen, vielen de puzzelstukjes pas in het begin van de tweede ronde in elkaar. Met drie centrale verdedigers en twee opkomende backs. We hebben nog nauwelijks verloren in de terugronde én de beker gepakt. En dan kan je je afvragen waarom je dat pas zo laat ontdekt. Tja, terecht natuurlijk, maar dat is de chemie in de groep, de synergie, het geloof en de overtuiging. Zoiets koop je niet in de winkel.

Uren heb ik al nagedacht over ons spel in Den Bosch. Enerzijds kan je spreken van een goede ingreep door een tweede verdedigende middenvelder in te brengen, want de resultaten volgden. Anderzijds denk ik dat we moesten vasthouden aan die 4 - 4 - 2. Misschien had ik meer moeten luisteren, iets meer geduld tonen, met het goede voetbal van toen zouden die punten wel gekomen zijn. Maar voor hetzelfde geld zit jij hier niet natuurlijk, omdat ik werkloos ben. En de vraag is nu: hoe beginnen we aan de terugronde? Met een uitgehold systeem of met een systeem waarin de spelers niet echt geloven? Of toch nog iets anders?

De wissel in het concept eiste ook enige aanpassing in de oefenstof, want plots kwamen we vaak met een dubbele

(Photonews, Kevin Davies (L) of Bolton in action with Kees van Buuren of FC Den Bosch)



bezetting op de buitenkant. Ik hou van het lateraal bewegen van de voorste mensen. Rond de ene spits, veel positiewissels, vaak in beweging, iets meer infiltreren. Zo'n georganiseerde chaos is moeilijk te verdedigen voor de tegenstander. Na opnieuw de switch naar één verdedigende middenvelder moet je weer met driehoeken werken. Dit vraagt meer de combinatie, het vorige vereist meer beweging. Ik heb nu de doelpunten (voor en tegen) eens bekeken uit de heenronde, de kansen ook. Ach, misschien zoek ik het wel te ver, maar als ik er niet alles voor doe, dan kan ik dat ook niet eisen van iemand anders. Ik ben in België twee keer afgerekend op extrasportieve zaken en dat keldert je imago. Dat ligt nog altijd op mijn maag. Hier in Den Bosch voel ik me goed, de Nederlandse stijl past wel bij mij."



(Photonews)

Marc Brys - FC Den Bosch

PAS- EN AFWERKFORMEN TUSSENVORM 1: SNELHEID GEINTEGREERD IN AUTOMATISME 4-4-2

OEF: 15'

- Automatische met flankvoorzet
– rationale bezetting voor doel
- Vanuit basispositie paslijnen én specifieke looplijnen op snelheid!

A

- 2 speelt re bal op 7, die na vooractie in de bal komt
- 7 kaatst terug op 6, 6 steekt bal in de hoek voor 7
- 7 zet de bal voor doel voor 2 spitsen die van buiten de 16m spurtend positie kiezen

A'

- Hieropvolgend wordt er onmiddellijk van ce-achterin lange bal getraapt op diepste spits, die legt af op kortste spits die klaarlegt voor inspuerende CV (3 / 4)

B

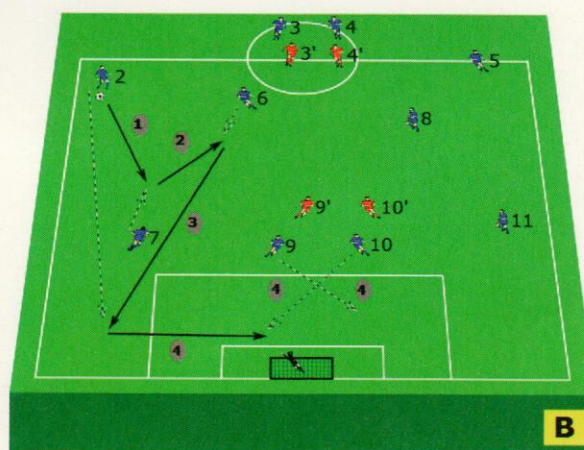
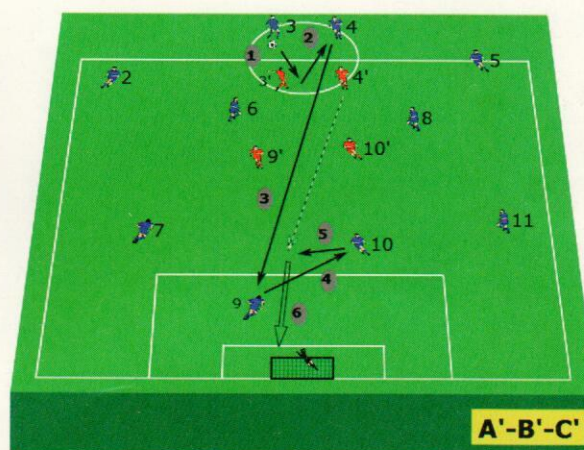
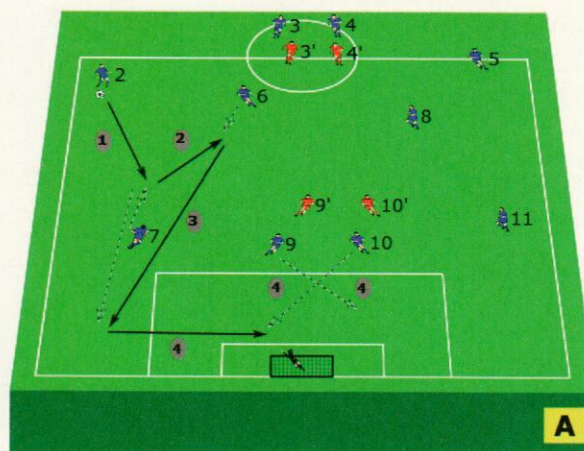
- 2 speelt re bal op 7, die na vooractie in de bal komt
- 7 kaatst terug op 6, 6 steekt bal in de hoek voor 2, 2 spurt achterdoor
- 2 zet de bal voor doel voor 2 spitsen die van buiten de 16m spurtend positie kiezen

C

- 2 speelt re bal op 6, die na vooractie in de bal komt
- 6 speelt verder op 7, 7 laat bal vallen voor 2, 6 spurt achterdoor
- 6 zet de bal voor doel voor 2 spitsen die van buiten de 16m spurtend positie kiezen
- Bilateraal werken! (oef R + gevolgd door lange bal vanuit ce – oef L + gevolgd door lange bal)

COACHING:

- Zoek oogcontact
- Coördinatie/communicatie moet op elkaar afgestemd zijn bij driehoekspel en bij voorzetten en inlopers
- Speel bal met de juiste snelheid/hoogte
- Alles aan de hoogste snelheid!



TUSSENVORM 2: AUTOMATISMEN IN 4-2-3-1

OEF: 20'

- Gelijktijdig op heel veld oef 1 en oef 2

OEF 1: FLANK ONDER DE BAL

1. CV(3) speelt in op VM (die switchen 6 en 8)
2. 8 laat vallen FV (2)
3. 2 speelt strakke bal op S (9)
 - AM (10) spurt de hoek in
 - = ruimte maken
4. 9 HOUD man af
5. 9 laat RECHT vallen op FM (7)
6. 7 steekt op gevoel bal diep
7. LM (11) duikt in de ruimte door breed te lopen en vervolgens te infiltreren
8. 11 werkt af

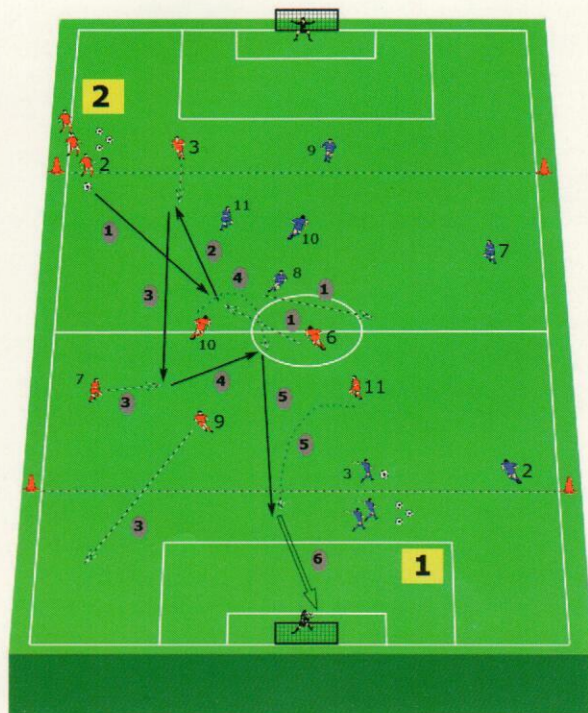
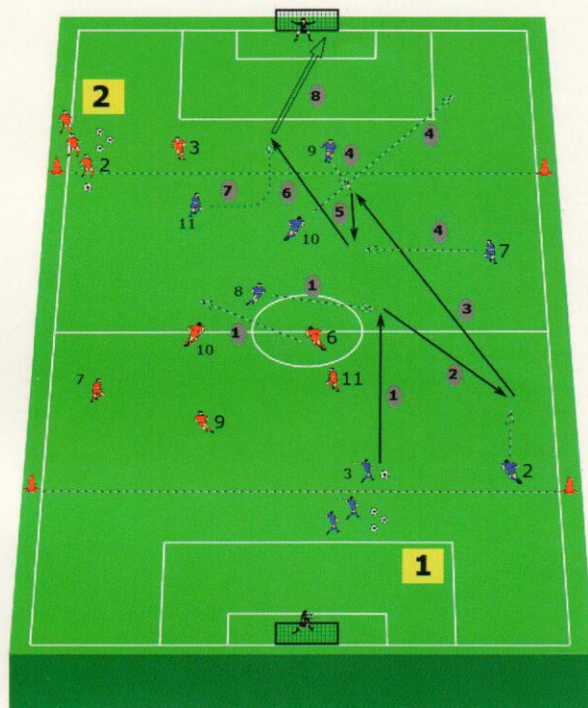
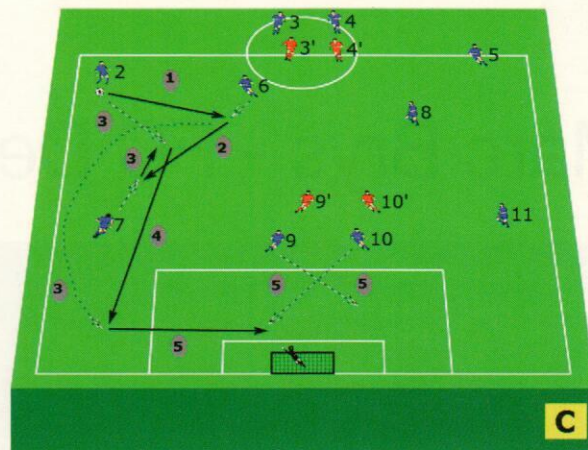
OEF 2: FLANK DIAGONAAL IN DE BAL

1. FV(2) speelt in op VM (die switchen 6 en 8)
2. 6 laat vallen CV (3)
3. 3 speelt RECHTE bal op FM (7)
 - S (9) spurt de hoek in = ruimte maken
4. AM (10) vraagt fictief bal van 3
 - 7 kaatst op 10 die zich centraal terug aanbiedt
5. 10 steekt op gevoel bal diep
 - LM (11) duikt in de ruimte door breed te lopen en vervolgens te infiltreren
6. 11 werkt af

- Bilateraal werken! (na 10' wissel beide oefn over links – dopjes weglaten!)

COACHING:

- Coördinatie/communicatie bij vooracties en ruimtelopen
- Baltempo/zuiverheid
- Alles aan de hoogste snelheid!





2^{de} Clinic TopSportLab

Danny Aerts, voetbaljournalist

Veel aanwezigen in het Provinciehuis van Leuven op de 2de clinic van TopSportLab. Terecht, want het programma oogde weer mooi. Dug-Out genoot mee van de expertise van de drie sprekers, nl. Henk Mariman, Jan Van Winckel en Patrick Asselman. Moderator Tom Boudeweel zorgde zoals gewoonlijk voor de perfecte harmonie. We geven jullie graag de belangrijkste aandachtspunten mee.



(Photonews, Henk Mariman, FOOTBALL ACADEMY Club Brugge)

DE VOETBALMETHODE

Henk Mariman, Hoofd Jeugdopleiding van Club Brugge, belichtte de filosofie achter 'De Voetbalmethode'. Voor hem zou elke jeugdvoetbaltraining in het teken moeten staan van **het ontwikkelen van spelers die het verschil maken op hun positie**. Dat is het doel.

Maar hoe pakken we dit nu aan: via een wedstrijdgerichte filosofie, bijv. speelwijzettraining, of via een filosofie die gericht is op techniek, bijv. Coerver techniektraining?

"Het is niet het één of het ander", aldus Henk. "Om spelers te ontwikkelen die het verschil maken, hebben we beide benaderingen nodig. Dus zowel speelwijzettraining als techniektraining." Maar hij stelt hier onmiddellijk bij dat de wedstrijd altijd de echte waardemeter blijft. En dit betekent inherent dat **inzicht** het startpunt is. Daarom is het belangrijk om spelers zo **wedstrijdecht** mogelijk te ontwikkelen. Anders gezegd: de spelers dienen hun ontwikkeling mee te nemen naar de wedstrijd in het weekend. Anders is er geen ontwikkelings-effect!



TRAINING 'THE WAY OF PLAYING'

Volgens Henk zou de basis van je opleidingsplan gebaseerd moeten zijn op vier pijlers, nl.:

- Opbouwen
- Aanvallen via de flank

- Aanvallen via het centrum
- Verdedigen

Deze vier pijlers vormen samen De Voetbalmethode. Van elke pijler belichtte hij kort het doel en hoe we dit trachten te bereiken.

	Doel	Door
OPBOUWEN	– het zoeken van de vrije man – zo snel mogelijk de dieptebal creëren – achter elke bal zit een idee	– goed positiespel – snelle en gerichte balcirculatie
AANVALLEN VIA DE FLANK	– gevaar creëren in het 16m-gebied – het creëren van een 1 tegen 1 situatie – doelpunten scoren	– 1 tegen 1 – balcirculatie – de dieptebal – schieten op doel – de voorzet
AANVALLEN VIA HET CENTRUM	– gevaar creëren in het 16m-gebied – het creëren van een 1 tegen 1 situatie – doelpunten scoren	– 1 tegen 1 – balcirculatie – de dieptebal – schieten op doel – de voorzet
VERDEDIGEN	– de bal zo snel mogelijk onderscheppen – doelpunten voorkomen	– duels 1 tegen 1 winnen – goed positiespel – het juiste moment kiezen om de bal te veroveren

HET TRAINEN VAN TECHNIEK

Henk formuleerde enkele belangrijke opmerkingen uit de praktijk:

- *“De technische vaardigheden die we trainen zijn niet altijd functioneel en bruikbaar...”*
- *“Er is teveel aandacht voor techniektraining zonder tegenstander.”*
- *“De manier hoe de vormen zijn georganiseerd staat te ver van de wedstrijd.”*
- *“Teveel aandacht voor aanvallende bewegingen en het duel 1 tegen 1.”*
- *“Er is (vaak) geen relatie met de wedstrijd, het trainen van techniek stopt in de trainingssessie.”*

Dit zijn toch wel fundamentele statements. Henk koppelde hier onmiddellijk de logische vraag aan vast: “Hoe kunnen we techniek dan wel trainen?” Tijdens zijn zoektocht naar antwoorden selecteerde hij twee elementen die volgens hem kritisch, en dus bepalend zijn bij het aanleren van techniek, nl.:

1^{ste} Kritische element

“Het trainen met of zonder tegenstander is een wezenlijk verschil voor de hersenen.”

2^{de} Kritische element

“Elke speler heeft zijn eigenheid, gebaseerd op zijn sterkten en werkpunten...”

Uit al het voorgaande besloot Henk dat:

- *“Techniektraining vanuit het inzicht moet vertrekken.”*
- *“We situaties trainen die de spelers kunnen vertalen naar de wedstrijd: - positions / right spot on the field / right direction...”*
- *“We trainen zonder, maar vooral mét tegenstanders...”*
- *“We starten vanuit de eigenheid van de spelers.”*

FUNCTIONELE TECHNIEKTRAINING

Henk vermeldde hoe we van techniektraining over kunnen gaan naar ‘functionele’ techniektraining. “De elf meest belangrijke en effectieve wedstrijdssituaties werden per teamfunctie (Opbouwen, Aanvallen via de flank, Aanvallen

via het centrum en Verdedigen) geanalyseerd. We gaan dan de functionele technieken trainen die in deze wedstrijdssituaties voorkomen”, aldus Henk.

Tot slot merkte Henk nog op dat er drie soorten training zijn. Naast de speelwijzettraining (= belangrijkste) en de functionele-



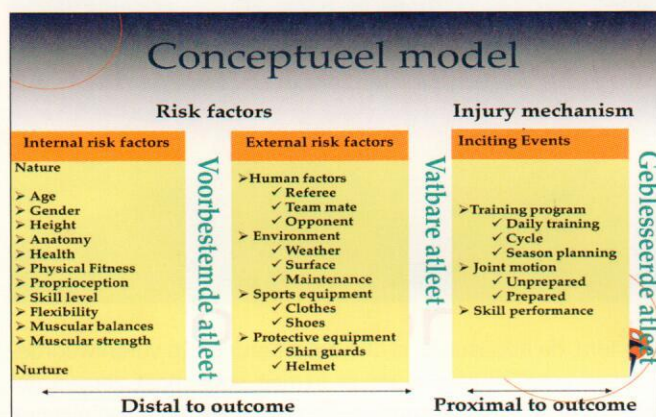
le techniektraining, is er nog de 'eigen' training. Met deze laatste bedoelt Henk 'wat je er zelf als trainer insteekt'. Dus vanuit je eigenheid en ervaring, bijv. als speler.

BLESSUREPREVENTIE

Jan Van Winckel, physical coach en assistent-trainer bij Club Brugge, analyseerde op een zeer gestructureerde wijze de samenhang van de belangrijkste risicofactoren die mogelijk aanleiding kunnen geven tot een blessure. Tevens stelde hij een nieuwe reeks blessurepreventie-oefeningen voor, nl. de Circuit supersets 2 x 30".

WAT IS BLESSUREPREVENTIE?

Om duidelijk te maken **wat** blessurepreventie in feite inhoud, belichtte Jan in detail het conceptueel model van Roald Bahr. Het model geeft een mooi overzicht van de risicofactoren en de mechanismen die mogelijk aan de basis liggen van een blessure.



RISICOFACTOREN

De risicofactoren kunnen onderverdeeld worden in Internal risk factors en External risk factors. De **Internal risk factors** hebben een 'natuurlijke' achtergrond en hebben betrekking op **het lichaam** van de atleet. We kunnen stellen dat deze

risicofactoren de atleet een bepaalde **voorbesteding** geven. Zo zal bijvoorbeeld de anatomie van de atleet een positieve of negatieve invloed kunnen hebben op zijn belastbaarheid, en dus ook op het risico om een blessure op te lopen. We spreken in dit kader dan ook van de 'voorbestede' atleet. Het mag duidelijk zijn dat deze Internal risk factors op zichzelf geen directe aanleiding geven tot een blessure. Immers, de atleet levert nog geen inspanning.



External risk factors zijn factoren die niet rechtstreeks met het lichaam van de atleet te maken hebben, maar wel met 'de omgeving' waarin de atleet zijn sport beoefent. Dit kunnen de klassieke omgevingsfactoren zijn zoals het weer of de ondergrond, maar ook de beschermingskledij die de atleet draagt bij het sporten. Ook de scheidsrechter en tegenstander vallen hieronder. Deze factoren kunnen dus **vat hebben** op de atleet wanneer hij inspanningen levert, zowel op training als in de wedstrijd. We spreken in dit kader dan ook van de 'vatbare' atleet. Bij deze factoren geldt eveneens dat ze op zichzelf nog geen directe aanleiding geven tot een blessure.

INJURY MECHANISM/INCITING EVENTS

Het is enkel bij het sporten zelf dat de atleet een blessure oploopt. Bijvoorbeeld op training bij het uitvoeren van een beweging zonder dat hij hierop was voorbereid. Of in de wedstrijd bij het aangaan van een duel waarbij hij gehinderd



(Photonews, Jan Van Winckel and Ronald Vargas, Club Brugge)





(Photonews, Patrick Asselman)

wordt door een tegenstrander. Op dit moment komen dan eventueel ook de interne- en externe risicofactoren in het spel, hetzij enkelvoudig of in combinatie met elkaar. We spreken in dit kader dan ook van de 'geblesseerde' atleet.

WIE IS VERANTWOORDELIJK?

In de vorige Dug-Out benadrukte Jan al dat het niet per definitie de medische staf is die verantwoordelijk is voor blessures. Nee, het is een zaak van iedereen! Om dit kracht bij te zetten refereerde Jan nogmaals naar het gesprek dat hij had met de dokter van Shaktar Donetsk. Hij vroeg hem toen: "Wat is jullie Injury prevention programm?" De dokter 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."

Voor Jan is dit een belangrijke stap, want hij stelt heel eenvoudig dat **'iedere atleet voorbestemd is om een blessure op te lopen'**. Dus het over en weer schuiven van de zwarte piet tussen de trainer, de medische staf, de physical trainer en de speler, is uit den boze. "Natuurlijk komen blessures alleen maar voor wanneer je op het veld staat", aldus Jan. "En tijdens deze allerlaatste stap of deze laatste schakel van de ketting die leidt tot een blessure, staan de spelers onder de volledige supervisie van een trainer of van een trainersstaf."

Maar uit het model van Bahr kunnen we afleiden dat ook de club een verantwoordelijkheid draagt. Denken we maar aan de ondergrond waarop getraind wordt, want dit is een belangrijke external risk factor.

Ook de speler zelf draagt natuurlijk een verantwoordelijkheid. Hoe vult hij bijvoorbeeld zijn 'lifestyle' in, want deze staat in relatie met zijn algemene gezondheid (health) en kan hierop een negatieve invloed hebben.

Kortom, de boodschap is dus dat iedereen zijn verantwoordelijkheid moet opnemen en er samen voor moet zorgen dat blessures worden vermeden. En voor deze 'interdisciplinaire' samenwerking biedt TopSportLab een zeer mooie ondersteuning.

WELKE OEFENINGEN GEBRUIK JE EN HOELANG?

Jan stelde met enige trots de Circuit supersets 2x30" voor, een nieuwe reeks oefeningen gericht op blessurepreventie. Het is een reeks van vijftien oefeningen die na elkaar worden uitgevoerd, met als modaliteiten: 30" arbeid – 30" rust – 30" arbeid – wisselen van oefening (30") – volgende oefening idem. De 30" arbeid zijn wel arbitrair gekozen. Naast de supersets presenteerde Jan ook nog enkele groepsoefeningen. Naast hun inhoudelijke meerwaarde met betrekking tot blessurepreventie, kunnen deze tevens voor de nodige animatie zorgen.

Jan benadrukte nog het feit dat je op twee manieren aan blessurepreventie kunt doen. "Je kunt algemeen of specifiek werken. Met de supersets werken we in eerste instantie de algemene tekorten weg", aldus Jan.

ERVARINGEN IN HET BUITENLAND

Patrick Asselman gaf een overzicht van zijn ervaringen in het buitenland als speler en zijn stagebezoeken in het kader van de Pro-License. We noteerden toch wel enkele 'straffe' uitspraken.

ERVARINGEN ALS SPELER

Patrick keek met veel plezier terug op zijn periode bij Marítimo in Portugal.

"Als je naar het buitenland trekt, hou je best rekening met een aantal elementen", aldus Patrick. "Als eerste is er uiteraard de taal, maar ook de cultuur en de mentaliteit kunnen erg verschillen in vergelijking met België. Op voetbalgebied vermeld ik graag de trainingsaanpak. Als laatste zijn er nog een aan-

tal voetbalgerelateerde punten die ik onder de noemer varia zou willen plaatsen."

VOORBEREIDING OP HET SEIZOEN

Bij Maritimo is de voorbereiding op het seizoen elke keer hetzelfde. In de eerste week trainen ze **drie keer per dag**: om 7h30 een extensieve duurloop, van 10h30 tot 12h30 krachttraining en van 16h00 tot 18h00 voetbaltraining. In de tweede week trainen ze twee keer per dag: van 10h30 tot 12h30 krachttraining en van 16h00 tot 18h00 voetbaltraining. In de derde week trainen ze één keer per dag én spelen ze ook **elke dag een wedstrijd!** Van 10h30 tot 12h30 is er dan voetbaltraining en de wedstrijd begint om 18h00.

EEN GEWONE TRAININGSWEEK

Deze ziet er als volgt uit:

- zondag: wedstrijd (**na de wedstrijd afzondering**)
- maandag: 9h30 hersteltraining
- dinsdag: vrij
- woensdag: 9h30 en 16h00 training
- donderdag: 16h00 training (11 tegen 11)
- vrijdag: 9h30 training (namiddag verplichte massage)
- zaterdag: 16h00 training (na de training afzondering)

Op afzondering gaan na de laatste training zijn we in België ook gewoon, maar na de wedstrijd op afzondering gaan...? Bij Maritimo is dit de gewoonte.

VARIA

Patrick waarschuwde ons dat er bij de volgende puntjes misschien wel enkele bijzitten die wat verwondering zullen opwekken. Maar hij voegde er onmiddellijk aan toe dat de spelers toch wel professioneel met hun vak bezig waren:

- het bewustzijn bij de spelers (voor elke training is iedereen bezig in het krachthonk)
- afzondering voor EN na ELKE wedstrijd!
- verplicht trainen met beenbeschermers!
- tussen twee trainingen gaan de spelers thuis eten
- hoog maandloon – kleine premies

Patrick vermeldde dat een hoog maandloon en kleine premies bij Maritimo 'normaal' wordt geacht. "Je gaat spelers toch niet motiveren door hun hoge premies te geven zeker, of wel soms? Hun motivatie moet uit zichzelf komen!"

STAGES UEFA-PRO

Patrick bracht een bezoek aan Schalke 04, Olympic Marseille en Zenith Sint-Petersburg. Vooraleer we Sint-Petersburg onder de loep nemen, vermelden we graag dat een Belgische hoofdtrainer in het buitenland bijna nooit een Belgische assistent meeneemt.

Dit is toch wel een verschil met de Nederlanders! Patrick ontmoette in Sint-Petersburg Dick Advocaat, toen nog trainer bij Zenith.

Een normale trainingsweek is vergelijkbaar met onze aanpak, hoewel ze slechts één keer per dag trainen.

Zondag is er wedstrijd, maandag uitlooptraining, dinsdag vrij, woensdag training van 11h00 tot 12h30, donderdag idem, vrijdag training van 11h00 tot 12h15 en zaterdag idem.

Dick Advocaat hield er een bepaalde werkwijze op na, met een specifiek psychologisch tintje. Enkele uitspraken van Dick:

- "Denk nooit wat bij een andere trainer niet lukt, dat het bij jou wel zal lukken."
- "Ik vertel nooit aan spelers waarom ze niet spelen. Ze kunnen het wel altijd komen vragen."
- "Ik train altijd één keer per dag en slechts 75 minuten, maar wel intensief."
- "Ik beslis altijd hoe en wat er op welke dag getraind wordt."
- "Ik ben geen 'sjabloontrainer'."
- "De tactiek leg ik in de wedstrijdvormen."
- "Alle stafleden moeten op het veld staan. Liever dat dan binnen biljarten."

Over het spelsysteem 4-3-3 wilde Dick het volgende kwijt:

- "Alles 'staat': vooral op defensief vlak. In een 4-4-2 moeten de spelers meer schuiven en nadenken."
- "Centrale verdedigers moeten zo lang mogelijk in positie centraal blijven. De restverdediging altijd minimum met drie spelers."
- "Liefst met de punt naar achter op het middenveld met onderlinge covering."
- "Hoge pressing. Geen negatieve pressing als we het betere team zijn."
- "Ik ben heel kort en duidelijk in mijn wedstrijdtheorie."
- "Individuele mandekking op stilstaande fases en de palen niet bezet."



15

CONCLUSIES

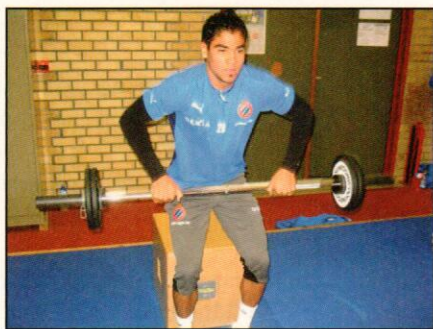
Patrick formuleerde enkele persoonlijke conclusies n.a.v. zijn stages:

- "Voorbereiding: min. tien dagen voor de eerste wedstrijd en niet te veel oefenwedstrijden (training is vaak nuttiger dan een wedstrijd)."
- "Goede mix vinden tussen de wetenschappelijke benadering en het eigen gevoel (goed omringen)."
- "Geef vrijheid aan de stafleden, maar bepaal zelf altijd wat er die dag gebeurt."
- "De prima staat van het oefenveld is belangrijker dan een luxueuze kleedkamer."
- "Theorie: kort maar duidelijk (is de groep klaar voor méér?), focus op één of twee belangrijke zaken, en indien mogelijk: gebruik beelden!"

Patrick sloot af met vier elementen die het verschil benadrukken tussen het buitenland en België:

- 1- Opleiding van jongsaf
- 2- Financiële mogelijkheden
- 3- Infrastructuur
- 4- Voetbal is een echt beroep!

Circuit supersets – Jan Van Winckel



Barbell



Proprio



Proprio



Proprio



Abdomen



Abdomen



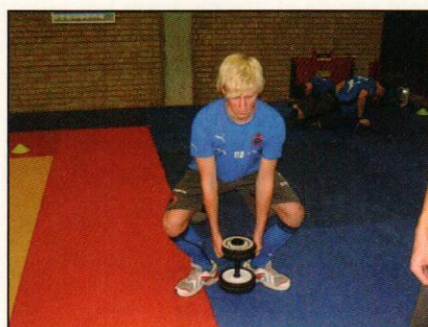
Abdomen



Hamstrings



Core



Adductors



Adductors



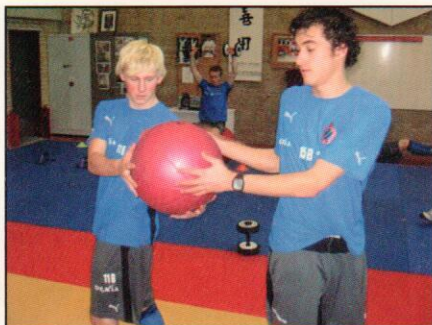
Arms



Hamstrings



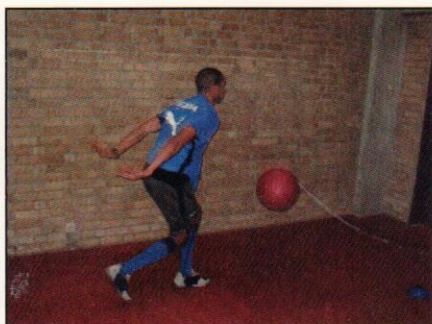
Core



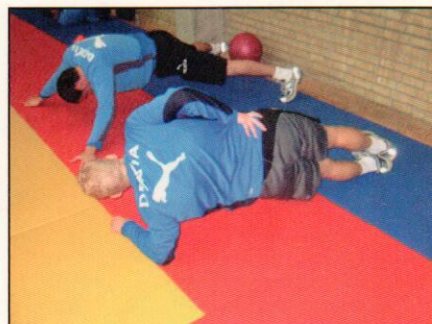
Core



Ball



Ball



Sideway

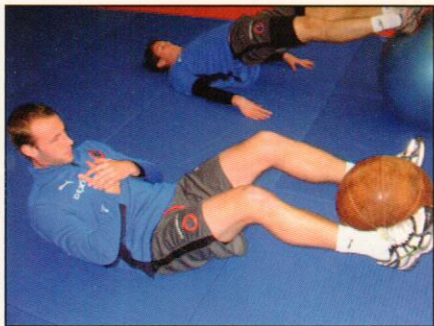


Core



Adductors





Adductors



Core



Core



Core



Arms



Core



Core



Core



Core



Naam: Peeters Guy, lesgever FTS
Thema: Teamtactics B+ 14
 Infiltratie met bal: challenge, durven uitschakelen

Aantal: 12 + 2K
Categorie: U13

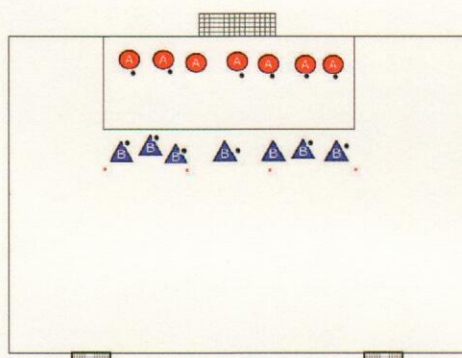
Materiaal: 14 ballen, 2 grote doelen, overgooiers, kegels en hoedjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Kijk niet alleen naar je bal maar hou overzicht – **KIJK**
2. Hou je bal kort bij de voet – **KORT**
3. Bij uitvoeren dribbel of schijnbeweging veranderen van richting – **RICHTING**
4. Het veranderen van richting moet gepaard gaan met versnelling – **VERSNEL – EXPLOSIEF**
5. Niet bang zijn om duel aan te gaan, durf een actie te maken – **DRIBBEL – DURF**

OPWARMING

10'



Beschrijving:
 25x32m.

Er worden 2 ploegen van 7 spelers gevormd
 Er zijn 2 spelers zonder bal. Ze proberen een bal af te nemen van de andere ploeg
 Wie zijn bal is afgenomen probeert op zijn beurt een bal af te nemen
 Na 1' staat iedereen stil

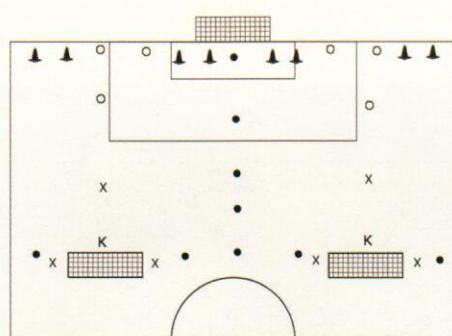
Fun:
 Wie bij het fluitsignaal geen bal heeft, verliest 1 pt.
 Wie wel een bal heeft, wint 1 pt.

Coaching:
 1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 1

K + 1 / 1 + K

15'



Beschrijving:
 Er wordt gespeeld op 2 terreintjes in golven
 Wedstrijd start op bij K die bal inspeelt

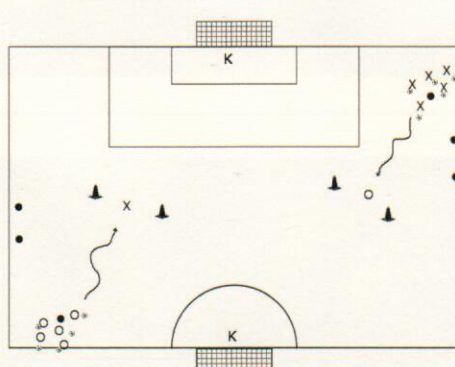
Na doelpoging komen andere spelers op het veld
 Na elke golf wisselen van kant (O komt bij K en X naar andere kant)

Fun: toernooi
 Wie wint het meeste wedstrijdjes?
 Winnaar veld rechts speelt finale tegen veld links, de verliezers spelen troostfinale

Coaching:
 1, 2

TUSSENVORM 1

15'



Beschrijving:
 Aanvaller leidt bal richting kegels die verdedigd worden door O en probeert de verdediger te dribbelen
 V laat zich niet uitschakelen tussen de kegels en kan scoren in klein doel (potjes)
 Aansluiten bij dezelfde groep

Variatie: aanvaller speelt in op verdediger die terugkaast

Iedereen wordt 1 keer verdediger!

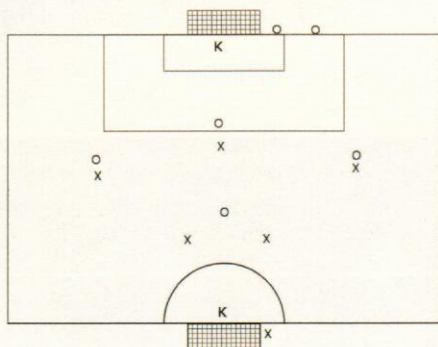
Fun:
 Wie scoort het meeste doelpunten?
 Verdediger scoort: 2X

Coaching:
 1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2

K + 5 / 4 + K

15'



Beschrijving:

Er wordt gespeeld in golven
Kx speelt bal in en wedstrijd begint

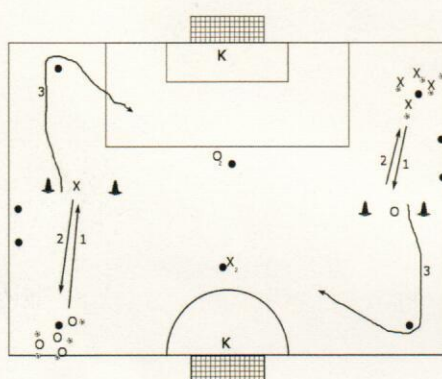
Fun: scoren na dribbel = 2p

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 2

15'



Beschrijving:

X speelt in op O die de bal terugkaatst
X dribbelt O en gaat door
Flankvoorzet en X2 werkt af
De verdediger kan scoren in klein doel (potjes)
Aansluiten bij dezelfde groep

Langs beide kanten
Symmetrie om beide voeten te gebruiken

Fun:

Wie scoort het meeste doelpunten?
Verdediger scoort: 2X

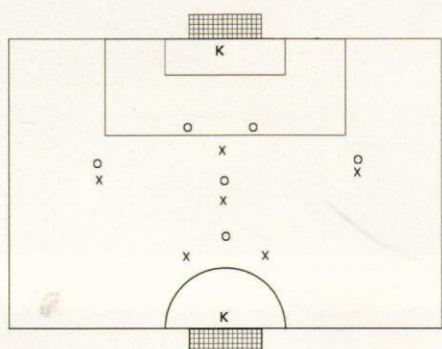
Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3

K + 6 / 6 + K

15'



Beschrijving:

Vrij spel
Alle normale spelregels gelden
Aanmoedigen van 1/1 situatie

O-ploeg speelt in 1 - 4 - 1 - 1 opstelling
X-ploeg speelt in 1 - 2 - 1 - 3 opstelling

Fun: scoren na dribbel = 2 punten

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

COOLING DOWN

5'

Beschrijving:

Wedstrijd jongleren
Bespreking training
Opruimen materiaal

Naam auteur: Jelle Schelstraete, kandidaat Uefa B, centrum Maldegem
Thema: Teamtactics: collectieve pressing bij kans op balre recuperatie

Aantal: 14 + 2K
Categorie: U15

Materiaal: potjes, ballen en hesjes



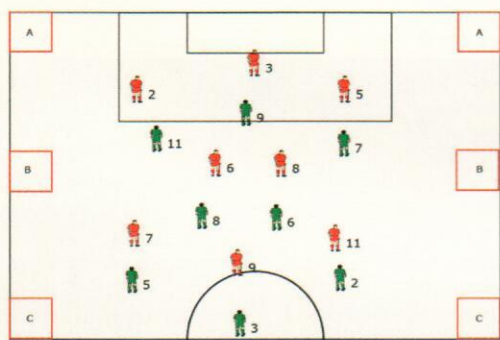
Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Verplaats je in functie van de bal: als de tegenstander het spel verlegt, moet de hele ploeg kantelen in functie van de bal. **KANTELEN**
Dit houdt in dat het verdedigende blok zich met gelijke onderlinge afstanden verplaatst richting de bal. Het is hierbij belangrijk dat er in blok gekanteld wordt. **IN BLOK**
2. De speler die het dichtst in de buurt van de bal is, zet de balbezitter onder druk. **DICHTSTBIJZIJNDE ZET DRUK**
3. Zorg ervoor dat de tegenstander aan de bal er ook via een pass niet uit kan geraken door alle passlijnen vooruit af te zetten.
PASSLIJNEN AFZETTEN
4. Om de passlijnen af te sluiten, is het belangrijk om schuine dekking te geven aan de speler die druk zet op de bal.
SCHUINE DEKKING
5. Het zetten van collectieve pressing moet gestuurd worden door 1 van de twee verdedigende middenvelders. **PRESS**

OPWARMING

8 / 8

20'



Beschrijving:

1/2 terrein, 6 afgebakende zones
 2 ploegen in 3 - 2 - 3

Er wordt 2 keer op balbezit gespeeld, telkens 8 min.:

1. Scoren = speler aanspelen in 1 van de 6 zones. De ploeg die scoort blijft in balbezit (zo kan de andere ploeg collectief pressen naar die zone)
2. Scoren = speler aanspelen in 1 van de 6 zones en vervolgens derde man aanspelen

Eerste 4': rustig. Spelers zijn in beweging en leren de basisprincipes van het collectieve pressen

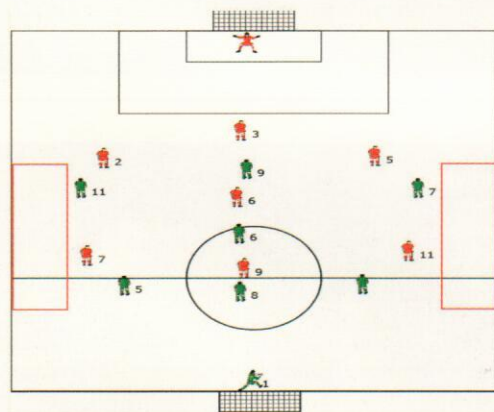
Coaching:

Voor alle spelers: 1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 1

7 + K / 7 + K

15'



Beschrijving:

3/4 terrein

2 ploegen in 1 - 3 - 1 - 3 opstelling

Op beide flanken ligt er een rode zone

Beginsituatie: de bal begint bij de doelman van rood

De vorm wordt telkens de bal buiten is zo hervat

Binnen de 5 passen moet de bal ingespeeld worden in deze zone

Groen mag natuurlijk al beginnen verdedigen vanaf de eerste pass

De bedoeling van de pass naar de flank is dat de verdedigende ploeg dan collectief kan pressen

Duur: 2x7'

Na 7' wisselen

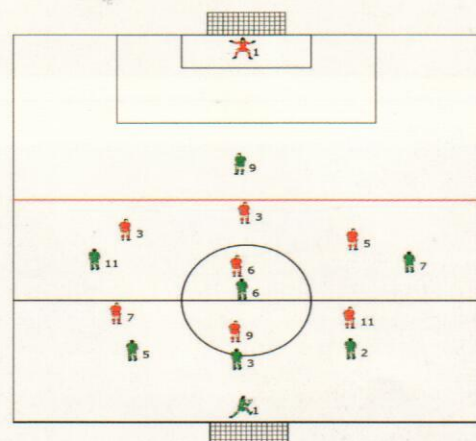
Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1

7 + K / 7 + K

15'



Beschrijving:

3/4 terrein, verdeeld in 2 zones

Beide ploegen spelen in een 3 - 1 - 3 opstelling

De oefening begint afwisselend bij de doelman die de bal meegeeft met 1 van zijn verdedigers

1 speler van de ploeg die opstart, blijft alleen achter in de verste zone, alle andere spelers staan in de zone waar de bal vertrekt

Het is de bedoeling dat de ploeg in B+ hun 9 probeert aan te spelen, die dan 1 tegen 1 speelt met K

De ploeg in B- probeert de bal te veroveren via collectieve pressing

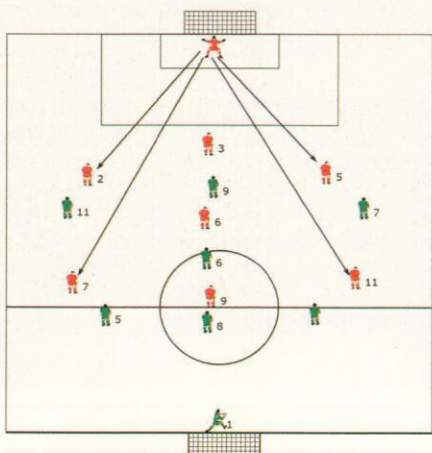
Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2

7 + K / 7 + K

15'



Beschrijving:

3/4 terrein

Beide ploegen spelen in een 3 – 1 – 3 opstelling
Er zijn twee verschillende vormen in deze oefening en er wordt telkens zo hervat als de bal buiten is:

1. De bal vertrekt bij de doelman die de bal ingooit of intrapt met een (half)hoge bal naar 1 van de flankspelers
2. De bal vertrekt bij een inworp (plaats kan variëren)

Om de vorm iets gemakkelijker te maken voor de ploeg in B+, kan er bij de beginsituatie gebruik gemaakt worden van de zones uit WV 1, waar een speler pas vanaf de controle mag aangevallen worden (na uittrap doelman)

Duur: 2x7'

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 2

7 + K / 7 + K

15'



Beschrijving:

3/4 terrein

Beide ploegen spelen in een 3 – 1 – 3 opstelling
Op beide flanken zijn er kaatszones waar er zich max. 1 speler mag in bevinden

Beide ploegen kunnen pas scoren nadat ze 1 van hun spelers aangespeeld hebben in de kaatszone (meestal de flanken die breed komen)

In die zone wordt er in max. 2 tijden gespeeld en wordt er verplicht vooruit gespeeld

Wanneer de bal in deze zone gespeeld wordt, is het de bedoeling dat de ploeg in balverlies collectief druk gaat zetten

Duur: 2x7'

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3

K + 7 / 7 + K

15'



Beschrijving:

3/4 terrein

Beide ploegen spelen in een 3 – 1 – 3 opstelling

Beide ploegen worden in principe vrij gelaten

Er wordt wel gevraagd aan de beide nummers 6 dat zij het signaal geven voor collectieve pressing

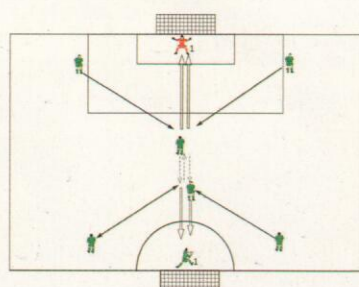
Hier moeten ze dus zelf zien wanneer er een moeilijke bal is, wanneer de bal dicht bij de zijlijn is, kortom wanneer er een grotere kans is op balrecuperatie

Duur: 2x7'

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

COOLING DOWN



Beschrijving:

Er staan 4 spelers opgesteld met bal naast de grote rechthoek en naast de middencirkel

Er staan twee spelers centraal

De twee spelers centraal vertrekken elk naar een andere richting waar ze een bal aangespeeld krijgen, trappen en opnieuw naar de andere kant lopen

Daar krijgen ze een volgende bal die ze op doel trappen

Indien mogelijk, zorgen we ervoor dat iedereen 4x op doel kan trappen

Naam: El-Filahi Hamide, kandidaat UEFA B

Thema:

TT+ 7: zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen

TT+ 8: zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen

Aantal: 15 + 1K

Categorie/niveau: U14 (prov.)

Materiaal: 2 kleine doeltjes, 17 ballen, dopjes en hesjes

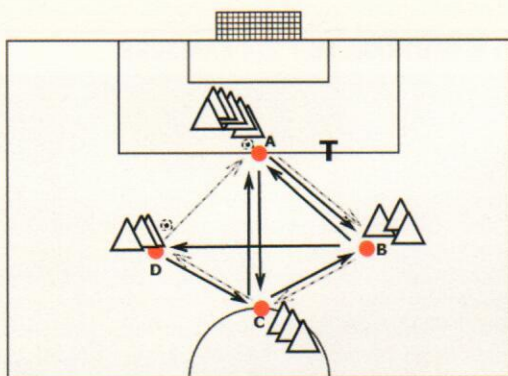


Richtlijnen en coachingswoorden:

- 1) Balcontrole indien je niet in 1 tijd kan spelen. **CONTROLE**
- 2) Balcontrole in die richting waar je de bal gaat spelen. **RICHTING**
- 3) Kijk vooraleer je de bal controleert naar de speler naar wie je de pass gaat spelen. **KIJK**
- 4) Speel niet in 1 tijd als je de pass niet nauwkeurig kan spelen. **1 TIJD = NAUWKEURIGE PASS**
- 5) Opéénvolg van snelle controle en nauwkeurige pass. **SNELLE OPEENVOLGING**

OPWARMING

10'



Beschrijving:

Ingangzetting, met verhoging van de intensiteit in functie van het thema, eerst met balcontrole

Fase 1: 1 bal, vervolgens proberen met 2 ballen volgens het niveau van de spelers

A naar B, B naar A, A naar C, C naar B, B naar D, D naar C, C naar A
De doelman doet mee

Doorschuiven spelers: A – B – C – D – A

Afstand tussen dopjes:

A--C= +/- 20 m.

D--B= +/- 20 m.

A--B= +/- 15 m.

C--D= +/- 15 m.

Duur: 10'

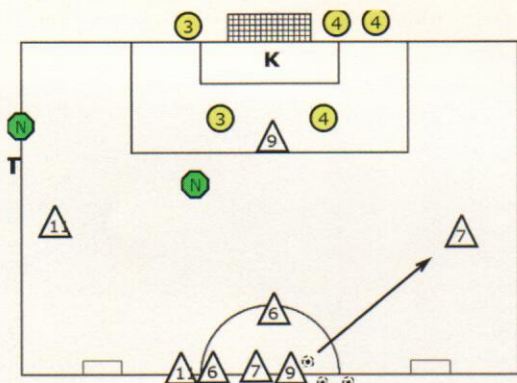
Coaching:

1, 2, 4, 5 (na bepaalde tijd coachingwoorden gebruiken in functie van de vordering van de uitvoering)

WEDSTRIJDVORM 1

2 + K + N / 4 + N

10'



Beschrijving:

1/2 veld

Werken in golven

Neutrale speler speelt mee met ploeg in balbezit

Spel begint steeds bij Δ

Ploeg O kan scoren in de twee kleine doeltjes = 2 ptn.

Methode STOP/HELP gebruiken

Wisselen na doelpunt of op sein van de trainer

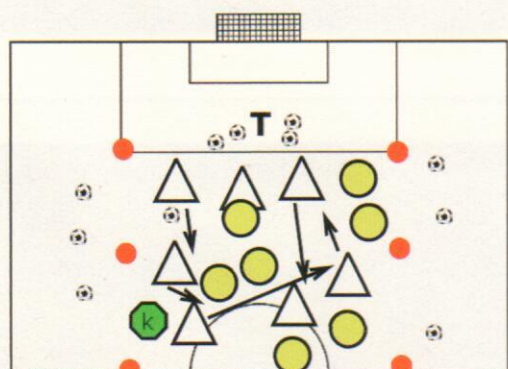
Duur: 10'

Coaching:

1 t.e.m. 5

TUSSENVORM 1

10'



Beschrijving:

Veld: 40x35m.

Continu spel

Spelen op balbezit in een afgebakende ruimte

Vrij spel, maar met een minimum aan balcontacten ten einde het spel te versnellen

Geen doelen, de doelman speelt mee met de ploeg in balbezit
Voldoende ballen aan de vier zijden klaarleggen om geen tijd te verliezen

Fun: 5 opéénvolgende passes = 1 pt.

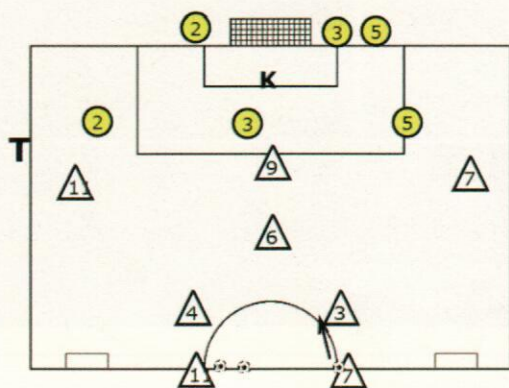
Duur: 10'

Coaching:

WEDSTRIJDVORM 2

K + 3 / 6

10'



Beschrijving:

1/2 veld

Werken in golven

De ploeg in meerderheid start telkens het spel

Ploeg O kan scoren in de twee kleine doeltjes = 2 ptn.

Methode STOP/HELP gebruiken

Fun: indien ploeg Δ na 5 opéénvolgende passes kan scoren = 10 keer pompen voor ploeg O

Duur: 10'

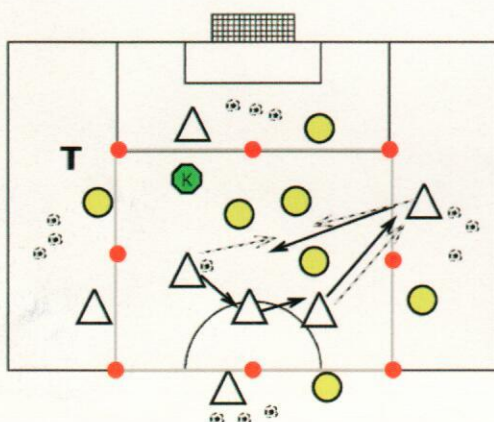
Coaching:

1 t.e.m. 5

TUSSENVORM 2

3 / 3 + K NEUTRAAL MET 2X4 KAATERS

10'



Beschrijving:

Veld: 40x35m.

Variante op Tussenvorm 1, maar met kaaters om zo het inzicht te verhogen

De speler die een kaater aanspeelt, neemt zijn plaats in en vice versa

Men mag niet twee keer opéénvolgend naar dezelfde kaater spelen, dus verplicht het spel naar een andere zijde verleggen

Voldoende ballen aan de vier zijden klaarleggen om geen tijd te verliezen

Duur: 10'

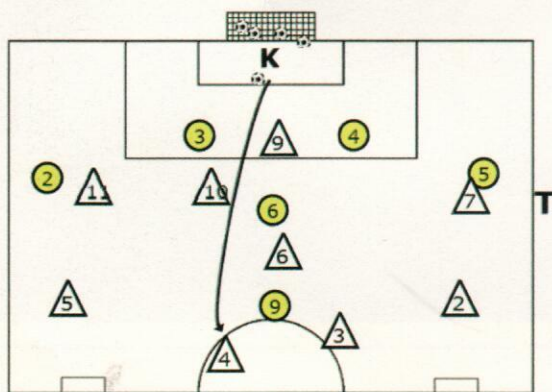
Coaching:

1 t.e.m. 5

WEDSTRIJDVORM 3

K + 6 / 9

10'



Beschrijving:

1/2 veld

Δ : 4 - 2 - 3

O: 1 - 4 - 1 - 1

Continue wedstrijd

Spel wordt hervat via doelman van ploeg O die bal trapt naar speler van ploeg Δ

Aanmoedigen van het thema van de training

Ploeg O kan scoren in de twee kleine doeltjes = 2 ptn.

Methode STOP/HELP gebruiken

Duur: 10'

Coaching:

1 t.e.m. 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

1 ronde uitlopen, stretching, evaluatie van de training, opruimen van het materiaal

Naam: Lamoline B., kandidaat UEFA B Bastogne Thema: Basics: doelschot op hoge voorzet TT: verwerkbaar voorzet trappen	Aantal: 14 + 2K Categorie/niveau: 15-17j.	Materiaal: verplaatsbaar doel, ballen, kegels, dopjes, 2 stellen hesjes voor 2 ploegen van 8 spelers
---	---	--

Richtlijnen en coachingswoorden:

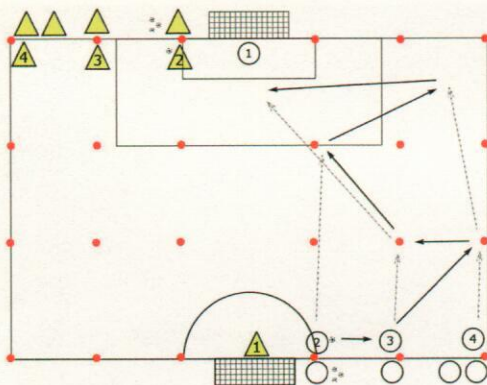
Basics:

- 1) De juiste keuze maken om zo snel mogelijk af te werken. **Werk af - snel**
- 2) Trachten om de bal met het hoofd te spelen. **Hoofd**
- 3) Beschikbaar zijn in het 16m-gebied om de hoge voorzet te verwerken. **Beschikbaar**

Teamtactics:

- 4) Openen zodat het spel verlegd wordt naar de flank. **Verleggen - openen**
- 5) Op het juiste moment een goede hoge voorzet geven naar een (de) medespeler(s) in de zone van de waarheid.
Voorzet - nauwkeurig

OPWARMING



10'

Beschrijving:

Tegelijkertijd werken aan beide zijden in golven van 3 spelers

- 2 speelt naar 3
- 3 speelt op 4 die de bal vraagt aan het dopje
- 4 speelt terug op 3
- 3 speelt op 2 die de bal vraagt
- 3 loopt naar 16m-gebied om de voorzet te verwerken
- 2 speelt op 4 zodat deze kan voorzetten
- 4 zet voor naar 3
- 3 werkt af op doel

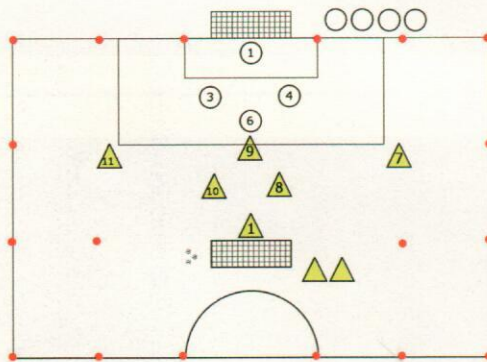
Wisselen van positie na elke uitvoering

Progressief de intensiteit opvoeren (passes, hoogte van de voorzet...)

Coaching:

1, 2, 3 en 5

WEDSTRIJDVORM 1


$$K + 3 / K + 5$$

10'

Beschrijving:

Veld: 30x50m.

In golven van 1' met wedstrijdreglementen

Elke golf start wanneer de trainer de bal inspeelt op een speler van ploeg Δ

Opstelling:

 $\Delta: 1-2-3$

O: 1 - 2 - 1

Wisselen van spelers na 2 golven

Aanvallers/verdedigers wisselen na 5'

Indien nodig STOP/HELP methode gebruiken

Fun:

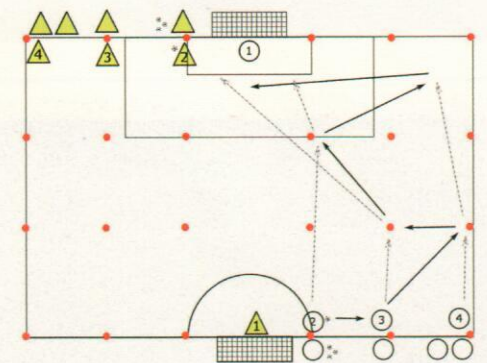
Welke ploeg scoort de meeste doelpunten op hoge voorzet?

Doelpunt gescoord op hoge voorzet = 2ptn.

Coaching:

1 t.e.m. 5

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Tegelijkertijd werken aan beide zijden in golven van 3 spelers

- 2 speelt naar 3
- 3 speelt op 4 die de bal vraagt aan het dopje
- 4 speelt terug op 3
- 3 speelt op 2 die de bal vraagt
- 3 loopt naar 2^{de} paal
- 2 speelt op 4 zodat deze kan voorzetten
- 2 vraagt aan 1^{ste} paal
- 4 zet voor naar 2 of 3
- 2 of 3 werkt af op doel

Na 5' groepen wisselen zodat op beide flanken gewerkt wordt

Coaching:

1 t.e.m. 5

WEDSTRIJDVORM 2	K + 4 / K + 6	10'
	Beschrijving: Veld: 50x50m. Wedstrijdvorm in golven van 2' met wedstrijdreglementen Elke golf start wanneer de trainer de bal inspeelt op speler 10 Spelers wisselen na elke golf Opstelling: △: 1 - 3 - 3 O: 1 - 2 - 2 Aanvallers/verdedigers wisselen na 5' Tracht via de flank te spelen om zo het aantal voorzetten te maximaliseren => methode STOP/HELP gebruiken Doelpunt gescoord op hoge voorzet = 2ptn. Coaching: 1 t.e.m. 5	

TUSSENVORM 2	K + 5 / K + 6	10'
	Beschrijving: Veld: 50x50m. Wedstrijdvorm met wedstrijdreglementen Telkens wisselen na 2' Regels: Geen verdedigers in beide zones A Enkel verdedigers 3 en 4 in de zone B, geen beperkingen voor de aanvallers in deze zone Opstelling: △: 1 - 3 - 3 O: 1 - 3 - 2 Aanvallers/verdedigers wisselen na 5' Tracht via de flank te spelen om zo het aantal voorzetten te maximaliseren => methode STOP/HELP gebruiken Doelpunt gescoord op hoge voorzet = 2ptn. Coaching: 1 t.e.m. 5	

WEDSTRIJDVORM 3	K + 7 / K + 7	10'
	Beschrijving: Veld: 70x50m. Eindvorm △: 1 - 3 - 1 - 3 O: 1 - 3 - 3 - 1 Asymetrische opstelling wisselen na 5' Tracht via de flank te spelen om zo het aantal voorzetten te maximaliseren => methode STOP/HELP gebruiken Doelpunt gescoord op hoge voorzet = 2 ptn. Coaching: 1 t.e.m. 5	

COOLING DOWN		
	Beschrijving: Vanaf 16m-lijn trachten om op de deklat te trappen (elk 2 pogingen) + stretching Evaluatie van de training + materiaal opruimen	

Naam: Xavier Ericx, kandidaat UEFA – B, centrum Oudenaarde
Thema: B– balverlies: kortere dekking in de waarheidszone 'split vision' (oog hebben voor bal en tegenstander)

Aantal: 14 + 2K
Categorie: U16

Materiaal: ballen (16), potjes (10), tuitjes (8), kegels (5), groot vast doel (1), verplaatsbaar doel (1), minidoeltjes (3)



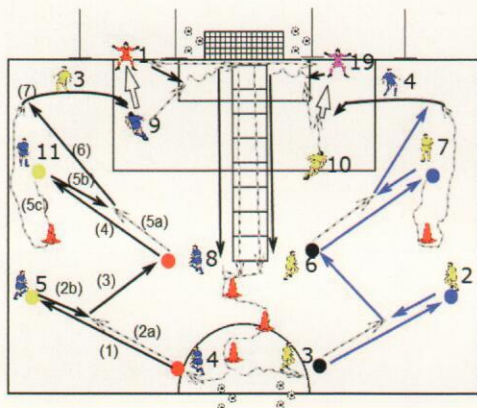
Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Kijk naar bal en tegenspeler. **SPLIT-VISION**
2. In waarheidszone strikte en korte dekking van uw tegenspeler. **KORTE (MAN)DEKKING**
3. Rechtstreeks duel durven aangaan met tegenspeler (aanvaller) en dit proberen te winnen. **DUEL/WIN DUEL**
4. Hou centrum zo lang mogelijk dicht, ga niet te snel naar flank. **CENTRAAL DICT HOUDEN/TIMING**
5. Verdedigers coachen elkaar, goede posities innemen t.o.v. bal/tegenspelers/medespelers. **ONDERLINGE COACHING**

Teamtactics:

TT – 19: kortere dekking in waarheidszone (**split vision**). **Correcte verdedigingshouding:** speler ingedraaid, kijkend naar bal EN tegenspeler.

OPWARMING



PASS- EN TRAPVORM IN '8-VORM'

15'

Beschrijving:

1/2 veld / Duur: 2x7' (1e 7' rustig) / P: dynamische stretching / Herh.: 2x (2e keer intensiteit hoger).

Blauw: 4-5-8-11-geel 3 verd.-9-gele 3 onderaan.

Geel: 3-2-6-7-blauwe verd. 4-10-blauwe 4 (onderaan)

-> 8-vorm

Ieder potje 1 speler, behalve op posities 3 en 4 -> 2 spelers.

LI: 4 pass op 5 (vooractie), 5 kaatst op 4, 4 inlopen na pass en doorspelen naar 8, 8 pass op 11 (vooractie), 11 kaatst en loopt na pass door rond kegel, 11 zet voor, 9 probeert af te werken op doel.

TERUGWEG: K (1 of 19) pass na actie op inlopende spits -> loopladder. Bal naast en speler in loopladder. Bal zig-zag leiden rond kegels.

Opm:

* L & R afwisselend (R zelfde oefn als L).

* Keepers passen naar elkaar en houden aankomende bal in de gaten (split vision). Dan actie. Bal gepakt -> bal gooien naar inlopende spits. Na de geworpen bal, wisselen beide K van doelen.

* Goede vooractie (spelers).

* Passieve verd. (split vision): kies positie tussen bal en spits. Stel je goed op, onderschep de bal nog niet.

Varianten:

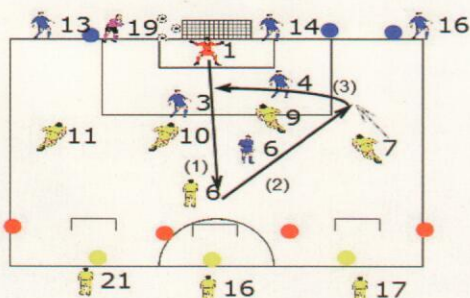
* verschillende oefn bij loopladder + zig-zag kegels (slalommen achter, voor, kapbewegingen: dribbelbewegingen)

* actievere verdediger die bal mag onderscheppen

Coaching:

1, 4

WEDSTRIJDVORM 1



5 / 3 + K IN GOLVEN

15'

Beschrijving:

Half veld / Duur: 2x7' / Herh.: 2x / Tot. duur: 15' (na 7' wisselen speelkant).

Veldbezetting: 1 – 3 – 1 / K – 2 – 1 / Nieuwe golf na 1'

* Blauw team 1: 1-3-4-6 / Blauw team 2: 19-13-14-16.

* Geel team : 16-6 / 17-7 / 21-11 / 9 wisselt met 10 en omgekeerd.

K trapt bal naar 6 en die start de WV: ze benutten de ruimte op flank om veel voorzetten te geven (via 7 of 11). 9, 10 en 11 (of 7) komen voor doel en proberen te scoren.

Geel kan scoren in grote goal, blauw in 3 kleine doeltjes.

Spelen volgens wedstrijdregels: bal buiten = inworp. / offside.

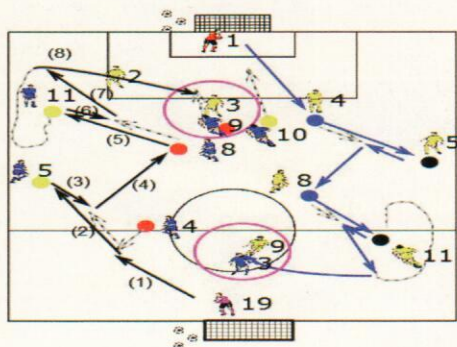
Opm.: 1* 7' coaching blauwe ploeg (nadien gele, ploegen wisselen van kant).

Fun: geel goal = 1 ptn / blauw goal = 2 ptn. (2* helft omgekeerd ptn).

Coaching:

1 t.e.m. 5

TUSSENVORM 1



CARROUSEL IN '8-VORM'

15'

Beschrijving:

Spelvorm -> Geel - blauw

Organisatie: 3/4^{de} veld / Duur: 2x7'

Tot. duur: 15' (na 7' wisselen van kant, van links over rechts).

* Blauw: 4-5-8-11-verd 2-verd 3-blaauwe spits 9-10,

* Geel: 4-5-8-11-blaauwe verd 3 (onderaan)-spits 9 -blauwe 4 (onderaan).

K19 pass bal naar afhakende 4 (vooractie). Goed indraaien.

4 pass op 5, 5 kaatst op 4, 4 pass op 8. 8 pass op 11 (11 kaatst terug naar 8) en 8 steekt 11 diep. 11 zet voor. Idem andere kant (K1). Beide keepers starten gelijktijdig.

Opm : * later zelfde oefening, maar van op rechts.

* verd. (bovenaan gele 2 en 3, onderaan blauwe 3) splitvision toepassen. Tegelijk bal en man (spits) zien.

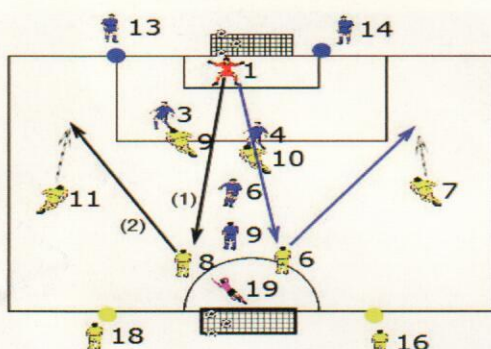
Fun: welke verdediger onderschept meeste ballen? (1 ptn).

Welke ploeg scoort het meest?

Coaching:

1 t.e.m.5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 / 4 + K IN GOLVEN

15'

Beschrijving:

Half veld / Duur: 2x7' / Tot. duur: 15' (1' rust, ploegen blijven staan)

Veldbezetting: K - 2 - 1 - 3 / K - 2 - 1 - 1

Nieuwe golf om de 2'.

Blauw: 13-3 / 14-4 / 6 en 9 wisselen van plaats bij een nieuwe golf.

Geel: 18-8-11-18 (out) / 16-6-7-16 (out) / 9 & 10 wisselen van plaats.

K1 trapt bal naar 8 of 6 en die start de WV: ze benutten de ruimte op flank om veel voorzetten te geven (via 7 of 11).

9, 10 en 11 (of 7) komen voor doel en proberen te scoren.

Spelen volgens normale wedstrijdreglementen.

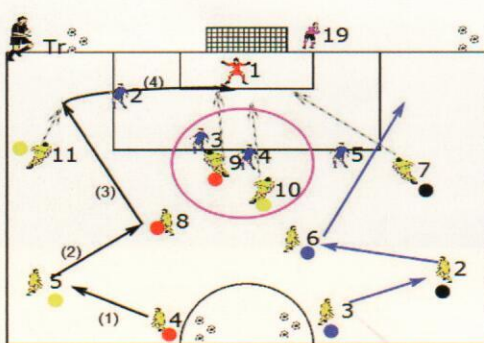
Fun: geel goal = 1 ptn / blauw goal = 2 ptn.

Coaching:

1 t.e.m. 5

* blauwe ploeg: 3 en 4 (verd.) -> "split vision"

TUSSENVORM 2



PASS - EN TRAPVORM

10'

Beschrijving:

Half veld / Duur: 2x5' (L & R) / Tot. duur: 10'.

* Blauw: blijven op positie staan.

* Geel: (5-11 / 4-8 / 9-10 / 2-7/3-6)

Aan elk potje staan 2 spelers. Juist bij 7 en 11 staat maar 1 speler.

Oefn LI: 4 pass op 5, 5 pass op 8, 8 diep naar 11, die voorzet geeft.

Oefn RE : 3 pass op 2, 2 pass op 6, 6 diep op 7 die voorzet geeft.

* Blauw 2, 3, 4 & 5 proberen voorzet te onderscheppen -> split vision.

Voorzet L (11): 2 (in balbaan), 3, 4, 5 splitvision

Voorzet R: (7): 5 (in balbaan), 4, 3, 2 splitvision

* 9, 10 & 7 of 11 (gele ploeg) proberen te scoren.

Fun: blauw onderschept bal (1 ptn) / geel goal (1 ptn).

Wie wint?

Coaching:

1 t.e.m.5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

15'

Beschrijving:

3/4 veld / Tot. duur: 15' continu spel (2x7', 1' rust, geen kantwissel).

Veldbezetting: K - 3 - 1 - 3 (geel: dubbele ruit) / K - 2 - 2 - 3

Vrij spel

Blauwe ploeg probeert bij de aanvallen (centers) van de gele ploeg, de bal te onderscheppen (anticiperen) door goed split vision toe te passen (in ballijn staan, maar ook oog hebben voor de spelers).

Spelen volgens normale wedstrijdreglementen.

Opm:

* Coaching blauwe ploeg. Blauwe 3 en 4 (verd.) -> "splitvision"

Coaching:

1 t.e.m. 5

Naam: Koen Verbraeken
Lesgever: Fed. Trainersschool
Thema: subtiële eindpass in de diepte trappen

Aantal: 16 + 2K
Categorie: U15-U17

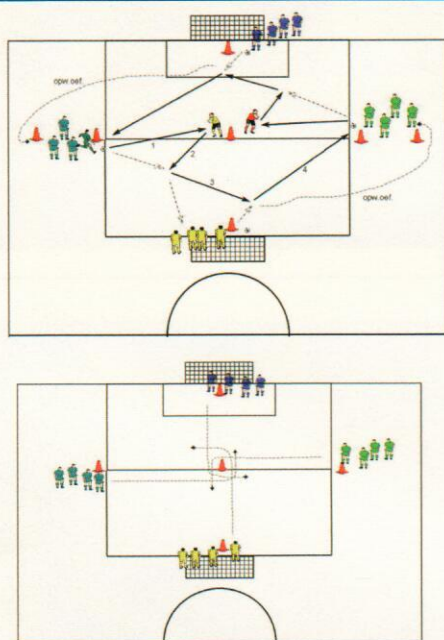
Materiaal: China-heads, hesjes, 20 ballen, verplaatsbaar doel



Richtlijnen en coachingswoorden:

- 1) Juist inspelen van de bal op de aanbiedende speler. **JUIST INSPELEN**
- 2) Als spits in de bal komen door eerst vooractie te maken. **VOORACTIE**
- 3) Zoek de diepte voor breedte. **DIEP**
- 4) Vertrek niet direct diep maar loop eerst lateraal om buitenspel te vermijden. **TIMING**

OPWARMING



BALCIRCULATIE

Beschrijving:

Deel 1: Pas- en trapvorm met integratie keepers

- X1 pass naar K en volgt op
- K rolt terug in de loop X1
- X1 PASS DIEP in de loop van X2
- X2 pass naar X1 andere groep en sluit aan met opwarmingsoef.

Duur: 7'

Pauze: 1' lateralisatie

Herhalingen: 2x

Totale duur: 15'

Deel 2:

Versnellingsvermogen na richtingsverandering (kaderen ivf thema => lateraal vrijlopen en diepgaan)

4 spelers van tegenovergestelde groep starten samen in lichte looppas richting middelste kegel

Na elkaar te kruisen en zonder elkaar te raken, versnelling tot andere groep

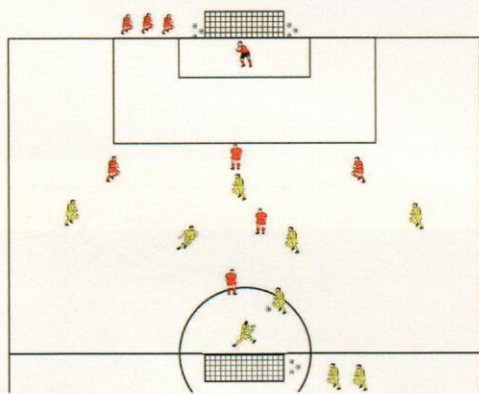
De volgende 4 vertrekken na aankomst vorige 4 spelers => 1x volledig rond = 4 versnellingen

Varianten door versnellingen met bal

Duur: 10'

Coaching: 1

WEDSTRIJDVORM 1



K + 3 + 1 + 1 / 3 + 2 + 1 + K IN GOLVEN

Beschrijving:

Half veld

Ploeg 1 speelt met 3V + 1MV en 1DS

Ploeg 2 (te coachen) speelt met 1 V, 2MV en 3A

We spelen in 1 - 1 - 2 zodat de spitsen de vrije ruimte krijgen

Wedstrijd start bij gele ploeg

Telkens wisselen bij elke nieuwe golf

FUN:

Scoren in 1 tijd na pass in de diepte telt voor 3

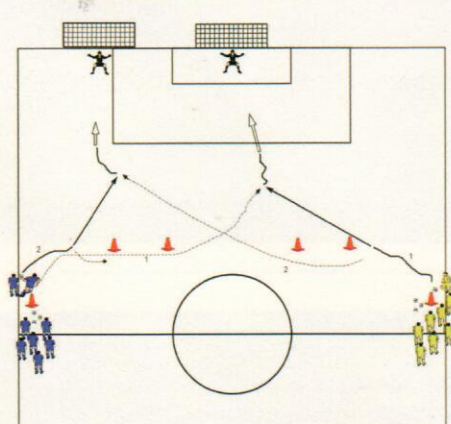
Scoren in 1 tijd op voorzet na pass in diepte telt dubbel

Duur golf: max 45"

Totale duur: 10'

Coaching: 1, 3, 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

1. X1 (blauw) loopt zich lateraal vrij zonder bal, X2 (geel) leidt de bal aan de voet

2. X1 versnelt schuin in de diepte

3. X2 speelt de bal 'subtiel' in de loop van X1 die controleert en afwerkt op doel

4. X2 doet daarna zelfde actie als X1, enz...

De speler die diep gaat en afwerkt recupereert de bal en sluit aan bij andere groep

Duur: 5'

Herhalingen: 2x

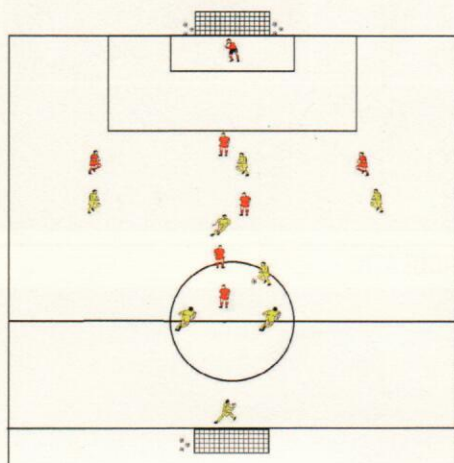
Pauze: 2' (keepers wisselen van doel)

Totale duur: 12'

Coaching:

1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6

Beschrijving:

Aandachtspunten: creëren van ruimte voor beide spitsen in meerderheid en tevens voor infiltratie van vrije verdediger om tot een 'subtiele' eindpass te komen

Veldbezetting: K - 3 - 2 - 1 tegen K - 2 - 2 - 3

K + 7:

Scoren in 1 tijd na pass in de diepte telt voor 3

Scoren in 1 tijd op voorzet na pass in diepte telt dubbel

K + 6:

Na elke doelpoging komt de reservespeler in het veld

Duur: 7'

Herhalingen: 2x

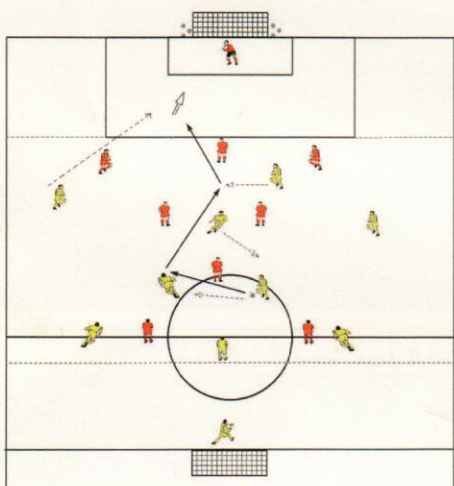
Pauze: 1' wisselen van speelheft

Totale duur: 15'

Coaching:

1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

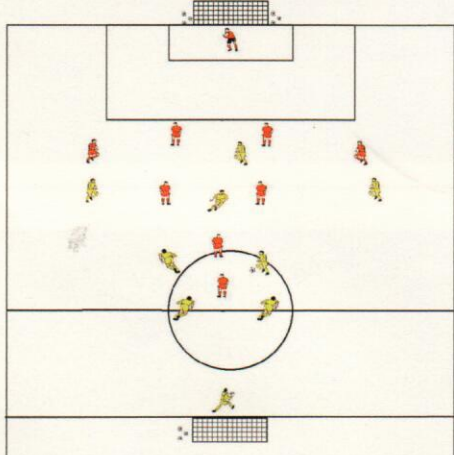
In de 2 verdedigende zones mogen enkel aanvallende infiltrerende spelers lopen, uiteraard rekening houdend met buitenspel en alle andere wedstrijdreglementen

Totale duur: 10'

Coaching:

1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

Vrije wedstrijdvorm met aandacht voor alle accenten die in voorafgaande oefeningen aan bod zijn gekomen

Ploeg 1 (rood) speelt met 4V + 3MV en 1DS

Ploeg 2 (geel: te coachen) speelt met 2 CV, 3MV en 3A

Wedstrijd start bij gele ploeg

FUN:

Scoren in 1 tijd na pass in de diepte telt voor 3

Scoren in 1 tijd op voorzet na pass in diepte telt dubbel

Coaching:

1, 2, 3, 4

COOLING DOWN

Beschrijving:

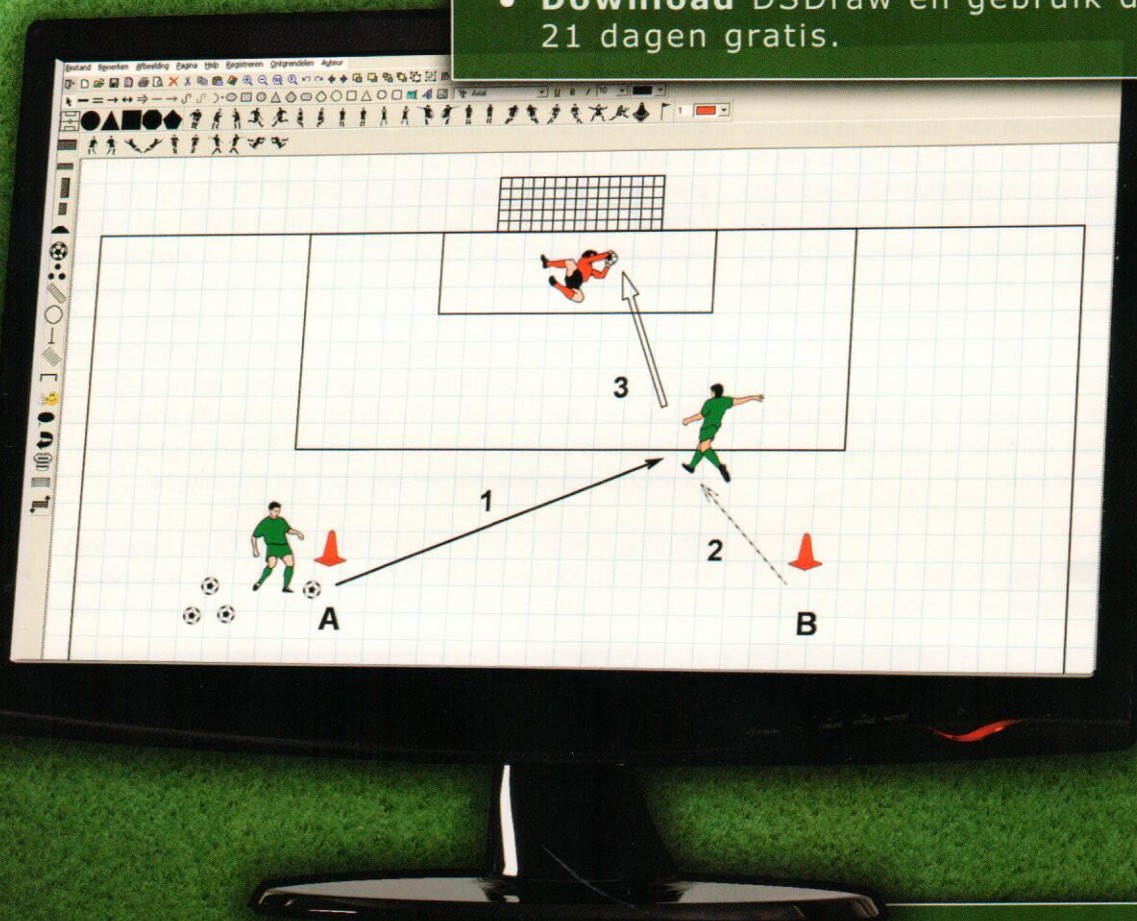
1 bal per 3 spelers hoog houden

Welk team houdt de bal het langste omhoog?

Daarna 2 ronden loslopen

DIGITAL SOCCER DRAW

- **Digital Soccer Draw** is het officiële tekenpakket gebruikt bij de opleidingen aan de Federale Trainersschool.
- **Digital Soccer Draw** is dé software voor het aanmaken van uw oefenstof.
- **Download** DSDraw en gebruik de software 21 dagen gratis.



www.homeware.be is ontworpen voor en door de voetbaltrainer.

U vindt er:

- een grote hoeveelheid oefenstof
- video analyses voor allerlei spelsituaties
- uitleg en hulpmiddelen voor het afnemen van testen
- tal van handige berekeningsmodules
- een forum waar u terecht kunt met al uw vragen

Teveel om allemaal op te noemen...

Neem alvast een kijkje!





Tom Saintfiet: "Met alleen maar dribbels en kunstjes pak je geen punten!"

Tom Boudeweel, sportjournalist

Tom Saintfiet volgde de Africa Cup in Angola op de voet: als voetballiefhebber, als analist voor verschillende plaatselijke media en als bondscoach van Namibië. Het buurland van Zuid-Afrika kon zich niet plaatsen voor het tweejaarlijks landenkampioenschap. Maar dat was niet echt een verrassing. Onze landgenoot kan ondertussen al een mooi rapport voorleggen: in anderhalf jaar won Namibië vier van zijn elf duels, het speelde vijf keer gelijk en het verloor amper twee keer. Saintfiet zou nu zelfs kandidaat zijn om Nigeria te leiden op het WK in Zuid-Afrika.

Tom Saintfiet: "Ik werd bondscoach van Namibië in juli 2008 en toen stond de nationale ploeg op de 131ste plaats van de FIFA-wereldranking. De hoop op de kwalificatie voor het WK en de Africa Cup van dit jaar was totaal verdwenen, enkel mathematisch kon het nog. De mot zat er dik in, want van de laatste dertien wedstrijden verloren ze er elf, ze speelden één keer gelijk en wonnen uiteindelijk amper één keer. Zeven doelpunten gemaakt en dertig tegen, de trainer werd ontslagen en zo kreeg ik dan mijn kans. Ik heb een aantal Dvd's bekeken, met een aantal mensen gesproken, mijn eigen analyse gemaakt en op die basis mijn voetbalvisie ontwikkeld, specifiek voor de situatie van Namibië als voetballand."

RESULTAATGERICHT

Tom Saintfiet: "Tot eind 2007 was ik aan de slag bij FC Emmen in Nederland, een natie met een schitterende voetbal-

cultuur: uitgaand van balbezit, aanvallend, attractief combinatievoetbal. Die denkwijze sluit nauw aan bij mijn ideeëngoed. Maar door mijn passage in Duitsland, bij BV Cloppenburg in de Oberliga, heb ik een andere kijk op het spelletje gekregen. Resultaatgericht. Met Cloppenburg brachten we oogstrelend voetbal, maar we wonnen slechts zes van de twaalf wedstrijden. Onder de verwachtingen van de club. Vergeet niet: Duitsland heeft één keer sierlijk gevoetbald, onder Klinsmann op het WK. Maar toen hebben ze de finale niet gehaald. Op de laatste zes WK's bereikte Duitsland vier keer de finale, met verdedigend voetbal. De Duitse cultuur is knokken, goed georganiseerd, discipline, minder oog voor het esthetische.

Gelukkig kreeg ik als hoofd opleiding, trainer A1 en coach van het tweede elftal van FC Emmen, de kans om een aantal dingen te proberen. Ook in Finland, bij RoPS Rovaniemi, heb





ik wat geëxperimenteerd als trainer. Zo kwam de uitdaging in Namibië eigenlijk op het juiste moment. Al is mijn boodschap van resultaatgericht voetbal niet zo simpel in een Afrikaans continent. In Afrika speelt iedereen aanvallend en we zien wel wie er wint. Mijn systeem was nieuw in Namibië. En de tijd om kritiek te spuien was te kort, want we wonnen meteen met 3-0.

Het basisidee is: Namibië is kleiner dan de meeste Afrikaanse landen, twee miljoen inwoners, 6000 mensen die op senioren-niveau voetballen, amper vier jongens spelen in Europa. De rest houdt zich bezig in Namibië of in Zuid-Afrika, op het tweede niveau weliswaar. Met dit aanbod kunnen we het spel niet maken, je kunt jezelf niet verplichten om attractief, aanvallend voetbal te brengen. Wij willen punten pakken met onze mogelijkheden. Mijn grote inspiratie is het België van de jaren 80 met spelers als Marc Baecke, Luc Millecamps, Walter Meeuws en Eric Gerets. Misschien technisch niet de beste voetballers, maar organisatorisch, qua discipline en in duelkracht top.

Dat geldt ook voor Nederland. De enige keer dat oranje iets heeft gewonnen was in '88 met spelers als Adri Van Tiggelen, Berry Van Aerle en Jan Wouters. Ze hadden natuurlijk ook Van Basten en Gullit, maar de balans in het elftal was perfect. Ook Griekenland kroonde zich tot Europees kampioen in 2004 met heel verdedigend voetbal, met een 4-5-1 of een 5-4-1 systeem, telkens loerend op de counter. De uitslagen 1-0, 0-1 en 0-0 spreken voor zich. Italië werd wereldkampioen met één normale veldgoal, de zeventien andere kwamen voort uit stilliggende ballen en counters. Het huidige voetbal stoelt dus op een goede organisatie.

Onze nationale ploeg beschikt over 20 à 25 goede voetballers. We kunnen niet selecteren uit de 140 miljoen inwoners van Nigeria, of uit de twaalf miljoen inwoners van Zambia, of uit de 47 miljoen inwoners van Zuid-Afrika. De liga in Namibië is niet professioneel, voetbal stond altijd in de schaduw van cricket en rugby. Een jeugdwerking bestaat niet, er is sinds anderhalf jaar wel een U17 competitie. Het land heeft dus een enorme achterstand. Niemand is prof, het statuut zoals wij dat kennen. De beste spelers verdienen zo'n 250 euro per maand, terwijl een kantoorjob toch 800 à 900 euro oplevert. Ze trainen enkel 's avonds. Toch ontken ik dat er niet goed wordt gevoetbald,

technisch kunnen de meesten wel aardig uit de voeten. Er is veel publieke belangstelling, zo'n 6 à 7000 gemiddeld per wedstrijd. En ook de media volgt het allemaal van dichtbij."

VELDBEZETTING

Tom Saintfiet: "Mijn veldbezetting is een 4-2-3-1 in balbezit, bij balverlies willen we zo weinig mogelijk krachten verspelen. We zakken terug op onze eigen helft en vanuit onze gesloten verdediging wachten we op een foutje van de tegenstander, om dan de counter te lanceren. Dat klinkt heel simpel, maar je hebt natuurlijk spelers nodig die dit kunnen uitvoeren, die de discipline bezitten. Voetballers zijn graag aan de bal, tonen wat ze kunnen en Afrikanen doen dat nog liever. Zij leven van dribbels en kunstjes. In het begin heb ik tientallen spelers uitgenodigd naar vriendschappelijke wedstrijden, naar oefenkampen van een week, allemaal homebased spelers uit Namibië. Om hen te screenen. Ik zie elk weekend drie tot vijf wedstrijden, zo'n 150 per jaar. Gelukkig zijn acht van de twaalf ploegen in de Premier League gevestigd in de hoofdstad.

Regelmatig pik ik ook een duel mee uit de tweede en de derde klasse en uit de U17 competitie. Zo krijg ik een totaalbeeld van het voetbal in het land en ik ontdek zo misschien ook enkele bruikbare spelers voor mijn spelsysteem. Misschien loopt daar wel ergens een plaatselijke versie van Luc Millecamps, iemand die niet professioneel voetbalt, maar wel goed kan uitvoeren wat ik verwacht. Een ploeg vorm je niet met de beste voetballers, maar wel met de spelers die een systeem perfect kunnen uitvoeren en zo resultaten halen. Mijn linksback bijvoorbeeld is een onderwijzer en die voert mijn instructies minutieus uit: sterk in de recuperatie, simpele inspeelpass en heel gedisciplineerd in de positie. Mijn twee centrale verdedigers die net naast de basisploeg vallen, hebben ook gewoon een dagtaak op kantoor, maar zij voelen aan wat de trainer wil, hoe de organisatie in elkaar zit. En zo kunnen we sterkere landen kloppen.

Een trainer moet een systeem kiezen dat past bij zijn spelersgroep, maar dat tegelijkertijd ook resultaatgericht is. In het jeugdvoetbal en bij de amateurs primeert het amusement, maar op ons niveau staat het resultaat centraal. Kunnen we spektakel combineren met punten, des te beter. Namibië neemt in het grote Afrika een speciale plaats in. Landen in Oost-Afrika, zoals Kenia en Ethiopië, hebben lange atleten met een fenomenaal uithoudingsvermogen. In het westen zijn de kenmerken van Nigerianen, Kameroenezen en Ghanezen dynamisme, sprongkracht, atletisch, fysisch sterk. Wel, voetballers van Namibië hebben al die kenmerken niet! De spelers zijn vrij klein, de Bosjesmannen komen oorspronkelijk van Namibië. Eigenlijk beschik ik over de perfecte zaalvoetballers: klein, wendbaar, prachtige techniek, mooie dribbels, maar vaak vergeten ze de efficiëntie.

Het voetbal in Namibië is in feite een groot circusnummer: dribbelen om te dribbelen, het spektakel verzorgen, heel wat show. Als neutrale liefhebber klinkt dat heel leuk, als realistische bondscoach raak je wel eens gefrustreerd. Want je moet soms spelers selecteren die voor de buitenwereld onaantastbaar zijn door hun frivoliteit, maar die het team niets bijbrengen. Voor elke positie heb ik immers een taakomschrijving: wat verwacht ik in balbezit en -verlies. Dus ik moet op zoek gaan naar mensen die perfect in die profielen passen."

VERDEDIGEND

Tom Saintfiet: "Voetbal is relatief. Ik weet wel dat de spelers en de bondsmensen alles aanvaarden zolang de resultaten meevallen.





Op een bepaald moment waren we 30 plaatsen gestegen op de wereldranking, we staan nu net buiten de top 100. Momenteel krijg ik nog altijd af te rekenen met mensen, onder wie ook journalisten, die niet begrijpen dat we nooit dezelfde resultaten kunnen behalen met een ander systeem. Zij denken: we winnen en we spelen gelijk op deze manier, wel, we hadden zeker met ruimere cijfers gewonnen met aanvallender voetbal. Ze vergeten dat ze voor mijn komst aanvallend speelden én verloren. Gelukkig beseffen de bondsmensen en de spelers dat dit systeem het best past.

Ben ik dan een verdedigend ingestelde trainer? Ja en neen. Eigenlijk ben ik een resultaatgerichte trainer. In Emmen heb ik bewezen dat ik op heel korte termijn iets kan neerzetten. Ik kan heel snel analyseren, zoeken waar het probleem zit en een mogelijke oplossing aanreiken. Jammer genoeg is resultaatgericht denken ook vaak verdedigend denken. Kijk naar de meest actuele rangschikkingen in de Europese competities, kijk naar de eindstanden van de voorbije jaren: de landskampioen is niet het team dat het meest heeft gescoord, maar wel het elftal met de beste verdediging. Eén uitzondering: FC Barcelona had vorig seizoen de beste verdediging én de beste aanval.

Op dit moment ben ik met de kwaliteiten van Namibië een verdedigende coach. En overal waar ik in de toekomst zal werken, zal ik eerst en vooral uitgaan van een goede organisatie en discipline. Dat zou iedereen moeten doen, maar dat gebeurt in het voetbal niet.

Trainers roepen nog altijd dat ze gewoon een doelpunt meer willen maken dan de tegenstander. Ik zeg: als we geen doelpunt incasseren, moeten we er maar eentje maken om te winnen. En of die goal valt in de eerste of de laatste minuut, dat maakt niet uit. Duitsland blijft ook altijd prima in de organisatie, die kansen komen wel.

Ik posteer mijn blok op zo'n tien-vijftien meter buiten mijn eigen rechthoek. Zak ik dieper, dan wordt elke fout afgestraft. Sta ik hoger, dan heb ik de ruimte in mijn rug.

Ik blijf compact op de eigen helft, laat de tegenstander komen, hij krijgt het initiatief. Maar van zodra hij de middenlijn overschrijdt, ben ik agressief in de balrecuperatie. En als we de bal veroveren, eis ik diepgang, niet het saai links-rechts tiktak. Verticaal in de ruimte bij de lopende mensen en zo creëer je kansen. Wat betekent een hoog percentage balbezit? Daar win je geen wedstrijden mee! Balbezit is op zich niet belangrijk. Je moet natuurlijk wel kunnen voetballen en als je de bal hebt, moet je hem wel in je bezit kunnen houden.

Als ik op zondagmiddag naar Cagliari - Parma kijk bijvoorbeeld in de Italiaanse competitie, dan val ik in slaap na ongeveer 37 minuten. En wanneer ik in de 84^{ste} minuut wakker word, staat het 1-0. Shit goal gemist. Het Italiaans voetbal is verschrikkelijk saai, maar enorm efficiënt. In Nederland heeft een spits drie keer gescoord in één wedstrijd, maar hij heeft er ook zeven gemist. De Italiaanse spits scoort aan 100%. Da's professionalisme. Mijn verdedigers moeten verdedigen, mijn aanvallers scoren. Een trainer moet veel professioneler met zijn mogelijkheden omgaan. Daarom zakken wij terug op onze eigen speelhelft. Energiebesparend, geen druk zetten op de bal of de tegenstander. Waarom moeten we als een gek diep gaan jagen, van links naar rechts vliegen? En dan te vermoeid zijn om een goede pass te geven en de bal weer inleveren."

CIRKELS

Tom Saintfiet: "Mijn vier verdedigers spelen rasechte zoneverdediging. We zien te vaak dat de links- en de rechtsachter 'overlappen', ze moeten vooraan de beslissende voorzet geven. Waarom? Dat is misschien moeilijk te verdedigen voor de tegenstander, maar wat gebeurt er bij balverlies? De verdediging is een muur met vier stenen en als er eentje ontbreekt, dan geef je altijd ergens ruimte weg, ook al probeer je dan te schuiven met drie anderen. Met de vier verdedigers kan je de hele breedte van het veld coveren als je er telkens zo'n tien meter tussen laat.

De volgende linie bestaat uit twee verdedigende middenvelders, de ene puur defensief, de andere mag iets aanvallender

denken. Daarvoor staan drie offensieve middenvelders, infiltrerend en met snelheid, in steun van de diepe centrumspits. In balverlies vallen wij terug in een 4-4-1-1 waarin de afstanden ten opzichte van elkaar heel belangrijk zijn. De verdedigers staan op tien meter naast elkaar en het verschil tussen de linies onderling bedraagt ook telkens tien meter. De middenvelders laten onderling telkens tien meter open. Dat maakt het principe van in zone verdedigen gemakkelijk: mijn zone is een cirkel van vijf meter rond mij en die raakt aan de cirkel van de ploegmaat naast mij én voor mij.

Op het moment dat de tegenstander in mijn zone aangespeeld wordt, dan moet ik agressief verdedigen en het duel winnen. Het vergt heel wat onderlinge communicatie achterin. De middenvelders en de aanvallers moeten proberen om de passlijnen eruit te halen. Wanneer de verdedigers van de andere ploeg hun ploegmaats niet meer bereiken omdat ik de lijnen afsnijdt, dan geraken ze geïrriteerd. Ze proberen zelf de actie te maken en op dat moment is die ploeg kwetsbaar in balverlies.

Ik heb vier offensieve spelers, die elk een doelpunt kunnen maken. Allemaal kort bij elkaar. Bij balbezit moeten het middenveld en de verdediging meteen aansluiten. Beperkte ruimtes zijn enorm belangrijk. Eigenlijk speel ik in een oppervlakte van dertig op dertig meter. Ik weet dat iedereen graag ziet dat de spelers zich de pleuris lopen in balverlies. Ik hou daar niet zo van. Aanvallers moeten fris zijn om tegen te prikken en te scoren. Voetbal gaat om efficiëntie en rendement wanneer je de bal hebt. Ja, ik kan genieten van een 0-0, goed verdedigen is ook een kunst. Tactisch inzicht, spelers die goed inspelen, een team waar je duidelijk een systeem in herkent, dat vraagt veel van een trainer en een ploeg.

Ik vergelijk het graag met een vliegtuig. We willen allemaal piloot zijn, want die krijgt de mooiste vrouwen. Net als in het voetbal. Wij willen allemaal het doelpunt maken, de mooiste dribbel uitvoeren, meer doen dan van ons verwacht wordt. Maar iedereen heeft zijn job. De verdediger zorgt ervoor dat we geen doelpunt incasseren. Hij moet de bal recupereren en simpel inspelen. De middenvelders moeten hetzelfde doen, met overzicht, vista en scoren uit de tweede lijn. Vleugelspelers teren op hun snelheid, een goede voorzet of de actie naar binnen voor een schot. En spitsen moeten doelgericht zijn. Iedereen heeft zo zijn taak, allemaal even belangrijk, net als in het vliegtuig. Een stewardess bestuurt toch ook niet het toestel? En als iedereen doet wat ie moet doen, dan krijg je een perfecte wedstrijd/vlucht."

CULTUUR

Tom Saintfiet: "Ik had anderhalf jaar geleden het geluk dat ik hier toekwam net voor de COSAFA cup. Dat is een regionaal tornooi voor homebased spelers in het zuiden van Afrika. Ik kon beginnen met een week trainingskamp en dan het tornooi zelf in Zuid-Afrika. We hadden natuurlijk weinig tijd om het systeem goed onder de knie te krijgen.

Ik ben gestart met het creëren van een goede sfeer, een leuke meerdaagse, met mensen die trots zijn om voor het nationale elftal te spelen. Op de eerste dag van elke voorbereiding (drie dagen voor een vriendschappelijke wedstrijd, vijf dagen voor een officiële Fifa-interland) voorzie ik vaak een ontspannen samenkomst, maar in elke trainingsvorm zit ook een concentratiemoment, een pass- en trapvorm van zo'n twintig minuten, uit de Nederlandse school, met coaching in elke beweging.

We verwachten van onze piloot dat hij tijdens de vlucht geen enkele fout maakt, we verwachten een foutloos optreden van onze chirurg en onze kapper, wel, ik vraag dat ook van mijn spelers. Als je dagelijks met een bal bezig bent, dan moet die pass strak en secuur ingespeeld worden. Snel voetbal krijg je niet door snel te lopen, wel door snel en juist te passen. Daarna werken we tactisch met de posities en de afstanden op het veld, balbezit en -verlies, loop- en passbewegingen en enkele afwerk- en wedstrijdvormen. Er is tot slot ook tijd voor stilstaande fases.

Als trainer moet je ook pedagoog zijn: je hebt een globaal idee, maar je moet het ook kunnen vertalen naar je spelers. Hen stap voor stap begeleiden richting einddoel. Je leerstof opdelen, zoals in school. Geleidelijk aan heb ik ook de tactische besprekingen ingevoerd, heel visueel. In de kleedkamer hangen acht of negen grote papieren, met erop elk detail van onze speelwijze. De spelers kunnen er dagdagelijks op terugvallen. In Italië gebruikte Trapatoni soms touwen om de afstanden tussen de spelers te bewaren. Ik organiseer vaak een positiespel 11:0 met speciale aandacht voor de afstanden en je laat hen bewegen in functie van de bal.

Stapsgewijs maak je het moeilijker, je brengt tegenstanders in, coachen, wedstrijden stopzetten. Het voorbije anderhalf jaar zijn natuurlijk jongens afgevallen die het tactisch meedenken niet meer konden opbrengen.

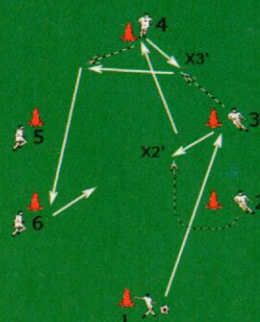
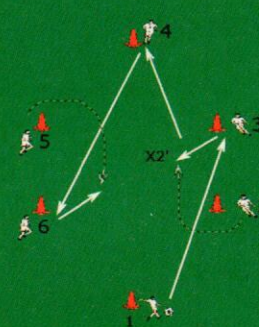
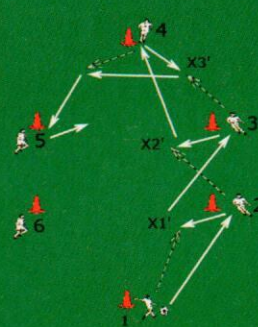
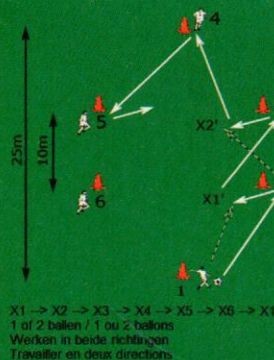
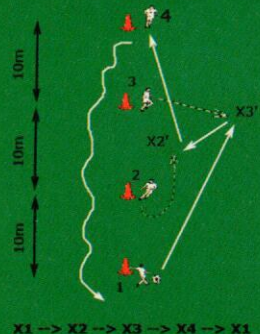
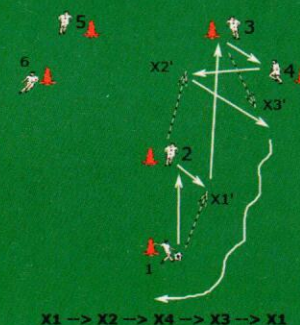
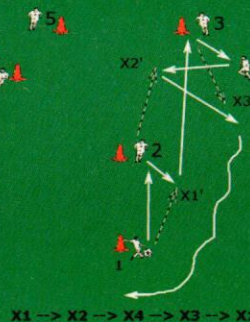
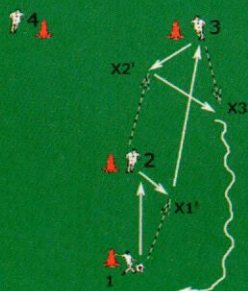
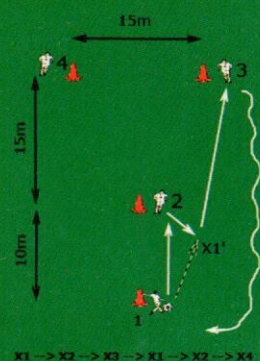
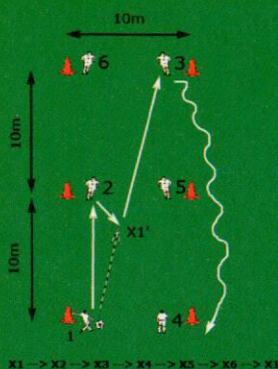
Nu beschik ik over een selectie met voetballende kwaliteiten, met discipline en het geloof in het systeem. Samen gaan wij verder. Nu zie ik ook dat mijn twee assistenten, die zelf een club trainen, onze denkwijze hebben overgenomen. En ook andere clubs neigen naar die manier van voetballen. Dat vergemakkelijkt mijn keuze als bondscoach.

We hebben inderdaad nog een progressiemarge, maar gelimiteerd. Wij kunnen nog kleine stappen vooruit zetten, maar we zullen nooit Nigeria worden met 140 miljoen inwoners en met hun voetbalcultuur.

Bovendien is het leven in Namibië té goed. Wij kennen geen malaria, geen ziektes, geen verplichte injecties. In Namibië sterft niemand van honger. Met een maandwedge van zo'n 300 euro leven ze modern, zuiver en proper. De mensen zijn dus niet geneigd om dat extraatje te doen om carrière te maken. In de andere Afrikaanse landen wil iedereen slagen in het voetbal om zijn familie te onderhouden. Onze nieuwe uitdaging is alvast de kwalificatie voor de Africa Cup 2012. Ik geloof alvast in het slagen van onze missie!"



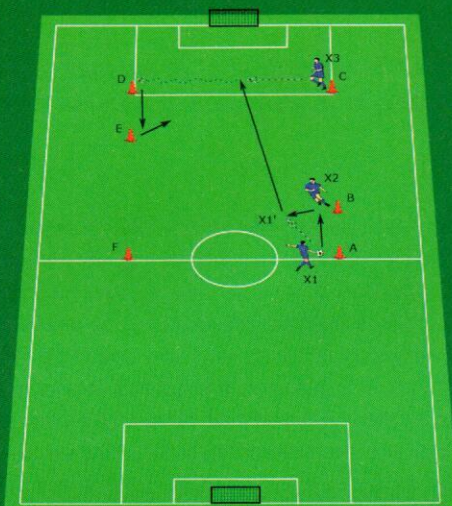
Pass- en trapvormen - Tom Saintfiet



Aandachtspunten bij elke pass- en trapvorm:

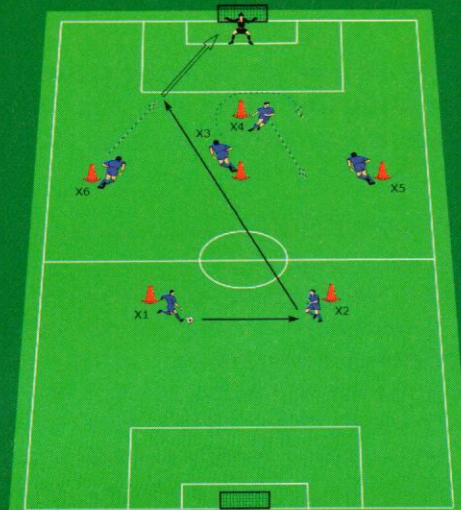
- > afhakende beweging om bal te vragen is start van elke pass
- > goed strak inspelen over de grond op 'juiste' been
- > voor de man inspelen, in de loop
- > concentratie + communicatie
- > bij doorbewegen steeds opendraaien met gezicht naar de bal
- > streven naar PERFECTIE

WARMING UP in pass- en trapvorm



16 veldspelers
(A en D beiden 4 + B, C, E en F allen 2)
A pass naar B, B legt terug
A geeft diagonale pass naar C die dribbelt
naar D
A -> B -> C -> D -> E -> F -> A
Tussen B en C + E en F opwarmingsoef.

AANVALSVORM, snelle counter via vleugels

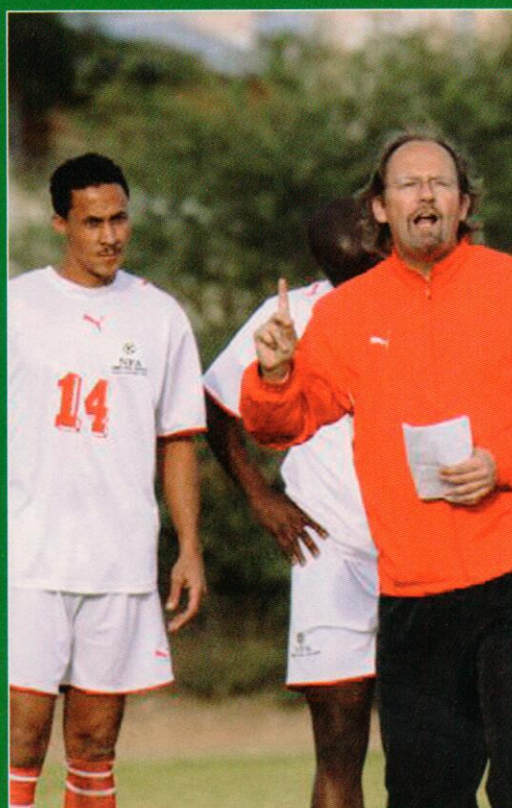


X1 en X2 spelen bal rond
X4 haakt af naar bal en X3 gaat in de ruimte
achter X4
X3 en X4 creëren ruimte voor X6
X2 passt diagonaal
X6 gaat in snelheid richting doel
X3, X4 en X5 volgen in steun
Iedereen keert terug in positie

WEDSTRIJDVORM 7 / 11 11 vallen steeds aan in het systeem



7 / 11 biedt ruimte voor de snelle counter uit
oef. 2





Jimmy Haynes: "Voetbal een passie? Neen, een virus!"

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Jimmy Haynes behoort tot de meest markante figuren binnen het amateurvoetbal in Brabant. Zijn loopbaan als trainer bracht hem in contact met alles wat met opleiding te maken heeft. Voetbal is voor hem veel meer dan een passie: het is een virus!

Dug-Out: "Op welke leeftijd voelde je je geroepen om met jeugdopleiding te beginnen?"

Jimmy Haynes: "Op mijn 29ste moest ik een punt zetten achter mijn spelerscarrière omwille van een blessure. Ik wisselde mijn spelerstrui meteen in voor het trainersplunje. Ik begon bij de jeugd van RCS Braine en volgde een trainerscursus. Na drie jaar als trainer van de cadetten besloot ik in te gaan op een aanbieding van RCS Nijvel als jeugdcoördinator. Mijn taak was een jeugdschool uitbouwen, en ik wist er mooie dingen te realiseren. Deze ervaring liet mij toe om jongeren van alle leeftijden te trainen en te vormen. Ik denk dat zo een belevenis een waardevolle ervaring is voor een toekomstige trainer van een eerste ploeg, al betekent dit niet dat je daarom een goede coach zal worden. Jonge voetballers opleiden blijft een mooie en waardevolle ervaring voor mij. Ik ben de afgelopen 22 jaar altijd bezig geweest met de opleiding en/of het trainerschap. De vorming van jongeren blijft echter een onuitputtelijke bron om bij te leren."

Dug-Out: "Je genoot je opleiding bij Anderlecht als verdediger: speelde dat een rol bij jouw manier van opleiden, de trainingsmethodiek, de voorbereiding op een training of een wedstrijd, de uitbouw van je strategie?"

Jimmy Haynes: "Mijn benadering van de opleiding en mijn visie op de voorbereiding voor een training evolueerden in

functie van het voetbal, een wereld die constant in beweging is, maar ook in functie van mijn vorming aan de trainersschool. Zonder twijfel ben ik een aanhanger van de opleidingsvisie van de KBVB, omdat die gebaseerd is op een werkmethode die evolueert aan de hand van een compleet en doordacht leerplan. Voor een trainer is het belangrijk een minimum aan kennis te bezitten om verfijnde oefeningen voor te bereiden, want er rust een grote verantwoordelijkheid op zijn schouders omdat zijn aanpak invloed heeft op de visie van de spelertjes, hun benadering van de sport en het voetbal in het bijzonder. Elke opleider moet zich als een vader beschouwen van al die jongeren, want opleiden is ook opvoeden. De verschillen tussen de trainers vinden hun oorsprong bij hun ervaringen als speler. Uit mijn periode als jeugdspeler van Anderlecht onthoud ik vooral de goesting om te voetballen en de mooiheid van de voetbalsport. De bal ging er snel rond over de grond en met precisie. Kortom, de technische vaardigheden op individueel vlak en de snelheid van uitvoering."

Dug-Out: "Wat is Uw mening over de evolutie van jonge voetballers op fysiek en mentaal vlak, vergeleken met uw periode als speler? Wat missen de huidige jeugdspelers vooral?"

Jimmy Haynes: "De jonge voetballers van vandaag ontsnappen niet aan de evolutie van de sport in het algemeen. De





grote verandering is het belang dat vele specialisten -sinds meerdere jaren- hechten aan het fysieke- en mentale aspect in de sport. Elke sporter op hoog niveau kan je nu eerst beschouwen als een atleet en pas daarna als een voetballer. Studies hebben uitgewezen dat je een technisch sterkere tegenstander kan overwinnen met een ploeg met sterkere en meer gedisciplineerde spelers.

Ik wil niet in herhaling vallen door de evolutie van het voetbal toe te wijzen aan die parameters, maar je kunt niet ontkennen dat het actuele voetbal gebaseerd is op discipline en organisatie. Daarom krijgen we veel evenwichtige wedstrijden te zien, of duels die beslist worden op basis van stilstaande fases. Dit betekent natuurlijk niet dat we de charme van het voetbal, de individuele techniek en de snelheid van uitvoering, in de prullenmand moeten gooien. De schoonheid van deze sport zal altijd tot uiting komen in technische hoogstandjes en mooie acties. Het voetbal dat Barcelona, Arsenal en andere ploegen brengen, blijft prachtig om zien, maar hoeveel ploegen kunnen dat nog brengen?

De druk om resultaten te boeken en het belang van het geld spelen een rol, maar in het jeugdvoetbal blijf ik trouw aan mijn basisprincipe: je moet plezier beleven. Wat het mentale aspect betreft, kan je niet naast de evolutie van onze wereld kijken. Sinds enkele jaren komen de plichten op de tweede plaats in onze rechtsstaat. Onze jongeren ontsnappen niet aan die trend, wat het werk van een jeugdopleider nog zwaarder maakt. Het mentale werk omhelst het gedrag van de spelers op de trainingen, tijdens de wedstrijden, op en naast het speelveld."

Dug-Out: "U bent ook lesgever aan de trainersschool. Welke accenten moet men leggen bij de kandidaat-trainers?"

Jimmy Haynes: "Als leraar aan de Federale Trainersschool van de KBVB besteed ik veel aandacht aan de vaderrol van de toekomstige trainers, aan hun verantwoordelijkheden als opleider die ze moeten volgen. Zonder wederzijds respect kan je niet de nodige discipline bekomen, die noodzakelijk is voor het goed functioneren van een spelersgroep. Ze moeten veeleisend voor zichzelf zijn om veeleisend te kunnen zijn voor de anderen. De rechten en de plichten gaan hand in hand en zijn noodzakelijk voor een constante evolutie op alle

gebied. Ik blijf de gediplomeerde trainers daarop wijzen. Ze moeten hun opleiding koesteren. Het is niet hun diploma wat ervoor zorgt dat ze hun job kunnen uitoefenen, maar de wijze waarop ze zich gedragen op de grasmat."

Dug-Out: "De jonge talenten van vele eersteklassers geven meer dan ooit blijk van hun technische vaardigheden. Is dat een gevolg van een betere aanpak bij de profclubs?"

Jimmy Haynes: "Ik weet niet of ze meer begaafd zijn, want de resultaten met de nationale ploeg zijn niet beter. Ik denk dat het verschil tussen het niveau en de lonen belangrijker is geworden dan vroeger. Dit heeft tot gevolg dat onze jongeren naar het buitenland trekken om te trachten carrière te maken in grotere voetballanden. Ik stel vast dat onze nationale jeugd ploegen al jaren de strijd aangaan met de grotere landen. Het succesverhaal van onze beloftenploeg op de Olympische Spelen in 2008 heeft ervoor gezorgd dat onze spelers nu ook kansen krijgen in Engeland. Om de stap te kunnen zetten van de beloften naar het eerste elftal is geduld nodig, en dat moeten we hen ook bijbrengen. De profclubs hebben dat, wellicht uit noodzaak, goed begrepen en wisten zo een stap vooruit te zetten."

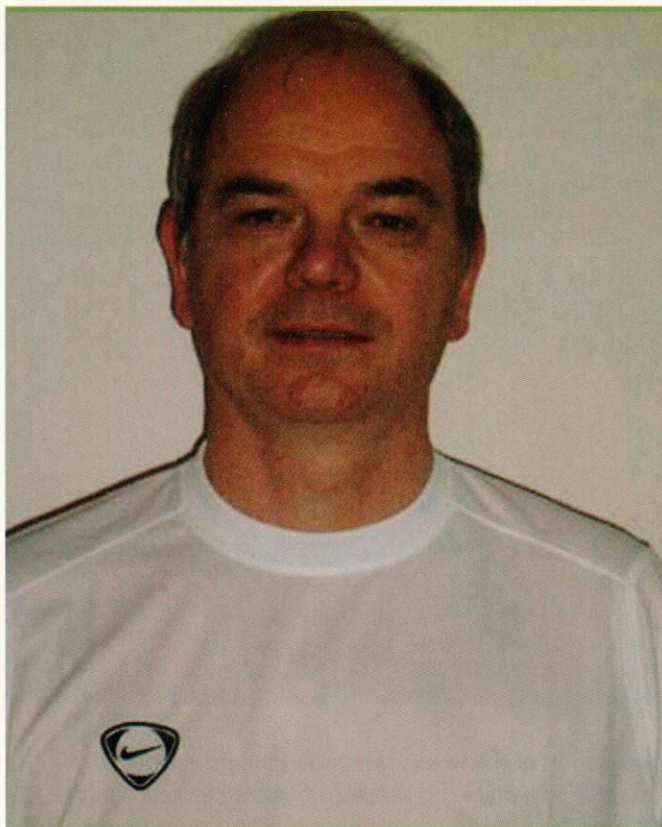
Dug-Out: "Op amateurniveau lijkt datzelfde fenomeen zich niet voor te doen: de aanleg om baas te zijn over de bal en om een speler individueel uit te schakelen, lijken sterk af te nemen!"

Jimmy Haynes: "Daar ben ik het mee eens. Ik geloof dat er zich een kloof aan het vormen is tussen de profs en amateurs op technisch vlak. De jongeren voetballen niet meer op straat of in een park, waardoor het aantal trainingen en de kwaliteit van het speelveld een belangrijke rol spelen. Oefeningen herhalen vormt de basis voor een goede balbeheersing. De kwaliteit van de grasmat heeft invloed op de snelheid van uitvoering. Dat zijn twee sleutelementen voor techniek op hoog niveau."

Dug-Out: "Je was trainer in Brabant en Henegouwen, twee naburige provincies. Was er geen groot verschil in opleiding?"

Jimmy Haynes: "De basis van het voetbal is overal dezelfde, een aantal parameters zorgen voor verschilpunten in de





praktijk. De belangrijkste parameters zijn de infrastructuur en de kwaliteit van de speelvelden, maar ook de mentaliteit van de spelers, bestuursleden en medewerkers. Het allerbelangrijkste is echter hoe je met de beschikbare spelers omgaat. De trainer die aan het hoofd komt te staan van een spelersgroep oefent een belangrijke invloed uit. De manier waarop hij omgaat met de kwaliteiten en gebreken van zijn spelers is bepalend voor wat er op het terrein te zien zal zijn.

Een speler die in de eerste of tweede afdeling speelt, mag niet anders benaderd worden als hij in een lagere afdeling speelt in Brabant of Henegouwen. Ik kan je trouwens verzekeren dat er geen kloof is tussen deze twee provincies."

Dug-Out: "Op het niveau van aangeboren talent lijkt er meer potentieel te zitten in Henegouwen. Hoe verklaart u dat?"

Jimmy Haynes: "Ik weet niet of er meer talent aanwezig is in Henegouwen, maar er is wel een zeker potentieel aanwezig. Dat heeft wellicht te maken met de samenstelling van de bevolking in die regio. In Brussel is dat ook zo. Maar ik geloof dat er overal potentiële talenten rondlopen. Het is de kunst ze op te merken en goed op te leiden. Heel belangrijk is dat men in alle bescheidenheid en rust kan werken. Ik roep de ouders en de media op om geduldig te zijn."

Dug-Out: "Bij Ukkel werkte je met strijdvaardige spelers. Over welke vaardigheden moet je beschikken om een volwassen spelersgroep, die zowat overal gespeeld heeft, in provinciale te leiden? Kan je deze spelers nog iets bijleren? Staan ze open voor de richtlijnen?"

Jimmy Haynes: "Het was een bijzonder leerrijke ervaring bij Léopold Ukkel, zowel op menselijk als op sportief vlak.

Die ploeg bestond uit goede en volwassen spelers die in gereputeerde competities speelden, zoals de Engelse Premier League, de Franse Ligue 1 en de tweede afdeling in Spanje. Ook in de Jupiler Liga of in de andere nationale afdelingen in België. Het is bijzonder aangenaam om aan het hoofd te staan van zo een spelersgroep, want een aantal van

die spelers blijven het voetbal professioneel benaderen, zelfs al spelen ze maar in provinciale. Voor een trainer is dat een echt pluspunt. Als er genoeg respect en bescheidenheid aanwezig is, kan iedereen van iedereen leren. Elke speler moet zijn plaats in de groep kennen, zijn rechten en zijn plichten. Iedereen moet zich belangrijk voelen zodat het vertrouwen, de goesting en het plezier aanwezig zijn. In dat geval kan je als trainer goed je ding doen en volgen de resultaten vanzelf.

Die twee jaren bij Léopold Ukkel blijven een mooie en aangename herinnering voor mij. Ik betreurt het dat ik niet tot het uiterste doorgezet heb, want met die groep hadden we geen slecht figuur geslaan in derde klasse, en ik had dat avontuur graag willen beleven met mijn spelersgroep."

Dug-Out: "In Henegouwen kreeg je te maken met een sterk vernieuwde spelersgroep, die vooral was samengesteld uit jonge spelers. In het begin vielen de resultaten tegen. Waarom?"

Jimmy Haynes: "Het was zeker geen gemakkelijke opdracht om het seizoen te beginnen met een kern van 27 spelers, waarvan ik er maar weinig kende. Ik gunde alle spelers de nodige speelminuten om elkaar beter te leren kennen, en om te bekomen dat elke speler zich zou laten gelden in de spelersgroep. Zo bereidde ik ze ook psychologisch voor om de eerste selecties te aanvaarden, maar vooral om verder te blijven werken voor de groep en hun kans af te wachten.

Rekening houdend met de omvang van de spelersgroep nam dat wat tijd in beslag, zonder te vergeten dat we in het begin zware tegenstrevers voorgeschoteld kregen. De jonge spelersgroep moest ook wennen aan de nieuwe werkmethode en aan de visie van de nieuwe technische staf. Nu bestaat die groep uit negentien spelers die bereid zijn om tot het uiterste te gaan. Ik ben heel fier op wat we samen gerealiseerd hebben."

Dug-Out: "Samenwerken met jongeren, is dat meer motiverend werken dan met amateurs op leeftijd?"

Jimmy Haynes: "Dat kan je moeilijk vergelijken. Een aantal trainers verkiezen het één of het ander. Ik vind dat elke spelersgroep bijzonder en interessant is. Ik heb geen voorkeur. Je moet je kunnen aanpassen aan de spelers die je onder je hoede krijgt. Ze hebben allemaal verschillende noden en behoeften. De trainer is er om ze te leiden. Hun motivatie moeten ze vinden in de vooruitgang die de ploeg op het terrein boekt."

Dug-Out: "Welke accenten probeer jij te benadrukken als trainer?"

Jimmy Haynes: "Elke speler moet respect tonen en bescheiden zijn, want de groep is het belangrijkste. Een constructieve dialoog in een aangename sfeer maakt deel uit van mijn aanpak om mijn doel te bereiken. Een goede mentaliteit op en naast het terrein is ook een belangrijk element, dat noodzakelijk is om met plezier en zin te werken. Iedereen is belangrijk en niemand is onmisbaar. Ik eindig met 'de schoonheid van het voetbal': de opstelling bij balverlies en bij balbezit maakt deel uit van het moderne voetbal, maar een technisch hoogstandje mag niet ontbreken in een match. Het allermooiste voor een ploeg is het goedmaken van een fout van een medespeler."

Dug-Out: "Als jij voorzitter zou zijn van een amateurclub, welke taal zou jij hanteren tegen de trainer van het eerste elftal?"

Jimmy Haynes: "Voorzitter zijn is geen gemakkelijke taak, maar je bent het belangrijkste uithangbord en de baas van de

club. Een voorzitter moet de behoeften van zijn club kennen, maar ook de kwaliteiten en de gebreken. Hij moet op een waardige en verantwoorde manier zowel de leiding nemen over de logistiek en de infrastructuur, als over de spelers en medewerkers. Ik denk dat het noodzakelijk is dat de voorzitter, alleen of in groep, een trainer aanstelt. Die keuze moet de club ten goede komen en moet stroken met de ambities van die trainer. Dialoog is heel belangrijk en de afspraken moeten stipt nageleefd worden. Geen zotte dingen uithalen en de jeugdopleiding waarderen, zijn volgens mij waardevolle punten."

Dug-Out: "Op professioneel niveau spreken ze veel over de kloof tussen de jeugdopleiding en de eerste ploeg. Het amateurvoetbal hervormde de kampioenschappen voor de B-ploegen. Is dat een geschikte formule voor de 16- tot 20-jarigen?"

Jimmy Haynes: "Een aantal clubs juichen die formule voor onze jonge amateurvoetballers toe, maar anderen zeggen het tegenovergestelde. Ik ben er wel voorstander van, omdat de doelstelling van de ploegen niet de competitie op zich is maar wel de doorontwikkeling van de jonge spelers. Het is belangrijk dat die B-ploeg geen club binnen een club wordt. Die ploeg moet als springplank fungeren van de jeugdafdeling naar het eerste elftal. Dat moet de motivatiebron zijn voor die spelers."

Dug-Out: "Je was ook coördinator. Vindt U het opportuun om een elitegroep van de beste jongeren te creëren binnen een amateurclub?"

Jimmy Haynes: "Als de nadruk ligt op de postformatie is dat een goede zaak. Wat bij die B-ploegen vooral ontbreekt, is de snelheid van uitvoering en het tempo in de wedstrijd. De combinatie van die twee factoren kan een goede zaak zijn."

De moeilijkheid bestaat er in om een goede frequentie van het aantal matches te vinden om zoveel mogelijk vooruitgang te kunnen boeken, zonder die jonge spelers op te branden."

Dug-Out: "Zou men soms niet beter wat meer moed tonen en de minder talentvolle spelers naar de arbitrage leiden of naar andere sportdisciplines?"

Jimmy Haynes: "Dat heeft niets te maken met moed, dat is een plicht. Ik heb al vele gesprekken met ouders achter de

rug waarin ik ze tracht duidelijk te maken dat hun kind -volgens mijn bescheiden mening- niet voor het voetbal weggelegd is, en dat het goed mogelijk is dat hun kind van de ene dag op de andere zijn motivatie verliest. Het is noodzakelijk die ouders warm te maken voor een andere sport, zodat hun kind weer de nodige motivatie vindt. Dat valt niet altijd in goede aarde, maar het is onze taak omdat we een verantwoordelijkheid dragen voor die jongeren."

Dug-Out: "Welke suggesties hebt U om het niveau van het jeugdvoetbal te verbeteren?"

Jimmy Haynes: "Een betere organisatie en een beter evenwicht van het competitieniveau vormen een belangrijke parameter voor de evolutie van onze jongeren. Er moet zeker werk gemaakt worden van een uniform niveau op provinciaal vlak. Er is een aanpassing nodig van het aantal stijgers en dalers in de jeugdreksen, want nu bestaat er geen onderling verband tussen de clubs die een hoogwaardige opleiding nastreven en de clubs die kwantitatieve doelen nastreven. Wat de infrastructuur betreft, moet het samenbrengen van regionale clubs aangemoedigd worden, zodat ze sterker en bekwaamer voor de dag kunnen komen. Die hergroeperingen zouden voor meer middelen kunnen zorgen. Het zou de lokale overheden ook kunnen aanzetten tot meer steun voor die clubs. De opleiding zou aan kwaliteit winnen zonder afbreuk te doen aan de kwantiteit, zodat het voetbal voor iedereen blijft, maar dan wel op verschillende niveaus."

Een betere omkadering van de jeugdspelers gedurende hun opleiding is ook een noodzaak. De voetbalbond moet ervoor zorgen dat elke club werk maakt van een medische opvolging van de spelers. Een fysicaal trainer, een sportarts, een kinesist, een tandarts, een voedingsspecialist en een psycholoog, het zou allemaal bijdragen tot een betere hygiëne bij de jonge voetballers. Met die aanpak kan men hen ook bewust maken van het belang van een goede lichaamsverzorging om goed te kunnen presteren."

Er is ook een hervorming nodig van de opleiders. De voetbalbond leidt nu trainers op, maar eens ze hun diploma in handen hebben en zich niet correct gedragen naar hun opleiding, zou men het trainersdiploma terug moeten intrekken. Waarom geen diploma op basis van een puntensysteem?"

Dug-Out: "Is het geen tijd om de trainingsroosters te herbekijken, net als de wedstrijdduren en -dagen, want de competitie begint al sinds een eeuw op het einde van de zomer en eindigt in de lente?"

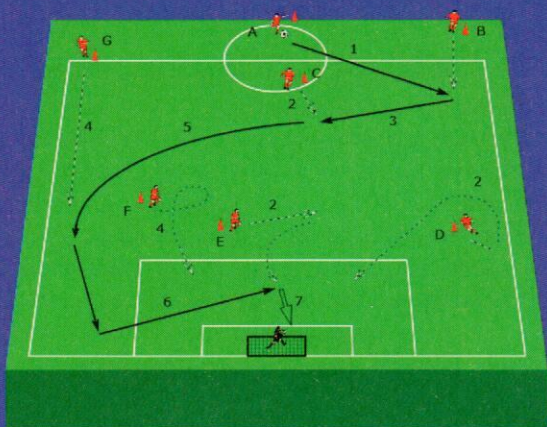
Jimmy Haynes: "Dat zou deel moeten uitmaken van een studie, maar een ideale oplossing bestaat niet. Men moet zich beraden over een speelkalender voor twee snelheden: enerzijds de profs en de beloften, en anderzijds de amateurs. Voor de amateurs oogt de opdracht loodzwaar, want de examens op school en aan de universiteiten vallen in verschillende periodes, de vakantieperiodes van de ouders, de weertijden die veranderen, en ga zo maar door. Het is niet makkelijk om dé oplossing te vinden. Het is niet daar waar het schoentje nipt."

Dug-Out: "Wat mankeert het Belgische voetbal het meest om de achterstand op de buurlanden in te kunnen halen?"

Jimmy Haynes: "Het streven om nog beter te doen, de groepsmentaliteit, het vertrouwen in zichzelf en de anderen, maar ook bescheidenheid en respect."



Jimmy Haynes



Variaties:

Oefening L en R uitvoeren
In lichte loopas terugkeren naar beginpositie
Eén of meerdere verdedigers inschakelen

Opmerkingen:

Streng zijn op de kwaliteit van de passes en het aanbieden
Basisregels van ruimte en tijd respecteren bij het aanbieden en de passing

Automatisme:

positie kiezen en aanbieden om de balbezitter te helpen

Aanvalscombinatie met 7 met de bedoeling om een medespeler in positie te brengen zodat deze een voorzet kan geven

Uithoudingscapaciteit

Duur: 20'

Uitvoering:

Per 7 met één bal + 1 doelman

Variante van passing:

1. (A) geeft pass in de loop van B
2. Tijdens balcontrole van (B) bieden (C), (D) en (E) zich aan om de balbezitter te helpen
3. (B) speelt in de voet van (C)
4. Tijdens balcontrole van (C) komt (F) zich aanbieden en vraagt (G) de bal langs de lijn
5. (C) speelt in de loop van (G)
6. (G) geeft voorzet in de loop van (F), (D) of (E)
7. Afwerken op doel



Start: (A) biedt zich aan en vraagt bal aan (B) in de zone. Indien een verdediger de bal recupereert in de zone kan hij niet aangevallen worden en:

- na 30" wordt de spelfase beëindigd
- de oefening L en R uitvoeren en in 2-tijden scoren
- zodra (B) passt spelen de 6 spelers een reële wedstrijdssituatie
- enkel buitenspel achter de centrale zone

Opmerkingen:

de aanvallers dienen zo snel mogelijk het doel op te zoeken + de verdedigers moeten zich zo snel mogelijk organiseren om de druk af te wenden en ze moeten niet voorwaarts druk zetten maar remmend wijken

Offensief en defensief spel bij gelijk aantal spelers

Doelstelling voor de aanvallers:

hun meerderheid in het centrum gebruiken om de tegenstander uit evenwicht te brengen

Doelstelling voor de verdedigers:

de ruimte in het centrum verkleinen om zo het doel te beschermen

Duur: 20'

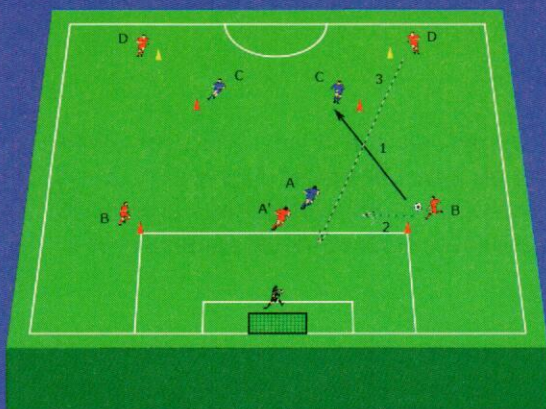
Uitvoering:

3 tegen 3 op 3/4 van een half veld + 1 doelman

Een zone van 15x30m in het centrum

De aanvallers kunnen scoren nadat ze de bal tussen de twee paaltjes buiten de zone hebben gebracht

De verdedigers kunnen scoren in de twee poortjes



Uitvoering:

Aanvaller (A) neemt positie in voor het 16m-gebied met verdediger (A') in mandekking
De aanvallers en verdedigers nemen voor de start van de oefening hun voorkeurpositie in
Oefening afwisselend L en R uitvoeren
(B) speelt naar (C), zodra hij de pass gespeeld heeft neemt hij positie in om te verdedigen in de situatie 3 tegen 2
(A') en (B) verdedigen tegen de twee centrale aanvallers (C) en de spits (A)
De andere laterale verdediger (B) neemt niet deel aan het spel
De defensieve middenvelder (D) komt zo snel mogelijk in het spel om het defensieve evenwicht te herstellen tot 3 tegen 3

Communicatie, inzicht, snelle loopbewegingen

Aanvallende doelstellingen:

- Voorzet, herneming
 - Snel doel opzoeken
 - Focus op passing
 - Schijnbeweging
 - Loopbewegingen (in de rug, diagonaal...)
 - Communicatie
 - Doelschot viseren
- Duur: 20'

Variante:

De 2^{de} laterale verdediger inschakelen zodat de oefening vanaf het begin 3 tegen 3 is

Opmerkingen:

Streng zijn op de kwaliteit van de passes en het aanbieden
Snel verplaatsen met en zonder bal
De aanvallers moeten ruimte creëren en communiceren



(Photonews)



De voorspelbaarheid van strafschoppen!

Jelle Debrye

De voetbalwereld is het er bijna sluitend over eens: strafschoppen zijn een loterij. Professor Geert Savelsbergh van de Faculteit der bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam, zocht en vond een methode om de kansen van een doelman te verhogen bij het stoppen van een strafschop. Vele doelmannen hebben trucs om de strafschnopnemer te beïnvloeden, maar de beste aanwijzing voor een doelman is het standbeen van zijn opponent.

Een perfect getrapte penalty kan een doelman nooit stoppen, maar hoe vaak schiet een speler de bal met de juiste snelheid exact in het hoekje? Meestal is het al voldoende dat de doelman de juiste hoek kiest. Staat dat kiezen dan niet gelijk met gokken? Savelsbergh onderzocht dat door zestien doelmannen van een recreatief niveau en van de drie hoogste afdelingen van Nederland, te testen op het stoppen van elfmeters.

Geert Savelsbergh: "We schotelden de doelmannen video-clips voor van strafschoppen van het tweede team van PSV. Die werden zo gefilmd dat de doelmannen het gevoel kregen dat er echt een speler voor hen stond, want ze konden zowel de aanloopstart, de aanloop, het schot en het eerste stukje

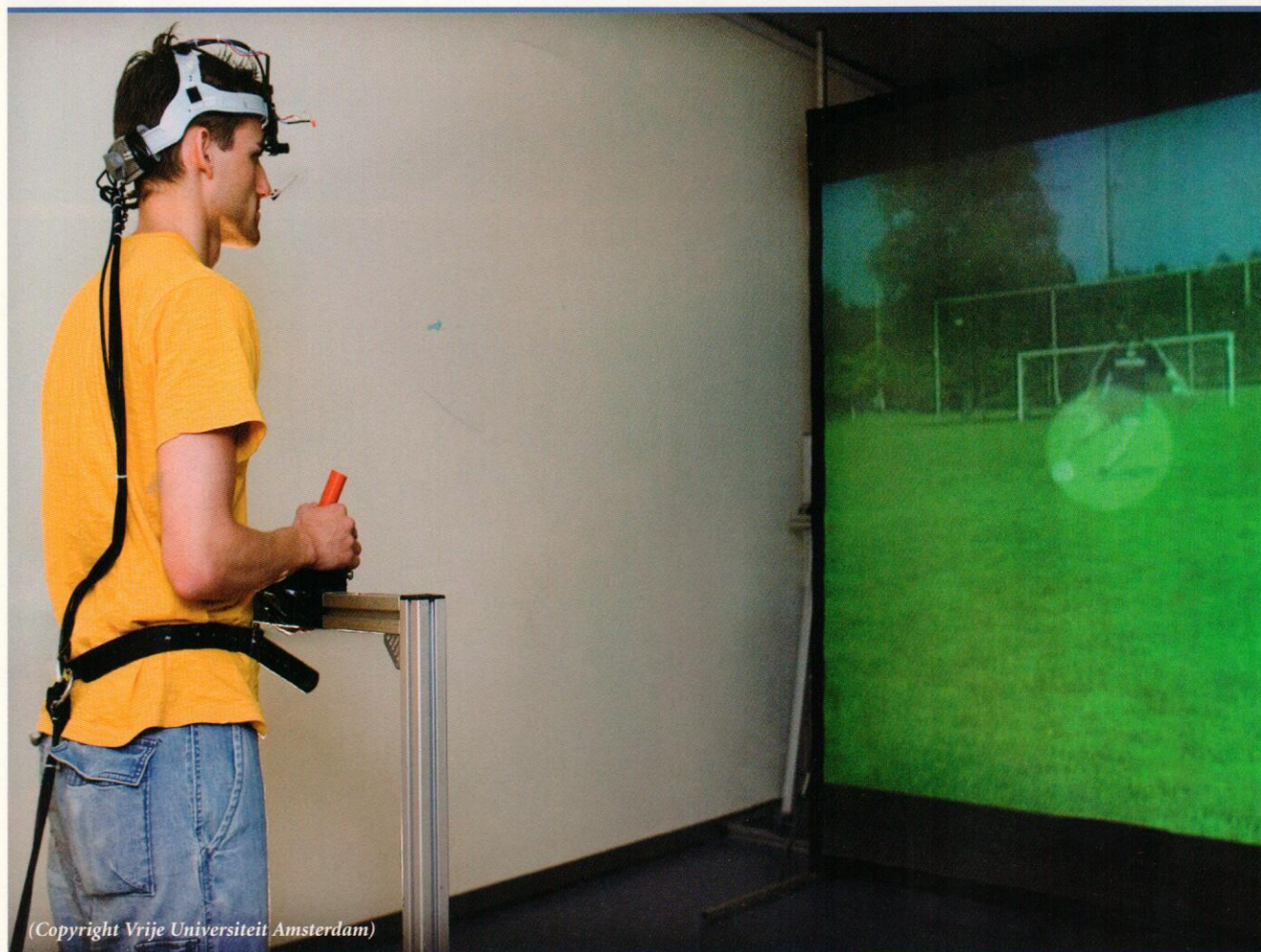
van het balproject zien. De spelers richtten hun schoten naar zes plaatsen in het doel: linksboven, linksonder, midden boven, midden onder, rechtsboven of rechtsonder."

De simulatie zorgde ervoor dat de onderzoekers precies wisten waar en wanneer de bal de doellijn overschreed. Met een zeer nauwkeurige joystick gaven de doelmannen aan wanneer en waar ze naartoe doken. Ze konden zich daarbij, net als tijdens een echte wedstrijd, nog corrigeren.

Geert Savelsbergh: "Daarnaast gebruikten we een inventief systeem dat het visuele gedrag van de spelers vaststelde om te onderzoeken of doelmannen die strafschoppen vaker stoppen, er een bepaalde strategie op na houden."



44



(Copyright Vrije Universiteit Amsterdam)



LATER ANTICIPEREN, FOCUS OP HET STANDBEEN

Wanneer een speler op doel trapt, moet een doelman een beslissing nemen vooraleer de bal geraakt wordt, want anders is hij sowieso te laat. Doelmannen die dus reageren als de bal al onderweg is, zullen meer dan waarschijnlijk de netten zien trillen.

Geert Savelsbergh: "Het is daarom zeer frappant dat de succesvolle doelmannen de joystick zeer laat bewogen, in tegenstelling tot de amateurdoelmannen die al lang bepaald hadden naar welke hoek ze zouden duiken. De onervaren doelmannen bewogen de joystick ongeveer een halve seconde voor dat er contact was tussen de voet en de bal, terwijl de professionals pas twee- tot driehonderd milliseconden voor het schot anticipeerden. Hoe vroeger je duikt, hoe meer je gokt!"

De goede doelmannen proberen het lichaam van de speler zo veel mogelijk te analyseren vanaf het moment dat hij de bal neerlegt, tot dat hij de bal raakt.

Geert Savelsbergh: "Met het apparaat dat het visueel gedrag van de doelmannen vastlegde, konden we zeer goed nagaan wat het verschil was tussen zij die vaker de bal stopten, en zij die meer de verkeerde kant uit gingen. Het is wel belangrijk te weten dat er ook tussen de professionele doelmannen onderlinge verschillen waren in het al dan niet stoppen van de strafschoppen."

De niet-succesvolle doelmannen vertoonden de trend om hun blik meer te fixeren op het hoofd, terwijl hun collega's hun informatie haalden uit de plaatsing van het standbeen.

Geert Savelsbergh: "Dat betekent dus dat het neerzetten van het standbeen een cruciale fase is, maar die vindt wel

zeer laat plaats. Dat verklaart de late anticipatie van de betere doelmannen."

Het standbeen is zo georiënteerd dat het wijst naar waar de bal uiteindelijk zal terechtkomen. Slechts in 20% van de gevallen wordt het standbeen zo geplaatst dat er geen informatie uit te halen is, wat dus wil zeggen dat een doelman in acht van de tien gevallen de juiste hoek kan kiezen.

Geert Savelsbergh: "Het is zeker mogelijk dat andere bronnen van informatie, zoals de oriëntatie van het schietbeen of het contact tussen de voet en de bal, een nog grotere voorspellende kracht hebben. Maar als de doelman daar op wacht, komt zijn anticipatie meer dan waarschijnlijk te laat."

De doelmannen die zwakker scoorden op de test, fixeerden zich ook langer op slechts enkele lichaamsonderdelen, terwijl de anderen meer over het hele lichaam zwierven, van het hoofd naar de voeten.

Geert Savelsbergh: "Ze analyseren het ganse lichaam om hun idee te bevestigen en om nog enkele aanpassingen te doen, zoals de handpositie bij het duiken."

Wil een doelman zijn ploeg behoeden voor een uitschakeling, dan kan hij zich dus het best focussen op het standbeen, en dan moet hij zo lang mogelijk wachten om zijn duik in te zetten. Hoe langer hij wacht, hoe meer specifieke informatie hij krijgt. Deze werkwijze zorgt er ook voor dat de doelman zichzelf minder moet corrigeren.

VAN FLOP NAAR TOP

De resultaten van het onderzoek spreken voor zich, maar is het vooral niet een gave om op het juiste moment naar de juiste lichaamsonderdelen te kijken? Daarbij komt dan ook



nog eens dat die onderdelen nog correct geanalyseerd moeten worden.

Geert Savelsbergh: "Talent zal altijd een zekere rol spelen. Toch zijn we nog een stap verder gegaan om te bewijzen dat niet enkel toeval het stoppen van een strafschop bepaalt. Je kunt natuurlijk tegen elke doelman gaan zeggen dat hij op een bepaald moment naar de heup, en op een ander moment naar het standbeen moet kijken. Maar dan zullen ze ook te laat zijn."

Savelsbergh ontwikkelde daarom een impliciete leer methode. Hij toonde eenzelfde soort filmpjes, maar met een gearceerde vlek. Deze vlek gidst de doelmannen waar ze naar moeten kijken.

Geert Savelsbergh: "Op die manier leren we de doelmannen het visuele zwerfgedrag aan. De vlek verschuift van het hoofd naar beneden, op dezelfde wijze als die de topdoelmannen uit het onderzoek toepasten."

De testpersonen die de vlek volgden, stopten veel meer elfmeters dan de groep die geen gearceerde plaats als hulpmiddel had. De doelmannen die naar de vlek kijken, zitten veel vaker in de juiste hoek, en hebben dus meer kans om de bal te stoppen.

Geert Savelsbergh: "Het onderzoek toonde ook aan dat de meeste doelmannen zich niet bewust waren van hun visuele gedragingen. De strategieën die zij gaven, kwamen niet overeen met de analyses van hun resultaten. Ze hadden het dus onbewust anders gedaan."

Een echte wedstrijd kan je onmogelijk vergelijken met een gesimuleerde strafschop. Savelsbergh is zich daar van bewust.

Geert Savelsbergh: "Maar een doelman kan echt leren om op basis van visuele informatie de richting van de bal te voorspellen. Als een doelman veel oefent, zal hij daarin sterker worden."

Het is dan ook nonsens dat strafschoppen een echte loterij zijn. Zowel het nemen als het stoppen van strafschoppen, kan getraind worden. En als je veel traint, ga je dit ook in de wedstrijden toepassen. Je weet hoe het moet, dus de factor stress zal minder meespelen, al kan je je natuurlijk nooit volledig voorstellen hoe het er in de wedstrijd aan toe zal gaan."

De voetbalwereld ziet strafschoppen als gokwerk, maar ze creëren dat zelf door er niet op te trainen.

Geert Savelsbergh: "Het is heel raar dat ze in het voetbal, waar er relatief weinig wordt getraind, zo weinig tijd besteden aan het trappen en stoppen van strafschoppen."

Trucjes als de strafschopnemer beïnvloeden door hem iets in het oor te fluisteren, door op de lijn te dansen, of door een aantal centimeter meer naar rechts of links te staan, kunnen allemaal helpen.

Geert Savelsbergh: "Daarbij draait het dan wel niet om voorspellen. Met onze impliciete leer methode verhogen we de kans aanzienlijk om in de juiste hoek te zitten.

Dat de doelman de bal daadwerkelijk stopt, is daarmee natuurlijk nog niet zeker!"

Laat Bailly en co nu maar het standbeen in de gaten houden en lang genoeg wachten. Hopelijk wachten ze niet te lang!



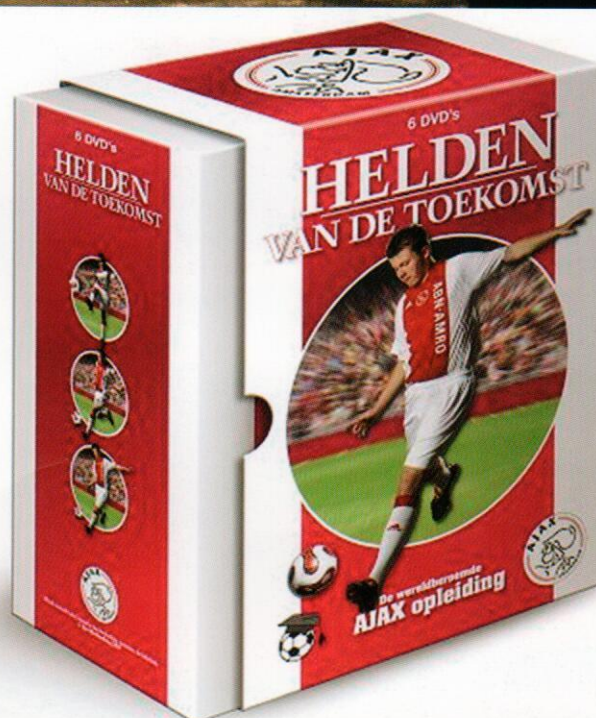
(Photonews)



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

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

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



Enkel per set van 6 dvd's verkrijgbaar.

ANTWOORDKAART

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

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

*F&G Partners
Partners in Sports*

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

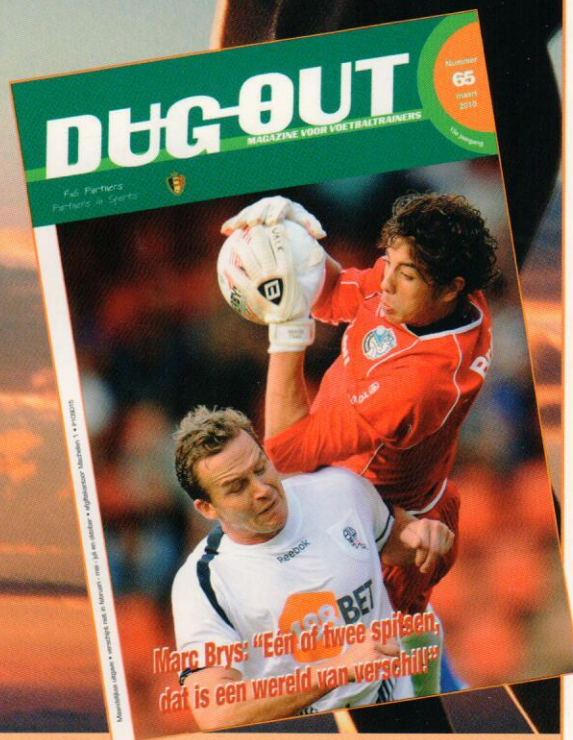
Datum Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

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

DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

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

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

*F&G Partners
Partners in Sports*

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum

Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

Het abonnement loopt voor 1 jaar en wordt stilzwijgend verlengd tot wederopzegging. Verzendkosten en BTW inbegrepen. 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.