

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

66

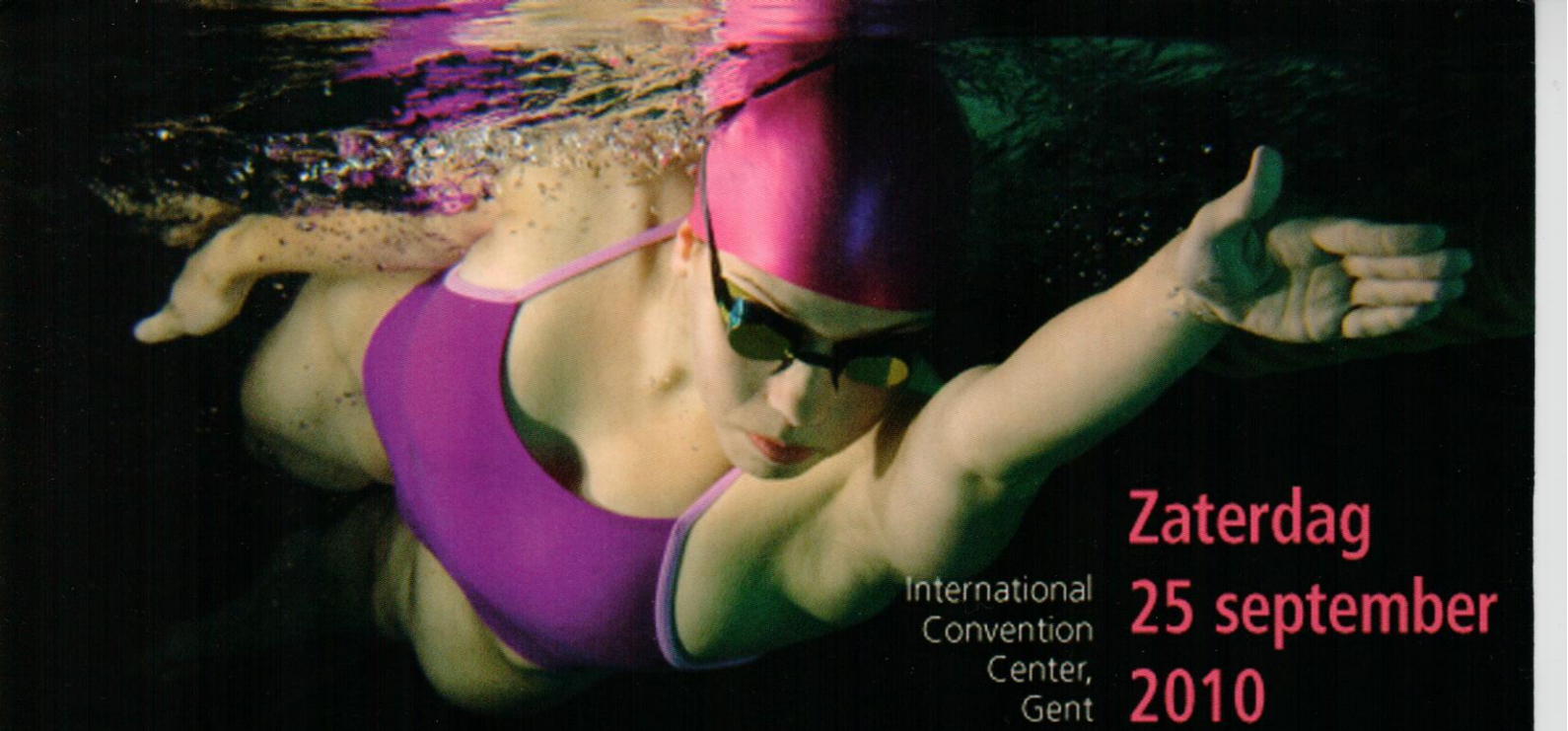
april
2010

13e Jaargang

F&G Partners
Partners in Sports



Bart Van Renterghem:
"Telkens evenwichten zoeken!"



International
Convention
Center,
Gent

Zaterdag
25 september
2010

SPORTCONGRES 2010

Een multidisciplinaire aanpak

www.sportcongres.be

Performance measurement - Dr. Henryk Lakomy, White Dolphin, UK

Fiet of fabel over (sport)voeding - Mevrouw Jeanine Reitsma, sportdiëtiste, NL

Develop winning minds - Dr. Ann Quinn, dr. in de psychologie en master in bewegingswetenschappen, UK

CASESTUDIE:

Opvolgen van GOLD swimming team.

Simultane workshops en
"meet the expert"-sessies

Praktische toepassing van
'the Mobile Performance Analysis System'
in zwembad Strop, Gent

Dr. Henryk Lakomy, White Dolphin

Voedingssupplementen

Sportsarts (spreker te bevestigen)

Core Stability Training: A simple plan?

De heer Vincent Callewaert, lic. kinesitherapie

CASESTUDIE:

Belgische jeugd ploeg Hockey

Simultane workshops en
"meet the expert"-sessies

Coaching en communicatie

De heer Franky Dury, hoofdcoach voetbalclub Zulte-Waregem

Specifieke aspecten over de voeding van topsportende kinderen

Dr. Thierry Devreker, Kindergastro-enterologie, UZ Brussel

Kinematica en Kinetica van de werpbeweging

Prof. Jean-Pierre Baeyens (VUB)

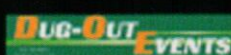
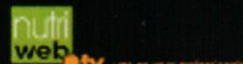
In samenwerking met:



FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH

Mediasponsors:

Artsenkrant



Hoofdsponsors:



DUG-OUT

NR. 66 – APRIL 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



Hoofredacteur

Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

Redactieraad

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

Redactiecomité

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

Uitgever

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

Klantenservice

+32 (0)476/51.00.89

Prijs

Jaargang 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 veeelvoudigd,
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

Bart Van Renterghem: "Telkens evenwichten zoeken!" 4

Oefenstof

Bart Van Renterghem 10

Provinciaal voetbal

Peter Van Hove: "Collectieve pressing kan, maar wel vereenvoudigd!" 11

Oefenstof

Druk zetten - Peter Van Hove Sporting Tisselt 17

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB 19

Standpunt

Eric Lansmanne: "Mijn ervaringen in de jeugdopleiding waren bijzonder nuttig bij de begeleiding van volwassen spelers!" 32

Langs de zijlijn

37

Wetenschap

ORTEC TSS biedt clubs een schat aan objectieve data 38

Wetenschap

Reanimeren op het voetbalveld 43



Bart Van Renterghem: "Telkens evenwichten zoeken!"

Tom Boudeweel, sportjournalist

De rust is teruggekeerd in Aalst. De stad ligt er opnieuw proper bij, de carnavalspakken hangen in de kast en Keizer Kamiel zingt even niet meer. Maar keert de rust eigenlijk ooit terug in de sportgekke Ajuinenstad? Het Forum zit elke thuiswedstrijd vol voor basketbalclub Okapi Aalstar en even verder in het Pierre Cornelisstadion weerklinkt 'lendracht veroit' voor het 'wit en zwèt' van Eendracht Aalst. Bart Van Renterghem (38) maakte dit seizoen twee uitersten mee: het ontslag bij tweedeklasser SK Ronse, een club met een saai imago, en topvoetbal in derde met een feestende aanhang in Aalst.

Bart Van Renterghem: "Al weken op voorhand leefde Aalst carnaval binnen de club. Niet alleen bij de supporters, ook bij de spelers en het bestuur. Je weet gewoon niet wat je meemaakt als buitenstaander. We zouden als groep maandag naar het carnaval gaan en om half twee naar huis. Maar blijkbaar was dat ondenkbaar. Het probleem is natuurlijk dat de andere ploegen geen carnaval vieren. Daarom rekende ik op het gezond verstand van de spelers, het alcoholgebruik te beperken, de slaap de volgende dagen in te halen. Kortom, ze moes-

ten paraat staan voor de volgende wedstrijd tegen RC Waregem.

Ik stond er op dat iedereen in die speciale week alle trainingen afwerkte. Dat begon dus op maandag met een soort biatlon. De spelers wilden zich vooral amuseren. Het funelement was deklattrappen en wie miste, moest een rondje lopen. Zo integreerde ik ook een bepaalde fysieke prikkel. Daarna zie je de hele ploeg zich verkleden in de kleedkamer. Waanzin jong. Ik



(Photonews)



(copyright Johnny De Saedeleer)

heb ook drie jongens die lid zijn van een groep. Die houden zich weken bezig met het versieren van zo'n wagen, met het maken van kostuums. Te gek eigenlijk. Zij komen ook toe met de radio op een speciale zender die vanaf 1 december voortdurend carnavalsmuziek uitzendt. Op KSV Oudenaarde stonden honderden supporters van ons in de tribune ... verkleed en dolenthousiast. Een journalist belde me zelfs in het midden van de nacht. Heel die bedoening is fantastisch, maar niet voor een voetballer (lacht).

Op donderdag hebben we zwaar getraind. Niet bewust om de alcohol er uit te krijgen hoor. Het veld lag er die dag voor het eerst goed bespeelbaar bij. Een echte herademing in de voorbije winterperiode na de voorzichtigheid op de bevroren terreinen. Het enthousiasme keerde terug in de groep en iedereen beseft ook wel het belang van die wedstrijd omdat we nog volop meedoen voor de eindronde. En gelukkig pakken we daarna ook de drie punten, anders blijf je toch met een wrang gevoel achter. Maar ik ben blij dat het allemaal achter de rug is."

TUNNEL VISION

Bart Van Renterghem: "SK Ronse kan je inderdaad niet vergelijken met Eendracht Aalst. Ook al speelt Aalst een reeks lager, de club ademt nog alles uit van een eersteklasser: de entourage, het stadion, de supporters, het aanzien van de spelers ook al voetballen ze slechts in derde klasse. Dat zijn vedetten hé. Anderzijds moeten bepaalde zaken flink verbeteren, dat botst soms wel. Verzorging bijvoorbeeld, medische begeleiding. Het is niet altijd makkelijk om je te concentreren op wat er op het terrein moet gebeuren. Je mag de druk op een jonge speler van Aalst niet onderschatten. Enerzijds krijgt hij veel res-

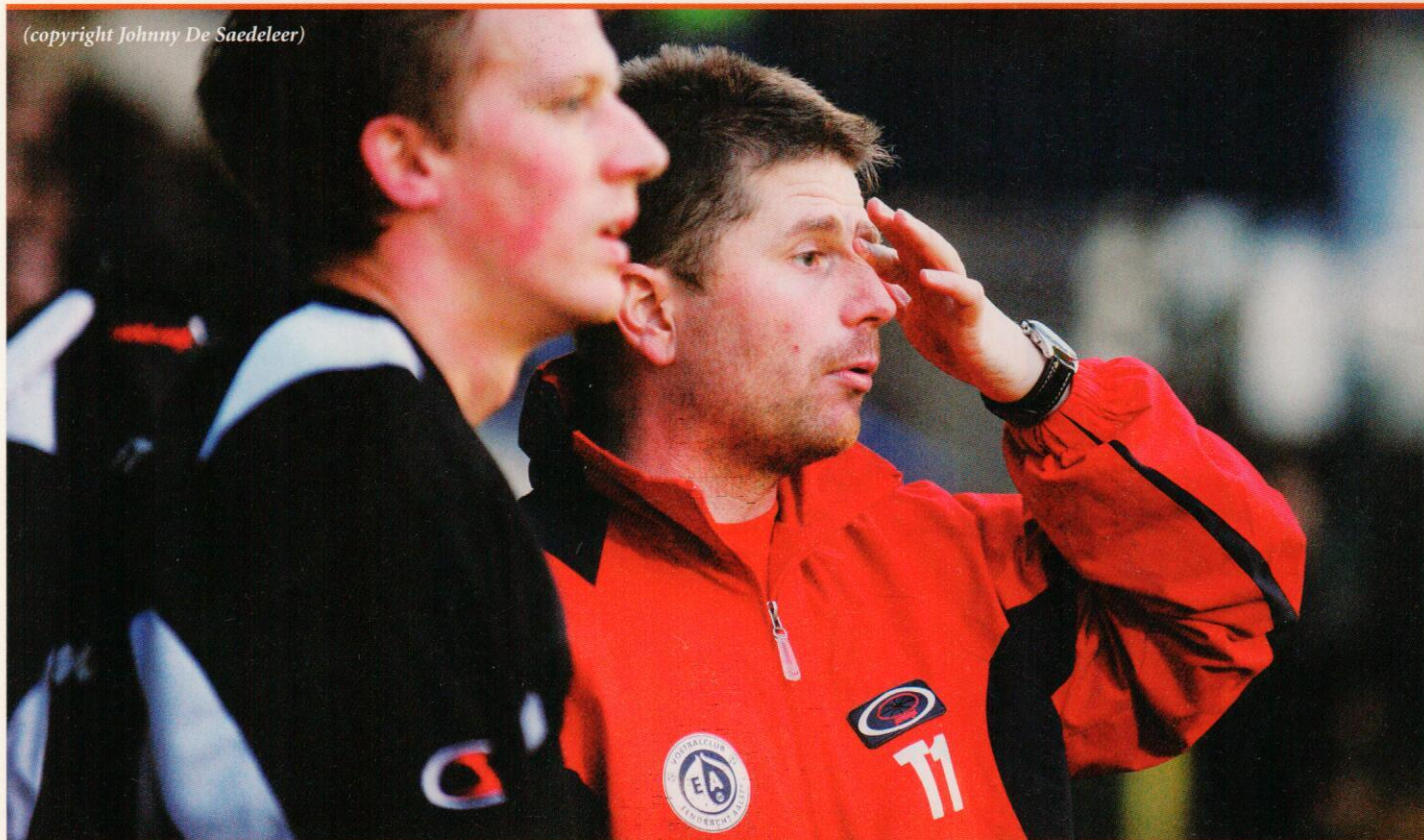
pijt van de supporters omdat het één van hen is, maar anderzijds blijven de fluitconcerten ook niet uit als hij drie keer slecht inspeelt. Bij sommige ploegen staan er tien mensen aan de zijlijn, bij ons iets meer. Je wint punten met zo'n fanatieke aanhang, een echte twaalfde man, maar soms verlies je er ook wel door omdat ze er zo kort opzitten.

Bij de bespreking vóór de wedstrijd leg ik daar wel eens de nadruk op. Bij Ronse, toen in derde, heb ik sommige jongens speciaal apart genomen toen we naar Aalst kwamen voetballen. Spelers die zoiets nog nooit hebben meegemaakt, kijken zich de ogen uit. Nu zie ik ook dat tegenstanders veel vroeger naar het stadion komen, om te acclimatiseren. En dat werkt tegen ons, want die ploegen zijn echt dubbel gemotiveerd om hier te spelen. Wij ontmoeten nooit een team dat slap aan de aftrap komt, dat het laat hangen omdat er niets meer te winnen of te verliezen valt. Wij moeten ons telkens flink opladen. Ik herinner me Linford Christie van vroeger, die sprak over 'tunnel vision'. In de finale van de 100 meter zag hij alleen zijn baan. Christie wist dat er veel volk in de tribune zat, maar hij beseft dat niet. Hij sloot zich daar voor af. Dat probeer ik mijn spelers bij te brengen.

Ik wil hen mentaal sterker maken. Daarom werken we samen met een osteopaat uit Aalst, in groep en individueel. Hij organiseert gesprekken en ondervindt dan misschien een gebrek aan zelfvertrouwen bij de ene persoon of een te grote focus bij de andere, die moet zich dan leren ontspannen. Het helpt de spelers wel. Ik ben er alleszins van onder de indruk. Hij lost problemen op die kinesisten en dokters niet meteen konden wegwerken. Ewen Verheyden bijvoorbeeld moest normaal geopereerd worden na een stressfractuur in zijn voet, maar na



5



een behandeling bij de osteopaat is Ewen nu in topvorm. Zonder operatie. Ik weiger te zeggen dat het telkens dankzij die man is, maar hij zit er toch telkens tussen.

Ik werkte bij SK Deinze, als assistent, en in Ronse ook samen met een osteopaat. Soms botst het wel eens met de klassieke geneeskunde, maar ik spoor de mensen aan om hun visie te verruimen. Oogklappen en je eigen job beschermen heeft geen enkele zin. De clubarts en de osteopaat kunnen perfect samenwerken. Dat gebeurde in Ronse zo. Elk op zijn manier."

FAALANGST

Bart Van Renterghem: "Ik denk dat er nog veel progressie mogelijk is in de psychologische aanpak van spelers. Dat zei Eddy Mestdag indertijd ook al. Soms pakte hij iemand keihard aan en die brak daardoor. Hoe moet je elk individu behandelen? Volstaat het een sportpsycholoog drie keer per seizoen te laten komen en testen af te nemen? Of moet er iemand continu rond de ploeg hangen? Vaak vergeten we ook de problemen die spelers hebben in hun privéleven. Waar kunnen ze er mee terecht? Kinesisten weten meestal veel meer dan de trainers, maar zij houden dat ook voor zich. Een trainer kan die rol niet op zich nemen, omdat je telkens van de selectie voor zondag afhangt. Een speler zal altijd zeggen dat hij er klaar voor is.

Ik werk momenteel samen met ex-doelman Francky Van den Driessche op de Topsportschool. Hij zegt ook dat 70% van de spelers regelmatig blokkeert tijdens wedstrijden, zij vergeten alle tactische richtlijnen en proberen eerst het eigen vertrouwen op te krikken. Een speler met vertrouwen en leiderschap zal de tactische opdrachten goed kunnen uitvoeren, maar hoeveel zijn er zo? Een groot deel van de spelers heeft faalangst. Eerst en vooral geen bal verliezen of een slechte match spelen. Pas daarna doen wat de trainer vraagt. Dat eruit krijgen en een speler normaal laten functioneren is een grote stap vooruit. Dat geldt ook bij ons in derde klasse. Het verschil tussen de meeste spelers is niet groot, maar wie bezit er iets extra? Dat betekende mijn dood ook in Ronse. Ik

zie dat de spelers met leiderschap ondertussen zijn teruggekeerd. Die jongens miste ik. Ook al zijn het misschien niet de beste spelers, hun efficiëntie en coaching geeft de ploeg een meerwaarde. Meer dan de zuivere individuele kwaliteiten.

Toch zal Ronse het nooit makkelijk hebben in de tweede klasse, net als de andere amateurploegen trouwens. Dat heeft met financiële middelen te maken. Vorig seizoen hebben we de trainingsuren wat vervroegd en het was de bedoeling om dat verder uit te bouwen, want dan krijg je meer spelers die willen komen. Ronse rekent nu vooral op Franse amateurs die iets willen tonen in België en enkele jongens uit de streek. Vooral die Fransen zijn interessant omdat ze een goede opleiding kregen in de centra en in Frankrijk spelen ze voor een habbekrats. Bij Aalst heb ik de indruk dat de middelen wel voorhanden zijn, mochten we in tweede klasse geraken. Momenteel werk ik met twee assistenten, een keeper- en een revalidatietrainer, ik heb een team van drie kinesisten en een clubarts. Dat biedt mij mogelijkheden. Maar Aalst vist natuurlijk ook weer in de beperkte Vlaamse vijver, tussen Gent en Brussel, en de talenten kosten door de onderlinge concurrentie veel meer. Voor de Fransen is het dan weer net te ver."

COMPLEMENTAIR

Bart Van Renterghem: "Ik beschik voortdurend over twee hulptrainers, Gerland De Latte en Jacques Szylar. We kunnen zo in meerdere groepen trainen, meer specifiek te werk gaan, met bepaalde linies of bepaalde opdrachten. En het geeft mij bovendien het voordeel dat ik kan observeren. Dat vind ik heel belangrijk. Hoe reageert iemand op bepaalde prikkels? We hebben ook meer persoonlijke gesprekken met de spelers, we kunnen korter op de bal zitten. En onderling praten we ook meer over voetbal, we hebben meer ideeën. Over hoe we spelers moeten aanpakken. Moeten we iemand echt op de bank zetten om hem wakker te schudden of volstaat een babbel? Ik denk na over wat ik in de groep gooi of wat ik tegen iemand persoonlijk zeg. Ik reken ook de fysicaal coach en de keeperstrainer bij ons groepje.

Er hangt een goede sfeer in onze kleedkamer, het gaat ook voortdurend over voetbal, over ons spel, onze ploeg, de tegenstander, heel leerrijk. We houden elkaar scherp. En dat verwachten we ook van de groep. Het gevaar bestaat wel dat er permanent coaching komt van rond het terrein en dat de groep zelf de problemen niet meer oplost. Vorige week kwamen twee stagiairs langs van de trainersschool en zij hebben dat contact niet met de spelers. Toen moest de groep de coaching overnemen. Daarom zullen ook wij als trainers de kern eens loslaten in de toekomst. Als je slechts 20 minuten moet coachen, ben je automatisch scherp. Sta je er alleen voor als trainer, dan schommelt je concentratie tijdens een training van anderhalf uur. Dat beseffen we nu ook.

We verdelen vaak de taken, ook al omdat we heel complementair zijn. Jacques heeft in Wallonië gevoetbald, heeft daar ook trainersschool gevolgd en bezit door zijn achtergrond (als buitenlander) kwaliteiten die we in Vlaanderen niet gewoon zijn. Bovendien kan hij perfect mijn boodschap overbrengen aan de vijf Franstalige spelers in de kern. Meer verfijnde communicatie. Op fysiek vlak kan hij op een klassiek gedrilde manier enkele zaken aanbrengen: geen gelach, heel scherp, heel gefocust. Hij kan ook heel nauwgezet een fase analyseren. Je merkt in de scouting iets op bij de tegenstander en hij vindt er wel iets op om bijvoorbeeld de middenvelders daar op voor te bereiden. Iets uitwerken voor een beperkte groep.

Gerland is een jonge, zeer trouwe assistent die zich in die rol ook volledig kan wegcijferen, volledig in de schaduw. Hij heeft als leraar LO meer feeling op het vlak van organiseren van een grotere wedstrijdvorm, een funelement toevoegen aan een training, balbezit met korte coaching. Tijdens de wedstrijden houdt Gerland onze eigen ploeg in de gaten, Jacques bekijkt de tegenstander. En zo leer je elkaar beter kennen, geraak je beter op elkaar ingespeeld en ondervind je wat iemand anders graag doet. Toen ik hier toekwam, zag ik nog regelmatig een breedtepass, ook in de pass- en trapvorm. Dat haalde ik er

meteen uit. Ik wil altijd dat er diepte of schuinite in zit. Zij weten dat nu. De spelers houden ons op dat vlak ook scherp. Discussie is daarom nodig. En uiteindelijk is het de bedoeling om iedereen met zijn verschillend temperament met een goed gevoel op zondag op het terrein te krijgen. En dat iedereen voor hetzelfde doel gaat."

NFOR & COULIBALY

Bart Van Renterghem: "Mijn grootste uitdaging? Onze speelwijze overbrengen op de groep, uitgaande van de eigen kwaliteiten, met de sterke en zwakke punten van de tegenstander in het achterhoofd. Zonder de selectie schrik te laten krijgen. Hen scherp houden, het evenwicht bewaren. Als hulptrainer ben je vaak te veel gefocust op de tegenstander en je maak er een tactische analyse van. Persoonlijk vind ik het objectief beschouwen van de wedstrijd als trainer het moeilijkst, ergens emotioneel meeleven met de groep, maar toch de goede beslissingen nemen. De analyse achteraf dient dan als basis voor de planning van de trainingen, doordacht, herbesproken met de trainers en aangepast aan de omstandigheden. Ook op dat vlak moet je het evenwicht zoeken, in de verschillende periodes van het seizoen. Waar leg je het meest het accent op?

Hoe werk je conditioneel bijvoorbeeld? Ik periodiseerde veel extremer in Ronse. Dat is blijkbaar in. Als assistent in Deinze zag ik Eddy Mestdag geen periodisering gebruiken. Hij had zoveel ervaring dat hij aanvoelde wanneer de groep wat rust nodig had. De klassieke aanpak, vooral op feeling. Dan kom je op de universiteit en moet je periodiseringplannen maken voor de prof, een stuk gebaseerd op individuele sporten. En zo legde ik in Ronse pieken terwijl andere ploegen moe werden. Na Nieuwjaar liep het bij ons wat minder, maar in de slotfase van de competitie haalden we bijna alle punten en we speelden kampioen.

Vorig seizoen lukten we plots een 0 op 21, ik heb toen de mentale weerslag wel een beetje onderschat. Je kunt dan wel



7



(copyright Johnny De Saedeleer)

fysiek top zijn, maar het vertrouwen ontbreekt. Ik heb mijn lesje geleerd, want zo'n slechte periode maak je beter niet mee. Telkens de evenwichten zoeken tussen het tactische, het fysieke, het mentale, de groep, de individuen, dat vind ik wel moeilijk. De communicatie met het bestuur en de supporters komt er bij. Allemaal heel boeiend, maar niet gemakkelijk, zeker niet als je verliest.

Op zich is het allemaal relatief. Neem nu automatismen. Elke trainer hamert daarop en herhaalt het tot in het oneindige. Maar ik zag onlangs een groep jongens van veertien jaar, Vlamingen en Walen door elkaar, voor het eerst samen spelen, zij voelden elkaar perfect aan. Die bal ging van voet tot voet. Ongelooflijk. Hoe komt dat? Omdat het goede voetballers zijn, omdat zij die feeling bezitten. En ook de frisheid waarmee ze op het terrein staan. Ik heb als assistent bij Deinze een enorme tegenstelling meegemaakt. Mark Brys trainde twee uur, ontelbare keren herhalen. Ik vond Mark een sterke trainer, ongelooflijk tactisch inzicht, maar de jongens waren overdag gaan werken en kwamen na de training afgemat thuis. Na nog een analyse van hun wedstrijd, nog eens al hun fouten voorgeschied.

Gerrit Laverge gaf me dan weer de opdracht om niet langer te trainen dan een uur en een kwart. Hij eiste nauwelijks duels in de voorbereiding, dus geen balbezit, geen wedstrijdvormen. Louter technische trainingen. Maar tijdens de oefenduels toonden de spelers zich scherp, want dan mochten ze eindelijk voetballen. Heel bizar, die lijn werd doorgetrokken tijdens de competitie: slap in de week, gretig in het weekend. De dag voor de wedstrijd gaven we nooit een wedstrijdvorm, ze moesten goesting krijgen om te voetballen. En het werkte. Ernest Nfor en Elimane Coulibaly, beiden nu in de hoogste klasse, deden hun zin tijdens de matches, dat was tactisch veel minder onderbouwd dan bij Brys. Maar mentaal zat de groep fris. We zijn toen als zesde geëindigd.

Ik vind dit een zwaar dilemma als trainer: je moet de groep enerzijds conditioneel klaar krijgen en anderzijds wil je hen ook fris op het veld. Bovendien gaan ze werken tijdens de week, in de tweede klasse is dat verschil nog groter. Probeer dat allemaal eens te doseren als je spelers hebt met een zware fysieke job. Op de universiteit en de trainerschool wordt het allemaal mooi theoretisch voorgesteld. Daarom geloof ik enorm in individualiseren. Bij Ronse liet ik bijvoorbeeld enkele ouderen apart opwarmen en zich lichamelijk klaarmaken voor de training, aangepast aan hun noden en gebreken. Nu heb ik minder uitschieters in Aalst."

WESTERLO

Bart Van Renterghem: "Mijn groot geluk bij de start in Aalst was de match tegen Westerlo. Ik debuteerde hier als trainer met een duel tegen Willebroek, toen een ploeg met beperkte kwaliteiten. We winnen, na nochtans een vroege achterstand, maar de woensdag erop staat de bekermatch tegen Westerlo op het programma. Niets te verliezen dus tegen een eerste-klasser en ik kon een bepaald systeem proberen. Ik vertelde de jongens die naast de ploeg vielen dat deze match eigenlijk niet telde, pas zondag ging het om de kniekers. Maar ik hoopte natuurlijk dat het zou klikken, dat we de ruimtes zouden vinden. En het lukte, want al vroeg 0-2 voor en pas in de laatste minuut van de verlengingen gingen we de boot in. Een geslaagde match, fantastische supporters en vooral een goed gevoel. En ik heb verder gebouwd op die ploeg. Een platte vier

met twee spitsen, eentje diep en de andere er rond. We zetten een goede reeks neer en we waren vertrokken.

Als het echt loopt, dan kunnen weinig teams ons bedreigen. Misschien was ons systeem net iets teveel afgestemd op Laurent Depoitre, een diepe spits, groot en sterk, hij houdt drie man aan de praat. Door zijn blessure moest ik variëren. Ik herken deze situatie van tijdens mijn periode in Deinze. Toen viel Coulibaly uit met gescheurde kruisbanden en Deinze eindigde als laatste. Het versleet bovendien vier trainers denk ik. De lange bal kwam er niet meer. Sinds het uitvallen van Depoitre is mijn middenveld beter gaan voetballen. Meer voetballend vermogen. Dat heeft met complementariteit van spelers te maken. Als het evenwicht ontbreekt, dan stukt het op een bepaald moment, meestal na twee-drie baltoetsen.



(Photonews)

Ik hou van snelle combinaties, tikken op de korte ruimte en snel onze spitsen opzoeken. Dat heb ik de voorbije weken wat moeten aanscherpen, want het was uit ons spel verdwenen. Zorgen dat de spelers weer dat goed gevoel krijgen. En eigenlijk zijn dat miniemenoefeningen. Op de training van woensdag leg ik de nadruk op de sterke en zwakke punten van de tegenstander, plus de problemen van onze ploeg, zoals het doordekken van een back. Ons systeem moet kloppen, onafhankelijk van de tegenstander. Ik besteed ook wat meer aandacht aan de eigen organisatie achterin, want we scoren zowat elke wedstrijd. Op donderdag creëer ik veel druk op de bal, meerderheids- en wedstrijdssituaties, automatismen, meestal tijdens een lange training van een uur en drie kwart, met oppperste concentratie, van bij de opwarming, met net genoeg tijd om te recupereren.

Op zaterdagmorgen trainen we heel kort. Na een technische opwarming vaak 3x3 minuten wedstrijd en dan automatismen bij corners en andere stilstaande fases. Dat zijn leuke trainingen, de spelers doen dat graag. Het bezorgt hen een goed gevoel, de ideale aanloop voor de wedstrijd.

Iedere week bekijk ik welke automatismen een opfrisbeurt kunnen gebruiken, vanuit onze eigen tekorten en de gebreken van de tegenstander. Tien minuten duurt dat, niet langer. In die periode kan je slechts zeven bewegingen doen, maar ik eis scherpste. Liever dat dan een half uurtje wat aanmodderen op een lagere intensiteit. Dat heb ik van de Duitsers geleerd. In de aanloop naar een groot tornooi combineerden zij rust, basisfitness, recuperatietraining met per dag een paar minuten 100% automatismen, wedstrijddeckt en met beenbeschermers. Ook in shooting eis ik maximale inspanning tijdens de oefeningen, terugkeren gebeurt aan een rustig tempo. Er is wel een verschil met shooting waarbij iedereen eens aan bod komt om te trappen, een doorschuifstelsel. Sommige trainers jagen de spelers op om terug te keren naar de beginsituatie. Dat vreet aan de scherpste en de concentratie. Voor mij is dat niet belangrijk, ik wil gewoon dat ze de oefening goed uitvoeren."



(copyright Jolionny De Saedeleer)



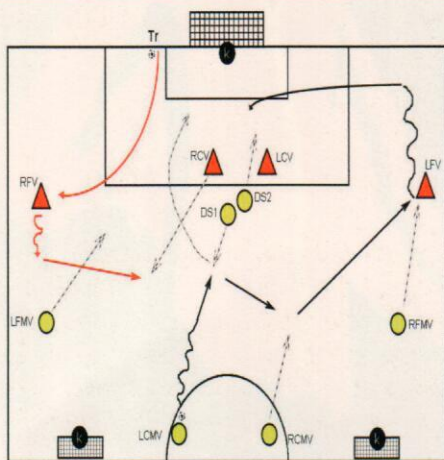
(Photonews)

Naam: Bart Van Renterghem en
Gerland De Latte
Thema: infiltratie + omschakeling

Aantal: 16 + 3K
Categorie/niveau: Seniors

Materiaal: ballen, partijvestjes,
markeerhoedjes, 2 verplaatsbare doelen

4 - 4 - 2 MET EEN PLAT MIDDENVELD



Beschrijving:

Fase 1: 4 MV + 2 AV / 2 CV'ers

- 1^{ste} bal op afhakende spits, 1 verdediger volgt (half actief)
- 2^{de} bal kaatsten op andere CMV
- 3^{de} bal op flank
- 4^{de} bal voorzet via FMV:

--> positie voor doel: andere FMV + 2 AV
--> 1 CMV aan 16m, andere CMV houdt controle

Variant: tegen 2 verdedigers (actief)

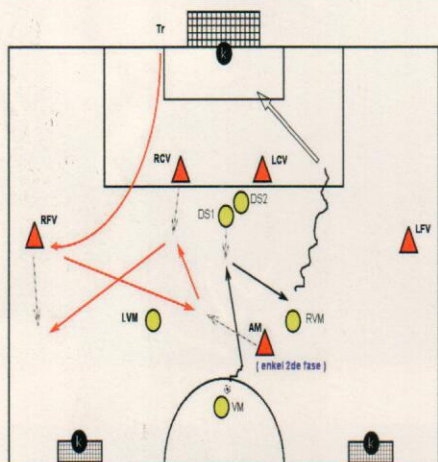
Fase 2: omschakeling via CV'ers of via K of via Tr.

Naar FV: steun door dichtste CV + dichtste MV doet snelle omschakeling (= verdedigen)

Variant: CMV moet bal kruisen naar andere flank

Variant: 1 FV verdedigt mee in 1^{ste} fase

4 - 4 - 2 MET EEN RUIT IN MIDDENVELD



Beschrijving:

Fase 1: 3MV + 2 AV / 2 CV'ers

- 1^{ste} bal op afhakende spits, 1 verdediger volgt (half actief)
- 2^{de} bal kaatsten op LVM of RVM
- VMV keert terug + doet controle
- Actie door centrum: 4 / 2, verdedigers actief

Fase 2: omschakeling via CV'ers of via K of via Tr.

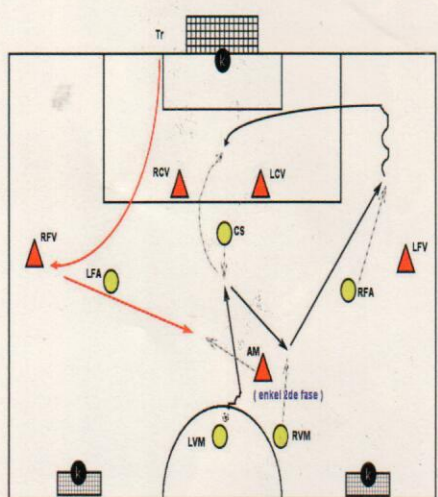
- 1^{ste} bal naar FV
- 2^{de} bal naar AM (pos. 10) die uit rug van de tegenstander los komt
- Ondersteuning van dichtste CV
- Dichtste MV: doet snelle omschakeling (= verdedigen-)
- > 3 / 1 + K op flank)

Variant: AMV neemt deel in B+ in 1^{ste} fase

--> 4 / 2 door centrum (AVM bij tegenpartij bij omschakeling)

--> truitje andere kleur)

4 - 3 - 3



Beschrijving:

Fase 1: 2 VM'ers + 3 AV / 2 CV'ers

- 1^{ste} bal van VM op loshakende CS, 1 verdediger half actief volgen
- 2^{de} bal kaatsten op andere VM
- 3^{de} bal naar LFA of RFA
- 1 VM keert terug en houdt controle
- Andere VM + 2 AV infiltratie 16m.
- Voorzet FA naar spelers in 16m.
- 1 FA + 1 CS + 1VM / 2 actieve CV'ers

Fase 2: omschakeling via CV'ers of via K of via Tr.

- 1^{ste} bal naar FV
- 2^{de} bal naar AM (pos. 10) die uit rug van de tegenstander los komt
- Ondersteuning van dichtste CV
- Dichtste MV: doet snelle omschakeling (verdedigen)
- > 3 / 1 + K op flank)

Variant: VM moet bal kruisen naar andere flank

Variant: 1 FV of 2 FV'ers verdedigen mee in 1^{ste} fase

--> 2 VM'ers + 3 AV / 3 verdedigers

--> of 2 VM'ers + 3 AV / 4 verdedigers

Peter Van Hove: "Collectieve pressing kan, maar wel vereenvoudigd!"

Danny Aerts, voetbaljournalist

Peter Van Hove is bezig aan zijn tweede jaar als hoofdtrainer bij Sporting Tisselt in 2^{de} provinciale Antwerpen. Gesteund door zijn jarenlange ervaring als jeugdtrainer, tracht hij altijd de principes van de opleidingsvisie van de KBVB toe te passen, dus spelen in zone vanuit een 1-4-3-3 organisatie. "Maar dan krijg je een eerste elftal onder je hoede met een spelerspotentieel wat niet toelaat om vanuit deze organisatie te spelen", aldus Peter. Hij is waarschijnlijk niet de enige trainer op dat niveau die hiermee geconfronteerd wordt. Reden te meer voor Dug-Out om hem op te zoeken.



(copyright Jonas Van den Bergh)

NIEUWE START

Peter Van Hove: "Inderdaad. In het begin van het seizoen bleek al snel dat spelen vanuit een 1-4-3-3 organisatie niet optimaal was. Bijkomend had ik dan nog het nadeel dat we over 25 nieuwe spelers beschikten, want we hadden bij het eerste elftal en de reserves bijna geen spelers meer over van het vorig seizoen. En iedereen moest uiteraard zijn kans krijgen binnen het systeem, want de meeste spelers waren naar Tisselt gekomen met de ambitie om in het eerste elftal te spelen. Tevens beschikten we niet over één

of meerdere spelbepalende spelers, zodat we nog meer genoodzaakt waren om ons te richten op collectief spel.

Ik stelde me dus de vraag of ik met deze groep een ander systeem kon gaan spelen. Na lang zoeken besliste ik om me aan te passen en over te schakelen naar een 1-4-4-2 organisatie.

Vanuit deze organisatie trachten we steeds in blok te spelen. Iedereen valt aan en verdedigt mee, waarbij we





veel aandacht besteden aan een verzorgde opbouw van achter uit en opkomende flankverdedigers en flankmiddenvelders. Maar na verloop van tijd merkten we dat we de wedstrijd wel konden beheersen, maar niet domineren. Dus moet je weer oplossingen gaan zoeken.

We hebben ons dan toegespitst op de manier waarop we de tegenstander onder druk willen zetten. Daar zijn we dan op training mee aan de slag gegaan."

DRUK ZETTEN

Peter Van Hove: "Het collectief druk zetten op de zwakkere spelers van de tegenpartij hebben we een beetje omgevormd. Ons centraal thema is pressing zetten op de tweede bal. We laten de tegenstander dus opbouwen, maar zodra ze de tweede bal spelen, zetten we collectief druk. Dit doen we ter hoogte van de middellijn, dus we passen het principe van medium pressing toe. We geven niet de indruk dat we druk willen zetten op de 2 of de 5.

Daar zijn we niet sterk genoeg voor. Het spreekt in ons voordeel om in de zone rond de middellijn de bal te kunnen recupereren. We beschikken immers over een aantal technisch sterke spelers die vrij begaafd zijn om het spel te verleggen. Daar liggen dan weer mogelijkheden voor onze opkomende flankverdedigers en flankmiddenvelders. Zo hebben we in de loop van het seizoen al meerdere doelpunten gescoord. De achterste speler in de linie coacht op de positie dat de passlijnen dicht worden gezet. Dat komt altijd in de trainingen terug.

Een nadeel, en dit is misschien wel inherent aan het niveau van 2^{de} provinciale, is dat je deze collectieve pressing niet goed kan uitvoeren op het moment dat er één of twee spelers niet goed in positie staan of niet goed meespelen.

Het lukt enkel maar als we met z'n allen goed in positie staan. Anders worden we bij momenten zelf weggetikt. We trainen daar veel op. Binnen onze wedstrijd- en tussenvormen leg ik er bijna altijd de nadruk op dat ze bij balver-

lies goed in positie moeten staan. De balbezitter mag geen pass kunnen geven: niet naar links, rechts of tussendoor."

JUISTE BESLISSING OP HET JUISTE MOMENT

Peter Van Hove: "Het lukt de spelers niet altijd om de juiste beslissing te nemen op het juiste moment, want ze zijn niet allemaal opgeleid volgens de visie van het zonespel! Immers, bij collectieve pressing moet je ook goed staan in de zone. En dat lukt inderdaad niet altijd. In de wedstrijd merk je soms dat ze tactisch geen goede positie innemen. Dan worden we weggespeeld door de ruimte die we weggeven. Ook op training merk je dat. Inherent aan 2^{de} provinciale zeker?

Het zou voor mij een luxe zijn indien ik kon trainen met een A-kern van achttien of twintig spelers en twee doelmannen. We trainen samen met de reserves, totaal 28 spelers en 2 doelmannen. Organisatorisch is dat moeilijk. Ook omdat er vaak reserves meespelen in specifieke tactische oefeningen. Als je een oefening vier tegen drie speelt en de nadruk wil leggen op het positiespel bij balverlies, dan moeten ze allemaal wel goed staan. Indien niet, dan gaat er toch een stuk van de waarde van de oefening verloren."

PRINCIPES

Peter Van Hove: "Het algemeen principe is dat onze verdediging heel hoog moet spelen. Maximum vijf meter achter de middellijn, zodat er niet te veel ruimte ontstaat in de rug van de medespelers. De flankmiddenvelders kiezen positie naar binnen.

Zo wordt de tegenstander verplicht om de bal langs de flank te spelen. Hierdoor creëren we ook een meerderheidssituatie in het centrum, wat voor ons een bijkomend voordeel is vermits we enkele kopbalsterke spelers in het elftal hebben. Als de tegenstander dan toch een lange bal speelt, is de bal negen op tien voor ons. Anticipeert hij hierop door op te bouwen via de flank... Dat is juist wat we willen.



(copyright Jonas Van den Bergh)

Zoals vermeld zetten we dus druk op de middelste linie van de tegenstander. Onze diepe spits moet in ieder geval de passlijn naar de doelman afzetten.

Het 1^{ste} principe is dat de balbezitter geen voorwaartse pass mag spelen. Het 2^{de} principe is dat we trachten om ook in het middenveld alles vast te zetten. Het 3^{de} principe is dan het agressief druk zetten op het moment dat de tweede bal wordt gespeeld.

Vroeger hadden we het probleem dat we slechts druk zetten tot op één meter van de balbezitter. En dan stopten we. Druk zetten doe je tot op de bal! Hierop heb ik veel moeten coachen. Een speler die in die situatie onder druk komt te staan, weet vaak niet wat hij moet doen. Hij neemt dan de verkeerde beslissing. Daar trachten wij gebruik van te maken. De afstand tussen onze diepe spits en onze verdediging moet klein zijn. Ze maken soms nog de verkeerde keuze door druk te zetten wanneer die ruimte nog te groot is. De speler die het dichtst bij de bal is toont de intentie om druk te zetten. Maar in feite zijn het de centrale verdedigers of centrale middenvelders die het sein moeten geven. Dat lukt niet altijd, want collectief denken in 2^{de} provinciale is moeilijk.

Eén van onze twee centrale verdedigers is zeer sterk in het zuivere één tegen één duel. Wij spelen in zone, maar de tweede centrale verdediger laten we iets schuin terugzakken als we druk zetten. Zo voorkomen we dat we te veel ruimte in de rug van onze verdediging weggeven. We spelen niet systematisch op buitenspel, want dat beheersen we niet. De speler die de bal recupereert, gaat in principe nooit de beslissende pass trappen. De reden is dat onze diepste spits meestal tegen twee verdedigers staat.

Onze tweede 'hangende' spits kan wel heel goed tussen de lijnen lopen en wil vooral de bal in de voet krijgen en zo het spel verdelen. Maar hij heeft niet die intrinsieke snelheid om snel te kunnen bijsluiten. Dus dieptespel is niet onze eerste optie.

Onze afspraak is dat de 2^{de} speler, dus diegene die de pass ontvangt van de speler die de bal gerecupereerd heeft, het spel verlegt naar de andere flank. Dat is de eerste optie, want zo kunnen we ons sterk punt, nl. onze opkomende flankspelers, ten volle benutten. Collectieve pressing is een complex gegeven. We trachten dat op een eenvoudige manier en met een beperkt aantal richtlijnen toe te passen."



18



(copyright Jonas Van den Bergh)



(copyright Jonas Van den Bergh)

SCHERPTE

Peter Van Hove: "Zeker in wedstrijdvormen en positiespelen is het belangrijk dat er scherp en geconcentreerd getraind wordt. En dat je die scherppte ook behoudt tot het laatste moment. Bijvoorbeeld als we balbezit spelen met acht tegen vier. Dat spelen we vier minuten. Ik laat de oefening eerst wat lopen. Op het moment dat het achtal balbezit heeft, las ik een freezemoment in.

Dan vraag ik aan de vier spelers om na te denken over het systeem: hoe zou je opgesteld moeten staan in dit positie-spel om minder te moeten lopen? En als je ze dan corrigeert, dat doen ze het wel. Ze denken er over na. Zeker een speler in 2^{de} provinciale als die het gevoel krijgt van 'dat lukt wel vanuit een goede positie'. En dan zie je dat ze elkaar in een wedstrijdvorm op training beginnen te coachen. Spijtig genoeg gebeurt dat in de wedstrijd bijna nooit. Mijn visie is en blijft: als je in voetbal niet goed staat, wordt je weggetikt!

Ik heb een heel goede groep, met toch wel wat kwaliteit en een aantal leiders. Maar als we het in de wedstrijd moeilijk krijgen, valt iedereen wat weg. Ook de leiders. Dat zie je heel goed in balverlies. Dan staan er nog veel te veel spelers voor de bal. Ik beschik niet echt over een 'verlengstuk' van de trainer op het veld. Dat vind ik wel een minpuntje.

De dinsdagtraining is wat meer conditioneel gericht, maar toch altijd met bal en met veel wedstrijdvormen en positiespelen. De duur van elke oefening is vooraf bepaald, bijv. vier minuten.

De laatste 30" geef ik aan dat de ploeg die op het einde de bal niet heeft, een extra oefening te verwerken krijgt. Zo tracht je de volledige duur van de oefening de scherppte te behouden. Op donderdag spelen we de laatste twintig minuten een wedstrijd elf tegen elf met de ploeg die op zondag de wedstrijd aanvangt. Die jongens willen dan toch wel wat laten zien. Dus scherppte verzekerd!"

TRAININGSASPECTEN

Peter Van Hove: "Soms zie je dat spelers op training, zeker in positiespelen met minder spelers, op een andere positie willen gaan spelen dan in de wedstrijd. Deze reflectie maken ze nog niet altijd. Wat we wel doen is de verdedigers ook eens een keertje laten scoren in een groot doel. De laatste vijf minuten van een wedstrijdvorm draaien we dan



(copyright Jonas Van den Bergh)



(copyright Jonas Van den Bergh)

de ploegen om. Of bij een afwerkvorm, dan schuiven alle spelers gewoon door. Kwestie van de gulden middenweg te kiezen. Het moet voor iedereen plezierig blijven hé.

Ik tracht eerst de goede punten en kwaliteiten te benadrukken in functie van de systeemtrainingen. Ik geef weinig correctietraining. Dat kan ook niet, daarvoor trainen we met een te grote groep. En zou het niet prachtig zijn als je over spelers kan beschikken die in hun jeugdopleiding de

voetbaltechnische en –tactische basisprincipes hebben meegekregen van het zonevoetbal? Positioneel altijd goed staan, altijd juist indraaien... Als je dit beheerst, kan je eenvoudig spelen. En daarmee val je in 2^{de} provinciale ook op! In mijn wedstrijdbesprekingen spreek ik één minuut over de tegenstander en vijftien minuten over Tisselt. Ok, je moet niet naïef spelen, maar dat is mijn visie. We trachten steeds ons eigen spel te spelen, ook tegen goede ploegen. Dat lukt ons best, alleen nog geen 90 minuten. Collectieve pressing



15



(copyright Jonas Van den Bergh)



(copyright Jonas Van den Bergh)

komt altijd als laatste thema aan bod in de wedstrijdbespreking. Het is een rode draad geworden. De spelers geven nu zelf aan dat het niet kunnen zetten van druk een belangrijke oorzaak is waarom ze het spel moeten ondergaan.

Collectief druk zetten is een zware conditionele inspanning. Daarom moeten mijn spelers over een goede conditie beschikken. We trainen intensief. Sommige spelers hadden daar in het begin toch wel wat last van. Ze waren niet gewoon om constant zo diep te gaan bij de opeenvolging van positiespelen en wedstrijdvormen. Ik tracht de 6-wekencyclus aan te houden. Ook in de voorbereiding hebben we dit gedaan. Ondanks het feit dat je deze cyclus niet strikt kan aanhouden, was het resultaat toch positief.

In de voorbereiding hebben we geen enkele zuivere looptraining gehouden. We hebben altijd conditioneel getraind met bal. Dat vonden ze fantastisch en het verliep ook perfect. Ze hebben alle baloefeningen met de volle 100% intensiteit uitgevoerd! Toch eigenaardig: in de wedstrijd zie ik niet altijd de juiste mentaliteit, maar op training des te meer. Zolang ik in Tisselt ben, heb ik nog nooit een training gezien waarbij de spelers niet voluit zijn gegaan. Schitterende qua mentaliteit en fantastisch qua intensiteit!

Als je vanuit deze basis je structuur zou kunnen optimaliseren zodat je apart met een beperkte A-kern kan trainen, dan kan je nog intensiever werken. Maar vooral ook nog veel kwalitatiever. Dan kan je bijv. correctietrainingen geven. Dit alles leidt ongetwijfeld naar betere resultaten!"

SAMENVATTING

Peter vat nog graag even de belangrijkste elementen samen:

Speelwijze

- 1-4-4-2 organisatie in functie van het spelerspotentieel
- Focus op collectief spel: iedereen valt aan en verdedigt mee in blok
- Verzorgde opbouw van achter uit
- Opkomende flankverdedigers en flankmiddenvelders

Collectieve pressing

- Terug laten zakken tot rond de middellijn (medium pressing)
- Na balrecuperatie spel verleggen
- De achterste speler in de linie coacht
- Goed in positie staan na balverlies
- Verdediging hoog aansluiten om ruimte in de rug van de medespelers te beperken
- 1^{ste} principe = balbezitter tegenpartij mag geen voorwaartse pass geven
- 2^{de} principe = middenveld vastzetten
- 3^{de} principe = collectief druk zetten op de tweede bal
- Kleine afstand tussen diepe spits en verdediging op moment van druk zetten
- De centrale middenvelders of centrale verdedigers geven sein om druk te zetten
- De 2^{de} centrale verdediger zakt iets schuin terug bij het druk zetten
- De speler die de bal recupereert, trapt nooit de beslissende pass (dieptespel is niet de eerste optie)
- De 2^{de} speler die de pass ontvangt, verlegt het spel naar de andere flank
- (Niet besproken): restverdediging is steeds 4 spelers, dus één flankverdedigers valt steeds mee aan
- Beperkt het aantal richtlijnen voor je spelers

Trainingsorganisatie

- Nastreven om apart te trainen met een A-kern van 18 à 20 spelers met 2 doelmannen
- Scherp behouden in wedstrijdvormen en positiespelen
- Zoek de gulden middenweg: het moet plezierig blijven!
- Toepassing van de 6-wekencyclus
- In de voorbereiding geen enkele zuivere looptraining, altijd conditioneel trainen met bal

Druk zetten

Peter Van Hove - Sporting Tisselt

Coaching bij elke oefening

- na de inspeelpass snel druk zetten en trachten de bal te veroveren
- coaching bij het druk zetten



Wedstrijdvorm K + 6 / 6

Beschrijving:

Terrein: 50x50m.

Nadruk op druk zetten

K begint steeds oef. en speelt verdediger aan

Verdedigers kunnen scoren door bal bij trainer (Tr) te krijgen (staat in middencirkel of vierkant)

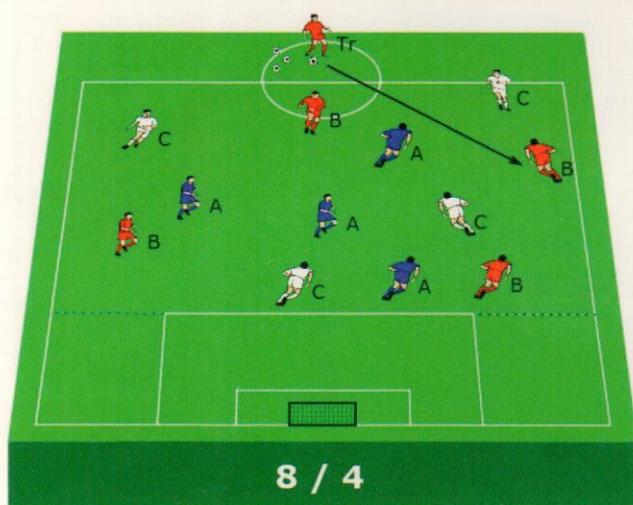
Dit kan door pass in de lucht of over de grond

Aanvallers trachten opbouw van verdedigers naar een flank te krijgen en dan druk te zetten

Als ze de bal veroveren, mogen ze scoren in doel met K

10 ballen starten vanaf K

Vrij spel



Tussenvorm positieospel 8 / 4

Beschrijving:

Terrein: 30x60m.

Nadruk op druk zetten op ingespeeld viertal

Trainer (Tr) speelt bal in op groep B

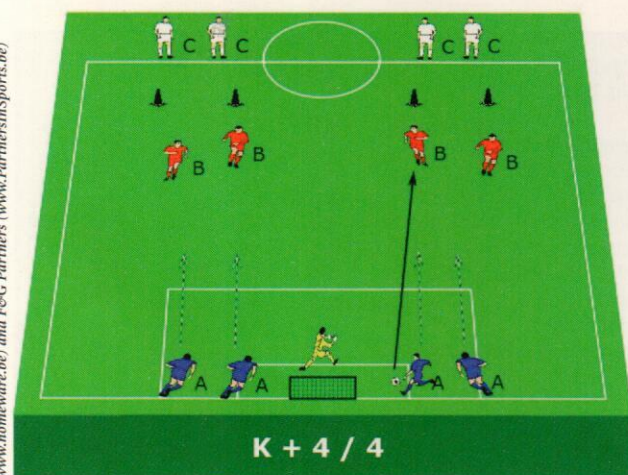
Op dat moment mogen spelers van GR A druk zetten en trachten bal te veroveren

Het achttal (GR B + GR C) tracht bal rond te spelen

Als het lukt om zonder onderschepping bal vijfmaal rond te spelen, scoren ze 1 punt

Na 5' viertallen wisselen

Vrij spel



Wedstrijdvorm K + 4 / 4 in golven

Beschrijving:

Terrein: 40x40m.

Nadruk op druk zetten

Groep A speelt bal op GR B

GR B tracht te scoren op doel met K

GR A zet druk en tracht bal te veroveren

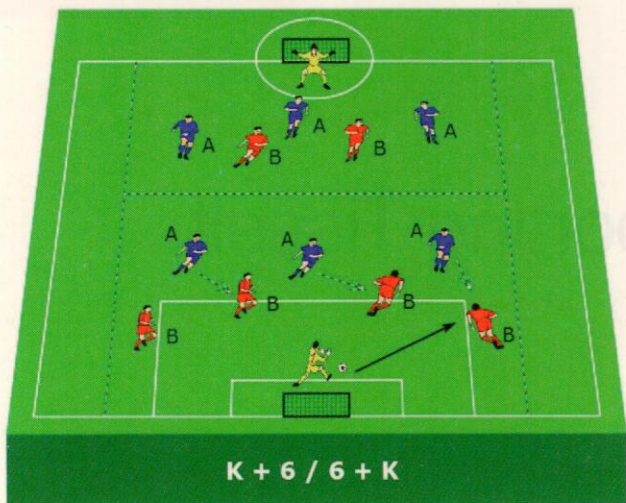
Als ze bal veroveren, kunnen ze scoren met een lijndribbel tussen de pionnen

Als GR B scoort, of bal verdwijnt over doellijn of in handen van K, loopt GR A door naar positie van GR C en GR B naar positie van GR A

Oef. begint opnieuw met dieptepass van GR B op GR C

Bijkomende coaching:

Onderlinge rugdekking



Wedstrijdvorm K + 6 / 6 + K

Beschrijving:

Terrein: 60x30m.

Opstelling groep A (aanvallers en middenvelders): 3 - 3

Opstelling groep B (verdedigers): 4 - 2

K van GR B speelt bal in

Zodra bal is ingespeeld zetten de drie aanvallers druk op het viertal en trachten bal te veroveren

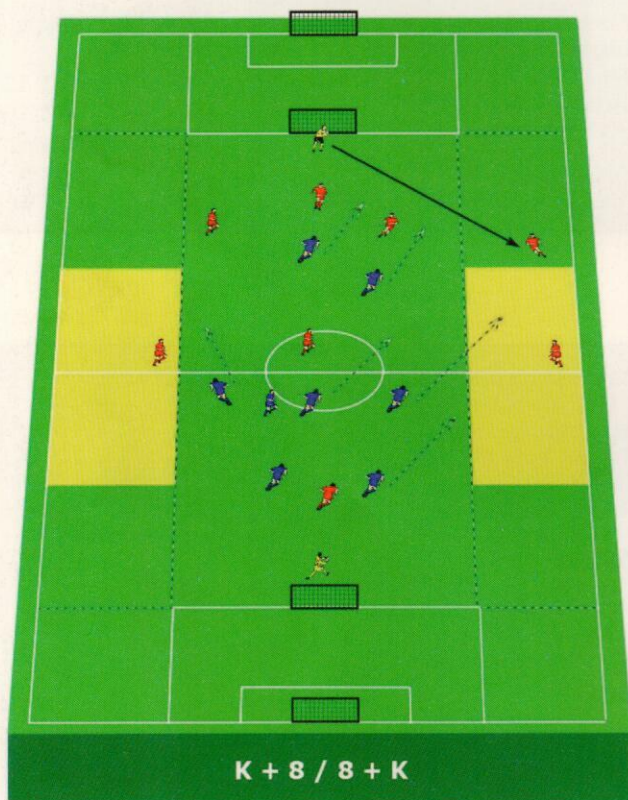
Verovert GR A de bal dan mogen ze afronden op doel, ev. gesteund door een opkomende speler

Als het viertal de bal bij hun aanvallers krijgt, dan sluit er één bij en mogen ze 3 tegen 3 trachten te scoren

2 series van 8'

Bijkomende coaching:

De voorste linie geeft eerst ruimte voor het inspelen van de bal



Wedstrijdvorm K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

3/4^{de} terrein

Knijpen en pressing

Opstelling ploeg blauw: 1 - 2 - 4 - 2

Opstelling ploeg rood: 1 - 4 - 3 - 1

Coaching gericht op de blauwe ploeg

Bij B- verplicht naar binnen knijpen (niet in flankzone)

Men verplicht zo om de rode ploeg naar de flank te laten spelen, want er is steeds een meerderheidssituatie van de blauwe ploeg in de middenzone

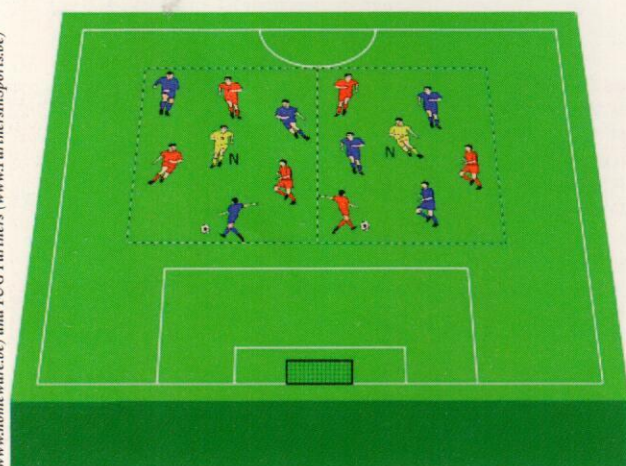
Bij balre recuperatie trachten om snel om te schakelen door het spel te verleggen naar de andere kant (flank)

Specifieke coaching:

1^{ste} fase: vooral gericht op het goed naar binnen knijpen bij B-

2^{de} fase: gericht op het juist moment van druk zetten

(richtpunt = gele zone)



Opbouw conditie voorbereidingsperiode

3 / 3 + N

Beschrijving:

Terrein: 30x30m.

Intensieve duur, met accent op trainingsomvang

Trainingseffect: leren vaak achter elkaar te herstellen (HF 160-180)

Neutrale speler doet mee met ploeg in B+

Beide groepen spelen op B+

4 series van 5'

Coaching:

Organisatie in minderheid

Op juist moment druk zetten



Naam: Ivo Vranken (lesgever trainersschool centrum Genk)

Thema: infiltratie via de flank (zonder bal: give & go – met bal: leiden of dribbel (challenge))

Aantal: 14 (12 + 2K)

Categorie/niveau: U12/U13

Materiaal: ballen, kegels, hesjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

Toepassen TT T2+ (infiltratie naar de waarheidszone)

Positie 7/11

1. Haak correct los, maak een vooractie en kom tot een juiste samenwerking met de verdediger of middenvelder die BB heeft **VRAAG DE BAL**

2. Probeer de individuele actie bij voldoende ruimte rond je directe tegenstrever **ACTIE DURF**

3. Probeer combinatie met 10 of 9 wanneer deze zich aanbieden **PAS**

4. Haal zo snel mogelijk de achterlijn na uitschakeling van je directe tegenstander **GAAN ACHTERLIJN**

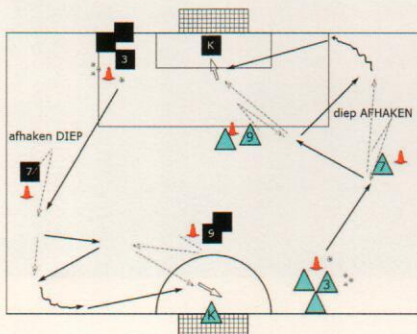
Positie 9/10

5. Bied je gepast aan bij 7/11 voor eventuele combinatie **GEEF STEUN**

6. Blijf weg van de bal en kies het juiste moment om in te komen op de voorzet van 7/11 **VOOR DOEL**

OPWARMING

10'



Beschrijving:

3 past naar de vragende 7 (vooractie diep, afhaken)

Opengedraaid aannemen, verste voet

9 komt in steun na vooractie én voert 1-2 uit met 7

7 dribbelt richting achterlijn en geeft voorzet op de inkomende 9

Duur: 2x5' (2° x met hogere intensiteit)

Doorschrijven mgv dynamisch losmakende oef.

Coaching:

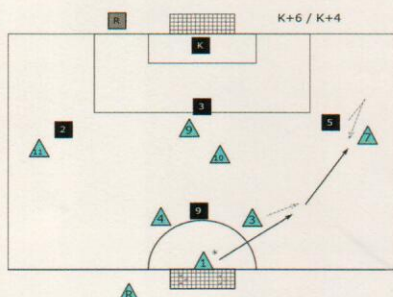
7 bepaalt de actie door de bal te vragen

3 speelt 7 aan op de verste voet

9 timing met 7, devieer de bal juist richting achterlijn, in de loop

WEDSTRIJDVORM 1

K + 6 / K + 4



Beschrijving:

WV start bij de K (6 tal) die de 3 of 4 aanspeelt, de 9 zet direct druk op die 3 of 4

Naargelang de situatie wordt 7 of 11 aangespeeld

Scoren na beweging uit opwarming telt dubbel

Beweging (1-2) uit de opwarming juist uitvoeren = 1 punt

Blauw is de te coachen ploeg

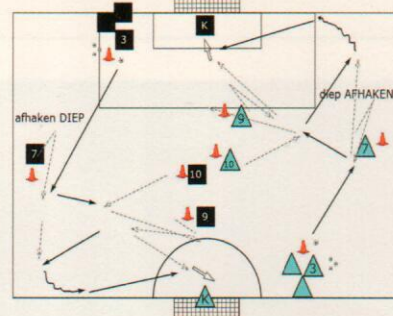
De 2 wachtende spelers voeren een P+T vorm uit met nadruk op passeren

Coaching:

1 t.e.m. 6

TUSSENVORM 1

15'



Beschrijving:

Idem als opwarming MAAR 9 veinst te komen maar trekt weg én 10 gaat in steun voor 1-2 met 7 of 11

Variante: passieve verdediger plaatsen --> 7 of 11 keuze tss

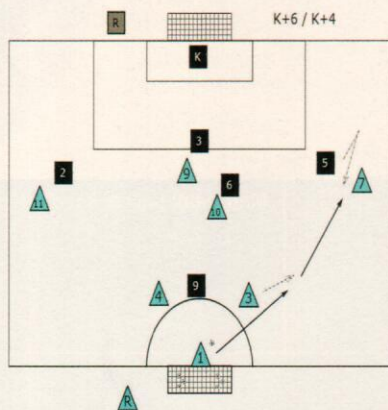
1-2 met 10 of 9 OF PASSEERBEWEGING (= challenge)

Coaching:

1 t.e.m. 6

WEDSTRIJDVORM 2

K + 6 / K + 5



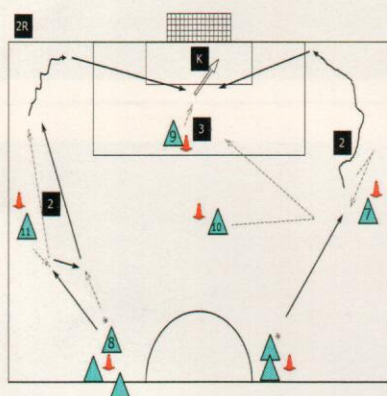
Beschrijving:

Start bij K met pas naar 3 of 4
10 krijgt nu een tegenspeler op zich (6)
Scoren na 1-2 van 7 of 11 met 9 of 10 telt dubbel
Infiltratie van 7 of 11 via 1-2 of individuele actie = 1 punt
De wachtende spelers houden de bal hoog (wisselen om de 3')

Coaching:

1 t.e.m. 6

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Met passieve verdedigers op de flankspelers én (eventueel) ook op de 9 en 10

9 en 10 moeten weg blijven, indien 7 of 11 voor de individuele actie gaan (ruimte maken)

Kaats met 8 na afhaken, is een bijkomende optie

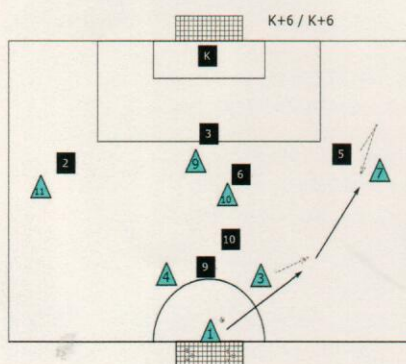
7 of 11 moeten snel kiezen wat de beste oplossing is:
ACTIE of 1-2

Coaching:

1 t.e.m. 6

WEDSTRIJDVORM 3

K + 6 / K + 6



Beschrijving:

Zwarte ploeg in 3 - 2 - 1

Blauwe ploeg in 2 - 1 - 3 (coachploeg)

Scoren na infiltratie van 7 of 11 via 1-2 of individuele actie én voorzet, telt dubbel

Infiltratie van 7 of 11 na 1-2 of individuele actie = 1 punt

Duur: 2x10'

Coaching:

Vooraf kijken of de doelstelling van de training bereikt is

De 'freez' methode via 'stop-help' bij grove fouten

Positief coachen bij een goede uitvoering

COOLING DOWN

5'

Beschrijving:

Proprioceptie oef. per 2 met de bal

Naam: Kris Van Der Haegen, technisch verantwoordelijke trainersopleidingen
Thema: T5+: ruimte creëren voor medespeler en benutten ervan (op flank)

Aantal: 16 + 2K
Categorie: vanaf miniemen/knappen

Materiaal: verplaatsbaar doel, 6 kegels + 10 hoedjes, 8 hesjes en 18 ballen



Richtlijnen en coachingswoorden:

Spelers 7 en 11

1. Maak loopactie, zonder bal, naar binnen --> maak ruimte voor opkomende flankverdediger

CO: KOM NAAR BINNEN / RUIMTE MAKEN

2. Wanneer je bal krijgt, durf en maak snel actie naar binnen --> maak ruimte voor FV

CO: MAAK SNEL ACTIE / ZOEK SNEL tegenstander OP

Spelers 2 en 5

3. Durf in rug 7/11 gaan en versnel wanneer je over 7/11 gaat **CO: GA DIEP / VERSNEL**

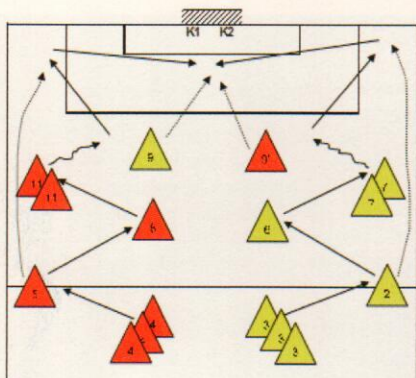
Spelers 6 en 8 (of 7 en 11)

4. Speel diep als 2/5 in ruimte duiken die 7 en 11 maken in hun rug **CO: SPEEL DIEP**

5. Speel 7 en 11 aan, zodat ze met bal naar binnen kunnen komen en zo ruimte maken voor opkomende flankverdedigers

CO: OPENEN / SPEEL FLANKAANVALLERS AAN

OPWARMING



Beschrijving:

3/4 spelen 2/5 aan die bal diagonaal inspelen op 6/8.

Middenvelders spelen bal naar 7/11, die met bal actie naar binnen maken. 2 en 5 duiken in ruimte (overlap), vragen bal in hoek en geven center voor doel. 9 en 9' geven passieve druk op keepers
 Doorschuiven: 3-2-7-6-9-4-5-11-8-9'-3

Variante: 7/11 komen naar binnen en kaatsen bal terug op 6/8, die bal in hoek spelen op inschuivende 2/5

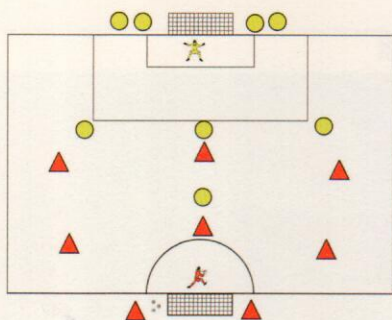
Duur: 2x8' (+ 1' rust)

2^e fase: voorzet op 9 die bal plaatst binnen bereik K

Coaching:

2, 3 en 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 6 / 4 + K

Beschrijving:

Rood: K + 2FV + CMV + 3A

Geel: 3V + CMV

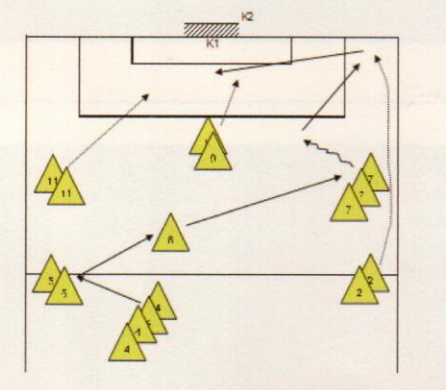
Na 7' wisselen van rol: geel speelt in overtal en rood in ondertal
 WV start bij K ploeg in overtal die centrale speler aanspeelt, dan pass op 7 of 11

Duur: 14' (2x7')

Coaching:

1, 3, 5, 6

TUSSENVORM 1



PAS - EN TRAPVORM

Beschrijving:

Fase 1 = starten op L (4)

Fase 2 = starten op R (pos. 4 wordt dan 3)

4 opent op 5, die diagonaal 8 aanspeelt

8 opent op 7, die met bal actie naar binnen maakt.

2 duikt in rug van 7 en vraagt bal in hoek gevolgd door center op inkomende 9, 11 en 7

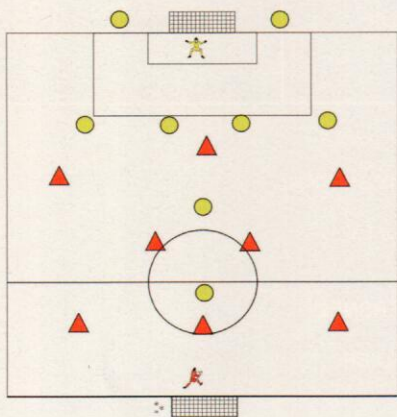
Posities voor doel: 9 = 1^{ste} paal, 11 = 2^{de} paal, 7 = rand 16m

Duur: 16' (fase 1 = 8', fase 2 = 8')

Coaching:

1, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 8 / 6 + K

Beschrijving:

Geel: K + 4 + AMV + DS

Rood: K + 3 + 2VMV + 3A

Vrij spel met accent op opbouw en creëren van ruimte op de flank door beweging vd FA's 7 en 11

Altijd starten bij K-rood

Om de 2' 2 wissels bij geel

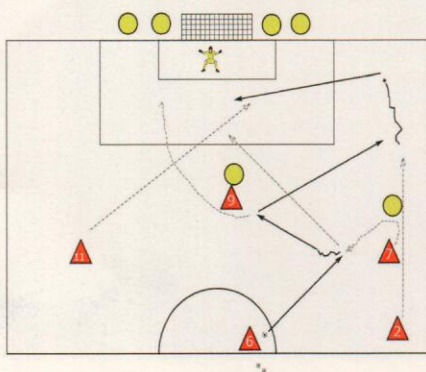
Na 6' gaan de 2 FA van rood (7 en 11) bij geel meespelen en spelen zij in overtal, 1 van de CV van geel speelt dan hoger als VMV

Duur: 2x6' (1' rust)

Coaching:

1 t.e.m. 5 (ploeg in overtal)

TUSSENVORM 2



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

Fase 1: starten op R (6)

Fase 2: starten op L (pos. 8 speelt in op 11)

6 opent op 7, die loshaakt naar binnen en die met bal actie naar binnen maakt en dan de keuze maakt volgens de situatie: als 5 doordekt, komt er ruimte vrij in zijn rug waar 2 infiltreert

6 probeert 2 vrij te spelen door een kaats met 9 (keuze 1), of door zelf diep te spelen (keuze 2), of door terug te leggen op 6 die dan diep speelt op 2 (keuze 3)

2 geeft voorzet op inkomende 9, 11 en 7

Doorschuiven: 2-7-2 / 6-9-6 / 11 vast

Bezetting: 9 (1), 11 (3), andere posities (2)

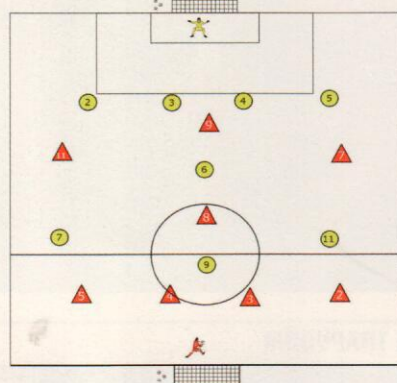
Na 4 aanvallen: nieuwe verdedigers plaatsen

Duur: 16' (fase 1 = 8', fase 2 = 8')

Coaching:

2, 3, 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 9 / 9 + K

Beschrijving:

Opstellingen in symmetrie: K + 4 + 1 + 3

Continu spel

Duur: 10'

Coaching:

1 t.e.m. 5 (beide ploegen)

COOLING DOWN

Beschrijving:

Iedereen vormt koppel en trapt voorzet van aan cornerzone

Afwerken in 1-tijd

Wie scoort meest: geel of rood?

Duur: 5'



Naam: Sander Van Praet, kandidaat
UEFA-B, centrum Boechout
Thema: flanken benutten + efficiënte
bezetting voor doel
(+ kruisbeweging FA/CS) in 3-4-3 opstelling

Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: Seniors

Materiaal: 8 kegels, 14 ballen, 7 vestjes,
2 grote doelen, 20 china heads

Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics

1) Verzorgde passing: balsnelheid, hoek en juiste voet. **VERZORG**

Teamtactics

2) Duidelijke coaching van de spelers zelf. **GEEF MEE – DIEP – SPEEL – HOU BIJ – KAATS**

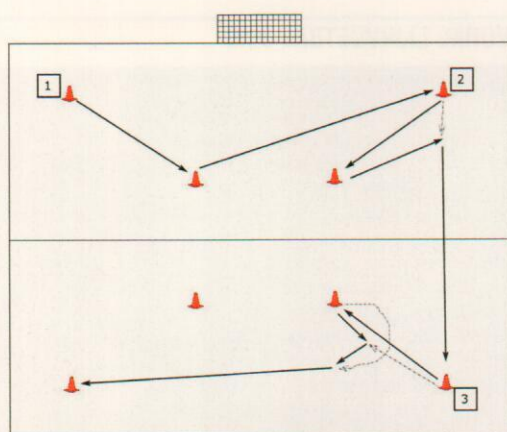
3) Overgang van 8 en 6 naar de flank als FA 7 of 11 ruimte creëert (timing). **OVERLAP**

4) Zorg dat je aanspelbaar bent op de flank, flanken benutten. **HOU BREED 7 en 11**

5) Verleg het spel (6,8,10, 5). **VERLEG**

6) Posities voor doel: 11 of 7: 1^e paal, 9: 2^e paal (integratie kruisbeweging), 10: 16 m. **POSITIES**

OPWARMING



CARDIOVASCULAIRE PASVORM

Beschrijving:

Pasvorm in 2 vierkanten

Groot vierkant: afstanden +/- 35m.

Dubbele bezetting aan elke kegel

Er wordt aanvankelijk gespeeld met 2 ballen, die diagonaal over elkaar starten

Balcirculatie 1:

– 1 speelt in naar 2, 2 voert een gerichte controle uit en 2 speelt door naar 3

Balcirculatie 2:

– 1 speelt in naar 2, 2 kaatst op 1, 1 speelt diep op 3

Balcirculatie 3:

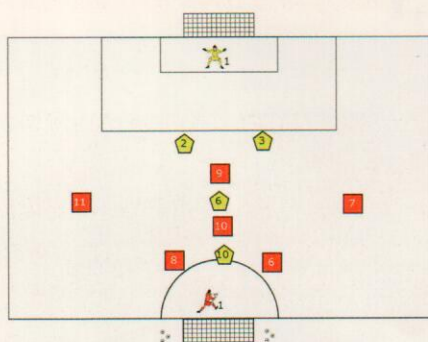
– 1 speelt in op 2, 2 kaatst op 1, 1 houdt bal bij (komt naar binnen), 2 gaat achterdoor, 1 geeft de bal mee met 2 en 2 speelt op 3

Bij balcirculatie 1 en 2 worden er opwarmingsoef. gedaan bij het doorschuiven van positie 1 naar 2

Coaching:

1, 2

WEDSTRIJDVORM 1



K + 4 / 6 + K

Beschrijving:

K + 2CV (3, 4) + 1VMC + 1AMV

K + 2FMV (6, 8) + 1AM (10) + 2FA (11, 7) + CS (9)

Golven: gele ploeg van 4 wisselen telkens na aanval

Opdrachten K + 6:

WV start altijd bij K van rood en er mag NIET direct op FA gespeeld worden, eerst 3 passen geven

Tracht tot een doelpoging te komen na voorzet

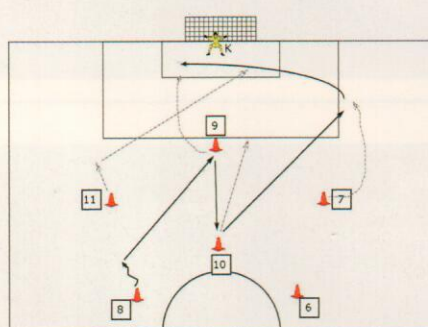
Maak gebruik van de vrije flanken

Verzorg de posities voor doel

Coaching:

1 t.e.m. 6

TUSSENVORM 1



AFWERKVORM

Beschrijving:

De oefening wordt afwisselend gestart bij 8 en 6:

- 8 (6) gaat met bal naar buiten
- 9 haakt af en krijgt de bal ingespeeld van 8 (6)
- 9 kaatst op 10
- 10 opent in de diepte voor 7 (11)
- 7 (11) gaat diep en zet voor
- 9: 2^e paal, 11 (7): 1^e paal (kruisbeweging)
- 10: 16m.

Variante:

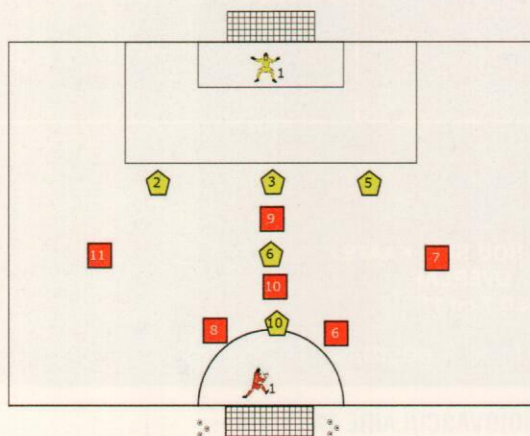
- 10 speelt 7 (11) aan in de voet
- 7 (11) komt met de bal naar binnen
- 6 (8) gaat achterdoor (GO)
- 6 (8) krijgt de bal mee van 7 (11)
- 6 brengt de voorzet

Doorschuiven op 6-7, 10-9 en 8-11

Coaching:

1, 3, 5, 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 5 / 6 + K

Beschrijving:

K + 3 + 1 + 1 / K + 3MV + 3A

WV start altijd bij K van rood en er mag NIET direct op FA gespeeld worden, eerst 3 passen geven

Na elke aanval wisselen we bij geel 2 spelers en bij rood 1 speler

Na 7' gaan gele spelers in overtal spelen, ze wisselen hun hesje als volgt: 2-11, 5-7, 3-6, 6-8 en 10-10, 9 blijft bij rood

Opdrachten overtal:

Tracht tot een doelpoging te komen na voorzet

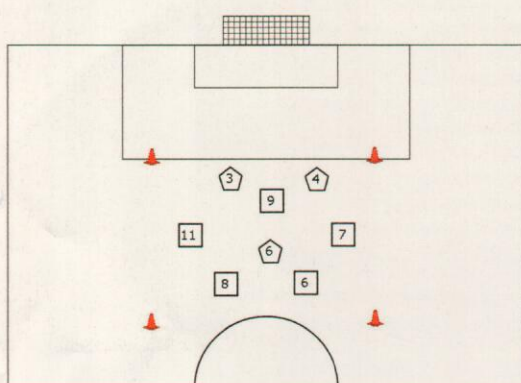
Maak gebruik van de looplijnen uit TV1

Tracht alleszins een meerderheidssituatie te creëren op de flank waaruit een voorzet komt

Coaching:

1 t.e.m. 6

TUSSENVORM 2



SPELVORM: LIJNVOETBAL 3 / 5

Beschrijving:

De spelvorm wordt gespeeld op 2 plateaus

Speelruimte: 20x20m. (naargelang niveau)

2 ploegen van 8 verdeeld over 2 veldjes

Om de 2' gaan de 3 in ondertal op ander veld in overtal spelen 5x2' (coach houdt score bij)

Wie behaalt de meeste punten?

Scoren = met de bal aan de voet over de lijn leiden

Puntentelling:

Ploeg in meerderheid scoort = 1 pt.

Ploeg in minderheid scoort = 2 ptn.

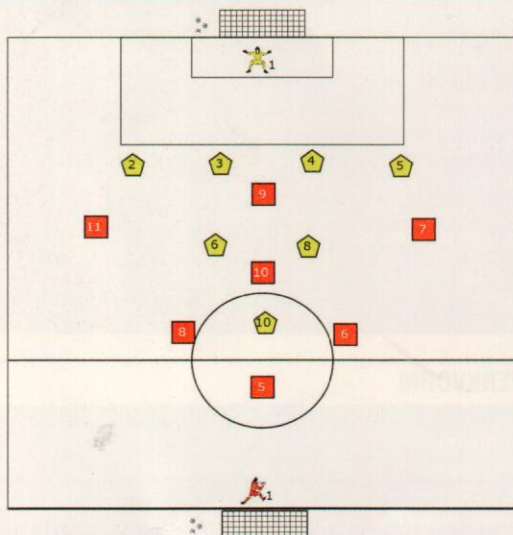
Ploeg in meerderheid scoort na positiewissel FM en

FA = 2 ptn.

Coaching:

1 t.e.m. 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

Beschrijving:

Er wordt gespeeld op 3/4 terrein

Asymmetrische veldbezetting

K + 7 (verded.): K + 4 + 3

K + 7 (aanval): K + 4 in ruit + 3

Tracht de aangeleerde looplijnen toe te passen:

- kruisbeweging voor doel op voorzet (FA-CS)

- overgang FM-FA om meerderheid op flank te creëren/uit te buiten

Coaching:

1 t.e.m. 6

COOLING DOWN

Beschrijving:

2 rondjes uitlopen + materiaal opruimen

3 oef. rompstabilisatie

Naam: Geert Van Brackel, cursist UEFA B (centrum Ertvelde)

Thema:

TT+16: een voorzet trappen die bruikbaar is v. doel

TT+18: efficiënte bezetting 1^{ste} & 2^e paal en 11m.

Aantal: 16 + 2K

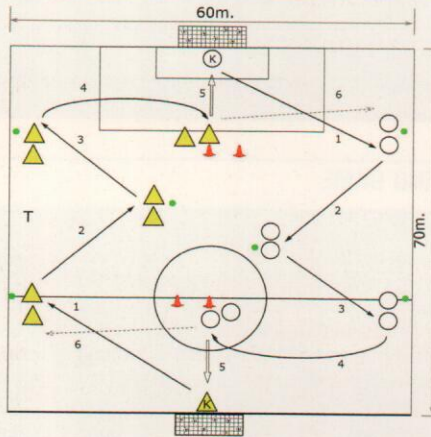
Categorie/niveau: Seniors

Materiaal: 18 ballen, stel hoedjes, 1 verpl. gr. doel, 2 kl. doeltjes, 4 piketjes, 6 latjes + verankeringen, 10 gr. kegels, 2x9 hesjes.

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. FA's, zoek de vrije medespeler(s) juist voor het trappen v.d. voorzet -> **kijk** -> **verzorg de voorzet**
2. FA's, breng variatie in de voorzetten -> **lage of hoge voorzet**
3. Aanvallers, blijf achter de bal en loop niet te vroeg in voor doel -> **timing verzorgen**
4. Aanvallers, doe een vooractie/verras en versnel bij het voor doel komen -> **vooractie** -> **versnel**
5. Aanvallers, kies de juiste posities -> **niet voorbij 1^{ste} paal of v. achteruit inlopend naar 2^e paal of 11m.**
6. Aanvallers, houd tijdens de loopactie voor doel steeds oog voor de bal -> **blijf naar de bal kijken**

OPWARMING



CARDIOVASCULAIR + PASSING IN CARROUSEL

15'

Beschrijving:

Opw. verloopt in carrousel op terrein 70x60m.

Alle res. ballen in beide doelen

K rolt de bal naar LFV die aanneemt en inspeelt op CAM die op zijn beurt een diagonale bal naar LFA speelt, LFA geeft via L-voet een boogbal naar DS die aanneemt en de bal in handen van K trapt, DS sluit aan bij andere groep

Na 5': inzet door beide K's langs rechts en de boogbal wordt via RFA met R-voet voorgezet

Na 10': DS doet een loopactie rond de kegels (eerst breed) en kiest voor 1^{ste} paal of van achteruit inlopend

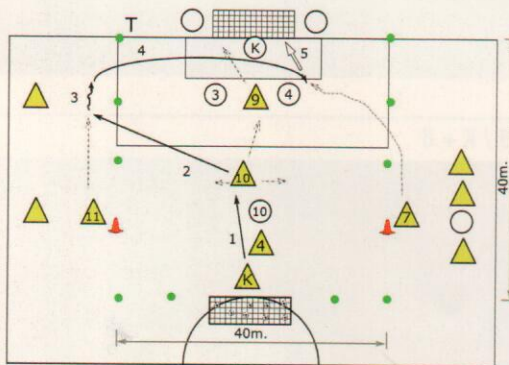
2^e paal, RFA kijkt net voordat hij de voorzet geeft en anticipeert op de loopactie van de DS, DS en K gaan nu voluit

Doorschuiven: steeds de bal volgend

Coaching:

1, 2, 5 en 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / K + 3 IN GOLVEN

15'

Beschrijving:

Golf start altijd bij K van overtal die inspeelt op breed vragende CAM, CAM speelt de bal diagonaal naar één van de 2 FA's net buiten de zijlijn, FA maakt keuze qua voorzet, 1^{ste} of 2^e paal of 11m., de FA die voorzet mag niet aangevallen worden

De DS, CAM en de overige FA kiezen positie voor doel (zie looplijnen) Golf eindigt wanneer de bal buiten is of wanneer er gescoord wordt door één der ploegen

Om de 2 golven worden alle sp's vervangen

Fun:

Scoort O-ploeg = 2 ptn.

Scoort Δ-ploeg = 1 pt. of indien rechtstreeks na flankvoorzet 2 ptn.

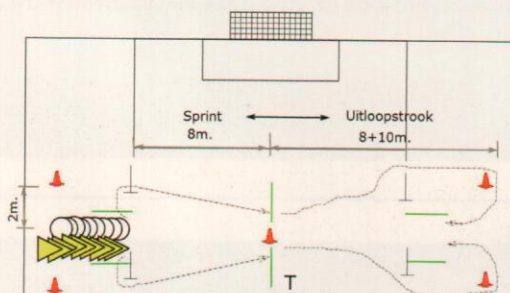
Duur: 2x7' + 1' rust met ev. bijsturing coach

Coaching:

1 t.e.m. 6

Stop/help toepassen waar nuttig

TUSSENVORM 1



STARTSNELHEID

20'

Beschrijving:

Op T-signaal sprint gelijktijdig één sp./ploeg, eerst over verankerd latje, rond piket (eerst breed = vooractie) en vervolgens om ter vlugst voet over verankerd latje t.h.v. middenkegel

Via een uitloopstrook (actieve rust) stellen de sp's na de sprint zich op aan tegenovergestelde zijde, oef. verloopt om beurten in beide richtingen

Sprintafstand: 2+8m. aan intensiteit = 100%, Hhn: 10x, RHhn: 30", S: 2, RS: 5' = jongeren/3 sp's (actieve recuperatie)

T houdt luidop puntentelling bij

Coaching:

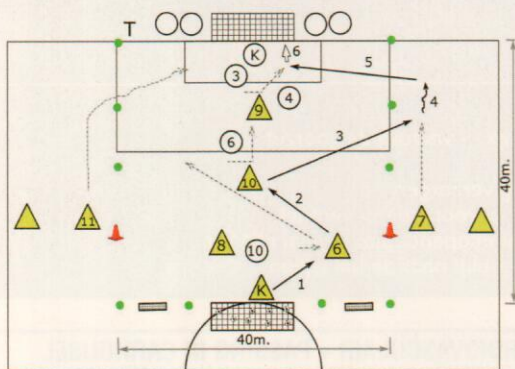
4

Concentratie is hier cruciaal

WEDSTRIJDVORM 2

K + 6 / K + 4 IN GOLVEN

15'



Beschrijving:

Golf start altijd bij K van overtal die inspeelt op breed vragende RM (of LM), RM speelt in op CAM die diagonaal een keuze maakt op één van de 2 FA's net buiten de zijlijn, FA maakt keuze qua voorzet, 1ste of 2e paal of 11m., de FA die voorzet mag niet aangevallen worden

De DS, CAM, overige FA en RM kiezen positie voor doel (zie looplijnen)

Golf eindigt wanneer de bal buiten is of wanneer er gescoord wordt door één der ploegen

Om de 2 golven worden alle sp's van O-ploeg vervangen alsook beurtelings 2 sp's van Δ -ploeg

Fun:

Scoort O-ploeg = 1 pt. in kl. doeltje of 2 ptn. in gr. doel.

Scoort Δ -ploeg = 1 pt. of indien rechtstreeks na flankvoorzet 2 ptn.

Verliezende ploeg ruimt materiaal op

Duur: 2x7' + 1' rust

Coaching:

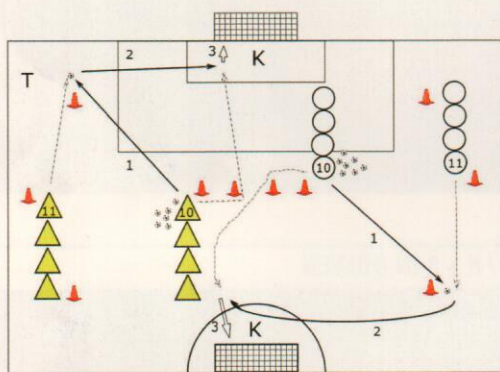
1 t.e.m. 6

Stop/help toepassen waar nuttig

TUSSENVORM 2

SHOOTING GAME

15'



Beschrijving:

2 Ploegen duelleren, om het meest doelpunten

Er wordt identiek naar beide doelen van 1/2 terrein (af)gewerkt

Alle L-voetige sp op de twee posities nr. 11

10 Speelt diagonaal op inlopende 11, 10 loopt rond zijdelingse kegel (eerst breed), kiest positie voor doel en werkt de voorzet van 11 af

Iedere sp. komt na de actie terug op zijn plaats

Na 7' draaien beide ploegen zich 180° om en komen alle R-voetige sp op de flanken (pos. 7), er wordt nu afgewerkt na flankvoorzet van rechts

Welke ploeg scoort het meest van L/R?

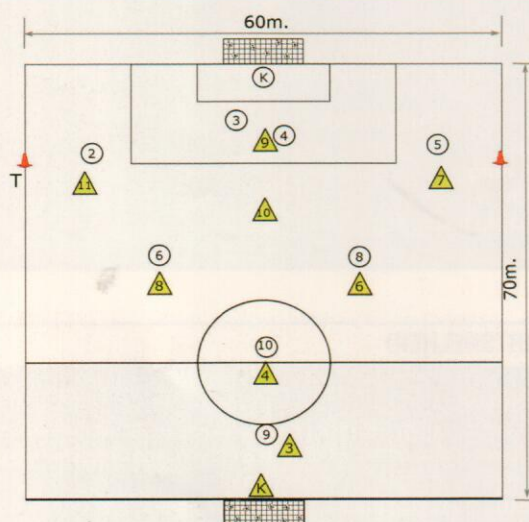
Coaching:

1 t.e.m. 6

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / K + 8

15'



Beschrijving:

Terrein 70x60m., res. ballen in beide doelen

Te coachen ploeg (Δ) in een 1-1-4-3 opstelling

Overig ploeg (O) in een 1-4-3-1 opstelling

Buitenspelijn voor de aanvallers van de te coachen ploeg: op aanvallende 16m-lijn

Alle spelregels zijn van toepassing

Fun: scoren = 1 pt., rechtstreeks na flankvoorzet = 2 ptn.

Duur: 15' continu spel

Coaching:

Belonende coaching bij positieve uitvoering van het thema

COOLING DOWN

10'

Beschrijving:

Verliezende ploeg van WV3 ruimt alle materiaal op

Winnende ploeg: winkelhaak trappen

Naam: Geert De Vliegheer (stagetraining RS Waasland)
Thema: verzorgde opbouw, geen dom balverlies, hoge balsnelheid en aanspelbaarheid

Aantal: 18 + 2K
Categorie: Seniors

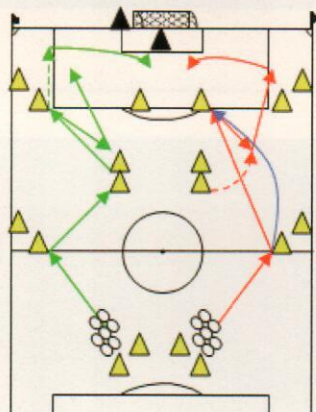
Materiaal: verplaatsbaar doel, 15 kegels + 20 hoedjes, 10 rode hesjes en 10 gele hesjes, 20 ballen



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 vrije man, behoud het overzicht. **VRIJE MAN**
- 4) Bied je aan in de vrije ruimte. **BIED AAN**
- 5) Speel de bal rond met een zo hoog mogelijke balsnelheid. **BALCIRCULATIE**
- 6) Neem geen onnodige risico's in de eigen opbouwzone en leid **GEEN DOM BALVERLIES**
- 7) Als het spel vast zit, doe een flankwissel en benut ruimte op andere flank. **FLANKWISSEL**

OPWARMING



BALCIRCULATIE

Beschrijving:

*1:
 CV speelt op FV, FV speelt op de spits (bij *2 in de lucht) die kaatst op AM
 AM steekt de bal diep naar FA
 FA brengt de bal voor doel
 SPITS komt voor doel, werkt af en brengt bal terug mee

*3:
 CV speelt op FV, FV speelt op AM die aanbiedt en wegdraait
 FA biedt aan, kaatst en vraagt bal diep
 FA brengt bal voor doel
 SPITS komt voor doel, werkt af en brengt bal terug mee

Duur: 4x5' (1' rust)
 5' *1, 5' *2, 5' *3 en 5' vrije keuze

WEDSTRIJDVORM 1



K + 9 / 9 + K

Beschrijving:

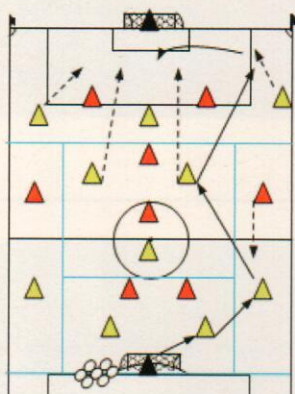
Symmetrische opstellingen: beide ploegen 4-2-3
 Accent op opbouw, zonder lange ballen, snelle en verzorgde balcirculatie

Duur: 2x7'30" (2' rust)

Coaching:

1, 3, 5, 6 (beide ploegen)

TUSSENVORM 1



K + 10 / 8 + K

Beschrijving:

Afgeleide WV
 Geel: 1-4-3-3 (te coachen ploeg)
 Rood: 1-2-4-2

Altijd starten bij K-geel, opbouw via verdedigers
 Via FV (FMV van rood mogen pas over helft komen als bal in hun zone is) AM's of SPITS aanspelen in hun zone
 Die zoeken op hun beurt een vrije FA SPITS, AM's en andere FA kiezen positie voor doel
 Voorzet FA, afwerking volgt

Balrecuperatie rood: vrij spel + counteractie

Duur: 2x7'30" (2' rust)

Coaching:

1, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 10 / 8 + K

Beschrijving:

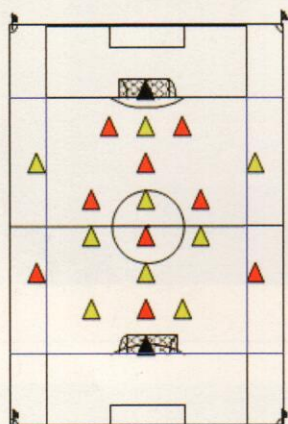
Vrij spel met accent op opbouw en balcirculatie van de rode ploeg (we bouwen hier verder op de vorige tussenvorm)
Altijd starten bij K-rood, opbouw via verdedigers
Via opbouw in V proberen AM's of SPITSEN aan te spelen om zo te proberen te profiteren van de numerieke meerderheid (5 tegen 4: 3A's en 2AMV tegen 3V+1VMV)

Duur: 2x7'30" (2' rust)

Coaching:

1 t.e.m. 7 (rode ploeg)

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

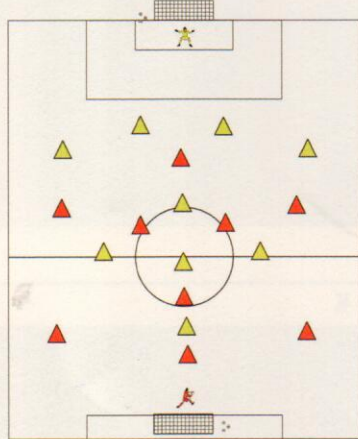
Afgeleide WV waarbij elke ploeg twee vrije buitenspelers heeft in afgebakende aanvallende vrije zone
Binnenin vrij spel, buitenspelers twee keer raken
Indien in één tijd gescoord wordt na een voorzet telt het doelpunt dubbel

Duur: 2x7'30" (2' rust)

Coaching:

1, 3, 5, 6, 7

WEDSTRIJDVORM 3



K + 9 / 9 + K

Beschrijving:

Geel: 1-4-4-1
Rood: 1-3-3-3

Vrij spel, maar verder zetten van principes training voor rode ploeg
Duur: 2x7'30" (2' rust)

Coaching:

1 t.e.m. 7 (rode ploeg)
Opbouw verzorgen, geen lange bal van de doelman

COOLING DOWN

Beschrijving:

Latje trappen van op de 16m
3 overblijvers ruimen materiaal op
Gezamenlijk 1 rondje uitlopen
Duur: 5'

Naam: Steven De Jaegher, Xavier Ericx, Thomas Schepens (UEFA B: centrum Oudenaarde)
Thema: Ioshaken FMV (veldbezetting 4-4-2), ruimte creëren in rug FV tegenpartij

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: Seniors (2^e prov.)

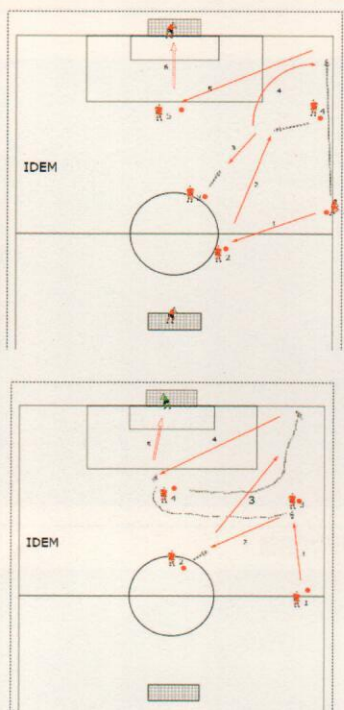
Materiaal: 16 ballen, truitjes, verplaatsbaar doel, potjes en kegels



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Op het juiste moment afhaken waardoor je ruimte vrijmaakt in je rug. **HAAK AF**
2. Op het juiste moment infiltreren in de ruimte (FV of AM). **INFILTREER / GA**
3. Speel de bal juist en nauwkeurig in de ruimte waar je medespeler opduikt. **JUISTE PAS**
4. Bal vragen op het juiste moment. **TIMING / DIEP**
5. Bied steun aan de doorgebroken speler. **STEUN**

OPWARMING



Beschrijving:

2 rondjes inlopen

Oef. 1:

- 1 speelt in op 2
- 2 drijft even met bal en speelt in op 4 die afhaakt, naar binnen komt en bal komt vragen
- 4 kaatst op 3
- 3 speelt in op 1 die in de ruimte is gelopen
- 1 controleert de bal en speelt strak over de grond (buiten rechthoek) naar 5
- 5 controleert en trapt in handen van K

Doorschrijven: 1-2-3-4-5 (andere groep – carrousel)

Postbezetting: pos1: 3, pos2: 2, pos3: 1, pos4: 1, pos5: 1

Duur: 7'

Oef. 2:

- 1 speelt in op 3
- 3 kaatst op 2 die in de ruimte speelt waar 4 (spits) induikt.
- Pass over de grond (snel diepte zoeken in loop van de spits)
- 4 speelt de bal strak achteruit (buiten 16m)
- 3 is doorgelopen en trapt in de handen van K

Doorschrijven: 1 – 2 – 3 – 4 (andere groep – carrousel)

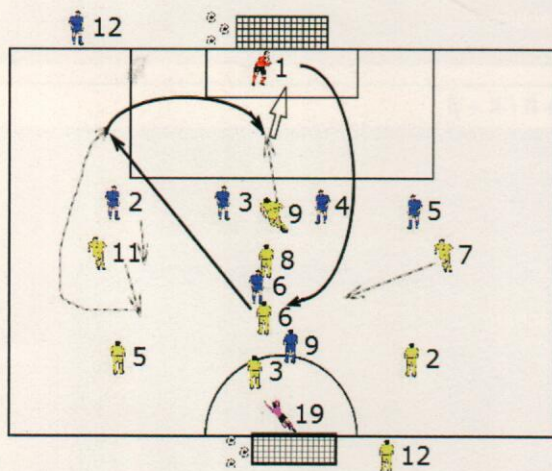
Pos1: 3, pos2: 1, pos 3: 2, pos4: 2

Duur: 7'

Coaching:

1 t.e.m. 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / K + 6

Beschrijving:

Terrein: 1/2 veld

K-blauw passt op 6 (gele ploeg), 7 of 11 haken af en gele 6 speelt naar afgehaakte 7 of 11

7 of 11 die zelf ruimte maakten, (in rug FV) duiken zelf in de door hen vrijgemaakte ruimte (pass in ruimte), dan begint spel

Wisselen om de 2', per ploeg 1 speler

Opm: ruimte creëren op flank in de rug van de (doordekkende) flankverdedigers. 2 mogelijkheden: FMV gaat zelf in de vrijgekomen ruimte of FV overlapt

Fun:

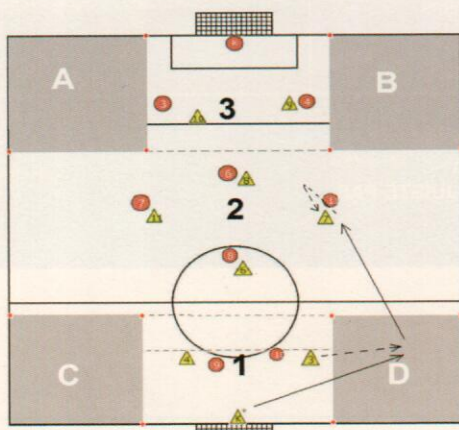
Geel gewone goal = 1ptn, goal na overlapping FV = 2ptn, goal na FM in ruimte = 3 ptn, blauw goal = 2 ptn.

Duur: 15' (na 7' wisselen kant)

Coaching:

1 t.e.m. 5

TUSSENVORM 1



SPELVORM

Beschrijving:

Golven van 2' (afwisselend R en L werken)

Vak 1: 2-2 / Vak 2: 4-4 / Vak 3: 2-2

Zone D: enkel toegankelijk voor gele 3

Zone B: toegankelijk voor gele 3 en rode 4

Zone C: enkel toegankelijk voor gele 4

Zone A: toegankelijk voor gele 4 en rode 3

Bal wordt door K ingespeeld op 3 die in zone D open komt

Bal wordt ingespeeld op 7 die de bal komt vragen

3 (die nu als FV speelt in zone D) kan infiltreren naar zone B en daar de bal krijgen

Coaching op geel

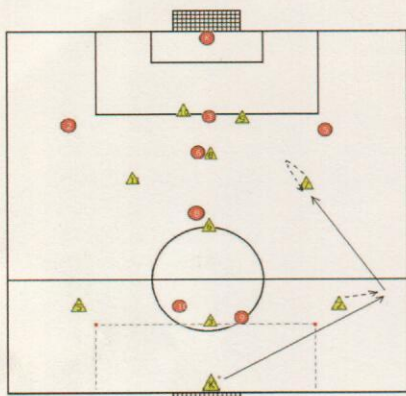
Fun: na voorzet van oprukkende 3 of 4 scoren = 2pnt

Variant: FMV beweegt zelf in zone A of B

Coaching:

1 t.e.m. 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 9 / K + 7

Beschrijving:

Golven van 2'

2 vraagt bal open en wordt aangespeeld door K

7 doet vooractie en komt de bal vragen

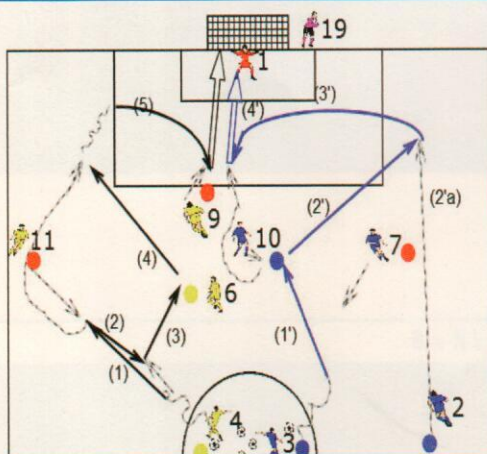
WV start afwisselend op 2 (R) en 5 (L)

Coaching op geel

Coaching:

1 t.e.m. 5

TUSSENVORM 2



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

Terrein: 1/2 veld

Organisatie: op elke positie 2 spelers

Oef. 1:

L: 4 leidt bal en speelt in op (afhakende) 11, 11 legt terug naar 4,

4 speelt in op 6 en 6 speelt bal diep op flank. 11 centert en 9 werkt af

Oef. 2:

R: 3 leidt bal, 7 haakt af, alsook 10. 3 passt naar 10, die diep steekt

(in rug van 7) naar FV 2, die centert. 10 komt voor doel en werkt af

Géén doorschuifstelsel, vaste posities

Opm:

Afwisselend L en R (beginnen met L)

K's wisselen telkens na 2 ballen

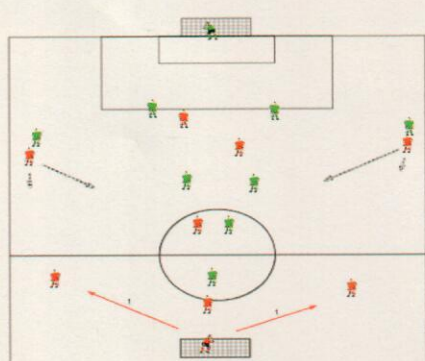
Fun: welke ploeg maakt meeste goals? Per goal 1 punt

Duur: 2x7' (na 7' wisselen van oef.)

Coaching:

1 t.e.m. 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / K + 8

Beschrijving:

Match volgens de wedstrijdreglementen

Rood: K + 3 + 3 + 2 (deze ploeg wordt gecoacht)

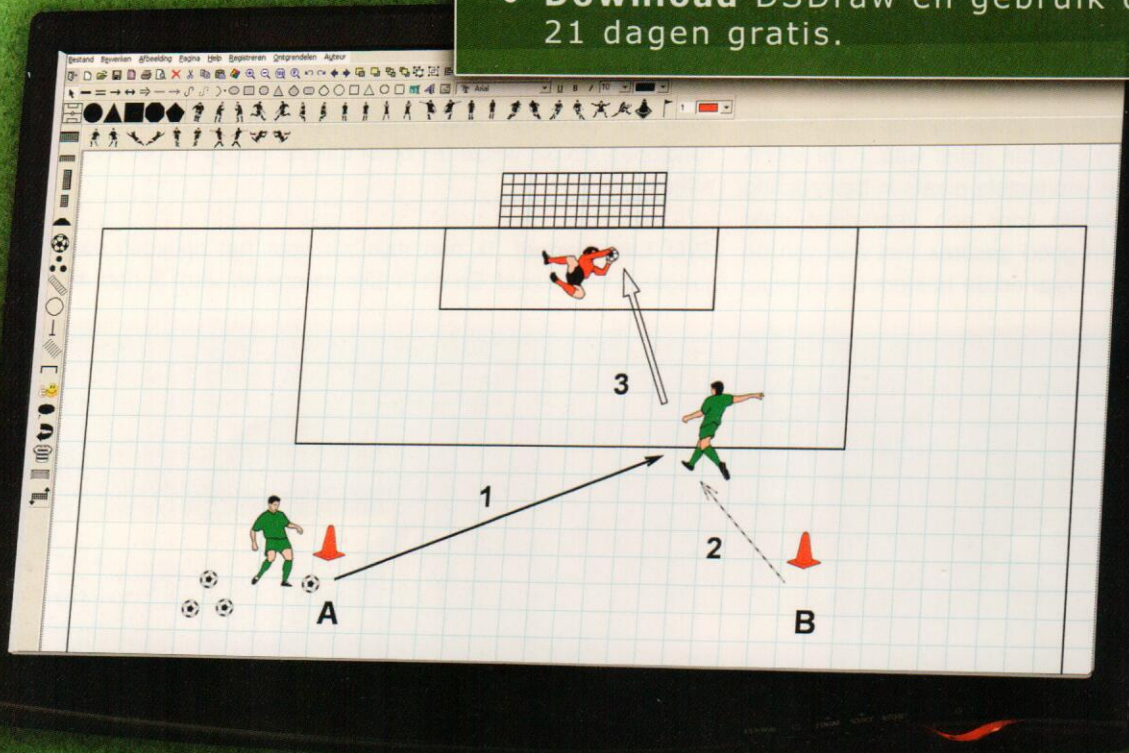
Groen: 1 - 4 - 3 - 1

Coaching:

1 t.e.m. 5

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.

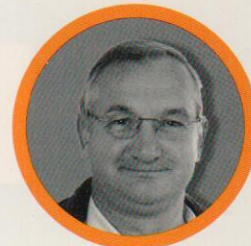
U vindt er:

- 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!





Eric Lansmanne: "Mijn ervaringen in de jeugdopleiding waren bijzonder nuttig bij de begeleiding van volwassen spelers!"

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Eric Lansmanne (46) is een gelukkig man. Hij werkte in de schaduw, ver weg van glamour en glitter, aan zijn passie: de jeugdopleiding. Afgelopen winter kreeg hij van de directie van de nieuwe fusieclub van Couillet en La Louvière de vraag om de leiding over te nemen van de eerste ploeg, na het ontslag van Marco Casto. Lansmanne ging als trouwe medewerker deze uitdaging aan, in combinatie met zijn taak als hoofd van de jeugdopleiding.

Sinds zijn aanstelling gaat het de goede kant op met de club, die nog maar enkele jaren geleden actief was in de UEFA Cup. Ze zijn verlost van de voorlaatste plaats in bevordering en moeten niet direct vrezen voor een degradatie naar provinciale. Wij hadden een goed gesprek met één van de meest nauwgezette en gepassioneerde trainers uit de regio

rond La Louvière, waar nog altijd vele jonge talenten rondlopen. En die verdienen beter dan de huidige ongelukkige status.

Eric Lansmanne: "Ik heb mijn zin voor het opleiden van jongeren ontwikkeld. En dit in elke categorie, want ik heb de



(copyright David Claes)



(copyright David Claes)

kans gekregen om elke etappe van de piramide te doorlopen, van de préminiemen tot en met de beloften. Ik ben fier op mezelf dat ik dit traject heb doorlopen, want dit biedt mij de dag van vandaag de kans om elke etappe binnen de opleiding en de postformatie te beheren."

Dug-Out: "Jij maakte de ophefmakende doodsstrijd van La Louvière van dichtbij mee. Welke feiten hebben deze strijd versneld?"

Eric Lansmanne: "Voorzitter Gaone leidde de club naar de top in het Belgisch voetbal, met als hoogtepunt de eindzege in de Beker van België. Maar tegelijkertijd nam de club niet de tijd om een stevige en solide basis uit te bouwen, niet op administratief vlak en niet op vlak van infrastructuur. Zo was de ontvangst van de VIP's niet naar behoren. Vergeet niet dat La Louvière met het kleinste budget in eerste klasse werkte. Bekwame mensen als Ariël Jacobs en Albert Cartier slaagden er toch in om de club stap voor stap te professionaliseren op sportief vlak, maar de rest volgde niet. De jeugdopleiding evenmin. Het succes in de Beker van België betekende niet meer dan een boom die voor wat schaduw zorgt in een heel bos vol problemen. De club verzeilde steeds dieper in de problemen en leefde boven zijn financiële mogelijkheden, wat uiteindelijk tot de gekende tragische ontknoping leidde: het einde van La Louvière."

Dug-Out: "La Louvière had een goede reputatie bij het opleiden van spelers. Was dat de laatste jaren nog het geval?"

Eric Lansmanne: "Absoluut: spelers als Yassine El Ghanassi (AA Gent), Quentin Durieux (Brussels), Julien Pinelli (ex-Tubeke), Laurent Kwembeke (Tubeke), Dimitri Leurquin

en Georgios Kaminiaris (Boussu Dour Boringe) maakten deel uit van de jeugdopleiding. Vele andere jeugdspelers uit die periode draaien nu nog mee in de nationale reeksen."

Dug-Out: "Vanaf wanneer beschikte La Louvière echt over een opleidingscel?"

Eric Lansmanne: "Zoltan Kovacs, de huidige trainer van Union, begon een structuur voor een jeugdopleiding uit te bouwen, met de steun van Eric Leroy die nu technisch directeur is van de voetbalafdeling van Quebec."

Na het vertrek van Leroy solliciteerde ik bij La Louvière voor het seizoen 1999-2000, om de verdere ontwikkeling van de jeugdopleiding te verzekeren. Het jarenlange werk van onze opleiding betaalde de tol voor de problemen in de club.

De beste jeugdspelers zochten andere oorden op, van Bergen tot Charleroi via Moeskroen, waar ze deze zomer hetzelfde probleem zullen kennen. Dat is allemaal geen goede zaak voor het Belgisch voetbal, en zeker niet voor het voetbal in Wallonië, wat minder clubs telt in eerste klasse."

Dug-Out: "Over welke infrastructuur beschikt de jeugdwerking van La Louvière vandaag?"

Eric Lansmanne: "De club beschikt vandaag in zijn nieuwe vorm over twee locaties voor de jeugdopleiding. De site in Couillet telt drie terreinen, waarvan één met kunstgras. In La Louvière beschikken ze over het Tivoli Stadion en over het complex Strépy-Bracquegnies. Samen goed voor zes oefenterreinen met natuurlijk gras en één synthetisch oefenveld. De fusie tussen Couillet en La Louvière is harmonieus verlopen."



34

Er zijn momenteel 300 jongeren actief in het opleidingscentrum, verdeeld over 22 ploegen. Na akkoord met de leidinggevenden is beslist de gewestelijke jeugdploegen te laten spelen in Couillet en de seminationale reeksen in La Louvière. Wij nemen met deze laatste deel in een kampioenschap parallel aan de nationale competitie. Hierin bevinden zich onder meer de reserves van Dender, Antwerp, Brussels, Lierse, enz. Dit is beter dan niets en veel motiverender voor de beste jongeren die trouw gebleven zijn aan La Louvière."

Dug-Out: "Toen de club nog in eerste klasse speelde, stond jij aan het hoofd van een project dat nooit opgestart werd. Waarom niet?"

Eric Lansmanne: "Toen de club in financiële problemen verzeilde, zou het interessant en lonend geweest zijn gebruik te maken van de jeugdopleiding die in volle ontwikkeling was. Eerste klasse verlaten en een nieuwe start maken met een gezonde basis, en vooral lessen trekken uit de gemaakte fouten. Ik sprak er over met voorzitter Gaone, maar die was hoofdzakelijk bezig met de desastreuze financiële situatie en had weinig of geen tijd om naar mijn voorstel te luisteren. Ik blijf ervan overtuigd dat we de meubelen hadden kunnen redden met dat plan en dat we dan nu nog altijd in derde klasse zouden spelen."

Dug-Out: "Je vertrok naar Standard. Wat leerde je daar bij?"

Eric Lansmanne: "Christophe Dessy lag aan de basis van die overgang. Hij stond er aan het hoofd van de jeugdopleiding. Hij vroeg me hem te assisteren bij het doorontwikkelen

van de beloften. Ik liep niet verloren in de structuren die men hanteerde, omdat deze overeen kwamen met die van La Louvière. Maar het was wel duidelijk dat Standard over meer financiële en logistieke middelen beschikte. Bovendien was er een groot potentieel aan spelers van een hoger niveau, met als kers op de taart een prachtig en functioneel complex. De academie Robert Louis-Dreyfus liep al vlot."

Dug-Out: "Waarom keerde je al snel terug naar La Louvière?"

Eric Lansmanne: "Er was met Christophe Dessy afgesproken dat het opleidingscentrum van Standard stap voor stap verder zou professionaliseren en dat er mogelijkheden waren om specialisten voltijds aan het werk te stellen. Dit om de uitbouw van een prestigieuze jeugdwerking waar te kunnen maken. Met de komst van Ivic en het vertrek van Dessy werd die aanpak in vraag gesteld. Het werd niet langer verenigbaar om vijf keer per week de afstand La Louvière-Luik (heen en terug 220 km) te maken, en zeker niet in combinatie met mijn professionele bezigheden. Ik nam met spijt afscheid, want ik kende er zeer leerzame momenten. Daarna werkte ik twee seizoenen bij RAEC Bergen, samen met Christophe Dessy, om er een nieuwe structuur op te bouwen voor het opleidingscentrum."

Toen Dessy de club verliet, kreeg ik het voorstel om aan het hoofd te staan van de jeugdwerking. Maar ik proefde bij de clubleiding op geen enkel moment de echte overtuiging om werk te maken van die opleiding. Dat was jammer, want het werk van Christophe Dessy begon zijn eerste vruchten af te

werpen aan de Avenue du Tir, met de start van een performante voetbalschool. Wat vooral ontbreekt bij onze voetbalclubs is continuïteit. De verantwoordelijken van La Louvière hadden de fusie tussen Couillet en La Louvière bijna afgerond, en wisten dat ik niet bij Bergen zou blijven. Ze namen contact op met de vraag of ik hun project beter wilde leren kennen. Ze stelden voor om de leiding van de jeugdopleiding ter harte te nemen en mee werk te maken van de uitbouw van het opleidingscentrum. Het hart, het verstand en de passie deden de rest!"

Dug-Out: "Zonder tussenstap binnen de jeugdopleiding overstappen naar de coaching van een eerste ploeg, was dat niet bijzonder zwaar?"

Eric Lansmanne: "Niet echt: mijn ervaringen in de jeugdopleiding waren bijzonder nuttig bij de begeleiding van volwassen spelers. De spelersgroep telt bovendien veel jonge spelers die nog in hun doorontwikkelingsfase zitten. De zwaarste taak bestond erin een goede planning te vinden om de ontwikkeling van het opleidingscentrum ter harte te kunnen blijven nemen. Daarom wenste ik samen te werken met Vito Fedelino, die de beloften onder zijn hoede had. Zo was hij de ideale aanvullende kracht bij de eerste ploeg en het jeugdcentrum. Ik wenste niet dat men afbreuk deed aan de zaken die ik ondernomen had om La Louvière terug op te bouwen op de fundamenten uit het verleden."

Dug-Out: "Wat zijn de grootste moeilijkheden als je de leiding krijgt over een ploeg waar de trainer net ontslagen is?"

Eric Lansmanne: "Marco Casto was zelf opgestapt. Hij vond dat zijn aanpak niet meer aansloeg bij de spelersgroep. Als

een ploeg geen resultaten boekt, worden ze het slachtoffer van de twijfel en verliezen ze het nodige vertrouwen om vooruitgang te kunnen boeken."

Dug-Out: "Had jouw voorganger veel voorstanders in de spelerskern?"

Eric Lansmanne: "Het is geen kwestie van voor- of tegenstanders. De clubleiding gaf ons de opdracht om een missie te volbrengen met de aanwezige spelersgroep. De doelstelling is een situatie te creëren waarin de spelers alles geven om die missie te kunnen bereiken."

Dug-Out: "Hoe kon je de spelers een bladzijde laten omdraaien? Hoe overtuigde je hen zich voluit ten dienste te stellen van de nieuwe staf?"

Eric Lansmanne: "Ik maakte de spelers meteen duidelijk dat ik geen voorkeur had voor bepaalde spelers en dat iedereen zich op gelijke voet bevond. Het was de bedoeling om een gezonde concurrentie te creëren binnen de spelersgroep. Leeftijd, ervaring, of het visitekaartje, speelde hierbij geen rol. Betrokkenheid creëren, daar ging het om. De beste spelers zouden op de grasmat staan. We hoopten dat de spelers het ons zo moeilijk mogelijk zouden maken bij de selectie van het elftal. Dit zuiver op basis van hun prestaties. Daarna maakten we onze werkwijze en onze voetbalvisie over het functioneren van een spelersgroep duidelijk."

Dug-Out: "Welke doelstellingen moeten jullie realiseren van de directie?"

Eric Lansmanne: "Het eerste doel is natuurlijk zo snel mogelijk zekerheid te krijgen over het behoud. Het eerste doel is natuurlijk zo snel mogelijk zekerheid te krijgen over



(copyright David Claes)



het behoud. We vroegen aan de spelers om een zekere sereniteit te behouden in de competitie: de groep is jong en moet gebruik maken van de aanwezige kwaliteiten."

Dug-Out: "Wat heb je veranderd op tactisch, psychologisch en mentaal vlak om de negatieve spiraal te doorbreken?"

Eric Lansmanne: "In het begin vroegen we aan de spelers om werk te maken van een goede organisatie tijdens de wedstrijden, welke kant de match ook uitging.

Dankzij die organisatie zouden we minder tegendoelpunten moeten slikken. Daarna maakten we werk van ons spel in balbezit, zodat we de bal beter in de ploeg konden houden en een goed evenwicht konden vinden tussen een snelle actie naar voor of een geduldige opbouw.

Stap voor stap kwamen er meer automatismen in ons spel, zodat de ploeg een oplossing vond voor de zwakke punten uit het verleden.

Natuurlijk maakten we ook werk van de snelheid bij het omschakelen en het verhogen van de efficiëntie voor doel. De goede organisatie laat de ploeg toe om de inspanningen beter te verdelen en zo fysiek sterk genoeg te blijven gedurende de hele wedstrijd.

Op mentaal vlak legden we ons toe op het durven initiatief nemen tijdens de wedstrijden. De slogan is: als je alles

gegeven en geprobeerd hebt, mag je geen spijt hebben na een wedstrijd, wat de uitslag ook mag zijn. Tenslotte stelden we op het vlak van discipline een intern reglement op. Als je een groep van 24 spelers wil leiden, heb je nood aan regels."

Dug-Out: "Hoe lang gaat de operatie 'redden wat er te redden valt' duren?"

Eric Lansmanne: "We kregen van de clubleiding vooral een duidelijk omschreven missie voor het huidige seizoen. Maar we moeten ook aandacht schenken aan de toekomst. De club is ambitieus, maar die ambitie moet gebaseerd zijn op goede fundamenten.

De toekomst begint met de uitbouw van het opleidingscentrum. De club wil duidelijk vruchten plukken van de jeugdopleiding en zo verder groeien.

Er is zeker en vast een combinatie mogelijk tussen mijn voetbalfilosofie en het boeken van resultaten. Als men volgens een goede rangorde op een constante en nauwgezette manier met alle voetbalparameters werkt, plukt men er op een dag zeker de vruchten van. De eerste resultaten zijn al zichtbaar, de spelers halen beetje bij beetje voordeel uit hun inspanningen op training. We houden nog vast aan een 4-3-3 met een omschakeling naar een 4-5-1. Maar als we mathematisch zeker zijn van het behoud, gaan we in een 4-4-2 opstelling spelen. We zijn er nog niet, want met 8 op 15 moeten we nog wat puntjes sprokkelen om zeker te zijn van het behoud."

(copyright David Claes)





Bart Vanrenterghem is momenteel aan het feest met Eendracht Aalst. En dit kan soms letterlijk genomen worden. De topploeg uit derde klasse heeft pas carnaval achter de rug en verteerde dit goed. Maar uiteraard staat Eendracht Aalst voor meer dan alleen carnaval en fanatieke supporters. Vanrenterghem voelt er zich thuis en tracht de ploeg in tweede klasse te brengen.

Een paar reeksen lager is Peter Van Hove werkzaam. Hij ervaart dagelijks de kloof tussen de theorie en praktijk. In zijn opleiding via de KBVB koos hij voor een bepaald spelsysteem, maar de spelers die hij ter beschikking heeft passen hier niet in, waardoor hij genoodzaakt is om te schuiven en creatief om te gaan met het bestaande potentieel. De kloof tussen theorie en praktijk worden voor hem dagelijks zichtbaar, maar hij tracht er creatief mee om te gaan. Als uitsmijter geeft hij een overzicht van de belangrijkste elementen die hij brengt in tweede provinciale: zijn speelwijze, de collectieve pressing en de trainingsorganisatie.

Jean-Louis Donnay ging op bezoek bij Eric Lansmanne. Lansmanne had het geluk om gedurende jaren verantwoordelijk te zijn voor de jeugd, waardoor hij een sterke basis heeft als trainer. Hij werkte onder andere in de jeugdopleiding van Standard - onder leiding van Christophe Dessy. Ondertussen staat hij zelf aan het roer van een eerste elftal. Een impressie.

De gelden die omgaan in het moderne voetbal stijgen nog jaarlijks, alsook de belangen van ons geliefkoosd spel. Maar hoe kan je de onvoorspelbaarheid van het voetbalspel enigszins beïnvloeden? ORTEC TSS, een Belgisch bedrijf, verovert stilaan de Nederlandse markt met zijn analyse van wedstrijden en spelers. Zijn scouts binnen korte termijn niet meer nodig en worden ze vervangen door computers? Jelle Debrye analyseert.

Tot slot willen we alle trainers even wakker schudden. Wat doe je immers als een teamgenoot tijdens een training of wedstrijd plots een hartstilstand krijgt? De eerste minuten zijn immers enorm belangrijk, elke seconde dat je sneller tracht te reanimeren verhoogt de kans op overleven. Op zeer eenvoudige wijze brengt de redactie een overzicht van hoe je een mensenleven kan redden.... voor het te laat is.

Geniet van de lectuur en de nacompetitie.
sportieve groeten
kristof Geeraerts

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'kristof Geeraerts'.



ORTEC TSS biedt clubs een schat aan objectieve data

Jelle Debrye

In voor- en nabeschouwingen wordt er steeds meer tijd besteed aan het analyseren van de kleinste details. Of dat altijd nuttig is, laten we in het midden. Ortec Team Support Systems ontleedt wedstrijden zonder zich over te geven aan de subjectiviteit die veel analisten lijkt te kenmerken. Niels Tailleur, projectmanager van ORTEC TSS België, legt uit waarom het bedrijf een leemte binnen de voetbalwereld kan opvullen.

Niels Tailleur: "Voor het grote publiek zijn we misschien minder bekend, maar we ontwikkelen al twee jaar de computeranalyses die elke maandag in Het Laatste Nieuws verschijnen.

Deze krant gebruikt de eenvoudigste resultaten van onze analyses, die spelersbeoordelingen en grafieken opleveren.

In België blijft het daar voorlopig bij, maar in Nederland hebben we al samengewerkt met Ajax, Vitesse en AZ, waarbij vooral Louis Van Gaal zeer positief reageerde op de geleverde resultaten. Het voorbije EK en de Africa Nations Cup zijn door onze computers ontleed, en we zullen ook aanwezig zijn op het WK in Zuid-Afrika."



(Photonews)



(Photonews)

ORTEC TSS lijkt een enorme waaier aan informatie te bezitten, die handig kan zijn voor vele doeleinden. De computer analyseert elke fase in de wedstrijd, van een luchtduel tot een korte pass van de keeper. Al deze acties volgen elkaar chronologisch op, net zoals in een wedstrijd. Dit loopt op tot ca. 15.000 acties per duel. Tijdens de wedstrijd vormt zich automatisch een bestand met data van de twee teams en alle spelers. Het unieke aan dit systeem is dat aan elke actie een beoordeling gelinkt wordt die de graad van effectiviteit weergeeft.

BRUIKBAAR VOOR SPELERS EN CLUBS

Sinds kort werkt ORTEC TSS samen met het Belgische SportVAS, een bedrijf dat software om wedstrijdbeelden te analyseren verkoopt aan clubs uit de Profliga. Vooral het programma Soccerlab richt zich op de voetbalwereld. Deze software laadt de beelden in het programma, waardoor de analyses aan videoclips worden gekoppeld. De bedoeling is voornamelijk om het werk van professionele coaches te verlichten, maar tegelijkertijd ook te optimaliseren. SportVAS implementeert haar SoccerLab bij Ajax Amsterdam. Anderlecht maakt ook gebruik van dit totaalsysteem. ORTEC TSS analyseert op jaarbasis duizenden wedstrijden die automatisch worden ingeladen in Soccerlab. Voor de Proleague komt voor het begin van de play-offs een systeem beschikbaar, waarbij clubs analyses en videobeelden kunnen kopen en direct kunnen inladen in SportVAS.

Niels Tailleux: "Hulptrainers moesten vroeger een ganse wedstrijd herbekeken om bepaalde informatie op te halen, waarbij ze dan ook nog eens moesten knippen en plakken om de juiste aspecten uit die wedstrijd te belichten. Nu is het mogelijk om bijvoorbeeld alle goede passes van Franck Berrier in de tweede helft op te vragen. Die verschijnen dan ogenblikkelijk na elkaar op het scherm, met een vermelding

van het tijdstip in de wedstrijd. Daar stopt het echter niet. Het is realiseerbaar om al Berrier's voorzetten gedurende een ganse competitie, die door Chevalier ontvangen zijn, eenvoudig weer te geven. Op die manier wordt het voor een coach veel eenvoudiger om een speler huiswerk mee te geven.

Een aantal coaches in de Pro League stelt zelf dvd's samen om hun team of spelers op bepaalde aspecten te wijzen. Dat kan nu voor hen worden gedaan met een grotere precisie dan ooit voordien. Deze werkwijze kan natuurlijk ook toegepast worden op de tegenstander. De computer ontleedt bijvoorbeeld welke speler de meeste ballen ontvangt en aan de actie een positief vervolg breidt. Het is mogelijk dat de resultaten van een analyse van de tegenstander wijzen op de zwakte van de centrale verdedigers, die meer slechte passes geven dan bij een ander team."

Hoe de analisten het ook draaien of keren, voetbal is en blijft een sport waarin alles kan. Geen enkele analyse kan voorspellen dat Bolat in de laatste minuut een wereldgoal zal maken. Veel trainers baseren hun beslissingen ook meer op intuïtie dan op cijfers die een computer heeft berekend.

Niels Tailleux: "Het klopt zeker dat voetbal onvoorspelbaar is, en wij hopen dat het ook zo blijft. Maar dat wil niet zeggen dat het daarom onmogelijk is om bepaalde aspecten uit het spel van een team te halen. Vitesse heeft trouwens al bewezen dat het systeem ook werkbaar is tijdens een wedstrijd. De gegevens worden doorgestuurd naar de mensen in de dug out, die live kunnen checken hoe stereotiep hun ploeg speelt. Of welke speler van de tegenploeg het vaakst aan de bal komt. Een ander pluspunt hiervan is dat het snel duidelijk is wanneer een eigen speler in efficiëntie daalt. Dat kan wijzen op vermoeidheid of een geslaagde tactische wissel van de tegenpartij."

De goede commentaren uit Nederland zijn voorlopig nog niet echt overgewaaid naar ons land. Anderlecht werkt zoals gezegd al wel met het Soccerlab van SportVAS, maar andere clubs zijn nog niet gevolgd. Met vooruitdenkende Belgische trainers als Dury, De Boeck en Brepoels, zal het waarschijnlijk niet lang meer duren voor het computer-programma wordt getest.

TALENTSCOUTING

ORTEC TSS ontwierp daarnaast een inventief systeem dat clubs in staat stelt om de ontwikkeling van spelers op te volgen. Dat is zeer bruikbaar omdat de gegevens ondersteund worden door grafieken en cijfermateriaal. Een gelijkaardig proces kan ook worden toegepast bij de scouting van spelers overal ter wereld, waardoor de kans op mislukte transfers afneemt.

Niels Tailleux: "Bij de opvolging van spelers bieden wij een programma aan, het zogenaamde 'talentvolgsysteem', waarin trainers allerlei zelfgekozen variabelen toevoegen. Zij voeren de resultaten in van spelers tijdens wedstrijden en trainingen, waarna de computer een balans opmaakt van de prestaties.

Na één wedstrijd heeft dat natuurlijk weinig effect. Het wordt pas interessant wanneer dit wordt toegepast gedurende een langere periode, waarbij de coaches zelf bepalen hoe vaak ze de gegevens updaten. Dat vermindert het papierwerk en stelt de trainers in staat om een jarenlange opvolging ook efficiënt te laten verlopen.





(Photonews)

Ajax Amsterdam is op dit moment dus al een klant, al hebben we voor hen wel enkele klantgerichte wijzigingen aangebracht. Zo konden zij alle wedstrijden van de Eredivisie heranalyseren naargelang de categorieën en attributen die zij wensten. Voor hen was het belangrijk om alle acties nog specifieker te beschrijven.

De actie 'hoekschop' werd bijvoorbeeld nog eens onderverdeeld in 'indraaiend' en 'uitdraaiend', en er werd rekening gehouden met welke voet een speler de bal controleerde."

ORTEC TSS zegt zelf ook in staat te zijn spelers van andere clubs te scouten. Clubs geven het bedrijf de opdracht om een speler van een bepaalde club te analyseren met de technologie die ze bezitten.

Dat zou op wereldwijde basis mogelijk zijn, maar daarvoor zijn dvd- of satellietbeelden vereist. De realisatie van dat project lijkt nog niet voor meteen, al hangt dat volgens Tailleur vooral af van de bereidwilligheid van de clubs.

TACTISCH BREIN?

Op korte termijn brengt ORTEC TSS ook een tactisch speeltje op de markt. Locaties worden in een computerprogramma geïmplementeerd zodat elke actie op een grafisch veld verschijnt wanneer deze actie plaatsvindt tijdens een wedstrijd. Het speelveld wordt onderverdeeld in specifieke zones, wat nuttig kan zijn voor de weergave van het balbezit, de stereotypische speelstijl van de tegenstander of het eigen team, of de speler die in een bepaald gebied het vaakst de bal raakt.

De computerprogramma's die ORTEC TSS ontwikkelt, zijn een voorbeeld van de progressieve weg die het voetbal momenteel inslaat.

Er wordt meer geld en tijd vrijgemaakt voor wetenschap, wat uiteraard bijdraagt aan de professionalisering van de sport. Het valt af te wachten of de Belgische clubs het aandurven om bedrijven als ORTEC TSS in dienst te stellen om de werking binnen en rond de club te optimaliseren.



SPELERSANALYSE

De techniek die ORTEC TSS gebruikt voor de analyse van voetbalwedstrijden in de Jupiler Pro League, kan gebruikt worden voor de beoordeling en ontleding van de prestaties van individuele spelers. Dug-Out koos er enkele interessante uit.

Lukaku – Sidibé – Kouemaha: meest effectieve spitsen binnen het strafschopgebied in JPL

Lukaku, Kouemaha en de Truiense verrassing Ibrahima Sidibé, zijn voorlopig de productiefste aanvallers in de competitie. De wedstrijdanalyses raden aan, al is dat misschien voor de hand liggend, om deze spelers geen ruimte te geven binnen de zestienmeter. Lukaku doet in ca. 30% van zijn doelpogingen iets goed met de bal, Kouemaha verkwaanselt met 37% goede pogingen de minste kansen. Spelers als Jovanovic en Chevalier scoren hier duidelijk minder op.

Effectiviteit doelpoging overzicht

Naam	Doelpoging binnen 16m			Doelpoging buiten 16m			Doelpoging met hoofd					
	Totaal	Goed	Slecht	Totaal	Goed	Slecht	Totaal	Goed	Slecht	Totaal	Goed	Slecht
Lukaku	30	9	13	5	2	2	16	3	5	51	14	20
Anderlecht		30%	43%		40%	40%		19%	31%		27%	39%
Jovanovic	24	5	8	14	2	5	5	4	1	43	11	14
Standard		21%	33%		14%	36%		80%	20%		26%	33%
Janczyk	37	10	13	17	1	6	5	1	2	59	12	21
Lokeren		27%	35%		6%	35%		20%	40%		20%	36%
Mbokani	15	4	10	9	2	3	13	1	5	37	7	18
Standard		27%	67%		22%	33%		8%	38%		19%	49%
Chevalier	51	10	19	23	3	14	7	3	2	81	16	35
Zulte Waregem		20%	37%		13%	61%		43%	29%		20%	43%
Sidibé	38	12	10	7	1	3	12	2	2	57	15	15
Sint-Truiden		32%	26%		14%	43%		17%	17%		26%	26%
Kouemaha	27	10	6	10	1	8	9	3	2	46	14	16
Club Brugge		37%	22%		10%	80%		33%	22%		30%	35%

Beste voorzetten

Rang	Naam	Team	Totaal	Cijfer
1	Boussoufa	Anderlecht	137	8,12
2	Perisic	Club Brugge	78	8,10
3	Vargas	Club Brugge	69	7,77
4	Dirar	Club Brugge	102	7,63
60	Berrier	Zulte Waregem	184	5,61

Beste dieptepassen

Rang	Naam	Team	Totaal	Cijfer
1	Berrier	Zulte Waregem	275	8,43
2	Carevic	Lokeren	58	7,64
3	Biglia	Anderlecht	84	7,55
4	Kums	Kortrijk	63	7,39
5	Tözser	Racing Genk	121	6,94
6	Roelandts	Zulte Waregem	41	6,87
7	Assou-Ekotto	Moeskroen	49	6,83
8	Camus	Racing Genk	61	6,80
9	Christ	Charleroi	161	6,76
10	Gorius	KV Mechelen	69	6,75
11	Boussoufa	Anderlecht	71	6,72



De cijfers tonen aan dat Boussoufa de meest effectieve voorzetten geeft. Toch ogen de cijfers van Berrier indrukwekkender. De Fransman laat duidelijk zijn hoofd niet hangen na een slechte pass. Hij heeft tot nu toe maar liefst 184 voorzetten gegeven. In de categorie 'dieptepassen' is hij de alleenheerser met 275 pogingen, waarvan er 90 een speler alleen voor doel zette. Andere cijfers uit de analyses bewijzen eveneens dat hij de architect van Zulte Waregem is. Bijv. zijn totaal aantal passes: 1250. Roelandts volgt met 1019.



Reanimeren op het voetbalveld

Kristof Geeraerts

Stel je voor: op een vrijdagavond speel je met de plaatselijke veteranenploeg een partijtje voetbal. Plots valt je beste maat neer, tien meter van je. Onwetend wat er aan de hand zou kunnen zijn, ben je niet in de mogelijkheid om hem te helpen. Een paar uur later wordt zijn overlijden vastgesteld: hartstilstand. Of je rijdt met de plaatselijke jeugd ploeg naar een wedstrijd en onderweg krijg je een ongeluk. Wat kan je doen om iemand te redden?

De redactie van Dug-Out volgde een opleiding bij het Rode Kruis. In feite zouden we iedereen moeten mobiliseren om te kunnen reanimeren, want als we snel en deskundig ter hulp schieten, stijgen de overlevingskansen immers aanzienlijk. Het is dus heel belangrijk dat ook jij als voetbaltrainer kan reanimeren...voor het te laat is.

In België worden elk jaar ca. 10.000 mensen getroffen door een plotse hartstilstand buiten het ziekenhuis: op straat, thuis, op het werk, op het sportveld.

Als hulpverlener zet je steeds dezelfde vier stappen. Ze helpen je om de situatie goed in te schatten en op een gepaste wijze hulp te verlenen. Natuurlijk is niet elk ongeval even ernstig. Ook als iemand op een voetbalveld bijvoorbeeld zijn arm breekt, zou je dezelfde stappen moeten volgen:

- 1) zorg voor veiligheid
- 2) beoordeel de toestand van het slachtoffer
- 3) alarmeer de hulpdiensten
- 4) verleen verdere eerste hulp

STAP 1: zorg voor veiligheid

Veiligheid boven alles! Je eerste taak is om ervoor te zorgen dat de situatie veilig is en dat er niet nog meer slachtoffers vallen. Probeer eerst te weten te komen wat er is gebeurd. Analyseer de situatie en ga na welke gevaren er zijn (bijv. aankomend verkeer, brandgevaar...)

Zet je eigen veiligheid nooit op het spel!

- Benader de plaats van het ongeval alleen als het kan zonder zelf gevaar te lopen.
- Zorg vervolgens voor de veiligheid van de slachtoffers en de omstanders.

Als het gevaar te groot is (bijv. op een slecht verlichte straat of op een autoweg), alarmeer je onmiddellijk de hulpdiensten en wacht je best op een veilige afstand.

Ook omstanders kunnen helpen. Vraag hen om de hulpdiensten te alarmeren of informatie te verzamelen. Zo heb jij je handen vrij om het slachtoffer te helpen. Duid zelf mensen aan en geef ze concrete opdrachten via korte en duidelijke instructies. Op die manier gaat minder tijd verloren. Vraag hen ook altijd dat ze terugkomen. Op die

manier weet je zeker dat wat je gevraagd hebt, ook gebeurd is. Tip: indien mogelijk, wacht steeds de hulpdiensten op. Voetbalterreinen liggen meestal vrij afgelegen.

Als hulpverlener is er niets zo lastig dan te moeten zoeken naar de interventieplaats. En zo gaat er ook geen kostbare tijd verloren voor het slachtoffer!

Soms kunnen omstanders echter in de weg lopen. Ze zijn in paniek en lopen verloren in de chaos. Daarom is het belangrijk dat je als eerstehulpverlener de leiding neemt over het hulpverleningsproces. Schakel niet iemand in die verward is of panikeert.

Algemeen geldt dat je een slachtoffer nooit verplaatst. Indien er te grote gevaren verbonden zijn aan de hulpverlening ter plaatse, kan je dit in uitzonderlijke gevallen wel doen. Door het slachtoffer snel weg te halen, kan je zijn overlevingskansen verhogen.

Soms moet je het slachtoffer ook evacueren om het te kunnen reanimeren. Dan mag je dus een noodevacuatie uitvoeren. Voer geen noodevacuatie uit als je eigen leven in gevaar is!

STAP 2: beoordeel de toestand van het slachtoffer

Je hebt nu een goed beeld van de situatie en je hebt initiatieven genomen om de veiligheid van jezelf en anderen te verhogen. Als je denkt dat de situatie veilig is, dan kan je het slachtoffer benaderen. Schat nu zelf snel de toestand van het slachtoffer in. Dit doe je zo:

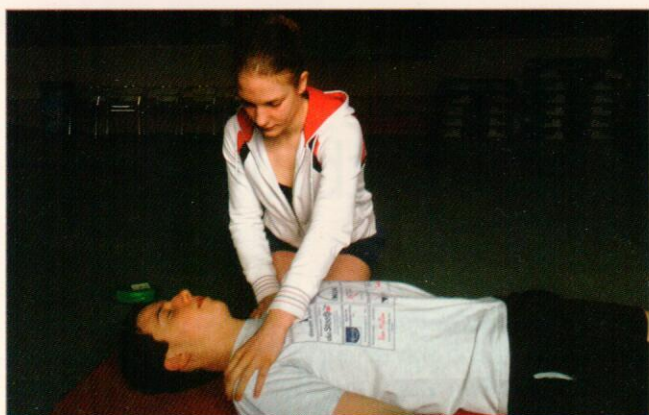
- 1) controleer het bewustzijn
- 2) open de luchtweg
- 3) controleer de ademhaling

Een bewusteloos slachtoffer is er ernstig aan toe. Als hij bovendien niet meer normaal ademt, is de kans groot dat het hart na korte tijd stilvalt.

Op dat moment wordt er geen bloed meer in het lichaam rondgepompt en komt er geen zuurstof meer tot bij de hersenen. Het slachtoffer is in levensgevaar en heeft onmiddellijk hulp nodig.

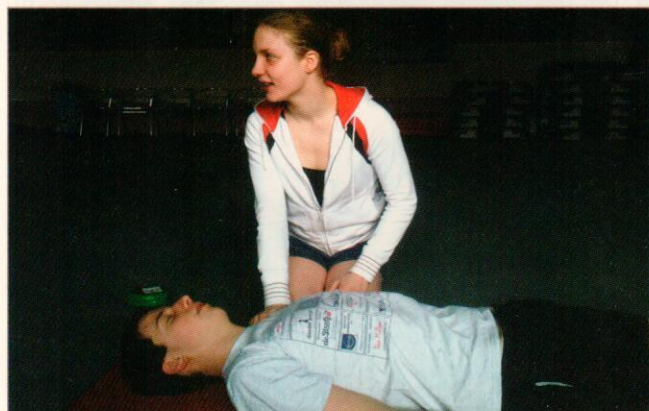


43



Wat doe je?

Ga na of het slachtoffer nog reageert.
Schud zacht aan de schouders.
Vraag luid: "Is alles OK?"



Wat stel je vast?

Het slachtoffer reageert, het is bij bewustzijn.

Wat doe je?

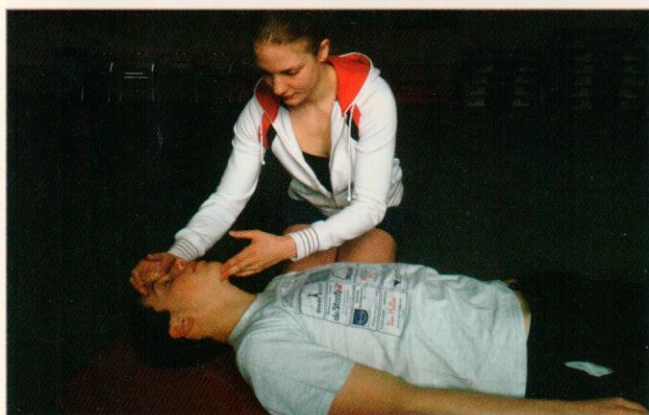
- Laat het slachtoffer liggen in de houding waarin je het gevonden hebt. Verplaats het alleen als dat absoluut noodzakelijk is.
- Probeer te weten te komen wat er mis is met het slachtoffer.
- Haal hulp als dat nodig is.
- Controleer regelmatig het bewustzijn en de ademhaling.

Wat stel je vast?

Het slachtoffer reageert niet, het is bewusteloos.

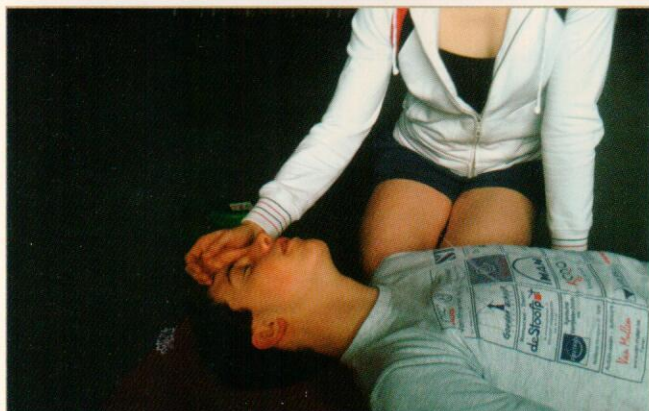
Wat doe je?

- Roep luid om hulp. Doe dat om er niet alleen voor te staan tijdens de hulpverlening. Terwijl een tweede persoon de hulpdiensten alarmeert, kan jij je concentreren op het slachtoffer.
- Draai het slachtoffer op de rug en open de luchtweg.



Wat doe je?

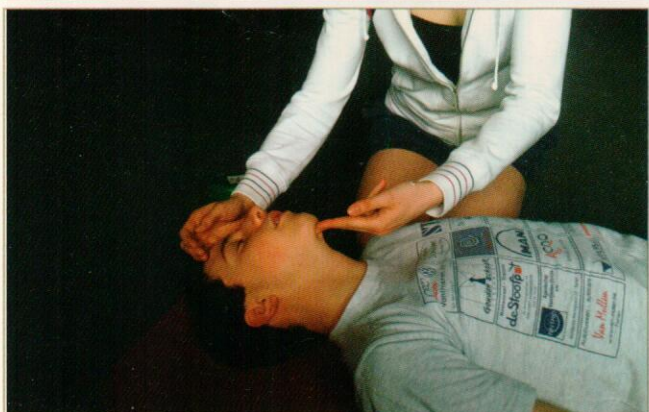
Open de luchtweg.
Bij een bewusteloos slachtoffer verliezen de spieren hun spanning.
Het gevaar bestaat dat de tong in de keelholte zakt, waardoor de ademhaling wordt belemmerd. Je kunt dit gevaar uitschakelen door de luchtweg te openen.



Wat doe je?

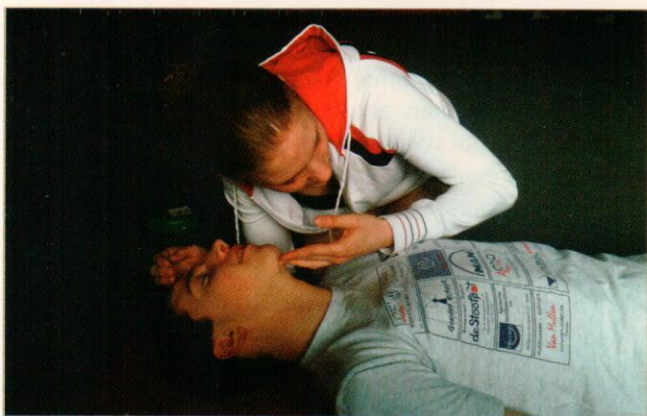
Kantel het hoofd voorzichtig naar achter en til de kin omhoog.

- 1) Leg een hand op het voorhoofd van het slachtoffer. Druk op het voorhoofd en kantel het hoofd voorzichtig naar achter. Houd je duim en wijsvinger vrij om de neus dicht te knijpen als je moet ademen.



Wat doe je?

- 2) Plaats de vingertoppen van je andere hand onder de punt van de kin. Druk niet in het zachte deel onder de kin, want dit kan de ademhaling bemoeilijken.
- 3) Til de kin omhoog om de luchtweg te openen.



Controleer de ademhaling. Ga na of het slachtoffer normaal ademt terwijl je de luchtweg openhoudt.

Wat doe je?

- Kijk of de borstkas op en neer gaat.
- Luister aan de mond en de neus naar ademhalingsgeluiden.
- Voel met je wang of er luchtstroming is.

Doe dit gedurende 10". Dit lijkt misschien lang, maar een bewusteloos slachtoffer heeft soms een trage ademhaling. Als je niet lang genoeg luistert, heb je misschien net de periode tussen twee ademhalingen gecontroleerd. Dan ga je ervan uit dat het slachtoffer niet meer ademt, terwijl dat nog wel zo is. Als je niet zeker bent dat het slachtoffer normaal ademt, handel dan alsof het niet meer ademt.

Wat stel je vast?

Het slachtoffer reageert niet, maar ademt wel normaal.

Wat doe je?

- Laat iemand de hulpdiensten alarmeren.
- Leg het slachtoffer in stabiele zijligging.

Wat stel je vast?

Het slachtoffer reageert niet en ademt niet normaal.

Wat doe je?

- Laat iemand de hulpdiensten alarmeren.
- Start de reanimatie.

STAP 3: alarmeer de hulpdiensten

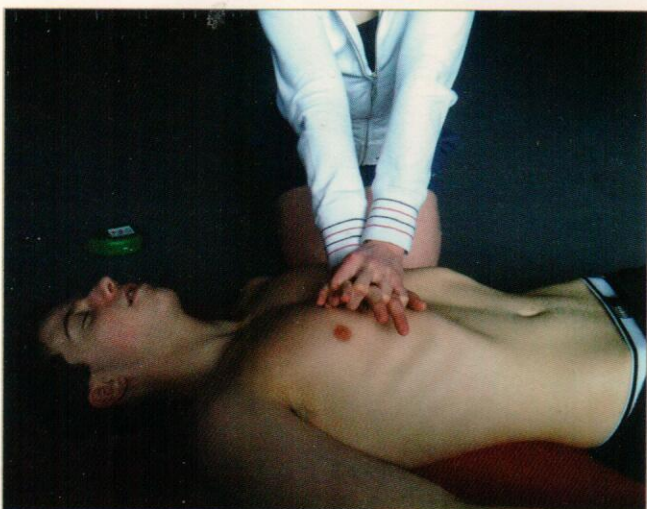
Je hebt vastgesteld dat het slachtoffer bewusteloos is. Hij is in levensgevaar en het is belangrijk dat de hulpdiensten zo snel mogelijk gealarmeerd worden.

Laat indien mogelijk iemand anders alarmeren, dan kan jij ondertussen hulp verlenen aan het slachtoffer.

- Het Europees alarmnummer is 112. Het kan in alle lidstaten van de Europese Unie gebruikt worden om de hulpdiensten te alarmeren.
- In België kan ook steeds het noodnummer 100 gebruikt worden.
- Indien je de hulpdiensten laat opbellen, dien je volgende informatie door te geven:
 - zeg wie je bent
 - leg uit wat er gebeurd is, bijv. welk soort ongeval, bepaalde gevaren...
 - geef aan waar de hulpdiensten worden verwacht: gemeente en zo nodig deelgemeente, straat en huisnummer, opvallend herkenningspunt in de buurt (grootwarenhuis, benzinestations, monument...). Bij een noodsituatie in een groot gebouw of moeilijk toegankelijke plek, geef je aan de hulpdiensten het adres van ingang door waar ze verwacht worden. Dit is niet noodzakelijk de hoofdingang, maar wel de dichtstbijzijnde ingang of de ingang met de beste toegang. Nogmaals, laat indien mogelijk de hulpdiensten opwachten.

STAP 4: verleen verdere eerste hulp

Als je de toestand van het slachtoffer hebt beoordeeld en de hulpdiensten gealarmeerd, verleen je verdere eerste hulp. Een slachtoffer dat niet reageert, maar nog normaal ademt, leg je in stabiele zijligging. Een slachtoffer dat niet reageert en niet meer normaal ademt, moet je reanimeren. Je gebruikt bij een baby of een kind dezelfde technieken als bij een volwassene.



Wat doe je?

- Geef eerst 30 hartmassages.
- Geef vervolgens 2 mond-op-mondbeademingen.
- Wissel 30 hartmassages af met 2 beademingen.
- Blijf reanimeren totdat:
 - er professionele hulp aankomt die de reanimatie overneemt.
 - het slachtoffer normaal ademt.
 - je zelf te vermoeid bent om verder te gaan.



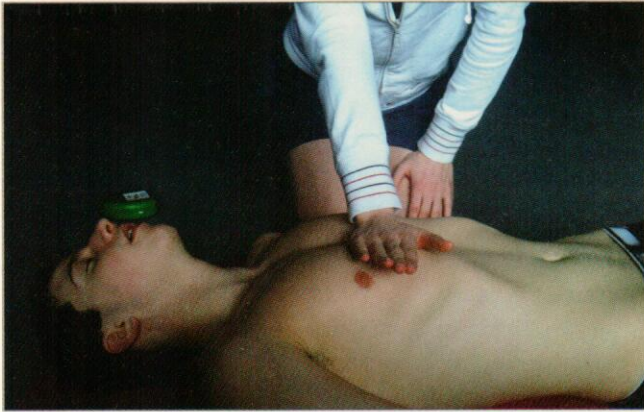
45

Hartmassage en beademing

Bij een slachtoffer met een ademhalingsstilstand valt het hart stil. Als het hart stopt met pompen, valt de bloedcirculatie stil. Hierdoor ontstaat in vitale organen een tekort aan zuurstof. De hersenen zijn daar bijzonder gevoelig voor. Hersencellen kunnen doorgaans niet langer dan enkele minuten zonder zuurstof voordat ze afsterven. Daarom moet je bij slachtoffers met een ademhalingsstilstand zo snel mogelijk starten met de reanimatie.

Reanimatie is de combinatie van hartmassages en beademingen. De hartmassages zorgen voor een kleine maar erg belangrijke toevoer van bloed naar hart, longen en hersenen. Door de beademingen kan het circulerende bloed voldoende zuurstof vervoeren.

De overlevingskansen bij reanimatie zijn klein. Verschillende studies hebben echter wel het positieve effect aangetoond van onmiddellijke reanimatie. Als omstanders dadelijk ingrijpen, verhogen de overlevingskansen.

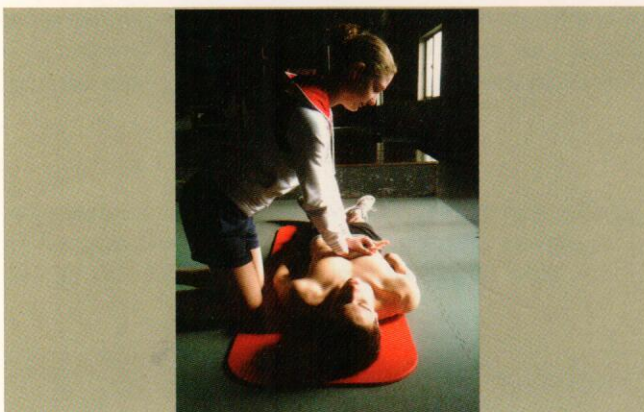


Techniek hartmassages

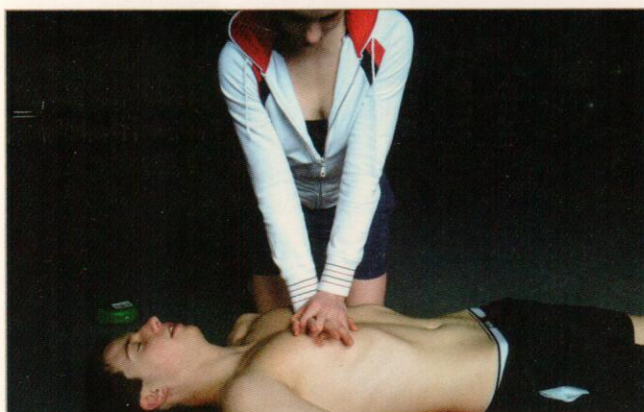
1. Leg het slachtoffer op een harde ondergrond op zijn rug.
Kniel neer naast het slachtoffer en neem plaats ter hoogte van de schouders.
2. Plaats de hiel van je ene hand in het midden van de borstkas van het slachtoffer.



3. Plaats de hiel van je andere hand boven op je eerste hand. Haak je vingers in elkaar.
4. Hef je vingers omhoog om te vermijden dat je druk op de ribben uitoefent. Druk ook niet op de bovenstreek van de buik of op het uiteinde van het borstbeen.



5. Zorg ervoor dat je schouders zich recht boven de borstkas van het slachtoffer bevinden. Duw met gestrekte armen het borstbeen 4 à 5 cm loodrecht naar beneden.



6. Laat elke keer de borstkas weer volledig naar boven komen. Zo kan het hart zich terug vullen met bloed. Let er wel op dat je handen niet van het borstbeen loskomen of verschuiven. Het indrukken en het ontspannen van de borstkas moeten even lang duren.
7. Geef op deze manier 30 hartmassages aan een tempo van ongeveer 100 hartmassages per minuut.



Techniek mond-op-mondbeademingen

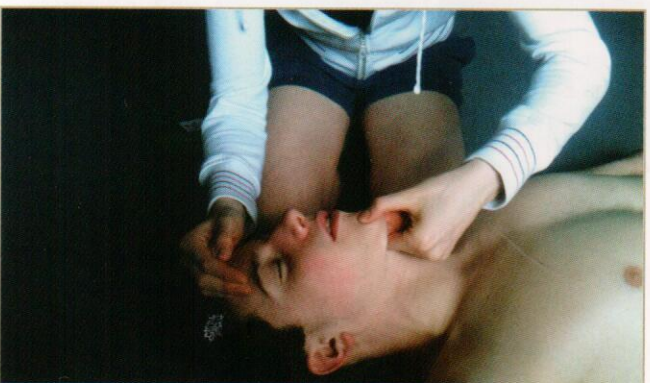
1. Kantel het hoofd van het slachtoffer naar achter en voer de kinlift uit.
2. Laat je hand op het voorhoofd van het slachtoffer liggen. Knijp met je duim en wijsvinger de neus dicht. Blijf met je andere hand de kinlift aanhouden en laat de mond een beetje opengaan.



3. Adem normaal in, buig je voorover en sluit je mond goed over de mond van het slachtoffer.

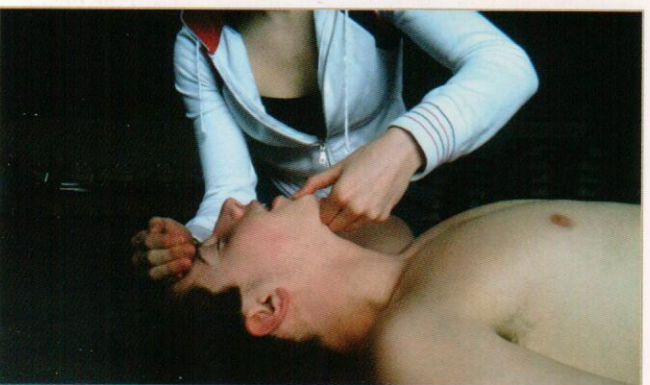


4. Blaas gedurende 1" gelijkmatig lucht in de mond. Kijk intussen of de borstkas naar boven komt.
5. Houd het hoofd van het slachtoffer nog steeds gekanteld en blijf de kinlift aanhouden. Richt je hoofd op en kijk of de borstkas terug naar boven gaat bij het uitademen.
6. Adem opnieuw normaal in en geef een tweede beademing.
Doe iedere keer maximaal twee pogingen om lucht in te blazen vooraleer je terug naar hartmassage overschakelt.



Techniek mondcontrole

1. Controleer of er niets in de mond van het slachtoffer zit.
2. Verwijder alles wat de luchtweg blokkeert of kan blokkeren.

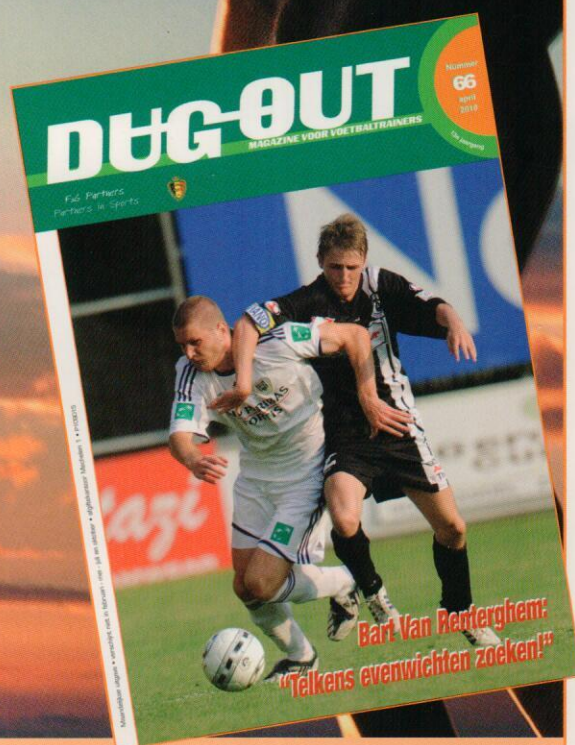


3. Controleer of het hoofd goed gekanteld is en of de kinlift goed uitgevoerd is.



DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

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

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

F&G Partners
Partners in Sports

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum Handtekening Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

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