

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

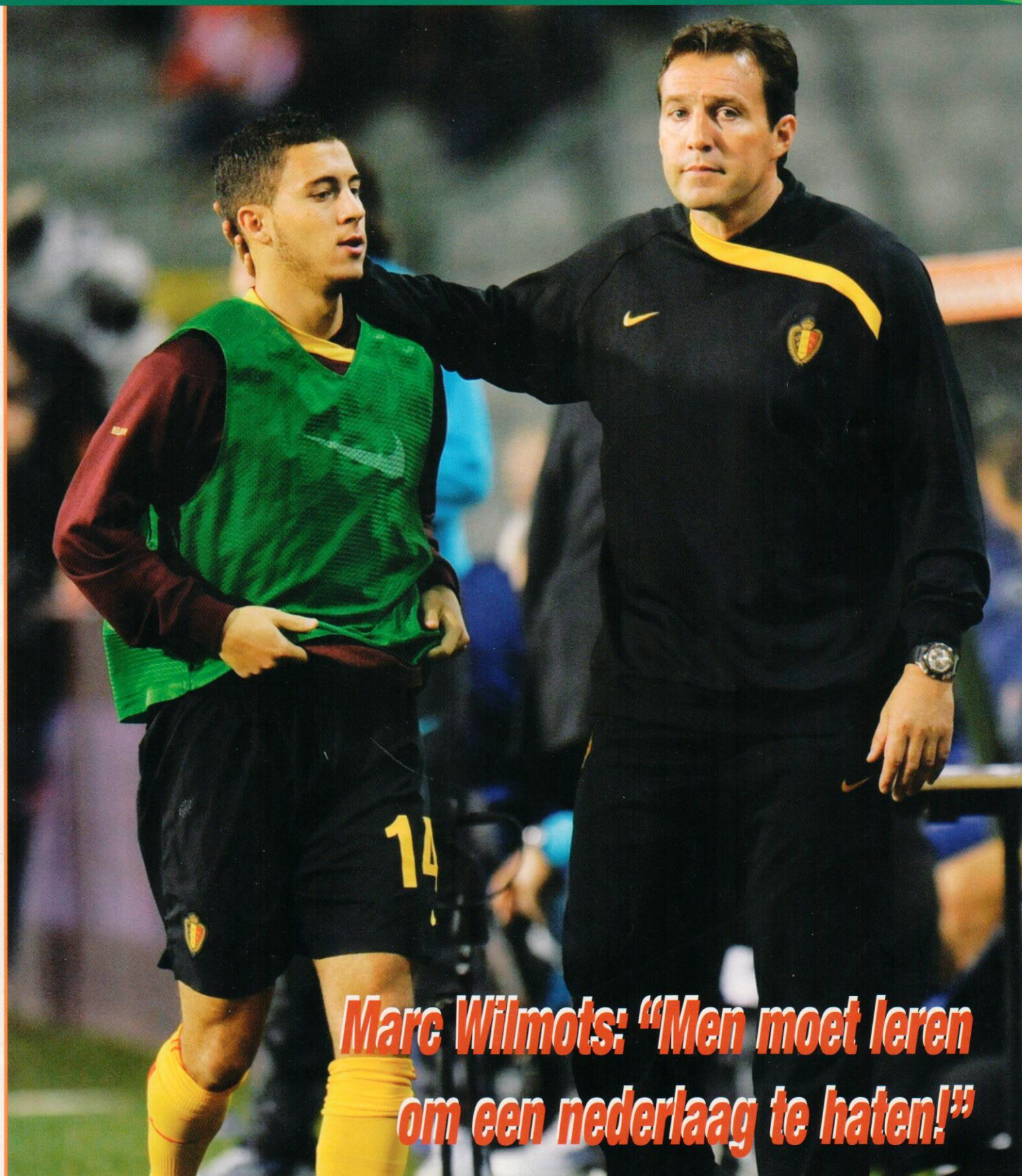
Nummer

67

juni
2010

13e jaargang

F&G Partners
Partners in Sports



**Marc Wilmots: "Men moet leren
om een nederlaag te haten!"**

Maandelijkse uitgave • verspreiding niet in heel dan • mei - juli en oktober • afgeleverd door de uitgeverij • P 1050 10



International
Convention
Center,
Gent

Zaterdag
25 september
2010

SPORTCONGRES 2010

Een multidisciplinaire aanpak

www.sportcongres.be

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

Felt 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:

Artsen krant

voeding
gezondheid

nutri
web

van en voor professionals

VOETBALKRANT
A product of Hasting-Danpe.com

BUG-OUT
EVENTS

Hoofdsponsors:

etixx
specialized sports nutrition

DUG-OUT

NR. 67 – JUNI 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, 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, W. de Weerd,
S. Hendrickx

Uitgever

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

Klantenservice

+32 (0)476/51.00.89

Prijs

Jaargang 2010: € 80
(inclusief BTW en verzendkosten).

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

Reclameregie

FG-Partners@telenet.be

Verantwoordelijke uitgever

Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen

© 2010 F&G Partners

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

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Standpunt

Marc Wilmots: "Men moet leren om een
nederlaag te haten!" 4

Wetenschap

Prof. Dr. Werner Helsen: "Rust roest!" 8

Wetenschap

Daniël van Leeuwen: "Sprinten zoals Usain Bolt?" 12

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB 19

Wetenschap

Frédéric Van Burm: "Het lichaam van een
voetballer vertelt ons veel!" 32

Langs de zijlijn

39

Standpunt

Guy Martens: "Er spelen heel veel factoren
mee bij flank- en diepteballen!" 40

Oefenstof

Flank- en diepteballen
Guy Martens - KRC Genk 45



Marc Wilmots: "Men moet leren om een nederlaag te haten!"

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

De actualiteit is onvoorspelbaar. Toen we Marc Wilmots opzochten voor een goed gesprek was Dick Advocaat nog vastbesloten een mooi verhaal te schrijven met de Rode Duivels, een van de grootste uitdagingen in zijn carrière. Enkele dagen na ons interview volgde het nieuws van zijn beslissing om ermee op te houden.

In samenspraak met Dug-Out beslisten we geen aanpassingen door te voeren aan het interview met Marc Wilmots, de stier van Dongelberg, over zijn functie bij de nationale ploeg. De nieuwe situatie verandert immers niets aan de repliek van de voormalige aanvoerder van de Rode Duivels, want Marc Wilmots kwam altijd voor zijn mening uit, met een zeldzame toewijding voor de voetbalclub België

Dug-Out: "Marc, waarom aanvaardde je de functie van assistent-bondscoach in 2010, terwijl je dat in het begin van het tijdperk van René Vandereycken weigerde?"

Marc Wilmots: "Ik kon me voluit vinden in de stijl en de aanpak van Dick Advocaat. Bij René Vandereycken was dat

niet het geval. Onze opvattingen verschilden volledig. Dat had niets te maken met de persoon Vandereycken, wel met zijn tactische visie. Wat mij vooral aansprak bij Advocaat was zijn filosofie om vooruit te voetballen, in alle omstandigheden. Ik kon mij volledig vinden om deze wilskracht en stoutmoedigheid over te brengen op de Rode Duivels, iets wat zij hard gemist hebben in het verleden.

Ik wil er ook aan toevoegen dat Dick Advocaat mij verzocht had om deel uit te maken van zijn technische staf. Ik denk niet dat men mij heeft gekozen uit politieke overwegingen. De Voetbalbond heeft haar ideeën die haar toebelangt. Mijn job bestaat erin de richtlijnen te volgen van de bondscoach, hem



(Photonews)



(Photonews)

loyaal te dienen en om mijn missie te vervolledigen, die op dit moment voornamelijk bestaat uit observatieopdrachten."

Dug-Out: "Waarom geniet Dick Advocaat zo'n uitstekende reputatie binnen het internationale voetbal?"

Marc Wilmots: "Voor zijn hele carrière als trainer. Hij is natuurlijk ook al tegen de lamp gelopen, maar het is geen toeval dat hij in Rusland als een God wordt beschouwd. Hij leidde er Zenit Sint-Petersburg naar een Europese titel. Zijn aanpak dwingt respect af: alles is duidelijk, zowel in zijn uitleg als in zijn werkmethode. Ik beschouw het als een grote eer om onder zijn hoede te mogen werken."

Dug-Out: "Wat onthoud je van die maanden dat je aan zijn zijde werkte?"

Marc Wilmots: "Hij vroeg me één ding toen we een akkoord bereikten over onze samenwerking: in alle omstandigheden loyaal blijven ten opzichte van hem en de hele technische staf. Dat vormde geen enkel probleem voor mij, want wederzijds vertrouwen is één van de sleutels voor succes. Ik merkte echt de samenhang van al zijn medewerkers aan hetzelfde project. Ook op de grasmat kreeg het team steeds beter vorm."

Dug-Out: "Men zegt dat Advocaat buitengewoon streng is. Terecht of niet?"

Marc Wilmots: "Absoluut fout! Hij weet wat hij wil en hij geeft de spelers geen kans om zelf een beslissing te nemen voor het begin van een training. Nauwgezetheit behoort tot de essentiële regels als je met een groep werkt. Maar Dick Advocaat is geen tiran. Toen ik bij Schalke 04 speelde onder de leiding van Huub Stevens, moesten we al om acht uur 's

morgens op de club zijn. Advocaat gaf de spelersgroep voldoende vrije tijd, voor en na het ontbijt, tot half elf. Vanaf dat moment was het ernst, en moest iedereen voluit gaan. Dat geldt in elk bedrijf dat zichzelf respecteert. Als de spelers dat niet begrijpen, is het noodzaak hen duidelijk te maken waarom ze zich moeten neerleggen bij de groepsdiscipline. Fouten maken is niet erg, maar men moet er lessen uit trekken.

Wie geen respect toont voor de instructies zet zichzelf buiten spel. Het groepsbelang primeert op het individuele belang. Je loopt niet in het shirt van de nationale ploeg rond om publiciteit te maken voor jezelf, maar wel om je land te dienen, voor de nationale kleuren, voor de Voetbalbond. Discipline begint met concentratie. Op een training moet je vanaf de eerste minuut mee zijn met de spelstijl die een trainer gekozen heeft. Iedereen speelt een rol op zijn positie in het elftal en iedereen moet weten wat te doen bij balverlies. Onze nationale ploeg moet terug uitblinken op organisatorisch vlak. Samen met het aanwezige talent moet dat opnieuw leiden tot een bijzonder moeilijk te kloppen ploeg."

Dug-Out: "Hoe zit de werking van de technische staf in elkaar?"

Marc Wilmots: "Toen Advocaat zijn job combineerde met het trainerschap bij AZ, kwamen zijn medewerkers elke maandag samen op de bondszetel om de verzamelde informatie van de vorige week uit te wisselen. Iedereen hield een debriefing: Bert van Lingen, Vince Briganti, André Van Maldeghem en ikzelf, zonder te spreken van Hans Galjé die de scouting van de doelmannen voor zijn rekening nam. Na een nauwkeurige uiteenzetting maakten we een verslag op dat we naar Dick Advocaat verstuurden via e-mail.



We hadden geen geheimen voor elkaar en er waren geen taboes. We volgden ook niet altijd dezelfde spelers, we wisselden af. We bekeken alle spelers die het waard zouden zijn om het shirt van de Rode Duivels te dragen.

We volgden een groep van 35 tot 40 potentiële internationals. Dat vergde veel werk. Ik ging dikwijls vier wedstrijden per week scouten. Elke Rode Duivel die in het buitenland actief was, zagen we minstens om de twee maanden live aan het werk bij zijn club. Die spelers waren niet altijd op de hoogte van onze komst, om extra druk voor de speler te vermijden. Het kwam zelden voor dat we tevergeefs een trip maakten. We beschikten over voldoende bronnen in het buitenland om te weten of een speler mee zou spelen of niet. Je kunt natuurlijk niet alles in de hand hebben, denk maar aan een blessure tijdens de opwarming."

Dug-Out: "Vertel eens wat meer over de inhoud van een scoutingrapport."

Marc Wilmots: "We stellen onszelf meerdere essentiële vragen: welke positie bekleedt een speler bij zijn club? Wat is zijn beste positie? In welk systeem speelt hij? Wij observeren ook nauwkeurig het gedrag van een potentiële international. Ik zag Eden Hazard live aan het werk bij Rijsel tegen Genua, in de Europa League. Die jongen zat 70 minuten op de bank. Hij mocht op de rechterflank invallen in een 4-3-3 systeem. De drie aanvallers van Rijsel kregen de vrijheid om in balbezit van positie te wisselen. Tien minuten voor het eindsignaal recupereerde Eden de bal op het middenveld, maakte een sprint van 50 meter en trof raak. Hij toonde me in die wedstrijd niet alleen dat hij op verschillende posities kan spelen, maar ook dat hij zich uitstekend opgewarmd had.

Dat was een mooi bewijs dat Hazard een echte profvoetballer is, die al die tijd geconcentreerd op zijn kans wachtte en met enorm veel goesting tussen de lijnen kwam. Hij wilde aan iedereen laten zien wat hij de ploeg kon bijbrengen. Die mentaliteit kunnen we gebruiken bij de nationale ploeg: altijd scherp, altijd beschikbaar, altijd willen winnen. Of je titularis bent of bankzitter, je moet altijd klaar staan om je aan te passen aan het systeem, aan de grasmant, aan het wedstrijdverloop, aan de tegenstrever."

Dug-Out: "De Belgische nationale ploeg werkte vijf interlands af onder de leiding van Dick Advocaat, met als resultaat drie overwinningen en twee nederlagen. Werken die cijfers bemoedigend?"

Marc Wilmots: "Die cijfers hebben geen enkele betekenis. Tegen Kroatië leden we een nipte nederlaag, terwijl we veel meer verdienden. Maar we mogen ons niet wegsteken achter dat verhaal: men moet leren om een nederlaag te haten! Ik kan je verzekeren dat er niet gelachen werd na deze ongelukkige nederlaag. Geen enkele speler haalde een grap uit. Iedereen zat er slechtgezind bij. Dat is een bemoedigend teken naar de toekomst toe! Verliezen kan, maar nooit met de glimlach. En men moet lessen trekken uit elke nederlaag.

Wij leden een nederlaag in Estland waar we ons lieten vangen aan de scherpe counters, tegen een team wat we moeilijk konden domineren. We trapt niet in dezelfde val tegen Qatar, en tegen Kroatië lieten we meer kracht en



(Photonews)

karakter zien bij de balrecuperatie, meer geduld in de spelopbouw en meer concentratie bij balverlies. We slikten een dom doelpunt en creëerden zes of zeven doelmogelijkheden, waarbij we twee keer het doelkader troffen. Wij hadden de verdienste van iets los te maken, en we lieten het Kroatische team twifelen, terwijl zij toch twaalfde staan op de wereldranglijst. Na die wedstrijd vertelde de Kroatische bondscoach Slaven Bilic me dat de Rode Duivels het zijn ploeg echt moeilijk hadden gemaakt. Ik heb het gevoel dat we die avond een belangrijke stap vooruit boekten."

Dug-Out: "Is de voorbereiding voor de EK 2012-campagne al echt begonnen?"

Marc Wilmots: "Die begint bij de aftrap van België-Duitsland. Tot die tijd hebben we nog twee interlands om een aantal zaken verder op punt te zetten. We moeten een groep uitbouwen waarin iedereen weet wat van hem verwacht wordt of te doen staat. De verwachtingen in België zijn

bijzonder groot, in de wetenschap dat de Rode Duivels al acht jaar ontbreken op een groot toernooi. Het is echter zinloos om illusies na te streven of mirakels te verwachten. Het is niet van vandaag op morgen dat we van de 66ste plaats naar de top tien kunnen oprukken. Men moet toegeven dat we niet in de meest gemakkelijke poule zijn terechtgekomen. Zonder twijfel is Duitsland de grote favoriet terwijl de andere ploegen strijden voor de tweede plaats."

Dug-Out: "Liggen de individuele testen achter de rug?"

Marc Wilmots: "Je moet rekening houden met de geblesseerde en geschorste spelers, met spelers die revalideren of uit vorm zijn. Dick Advocaat hield bij zijn selectiepolitiek rekening met de vorm van de dag. Hij koos voor de spelers die op dat moment goed bezig waren bij hun club. Als achttien spelers in topvorm zijn, is het een zware klus om keuzes te maken, maar de technische staf zal pas de laatste partij zijn om over zo'n luxesituatie te klagen. Hoe meer concurrentie bij de topspelers, hoe meer vooruitgang een groep kan boeken. Dat moet altijd de prioriteit blijven. Toen Robert Waseige aan het hoofd stond van de nationale ploeg is hij er klaarblijkelijkheid in geslaagd om zijn entourage dit te laten inzien. Met een toch wel opmerkelijk succes."

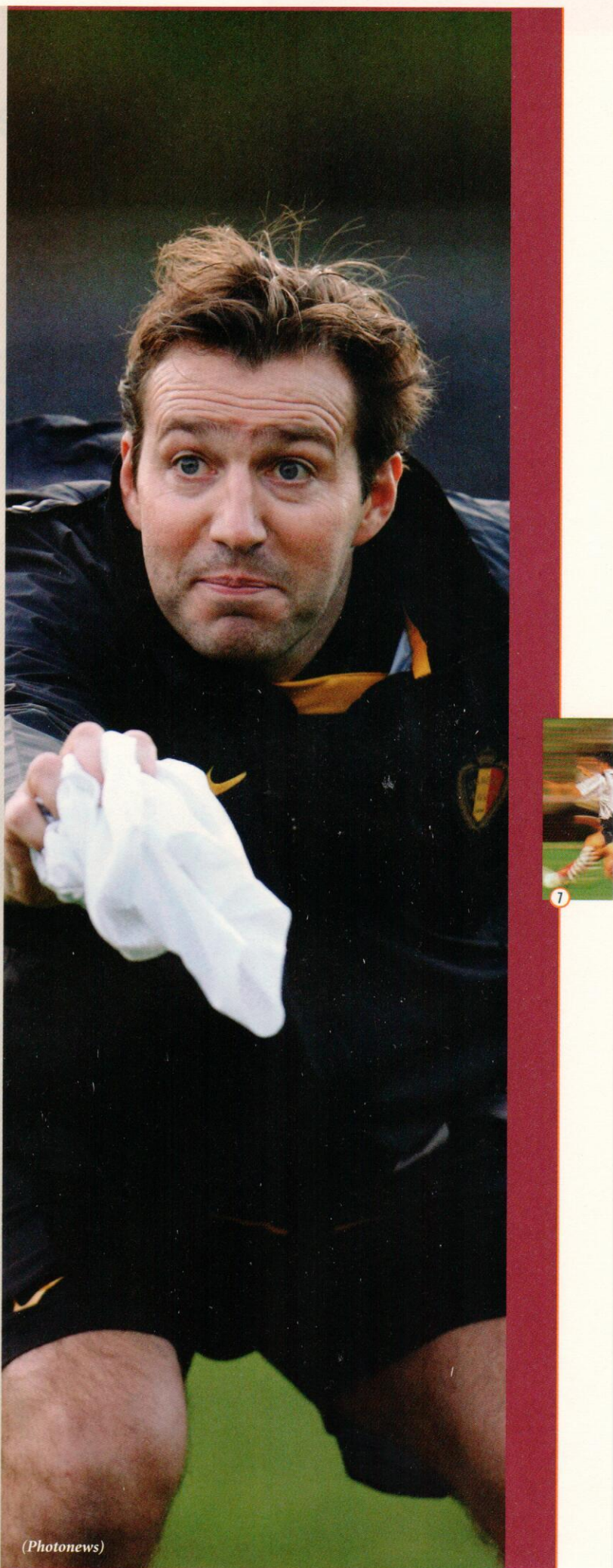
Dug-Out: "Welk belang hecht U aan de twee vriendschappelijke interlands die de clash tegen Duitsland voorafgaan?"

Marc Wilmots: "Het algemeen belang. We hebben wat meer tijd om ons voor te bereiden op die wedstrijden: een kleine week in plaats van twee of drie trainingsdagen. Dat is handig om automatiseren te kweken en om alles op punt te stellen op het vlak van spelhervattingen. Als de competities achter de rug zijn, gaan we tot de kern van de zaak kunnen komen en iedereen kunnen mobiliseren vanuit de drie grote Belgische en de buitenlandse clubs. Al de ervaring die deze jongens hebben opgedaan in de grote competities of in Europa, zal van zeer groot belang zijn voor de toekomst van deze nationale ploeg."

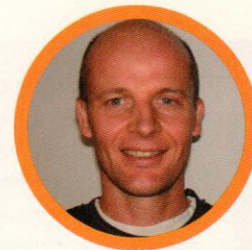
Dug-Out: "De huidige generatie zou de beste lichting zijn sinds lange tijd. Deel jij die mening?"

Marc Wilmots: "Ik zal daar bevestigend op antwoorden op de dag dat deze generatie iets gewonnen heeft. Hoe vaak koesterde men geen grote dromen om daarna terug met beide voetjes op de grond te belanden? Om geen nieuwe teleurstellingen op te lopen, is het belangrijk keihard te werken, vol hardnekkigheid, door opofferingen te doen, en vooral door bescheiden te blijven. Met hun woorden alleen ben je niets, ze moeten het ook bewijzen op de grasmat en voor het doel."

Moussa Dembélé is daar een passend voorbeeld van: een supertalent. Maar hij moet meer vooruit spelen, het strafschopgebied van de tegenstander binnendringen en de tegenpartij afmaken, in plaats van te vaak te temporiseren en in de breedte of achteruit te spelen. Dembélé maakt een moeilijke periode door. Het is onze taak om hem uit die crisis te helpen. Het probleem bij de nationale ploeg is dat er geen tijd te verliezen is. We moeten al van in het begin klaar staan, want dat is meteen D-Day. In de ontmoetingen die we elke twee maanden spelen, mag niemand fouten maken. De matches zijn elke keer vergelijkbaar met Champions League-matches, op het vlak van kwaliteit en intensiteit."



(Photonews)



Prof. Dr. Werner Helsen: "Rust roest!"

Siegi Hendrickx, voetbaljournalist

De rustperiode na de eerste helft wordt vooral gebruikt om even op adem te komen en tactisch het één en ander bij te sturen. Trouwens, er is toch geen tijd genoeg om nog wat anders te doen. Of toch wel? Kan je tijdens of na de 'koffie' nog andere dingen overwegen om prestaties te optimaliseren? Wij gingen te rade bij Prof. Dr. Werner Helsen, verbonden aan de K.U.Leuven en een autoriteit voor wat betreft de wetenschappelijke onderbouw van het voetbal.

Dat de wetenschap in het voetbal meer en meer aan belang wint, is geweten. De manier van trainen, de sportvoeding, blessurepreventie, fysieke begeleiding enz., zijn gedurende het laatste decennium met rasse schreden vooruit gegaan. Toch zijn er bepaalde aspecten binnen het voetbal die qua wetenschappelijke optimalisatie niet volledig benut worden.

Eén van die momenten is de rust na de eerste speelhalft. Het cliché van de koffie en de rijsttaart mag dan gelukkig wat achterhaald zijn, toch wordt er buiten wat drinken en luisteren naar de coach weinig anders gedaan. Een kwartiertje wachten om dan na het fluitsignaal van de ref naar buiten te stormen en de tweede helft aan te vatten. Daar komt het meestal op neer.



(Photonews)



(Photonews)

Dug-Out: "Prof. Helsen, deze situatie komt u uiteraard bekend voor?"

Prof. Dr. Helsen: "Meer dan bekend, maar als wetenschapper verwondert het me niet dat zelfs ploegen op topniveau nog niet alle middelen aanwenden om hun spelers optimaler aan de aftrap te brengen van de tweede speelhelte. Volgens mij, en enkele collega's zoals Jens Bangsbo en Peter Krstrup, is het een zeer onderschat fenomeen en een zeer interessante topic om even over door te bomen. Het fenomeen dat er in de rust efficiënter met de tijd kan omgesprongen worden, is wellicht wel bekend op topniveau, maar er wordt weinig aan gedaan.

Ik merk dat er aan de opwarming, dus de 'directe' voorbereiding op de wedstrijd, meer en meer aandacht wordt besteed. De meeste ploegen, en ik spreek hier niet alleen over de top, maar ook op lager niveau, hebben de inhoud van de opwarming de laatste tijd veel verbeterd. Dat is uiteraard goed nieuws, maar het staat wel in schril contrast met het gebrek aan 'vorbereiding' op de tweede helft, terwijl die in se eveneens erg belangrijk is."

Dug-Out: "Laat ons beginnen met de ideale opwarming, want ik veronderstel dat die toch ook de basis vormt voor wat er tijdens de rust zou moeten gebeuren?"

Prof. Dr. Helsen: "Een goede opwarming is uiteraard van groot belang. Je spieren en gewrichten moeten immers opgewarmd worden, dus op temperatuur zijn om de wedstrijd meteen vol te kunnen aanvatten. Hoe je de opwarming specifiek invult, hangt uiteraard af van ploeg tot ploeg (leeftijdscategorieën), of van trainer tot trainer, of zelfs van continent tot continent.

In Zuid-Amerika wordt bijvoorbeeld anders opgewarmd dan in Europa. Ik vind het zelf altijd leuk om nieuwe trends in de opwarming te observeren. Wat mij betreft zijn er wel enkele pijlers waarmee rekening gehouden moet worden:

- **Tijd nemen:** een opwarming mag toch wel minstens 30 minuten duren. Bij de kleinsten, bijv. onder U12, kan dat uiteraard wat korter. Kort en krachtig opwarmen, bijv. een kwartiertje, lijkt me niet altijd aangewezen
- **Progressief:** basisregel is dat er een progressieve opbouw moet zijn qua intensiteit. Dat wil dus zeggen: rustig beginnen, geleidelijk aan de intensiteit opdrijven om vrij intensief te eindigen
- **Baltechniek:** uiteraard dient er plaats te zijn voor het baltechnische. Inspeeloefeningen, kleine-korte wedstrijdvormen, afwerken
- **Stretching:** persoonlijk, en ik zie dat trouwens ook meer en meer terug in opwarmingen, ben ik een voorstander van dynamische stretching i.p.v. de statische rekoefeningen. Voor een wedstrijd heeft dat statisch stretchen, wat vooral bedoeld is om de spieren te verlengen en leniger te maken, niet zo veel zin. Dynamische stretching bereidt het lichaam voor op een dynamische activiteit (wat voetbal absoluut is), en is dus specifiek voor een wedstrijd
- **Eindigen met korte spurtjes:** op het einde van een opwarming, juist voor het naar binnengaan, is het aangeraden om wat korte spurtjes te trekken. Let wel dat je die spurtjes vanuit een dynamische start doet (bijv. vliegende start, skippings + spurtjes enz.)."

Dug-Out: "De opwarming is noodzakelijk om de spieren op de juiste temperatuur te brengen. Is dat ook het geval tijdens de rust, want dan heb je er toch al 45 minuten arbeid opzitten? De spieren zijn dan vermoeid, dus is het dan niet vooral rust die zich opdringt?"

Prof. Dr. Helsen: "Voor een stuk heb je gelijk, de spieren zijn wat vermoeid. Dus even bijkomen, de spieren wat rust gunnen, is inderdaad geen overbodige luxe, zoals drinken eveneens noodzakelijk is om het vochtverlies te compenseren. Het probleem is echter dat je spieren tijdens de



9



(Photonews)

rust weer afkoelen. Sterker zelfs, na 6 tot 8 minuten rust is de spiertemperatuur zodanig gedaald dat een korte opwarming inderdaad geen overbodige luxe is. Ik verwijs hier graag naar een wetenschappelijke studie van ondermeer Prof. Jens Bangsbo (Physical Coach nationale ploeg Denemarken, ex Juventus).

In feite begint het verhaal nog vroeger, nl. bij een studie over de prestaties net na de rust. Men had wetenschappelijk vastgesteld dat de prestaties in het eerste kwartier na de rust minder waren dan die in de eerste helft en in de rest van de tweede helft.

Het onderzoek van Prof. Jens Bangsbo.

Op basis van een proefondervindelijk experiment bij eenzelfde groep, heeft Bangsbo onderzoek gedaan naar de gevolgen van een kwartier rusten, en dan voornamelijk op de spiertemperatuur. Hij onderzocht twee groepen van dezelfde ploeg. De eerste groep, de controlegroep, liet hij gewoon rusten. De andere groep kreeg ook 6 minuten rust, maar daarna werden ze onderworpen aan een korte nieuwe opwarming.

Vaststelling 1: de spiertemperatuur van de tweede groep lag bij het begin van de tweede helft twee graden hoger dan bij de controlegroep, nl. 39,2° t.o.v. 37,4°. Zij begonnen dus beter voorbereid aan de tweede helft. De controlegroep begon in feite opnieuw 'koud' aan de tweede speelhelft.

Vaststelling 2: de prestaties van de tweede groep in het eerste kwartier van de tweede helft, lagen beduidend hoger dan die van de controlegroep. Op basis van videoanalyses stelden ze vast dat het aantal inspanningen aan hoge intensiteit (18 km/uur) en het aantal korte sprints bij de groep die tijdens de rust opnieuw opgewarmd had, beduidend hoger lag dan bij de controlegroep.

Als wetenschapper is dit voor mij toch een zeer interessante bevinding en bewijst dit dat nog niet alle middelen uitgeput zijn om tot betere prestaties te komen."

Dug-Out: "Zijn er, naast het feit dat spelers beter aan de tweede helft beginnen, nog andere voordelen aan een halftime-opwarming?"

Prof. Dr. Helsen: "Zeker!

Volgens mij zijn er drie positieve effecten aan te koppelen, nl.:

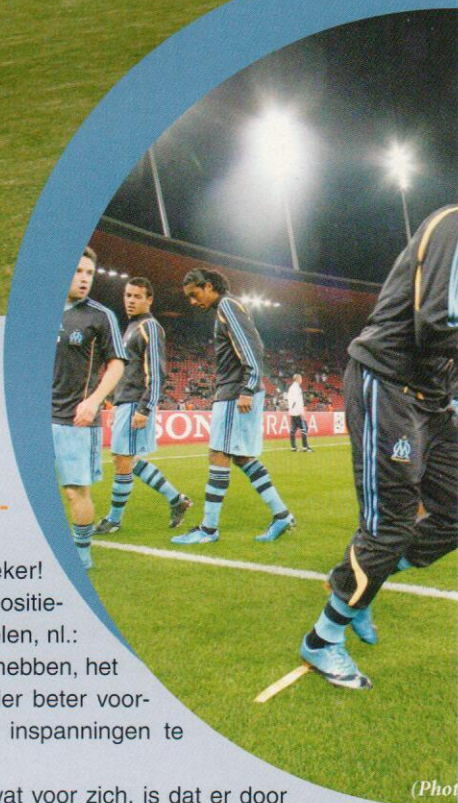
- 1) zoals we besproken hebben, het gegeven dat de speler beter voorbereid is om zware inspanningen te leveren
- 2) en dit spreekt toch wat voor zich, is dat er door de hogere spiertemperatuur (lees: betere doorbloeding van de spieren) een verminderde kans op blessures
- 3) en toch ook wel belangrijk in het voetbal, is de verhoogde staat van paraatheid of alertheid voor de wedstrijd. Ik noem het de 'Readiness'.

Dit lijken me redenen genoeg om een mini warming-up in te voeren."

Dug-Out: "Dat brengt ons meteen tot de vraag: uit wat bestaat dan zo'n mini warming-up idealiter?"

Prof. Dr. Helsen: "Hier blijf ik terug wat algemener, want de invulling is afhankelijk van trainer tot trainer. Je zou kunnen starten met enkele keren rustig in te lopen over de breedte van het veld. Daarna wat mobilisatie-oefeningen zoals skippings, hielslagen, zijwaartse bijtrekpas (goed door de knieën buigen), pas- en trapvormen en eindigen met enkele korte spurtjes, lijken me voldoende om die spiertemperatuur terug de hoogte in te jagen, wat toch de bedoeling is.

Te intensief terug opwarmen is uit den boze, want dan bestaat de kans dat het spierglycogeen (de reserves koolhydraten nodig voor de aanmaak van energie) opgesoupeerd geraakt



(Photo)

en dat er wat lactaat kan ontstaan. Dus lichte middelmatige inspanningen volstaan met voldoende recuperatie."

Dug-Out: "Is er ook een verschil tussen de afkoeling van de spiertemperatuur in de zomer- en wintermaanden? Zo ja, moet de mini warming-up dan anders ingevuld worden?"

Prof. Dr. Helsen: "Neen. De afkoeling is er in ieder geval, maar het verschil tussen winter en zomer is niet relevant genoeg om er een andere invulling aan te geven. Nu je het toch over winter en zomer hebt, raket ik graag even een andere interessante bevinding op. Namelijk over de dehydratatie (het uitdrogen) die speelt bij sporters en dus ook voetballers. Men deed ooit een test in Scandinavië (koud klimaat) - België en Nederland (matig klimaat) en Spanje (warm klimaat) naar de dehydratatie na trainingen en wedstrijden. Het zal voor velen als verrassend overkomen, maar de dehydratatie was het hoogst bij de voetballers in Scandinavië. In Spanje was die het laagst. Wellicht zit de verklaring in het feit dat de spelers bij koude temperaturen meer kledij aandoen en daardoor meer dehydrateren. Ik zou dus als advies durven meegeven om in de winter extra te drinken."

Dug-Out: "Spelers gebruiken vaak middeltjes tijdens de rust. We leggen er enkele voor. Heeft een extra massage veel zin, zeker wanneer de speler zware benen heeft?"

Prof. Dr. Helsen: "Buiten het 'goed gevoel' dat het aan een speler verschaft, heeft volgens mij een massage tijdens de rust of voor de wedstrijd weinig nut. Massage door een goede kine of verzorger heeft vooral zijn nut in de periode na de wedstrijd. Bijv. de dag erna, waar het als

onderdeel van de actieve recuperatie zijn effect kan hebben. Een goede kiné kan dan door specifieke massage bepaalde plaatsen van het lichaam extra behandelen."

Dug-Out: "Heeft het zin om tijdens de rust op je rug te gaan liggen en de benen omhoog te houden?"

Prof. Dr. Helsen: "Wel, de bloedsomloop zal hierdoor wat beter verlopen, maar vermits de tijd zo kort is heeft het wetenschappelijk vrij weinig zin hoor. Hou het maar op gewoon rustig zitten, voldoende drinken (hydratatie) en 5 minuutjes voor de aftrap een mini warming-up uitvoeren."

Dug-Out: "Clarence Seedorf (AC Milan) schreef dat hij tijdens een Champions League finale tijdens de rust 10 minuten op het toilet zat en een zware ontlasting had. Hij vreesde dat dit hem energie kostte. Is dat juist?"

Prof. Dr. Helsen: "Neen, je verliest vooral gewicht en dat is niet slecht denk ik. In stoelgang zit geen energie en het energieverlies van de 'actie' zelf is te verwaarlozen. Integendeel, het 'verlost' je van een vervelend gevoel. Dus inhouden heeft geen zin (lacht)."

Dug-Out: "Prof. Helsen, welke raad geef je mee aan bankzitters die plots moeten invallen? Hun spieren zijn dan toch ook nog niet op temperatuur?"

Prof. Dr. Helsen: "Dat klopt! De laatste tijd merk je meer en meer dat trainers hun invallers geregeld eens laten inlopen. Ik vind dat een zeer goede evolutie, want zo warmen ze de spieren toch wat op en worden ze niet te stram. Over het effect op de prestaties zijn er momenteel nog geen cijfers, maar neem maar aan dat het een verbetering is."

Is het zo dat een speler koud moet invallen omdat een andere speler echt niet verder kan en het veld moet verlaten, dan is het zaak voorzichtig te zijn. Het allerbeste is dat hij de eerste minuten zorgt dat hij geen te zware inspanningen moet doen, niet meteen diep gaan dus. Hij zou de eerste minuten na de invalbeurt moeten gebruiken om zich 'op te warmen'."



(Photonews)



Daniël van Leeuwen: “Sprinten zoals Usain Bolt?”

Warner de Weerd

Daniël van Leeuwen, wetenschapper aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en voormalig topatleet (Nederlands kampioen op de 60 meter sprint), stelt dat voetballers nog veel kunnen leren van atletiek op het gebied van looptechniek. Zien we straks voetballers over het veld sprinten zoals Usain Bolt, met hoog opgetrokken knieën en een lange paslengte? “Dat is overdreven, maar de looptechniek van voetballers kan een stuk beter”, betoogt Daniël. Volgens Van Leeuwen kunnen voetballers procenten in tijdswinst boeken als ze hun looptechniek en training aanpassen.

Daniël Van Leeuwen: “Het geheim van de smid is dat ze wel in de training zonder bal de looptechniek van atleten benadrukken, maar niet in wedstrijdverband. Een voetballer ‘zit’ over het algemeen lager met zijn heup en knieën dan een atleet, omdat hij wendbaar moet zijn. Ik predik dan ook geen revolutie in de looptechniek van een voetballer, maar wel van een aanpassing.”

Van Leeuwen, die onder meer de looptraining voor de jeugd van zaterdaghoofdklasser RKAV Volendam verzorgt, onderscheidt in looptechniek de volgende deelgebieden: snelheid, uithoudingsvermogen, start- en versnellingsfase en wend-

baarheid. Elk van die deelgebieden wordt beïnvloed door techniek en/of kracht (zie Schema 1).

Daniël Van Leeuwen: “Niet bij elke sport zijn de vier deelgebieden allemaal even belangrijk, maar bij voetbal wel. Mede hierdoor is de voetbalsport zo aantrekkelijk om naar te kijken. Een voetballer, zo stelde Raymond Verheijen in 1997 bijvoorbeeld al vast, legt gemiddeld per wedstrijd elf kilometer af, maar tegelijkertijd is snelheid van essentieel belang. En dat wendbaarheid en startsnelheid bij voetbal ook van belang zijn, behoeft geen nadere toelichting. Bij tennis bijvoorbeeld, ligt dat anders. Daar ligt, door de beperkte afmetingen van het

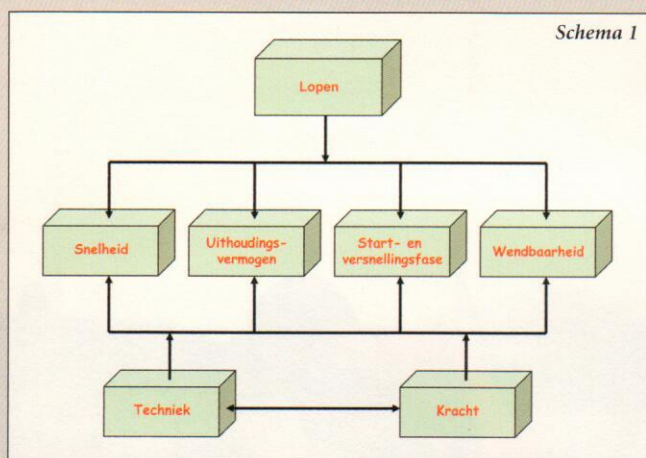


(Photonews)



(Photonews)

Schema 1



speelveld en de vele rustpauzes, de nadruk bijna geheel op de start- en versnellingsfase en de wendbaarheid."

Een gegeven als een beperkt speelveld, leidt ertoe dat sporters hun looppas aanpassen om hun specialisatie beter uit te oefenen. Van Leeuwen onderscheidt de volgende verschillen tussen atleten en voetballers:

	Atletiek	Voetbal
Heuphoogte	Hoog	Laag/zittend
Romphouding	Rechtop	Iets voorover
Paslengte	Hoog	Laag
Knieheffing	Hoog	Laag
Grondcontact	Hard	Zacht

Bij wie dit schema zonder achtergrondkennis bekijkt, doet wellicht het beeld op van een voetballer die met afgezakke kousen over het veld sjokt. Wie dat denkt, vergeet een belang-

rijk aspect (wat overigens in het onderzoek van Van Leeuwen onderbelicht blijft), nl. het feit dat voetballers hun voeten dicht bij de grond houden. Dit kan intuïtief te maken hebben met, juist ja, weer die wendbaarheid! Je knieën hoog optrekken, je romp hoog houden om je paslengte zo groot mogelijk te maken: dat is allemaal mooi, maar met je benen bijna gestrekt is het lastig om van richting te kunnen veranderen. En dit is essentieel in het voetbal!

WAARDE

Dit neemt niet weg dat de visie van Van Leeuwen voor voetbaltrainers haar waarde heeft om de gulden middenweg te bepalen tussen snelheid en wendbaarheid. Twee begrippen die zich, als het om looptechniek gaat, verhouden als twee tegenpolen.

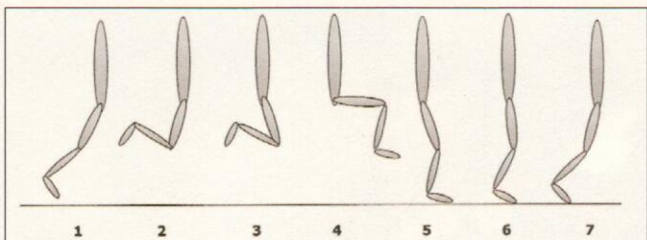
Daniël Van Leeuwen: "Je moet als trainer dan ook vooraf een keuze maken: hoe wil ik dat mijn sporters lopen? Zoals voetballers lopen is dit een beperking voor de snelheid, maar lopen als een atleet is nadelig voor de wendbaarheid. Om als voetballer harder te lopen, moeten er technische aanpassingen gedaan worden in de richting van de atletiek. Door dit in de training zonder bal te benadrukken, kan de snelheid toemenen zodat deze kan worden gebruikt wanneer de bal in het spel komt. Dan gaan bijvoorbeeld de knieën automatisch een stukje omlaag, omdat het spel dit vereist. Maar door in de looptraining de techniek te overdrijven in de richting van de atletiek, is er toch effect op de snelheid."

LOOPCYCLUS

De loopcyclus kent vijf stadia (zie Schema 2). De achterste zwaai fase is de beweging van de hak naar de bil. De voorste



13



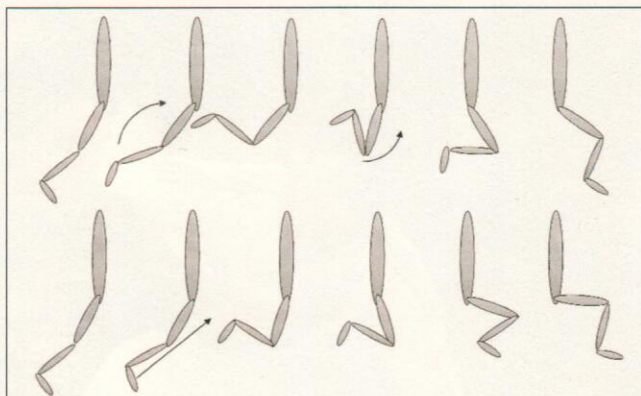
Schema 2
De loopcyclus. Fase 1 t.e.m. 4 is de zwaai fase, fase 5 t.e.m. 7 de steun fase.

zwaai fase is de kniehef en het achterwaarts brengen van het been. De voorste steun fase is het moment dat de voet de grond raakt tot het moment dat hij onder de romp doorgaat. De achterste steun fase is het overige grondcontact tot de afzet van de voet. En dan is er nog de zweeffase waarbij beide voeten los van de grond zijn. Volgens Van Leeuwen voeren veel voetballers de volgende aspecten foutief uit:

- ze voeren de hak-bil beweging te ver door
- ze landen voor het lichaam in plaats van onder, waardoor er afgeremd wordt
- ze leunen met de romp voorover.

Het doorvoeren van de achterzwaai tot aan je bil, de zogeheten ronde achterpendel (zie Schema 3), kost volgens de voormalig topatleet snelheid.

Daniël Van Leeuwen: "Het gaat bij het maken van snelheid niet om de zwaai naar achter maar om de zwaai naar voor. Voetballers hebben vaak een achterpendel die in twee delen



Schema 3
Een ronde achterpendel (boven) en een lineaire achterpendel (onder).

wordt uitgevoerd. Eerst wordt de hak naar de bil gebracht en pas daarna komt de knie naar voor. Dat kost allemaal veel tijd. Topatleten hebben daarom stuk voor stuk een lineaire achterpendel: het been wordt minder ver naar achter gezwaaid en vervolgens in één vloeiende beweging als het ware naar voor gegooid. Hoe feller die beweging naar voor is, des te meer snelheid er wordt gemaakt."

SCHAARBEWEGING

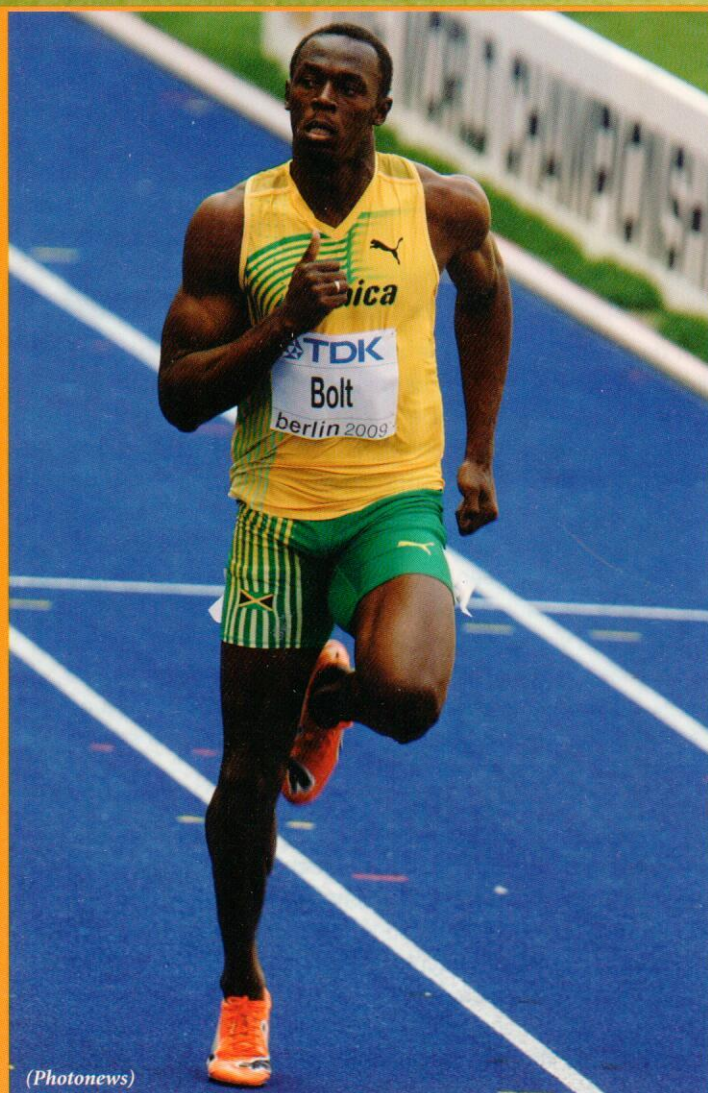
Om die snelheid vast te houden is ook het daaropvolgende stadium van belang: de schaarbeweging waarbij het been na de kniehef daalt en de voet op de grond geplaatst wordt. Als de voet de grond raakt, is het van belang zo min mogelijk energie te verliezen. Wie een passieve schaarbeweging heeft, zet de voet vaak voor het lichaam op de grasmat neer. Je trapt



(Photonews)



(Photonews)



(Photonews)

als ware met je voet de grond in, waarbij veel energie verloren gaat. Het grondcontact is essentieel voor het ontwikkelen van een hoge snelheid.

Daniël Van Leeuwen: "Je moet met je voorvoet neerkomen, maar wel onder het lichaam. Het grondcontact moet kort zijn, want de duur van het grondcontact is direct gekoppeld aan de loopsnelheid. Als je tenen naar beneden hangen, wordt er minder spanning in je kuitspieren opgebouwd en wordt de afzet langer. Het is daarom voor een actieve voetplaatsing zaak dat de tenen iets worden opgetrokken. In de praktijk leidt dat bij topatleten tot een duidelijk hoorbaar tik-tik-tik geluid bij elke 'landing'. Dit in tegenstelling tot iemand die met zijn hiel de grond raakt. Dan hoor je niets."

Kort samengevat: hoe hoger de loopsnelheid, hoe korter het grondcontact. Maar er spelen meer factoren bij het ontwikkelen van snelheid: een actieve armbeweging en een rechte romp bijvoorbeeld.

Daniël Van Leeuwen: "Veel voetballers lopen met de romp teveel naar voor, ook als zij al op snelheid zijn. Dat maakt het moeilijker hun knie hoog te heffen en om actief onder het lichaam te landen. Dit gaat ten koste van de snelheid."

CONCLUSIE

Een voetbaltrainer moet werken naar de volgende doelen:

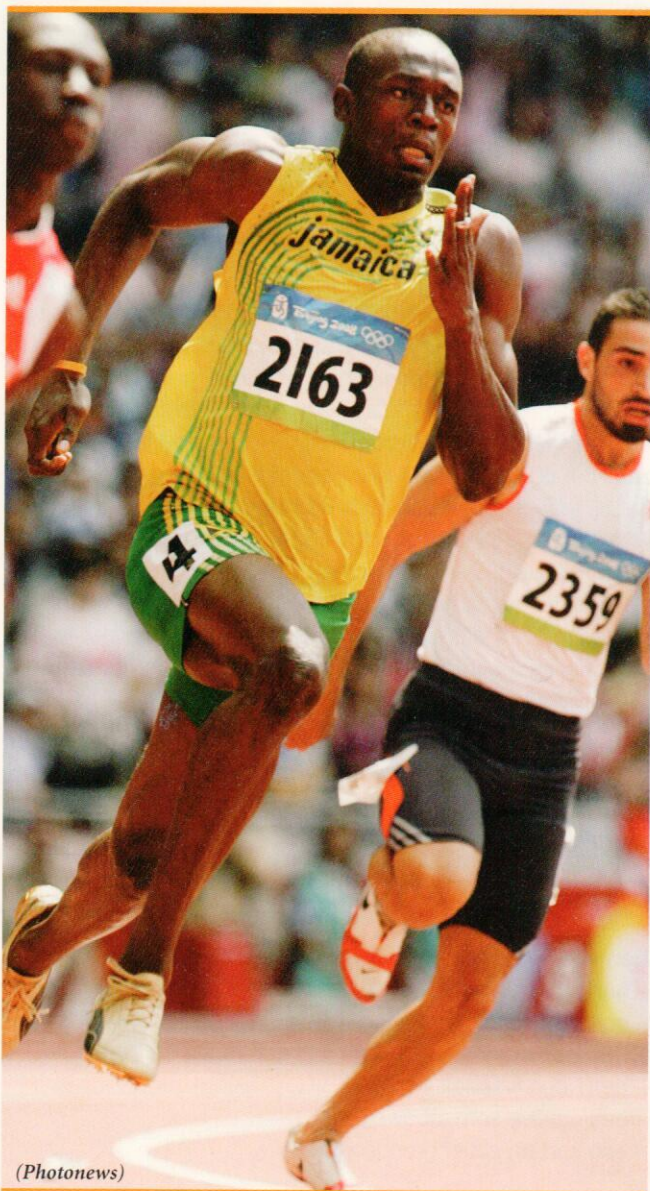
- een rechte romp
- een actieve armbeweging
- het voorkomen of afzweren van een ronde achterpendel
- een hoge kniehef
- een actieve schaarbeweging
- een kort en actief grondcontact



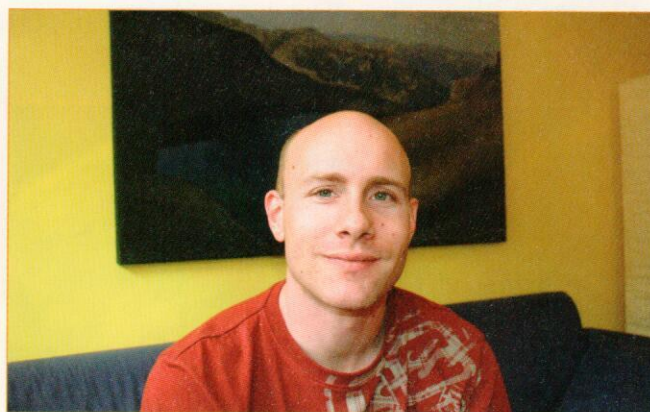
15

Welke lessen kan een voetbaltrainer hier bij het samenstellen van zijn oefenstof uit trekken?

1. Leg niet teveel nadruk op de achterste steunfase. De grootste spieractiviteit heb je nodig tijdens de voorste steunfase. Wie op de achterste steunfase de nadruk gaat leggen, loopt het risico dat spelers daar te veel kracht gaan zetten met als gevolg een ronde achterpendel. **Dus: de achterste steunfase wel trainen, maar de voorste steunfase nog veel meer trainen.**
2. Geschikte oefeningen voor de achterste steunfase zijn loopsprongen op snelheid en éénbenige loopsprongen waarbij er sprake is van een korte contacttijd met de grond en een krachtige afzet.
3. Eénbenige loopsprongen, maar ook tweeënige streksprongen, zijn uitstekende oefeningen om de voorste steunfase te verbeteren. Wie nog niet zo ver is: ook hinkelen in kleine stapjes is raadzaam. Hierbij wordt namelijk de stabiliteit van de enkel vergroot. Voor gevorderden zijn onder meer hordesprongen geschikt.
4. Bij de achterste zwaai fase geeft de ronde achterpendel de meeste problemen. Toch doet Van Leeuwen de hakken-bil oefening niet in de ban. Alleen dan wel zo dat de knieën ook van voor hoog worden opgeheven **en dat de hak onder en niet achterop de bil komt** (zie oefenstof). Spelers merken dan dat het erg veel moeite kost om en het been ver naar achteren te zwaaien en vervolgens ook nog eens hoog op te heffen. De reden daarvan is vaak een verkeerde romphouding. Door meer rechtop te lopen wordt de achterpendel vaak meer lineair en wordt de knie hoger geheven.
5. De voorste zwaai fase kan getraind worden door allerlei kniehefoefeningen, waarbij het er steeds om gaat dat de voet in één keer naar voor wordt gebracht en niet via de bil. Deze oefening is een goed vervolg op de hierboven genoemde oefening waarbij het been zowel naar de bil gaat en tegelijk de knie ver omhoog gebracht moet worden. Spelers ervaren zodoende het verschil in snelheid die ze ontwikkelen. Verder kan de schaarbeweging getraind worden door te sprinten met gestrekte benen.



(Photonews)



Om de voetballer bewust te maken van zijn (foute) loophouding/looptechniek, kunnen camerabeelden in combinatie met versnellingslopen helpen. De speler wordt erop gewezen dat hij een rechte romp moet aannemen, waarna er wordt begonnen met een loop met lage snelheid. Echter, die snelheid wordt steeds verder opgevoerd. Door de lage kniehef heeft de speler steeds meer moeite aan de opdracht te voldoen. Belangrijk bij dit alles: het heeft geen zin om alleen losse oefeningen te doen zonder de totaalbeweging erbij te betrekken. De loopcyclus is een vloeiende beweging en naast het trainen van de losse elementen moet het geheel ook worden geïntegreerd. Zo kun je de nadruk op bepaalde accenten leggen door bijvoorbeeld tijdens de opdrachtbespreking te zeggen dat de spelers met een actief grondcontact moeten lopen.

KRACHTTRAINING

Naast techniektraining is ook pure krachttraining nodig om je snelheid te verhogen. Om je romphouding te verbeteren, zijn basale buik- en rugspieroefeningen zoals sit-ups en push-ups, een goede remedie. Krachttraining biedt nog een andere meerwaarde, nl. blessurepreventie!

Sprinten met een hogere kniehef is namelijk belastend voor de kuitspieren en de hamstrings. Stijfheid is een voorbode van spierscheuren.

Daniël Van Leeuwen: "Het is daarom zaak dat je meet hoe lenig de hamstrings nog zijn. Dat kan door op de grond te liggen en met één been gestrekt op de grond het andere omhoog te brengen."

Mogelijke krachttrainingsoefeningen voor het onderlichaam zijn kniebuigingen en uitvalspassen. Met verzwaarde ballen kun je denken aan een oefening waarbij je de bal achterover werpt. Opdrukken, jezelf optrekken aan een reling of opdrukken op de bal, zijn manieren om je bovenlichaam te trainen. Naast de genoemde rompstabiliteitsoefeningen voor je spierkorset, kun je ook met bal je onderrug trainen. Denk hierbij aan sit-ups met bal in je handen.

Tenslotte, als het gaat om de kracht en balans in je enkels, is het naast de genoemde hinkoefeningen ook goed om eenvoudig op één been te gaan staan, een aantal seconden daarbij je ogen te sluiten en dan te proberen rechtop te blijven staan. Dit is voor jonge voetballers vaak al een moeilijke oefening.

Het resultaat van dit alles moeten samenhangende oefeningen zijn, waarbij de puzzelstukjes om de snelheid te bevorderen als het ware in elkaar passen. Denk hierbij aan een oefening met twintig meter versnellen, twintig meter het accent leggen op kort grondcontact en twintig meter doorsprinten. Of een versnellingsloop met knieheffen en één met scharen. Maar ook gewone sprints natuurlijk.

Daniël Van Leeuwen: "Belangrijk daarbij is dat je die oefeningen in het begin van de training inbouwt als iedereen nog fris is. Sprinten met vermoeide benen heeft geen zin. Neem ook voldoende rust tussen de oefeningen. Standaard is minimaal twee minuten, liefst nog wat langer. Ga nooit honderd procent in training, want dat leidt vaak tot verkrampt. Verder is ook de afstand van belang.

Langer dan zestig meter begint de verzuring toe te slaan en dan duurt het herstelproces langer. De snelheid daalt ook vaak als de afstanden te lang worden. Beter is om de afstand nog wat korter te maken zodat wel een (bijna) maximale snelheid wordt ontwikkeld, maar de vermoeidheid niet te groot wordt. Dit is ongeveer dertig tot zestig meter."

UITHOUDINGSVERMOGEN

Naast snelheid bevat looptechniek nog drie onderdelen: uithoudingsvermogen, start- en versnellingsfase en wendbaarheid. Uithoudingsvermogen spreekt enigszins voor zich.

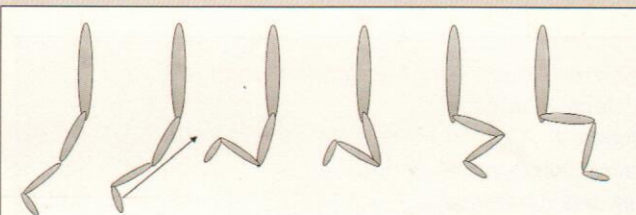
Daniël Van Leeuwen: "In Nederland kent iedereen de traditionele eerste training van Ajax in het Amsterdamse bos, waarbij de spelers een duurloop doen met hindernissen zoals 'bökkie springen' over houten palen.

Dit soort duurlopen helpen bij het begin van het seizoen zeker om de conditie op te bouwen, ook al omdat bij de start van de competitie het lichaam nog niet goed genoeg getraind is voor intervaltrainingen met korte rustpauzes. Daar moet je echter wel naar toe, want voetbal houdt intensieve sprints in met een actief herstel. Daarnaast zijn kleine partijspelen, een dribbel-parcours met bal of gewoon een rondootje (kring van spelers die de bal rond spelen met één of twee spelers in het midden die het leder proberen te onderscheppen), een prima manier om het uithoudingsvermogen te verhogen."

START- EN VERSNELLINGSFASE

Veel meer dan in de atletiek is bij voetbal de start van groot belang. De meeste sprints zijn vaak maar vijf tot vijftien meter. Van belang bij de start- en versnellingsfase is de romphouding. En die is contrasterend met die van de voetballer in volle snelheid: schuin in één lijn van de enkels tot het hoofd (zie Schema 4). M.a.w.: met de romp voorover.

Dit stelt de speler in staat om te versnellen, maar naarmate hij zijn topsnelheid nadert, krijgt deze houding meer en meer een remmende houding op de snelheid. De romp moet geleidelijk rechtop komen als de snelheid toeneemt. Als richtlijn kun je stellen dat de eerste vijf meter de romp duidelijk voorover is (linkerplaatje Schema 4), maar na vijftien meter nagenoeg rechtop.



Schema 4
Drie starthoudingen. Links is de juiste: geen knik in de heupen en knieën.

WENDBAARHEID

Voor een voetballer is het laatste aspect van de looptechniek, nl. wendbaarheid, van groot belang. Techniek en kracht gaan hierbij (wederom) samen: de heupen moeten laag zitten, maar de romp rechtop.

En dat vergt veel kracht van de bovenbeenspieren. Voetballers moeten vanuit alle richtingen in alle richtingen kunnen weg-sprinten. Bijv. vanuit zijwaarts bewegen moet er voorwaarts, maar ook achterwaarts een sprint kunnen worden ingezet. Maar ook vanuit achterwaarts bewegen, moet een voetballer snel kunnen draaien en meelopen met een aanvaller die een loopactie maakt.

Essentieel bij richtingsveranderingen is dat er een zo kort mogelijke afstand wordt afgelegd. Hiervoor moet bijvoorbeeld bij een beweging naar links het rechterbeen ver naar buiten worden geplaatst om deze richtingsverandering mogelijk te kunnen maken. Wil je naar rechts, zet je de beweging in vanuit je linkerbeen. Steeds gaat het daarbij om kleine pasjes om op elk moment van richting te kunnen veranderen. Het is daarbij zaak de spanning op de benen te houden.

CONCLUSIE

In dit artikel is behandeld wat voetballers van atleten kunnen leren als het gaat om looptechniek. Voormalig Nederlands sprintkampioen Daniël van Leeuwen beantwoordt die vraag met 'heel wat', en dan vooral als het gaat om de romphouding, lineaire achterpendel en de hoogte van de knieën. Omgekeerd kunnen atleten volgens hem technisch gezien weinig opsteken uit de voetballerij. "Alleen de professionaliteit van de organisatie", stelt de 32-jarige Amsterdammer. "Maar dat heeft vooral te maken met het geld dat in de sport circuleert." Om in voetbaltermen te blijven: die zit...



Hielaanslag/hakken-billen

Afstand: 20m.

Series: 4

Pauze: terugwandelen

Uitvoering/accenten:

- Knieën blijven altijd voor de heupen, de hak komt onder en niet achterop de bil
- Bovenlichaam rechtop
- Op de voorvoeten, geen hielen aan de grond
- Armen actief meezwaaien
- Tenen omhoog als de hak bij de bil is

Scharen/sprinten met gestrekte benen

Afstand: 30m.

Series: 4

Pauze: terugwandelen

Uitvoering/accenten:

- Accent is naar voor, niet omhoog
- Felle achterwaartse beweging van het zwaaibeen
- Zo hoog mogelijke snelheid
- Op de voorvoeten, geen hielen aan de grond, knieën gestrekt
- Armen actief meezwaaien
- Tenen omhoog bij de voet die in de lucht is: dit leidt tot een actief contact

Starten vanuit stilstand

Afstand: 10-30m.

Herh.: 8

Pauze: terugwandelen

Uitvoering/accenten:

- De speler start op commando vanuit een neutrale uitgangshouding (zie figuur 3.2)
- Bovenlichaam voorover in één rechte lijn van voet naar schouder
- Op de voorvoeten, geen hielen aan de grond
- Armen actief meezwaaien

Starten vanuit zijwaarts bewegen

Afstand: 10-20m.

Herh. 8: 4 links, 4 rechts

Pauze: terugwandelen

Uitvoering/accenten:

- De speler loopt laag zijwaarts tot aan een kegel (ca. 5m.) Vervolgens sprint hij voorwaarts weg. Hoe lager het lichaamsswaartepunt, des te makkelijker is de richtingsverandering
- De buitenste voet moet ver weg geplaatst worden om het lichaamsgewicht op te vangen. Om de valbeweging te versnellen kan deze voet iets naar achter worden gezet (vgl. starten uit stilstand)
- Bovenlichaam voorover in één rechte lijn van voet naar schouder

Knieheffen

Afstand: 20m.

Series: 4

Pauze: terugwandelen

Uitvoering/accenten:

- Bovenlichaam rechtop
- Armen actief meezwaaien
- Op de voorvoeten, geen hielen aan de grond
- Knieën tot heuphoogte
- De voet blijft onder de knie, geen fietsbeweging
- Tenen omhoog als de knie hoog is: dit leidt tot een actief contact
- Variaties: éénbenig, 2 links - 2 rechts, 2 links - 1 rechts, van langzaam naar snel

Starten vanuit buiklig

Afstand: 10-30m.

Herh.: 8

Pauze: terugwandelen

Uitvoering/accenten:

- De spelers starten op commando vanuit buiklig. De speler drukt zichzelf op, trekt zijn benen bij en start
- Bovenlichaam voorover in één rechte lijn van voet naar schouder

Deze oefening is zeer geschikt om te leren zo laag mogelijk te starten. In feite geldt: hoe lager hoe beter, mits de speler niet struikelt en zijn romp in één lijn kan houden. Voor de jongere jeugd zijn allerlei vormen te verzinnen vanuit lig of zit



(Photonews)



Naam: centrum Peer

Thema: T1+: opbouwzone beheersen, balcirculatie. Geen dom balverlies waardoor de tegenpartij een doelmkans krijgt (B+6) + zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen (B+7)

Aantal: 16+2K

Categorie: Postformatie (17-21j)

Materiaal: 1 verplaatsbaar doel, 20 ballen, 16 hoedjes, 16 kleurvesten (8x geel, 8x oranje)
Totale duur: 95'

Doelstelling: teamtactics B+: opbouwzone beheersen (balcirculatie)

Geen dom balverlies lijden door een verkeerde keuze van passing en de bal zo snel mogelijk en nauwkeurig doorspelen vanuit een 1-4-3-3 veldbezetting met aanvallende driehoek. Dit tegen een tegenstander die in een 1-4-4-2 (vlak) veldbezetting speelt met medium blok

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Basics

Juist ingedraaid staan, gerichte balaanname, nauwkeurigheid (2 tijden = controle – pass), hoge balsnelheid

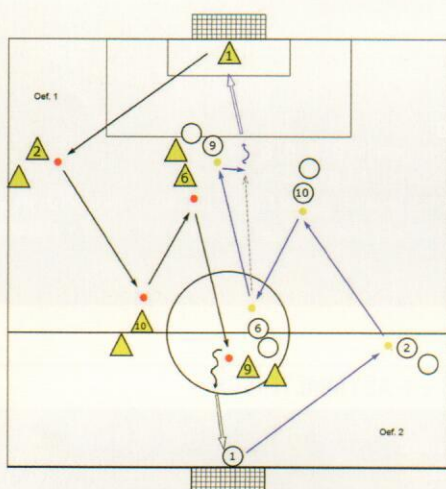
2. Teamtactics

1. De RFV (2) of LFV (5) kiest voor de diagonale pass richting de AM (8 of 10) = **PASS DIAGONAAL**
2. De VM (6) laat de passlijn naar de AM (8 of 10) open = **LAAT RUIMTE / TEGENBEWEGING**
3. De VM (6) komt in steun bij de AM (8 of 10) op het moment dat de dieptepass gespeeld wordt = **STEUN**
4. De AM (8 of 10) komt los van zijn tegenstander wanneer één van de verdedigers aan de bal is = **HAAK AF / VOORACTIE**
5. De VM (6) en beide AM (8+10) maken de driehoek voldoende groot zodat ze de goede passafstanden behouden = **OPEN / RUIMTE GROOT**

Fysisch

Intensieve duurtraining (stap 5), duur: 6', herhalingen: 4, rust: 2'

OPWARMING



PASS- EN TRAPVORM IFV THEMA

Beschrijving:

3/4 terrein
1 verplaatsbaar doel
2 ploegen van 8 spelers
20 ballen verdeeld over beide doelen
Pos. 2, 6, 9 en 10 dubbel bezet (beide teams)
4 rondten inlopen (12km/h)

Oefening 1:

K trapt/werpt naar 2, 2 draait open en passt diep op 10, 10 kaatst op 6, 6 passt diep op 9, 9 draait open, leiden en trappen in de handen van de K
Beide K starten tegelijkertijd

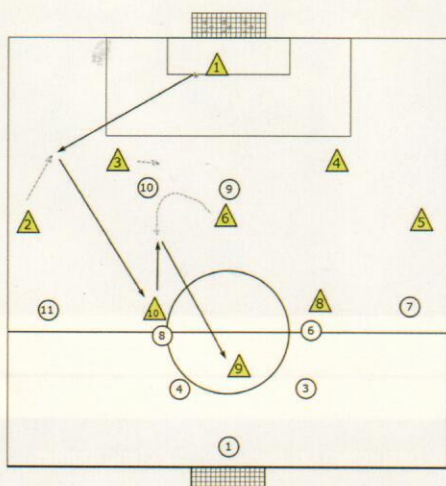
Oefening 2:

Idem oef. 1, enkel 9 kaatst voor infiltrerende 6, 6 leidt en trapt in handen van K
4x5' (2x over rechts, 2x over links)
Stretching dmv dynamische lichaamsoefeningen in oefening 1

Coaching:

Juist ingedraaid staan
Gerichte balaanname
Nauwkeurigheid (2 tijden = controle – pass)
Hoge balsnelheid
Kaats, Speel

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 8 + K ASYMMETRISCH

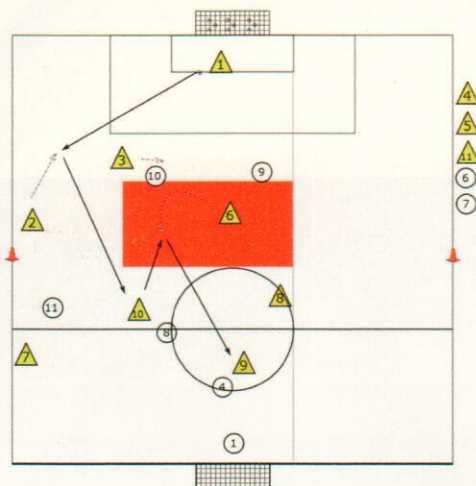
Beschrijving:

Herkenningfase
Volledig terrein
O in 1-2-4-2 flat
▲ (eigen team) in 1-4-3-3 met aanvallende driehoek
Bij spelherhvatting of doelpunt start K▲ op
Coaching voor O -> CV afdekken (O9+O10) + korte dekking op AM (O6+O8) (zie tek.)
T1: beperkte coaching totdat het spelprobleem zich voordoet, daarna STOP-HELP-methode
D=6' / H=2' / R=2'

Coaching:

- Op welke spelfasen letten ifv thema? (referentiepunten)
1. De RFV (2) of LFV (5) kiest niet voor de diagonale pass richting de AM (8 of 10)
 2. De VM (6) laat de passlijn naar de AM (8 of 10) niet open
 3. De VM (6) komt niet in steun bij de AM (8 of 10) op het moment dat de dieptepass gespeeld wordt
 4. De AM (8 of 10) komt niet los van zijn tegenstander wanneer één van de verdedigers aan de bal is
 5. De VM (6) en beide AM (8+10) maken de driehoek onvoldoende groot waardoor ze genooddaakt zijn te korte passes te geven

TUSSENVORM 1



K + 7 / 5 + K MET VRIJE ZONE (AFGELEIDE WV)

Beschrijving:

3/4 terrein

Afgeleide WV over rechterflank (veld afgebakend thv 5m. lijn), daarna over linkerflank

▲ in 1-2-3-2

O in 1-1-2-2

Enkel ▲ 6 mag in het afgebakende vak komen wanneer ▲ in B+ is

Bij B+ van O mag er overal gespeeld worden

Scoren = 1 pt.

Scoren na dieptepass van 6 = 2 ptn.

O scoren = 2pt.

Bij spelhervatting of doelpunt start K ▲ op met opbouw via 2 (afwisselend via 5)

10 herhalingen over beide flanken (afwisselend)

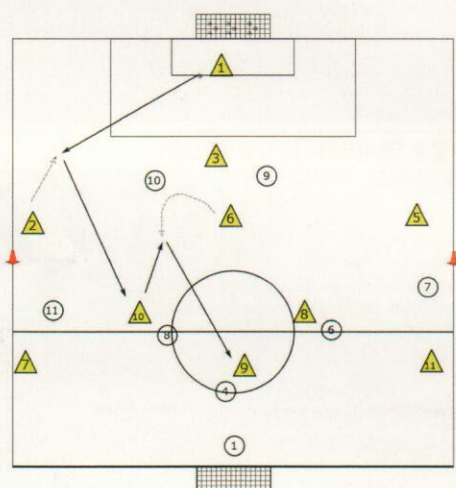
D=30"

Coaching:

voor spelers positie 2, 5, 6, 8 en 10:

coachingspunten en richtlijnen 1 t.e.m. 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 9 / 7 + K

Beschrijving:

3/4 terrein

O in 1-3-3-3

▲ in 1-1-4-2

Bij spelhervatting of doelpunt start K ▲ op

Scoren na dieptepass van 6 = 2 ptn.

O scoren = 2 ptn.

Bij spelhervatting of doelpunt start K ▲ op met opbouw via 2 of 5

D=6' / H=2' / R=2'

Na elke H wisselen de posities 7, 11, 9, 10, 6, 8, 3 en 4 van ploeg

zodat allen eens in ondertal en bovental spelen

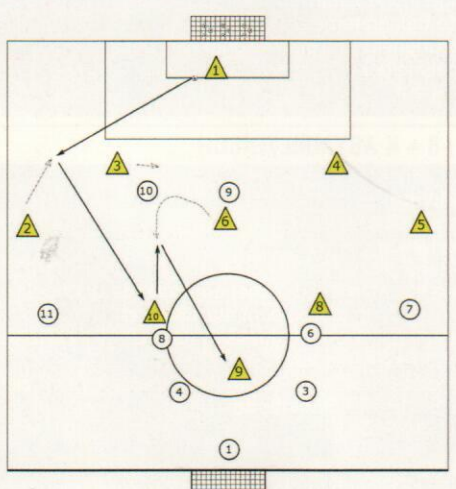
Coaching:

voor spelers positie 2, 5, 6, 8 en 10:

thema-coaching: 1 t.e.m. 4

Coaching op fysieke aspect (IDT training): iedereen moet over de middenlijn zijn bij doelpunt (anders telt het niet!) + pressing eisen!

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K ASYMMETRISCH

Beschrijving:

Evaluatiefase

Idem WV 1

D=6' / H=2' / R=2'

Coaching:

voor spelers positie 2, 5, 6, 8 en 10: thema-coaching: 1 t.e.m. 4

Coaching op fysieke aspect (IDT training): iedereen moet over de middenlijn zijn bij doelpunt (anders telt het niet!) + pressing eisen!

COOLING DOWN

Debriefing: bespreken en evalueren coachingspunten

Uitlopen

Materiaal opruimen

Naam: Lecomte Fabrice, docent Federale Trainersschool - Moeskroen
Thema: B+9 – omschakeling naar de zwakke zone van de tegenstander. Lange passing en snelle heroriëntatie van het spel

Aantal: 14 + 2K
Categorie: U19 - U21

Materiaal: 1 bal/speler, dopjes of kegels, 2 kleine doeltjes, 1 vast doel + 1 verplaatsbaar doel, 2 sets hesjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics:

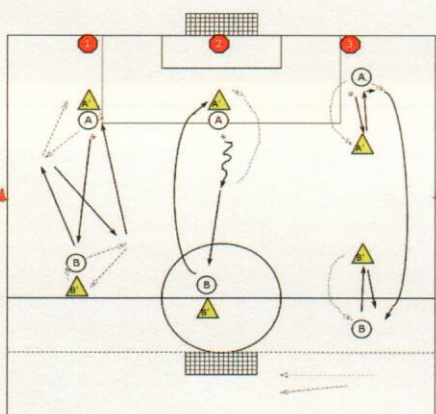
1. Wees aandachtig bij het moment en de technische uitvoering van de pass: **AANDACHT**
2. Durf de bal te vragen indien je in een ideale of vrije positie staat: **VRAAG**
3. Waak over een goede technische uitvoering van de actie: **NAUWKEURIG**

Teamtactics:

1. Omschakelen naar de zwakke zone van de tegenstander wanneer er te veel spelers zijn rondom de bal: **ZWAKKE ZONE**
2. Zo snel mogelijk pass naar de verste laterale speler, indien nodig via een axiale speler: **HERORIENTEREN**

OPWARMING

15'



Beschrijving:

1/2 terrein – 1 bal/4 spelers (incl. K)

3x5'

Oef. 1:

A pass van 20m. op B, dubbele kaats met A, diagonale pass van B naar A'

Oef. 2:

A drijft met bal, korte pas naar B, B lange pass naar A

Rotatie: A-A', rollen van A en B verwisselen na 2'30

Oef. 3:

A of B speelt een 1-2 met A' of B', A of B voeren een balcontrole uit met de buitenkant van de voet, draaien lateraal weg en spelen een lange bal over de grond (30m.) naar B of A

A-A' en B-B' wisselen van positie na elke lange pass

Geöriënteerde balcontrole (2'30" L-voet, 2'30" R-voet)

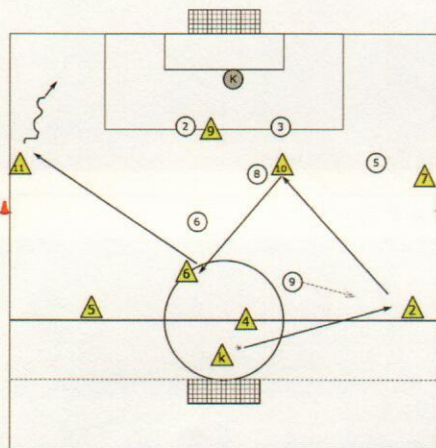
Coaching:

B: 1, 3

WEDSTRIJDVORM 1

K + 6 / 8 + K

15'



Beschrijving:

K – 3 – 2 – 1 / 3 – 2 – 3 – K

Déstabilisatie van het defensieve blok van de tegenstander door zijn zwakke kant op te zoeken via, indien mogelijk, een snelle flankomschakeling

In B+: regelmatig het spel verleggen

7 en 11 dienen goed tegen de zijlijn te blijven

In B-: compact in blok spelen en hoge pressing

Bij de spelherneming of na een doelpunt: K speelt over de grond een flankverdediger aan met de bedoeling om hoge pressing te spelen op de balbezitter

Fun: doelpunt door poeg in minderheid = x2

Coaching:

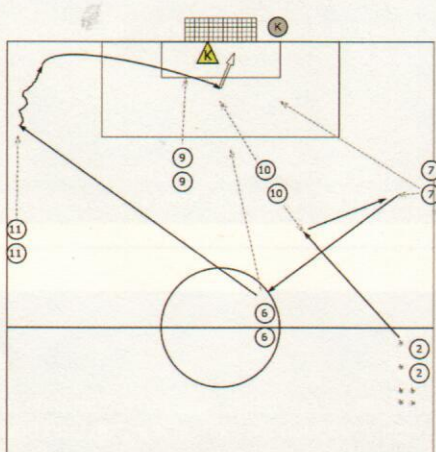
B: 1, 2, 3

TT: 1, 2

Snelheid eisen bij de heroriëntatie van het spel en de kwaliteit van de passes (lichaamshouding, kracht, nauwkeurigheid)

TUSSENVORM 1

15'



Beschrijving:

Afwerkoef. na heroriëntatie van het spel

Afwisselend beginnen op R- (2) en L-flank (5)

2 speelt op 10 die afhaakt en opent op 7

7 passt naar binnen op 6 die snel omschakelt naar de andere flank en 11 aanspeelt

11 neemt de bal mee in de diepte en zet voor

Lateralisatie: start bij 5 die passt op 10 die afhaakt en die opent op 11

11 geeft een pass naar binnen op 8 die snel omschakelt naar de andere flank en 7 aanspeelt

7 neemt de bal mee in de diepte en zet voor

Bezetting voor doel (aanpassen indien start bij 5):

9: 1^{ste} paal

7: 2^{de} paal

10: penaltypunt

6: 2^{de} bal (16m.)

Doelmannen wisselen na 2 uitvoeringen

Coaching:

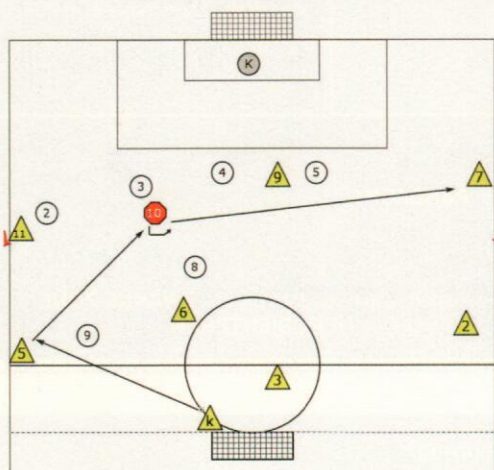
B: 1, 3

TT: 2

WEDSTRIJDVORM 2

K + 6 / 7 + K + N

10'



Beschrijving:

2/3de terrein (2 grote doelen)

K - 4 - 1 - 1 / 3 - 1 - 3 - K + 1 neutrale speler (nr. 10) die meespeelt met ploeg in B+

Het doel blijft de déstabilisatie van het defensieve blok van de tegenstander door zijn zwakke kant op te zoeken via, indien mogelijk, een snelle flankomschakeling

Vraag aan de 2 flankaanvallers om goed tegen de zijlijn te blijven in B+ en bij voorkeur de bal te vragen in de diepte

Beschikbaarheid van de spelers rond de middellijn om van daaruit oplossingen aan te bieden voor een snelle heroriëntatie van het spel

Bij de spelhermeneutiek of na een doelpunt: K speelt over de grond een flankverdediger aan met de bedoeling om hoge pressing te spelen

Fun: doel na snelle omschakeling naar de zwakke zone van de tegenstander = x2

Coaching:

B: 1, 2, 3

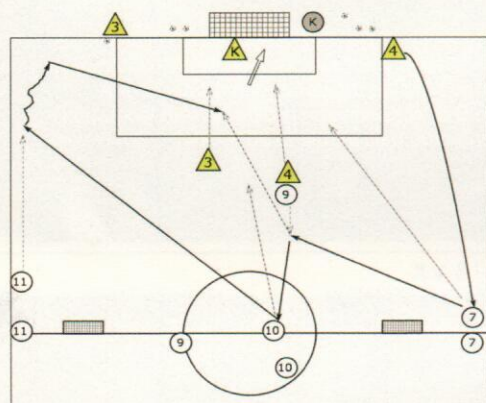
TT: 1, 2

Kwaliteit eisen van de passes (lichaamshouding, kracht) en bij de snelheid waarmee de diepte wordt opgezocht

TUSSENVORM 2

K + 2 / 4

15'



Beschrijving:

1/2 terrein (1 groot doel en 2 minidoeltjes)

2 Ploegen van 4 (7-9-10-11) en 3 ploegen van 2 spelers (3-4)

De oef. start bij één van de wachtende spelers (4 of 3) die een lange pass geeft naar 7 of 11

Reeds bij de controle van de bal trachten de 4 offensieve spelers het spel zo snel mogelijk te heroriënteren naar de andere kant

Afwerken op flankvoorzet (situatie voor doel: zie TV1)

Indien de 2 verdedigers of K de bal onderscheppen, wordt er K + 2 / 4 gespeeld met scoren in de 2 minidoeltjes

(omschakeling van de offensieve spelers van B+ naar B-)

Fun: indien de verdedigers of K de bal onderscheppen of het duel winnen, en ze kunnen scoren in één van de 2 minidoeltjes, telt het doelpunt dubbel

Doelpunten tellen aan beide kanten

Doelpunten tellen aan beide kanten

Coaching:

B: 1, 3

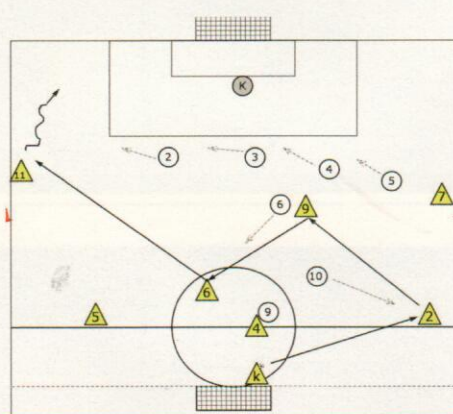
TT: 1, 2

Snelle omschakeling na interceptie door de verdedigers!

WEDSTRIJDVORM 3

K + 7 / 7 + K

15'



Beschrijving:

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

Déstabilisatie van het defensieve blok van de tegenstander door zijn zwakke kant op te zoeken via, indien mogelijk, een snelle flankomschakeling

Vraag aan de 2 flankaanvallers om goed tegen de zijlijn te blijven en bij voorkeur de bal te vragen in de diepte

Beschikbaarheid van de spelers rond de middellijn om van daaruit oplossingen aan te bieden voor een snelle heroriëntatie van het spel

Bij de spelhermeneutiek of na een doelpunt: K speelt over de grond een flankverdediger aan met de bedoeling om hoge pressing te spelen

Fun: doel na snelle omschakeling naar de zwakke zone van de tegenstander = x2

Coaching:

B: 1, 2, 3

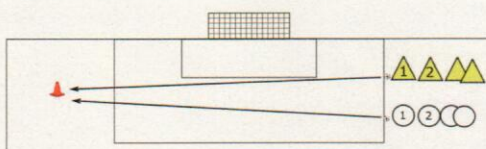
TT: 1, 2

Snelheid eisen bij de heroriëntatie van het spel en de kwaliteit van de passes (lichaamshouding, kracht, nauwkeurigheid)

COOLING DOWN

8 / 8

5'



Beschrijving:

Pétanque-spiel

1 bal/speler

Elke speler tracht via een lange pass (40 à 50m.), de bal het dichtst bij de de kegel te trappen die zich op 40m. afstand bevindt.

Fun: verliezende ploeg ruimt materiaal op

Rekoefeningen, verliezers ruimen materiaal op, kleedkamer, douchen

Naam: Geert Criquelion, cursist UEFA-A, centrum Gent
Thema: opbouw in 4-3-3 met aanvallende driehoek via FV naar aanvallers (CS-FA) tegen een 4-1-4-1 opstelling (waardoor onze AM's moeilijk aanspeelbaar zijn)

Aantal: 18+2K
Categorie: Seniors (nationaal)

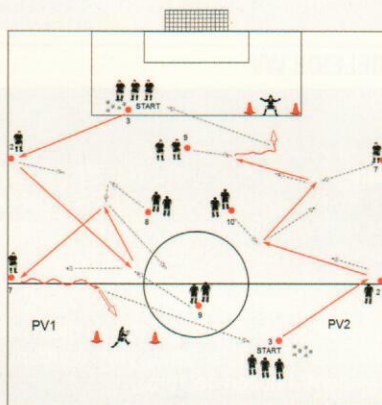
Materiaal: 18 ballen, potjes, hesjes, 1 vast doel en 1 verplaatsbaar doel



Doelstelling: teamtactics

- 1) Speel de bal hard en precies in = **HARD - PRECIES**
- 2) AM haakt af als FV in B+ is = **HAAK AF**
- 3) Haak op het juiste moment af = **TIMING**
- 4) Zet loopbeweging op juiste moment in = **TIMING LOPEN**
- 5) Doe eerst vooractie bij losmaken, en kom snel los = **VOORACTIE**
- 6) FV's: hou het spel breed = **OPEN**
- 7) CS: start zo hoog mogelijk, tussen de CV's = **SPEEL DIEP**

OPWARMING



PASS- EN TRAPVORM IFV THEMA

Beschrijving:

Passvorm wordt uitgevoerd over rechthoek
 Start en K verplaatsen van plaats om over links uit te voeren
 PV1: 3 pass op 2, 2 pass op 9, 9 pass op afhakende 8, 8 breed op 7, 7 dribbel naar binnen + trap op keeper + aansluiten tot start
 PV2: 3 pass op 2, 2 pass op afhakende 10, 10 speelt in de diepte op de naar binnen komende 7, 7 pass op 9, 9 dribbel naar buiten + trap op K + aansluiten tot start
 Doorschuiven: 3-2-8-7-9

Duur: 25'

D: 5'

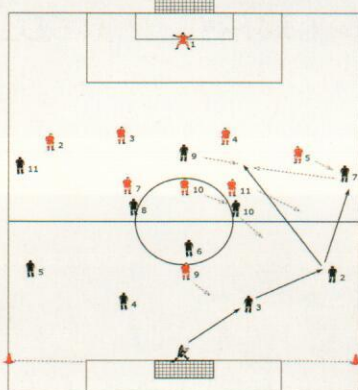
H: 4 (telkens zowel over L/R uitvoeren)

P: 1' – stretching

Coaching:

1 t.e.m. 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 10 / 8 + K

Beschrijving:

Terrein = 3/4^{te} (tot 16m)

Opstelling te coachen ploeg (zwart) = 4-3-3

Opstelling rode ploeg = 4-3-1 plat

Tegen 3 MV ipv 4

Bedoeling is de opbouw op te starten via CV naar FV die proberen FA-CS te bereiken. Rode ploeg kantelt naar kant van de bal en FM tegenstander probeert passlijn naar onze FA af te snijden, andere 2 nemen onze AM's in hun zone. Onze VM wordt eerst vrij gelaten en CS sluit passlijn naar 6 af als FV de bal heeft zodat die niet wordt aangespeeld

Oplossing moet vooraan gezocht worden om geen gevaarlijk balverlies te lijden

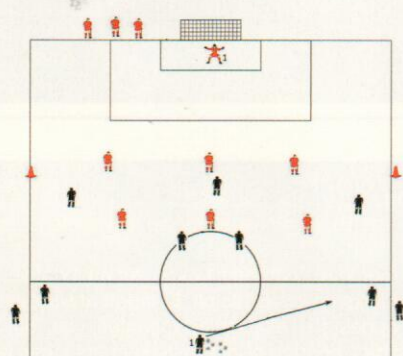
Duur: 12'

1H = 5'

H = 2x

RH = 1'

TUSSENVORM 1



K + 6 / 8

Beschrijving:

Op half terrein + 10m. wordt positieospel 6 tegen 8 gespeeld K + 6 starten zo hoog mogelijk om te verdedigen (middenlijn = rode potjes)

Rode ploeg speelt met 3 verdedigers op lijn en 3MV

Zwarte ploeg (te coachen ploeg) speelt met 3 A, 2 AM en 3 verdedigers (K speelt als CV)

Zwart start altijd op: CV/K speelt FV in, alvorens te kunnen scoren moet de DS of AMV eerst aangespeeld worden waarna er vrij spel mag gespeeld worden

Na elke golf komen 3 nieuwe rode spelers in en 2 zwarte (schuiven telkens een rij op)

Na 4' gaan telkens 3 rode spelers in de zwarte ploeg spelen en omgekeerd

Ook na 6' wisselen we de K's om

Rode ploeg kan scoren door bal te veroveren en tegenaanval op te zetten en bal te leiden voorbij de middenlijn

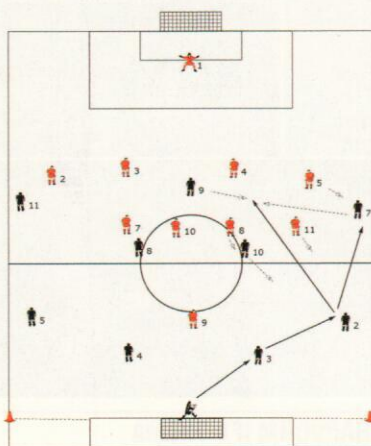
Duur: 3x4'

1H = 1', H = 8x, RH = 1', Totaal = +/-10'

Coaching:

1 t.e.m. 7

WEDSTRIJDVORM 2



K + 9 / 9 + K

Beschrijving:

3/4 terrein (tot 16m.)

Opstelling te coachen ploeg (zwart) = 4-2-3

Opstelling tegenstander (rood) = 4-4-1 plat

Uitbreiding WV1: spelen tegen 4 MV's

CM's tegenstanders zullen nu wegens overtal doordekken zodat er ruimte ontstaat in hun rug om onze AM of DS de bal te laten vragen. Aldus moet er nu geprobeerd worden in die ruimte te voetballen

Totale duur = 15'

1H = 7'

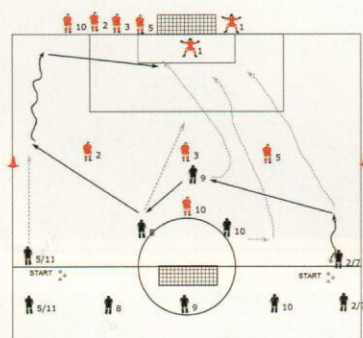
H = 2x

RH = 1'

Coaching:

1 t.e.m. 7

TUSSENVORM 2



5 / 4 + K AFGELEIDE WV

Beschrijving:

Opstelling rood= 3 verdedigers en 1AM

Opstelling zwarte ploeg (te coachen)= 2FV, 2AM, 1CS

FV (L of R) rukt met de bal op, speelt CS in die openlegt naar inkomende AM andere kant, die vervolgens FV aan de overkant inspeelt die flankvoorzet geeft

Verdedigers verdedigen in eerste instantie passief, zodra DS wordt ingespeeld mogen ze actief verdedigen

Verdediging houdt in eerste instantie centrum dicht (wedstrijdecht)

Bezetting voor doel: DS 1ste paal, AM centrum, flankspeler 2^{de} paal, inkomende AM buiten de 16m.

Verdedigers kunnen bal onderscheppen en scoren via lange bal in doel op de middenlijn

Scoren: aanvallers = doelpunt, verdediging = scoren in doel op middenlijn

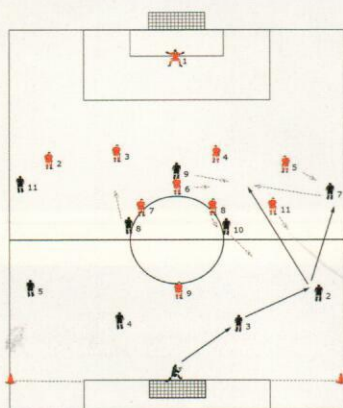
Totale duur = +/- 10'

1H = 30", H = 8x, RH = 30"

Coaching:

1 t.e.m. 7

WEDSTRIJDVORM 3



K + 9 / 9 + K

Beschrijving:

WV waarbij er tegen de werkelijke veldbezetting wordt gespeeld, uitbreiden van WV2

Er wordt een VM toegevoegd

Bedoeling is omgaan met een VM die in de gecreëerde ruimte eveneens beweegt

Voor de rest blijven de principes gelden van WV1, WV2

Totale duur = 25'

1H = 10'

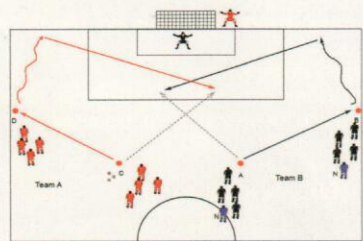
H = 2x

RH = 2'

Coaching:

1 t.e.m. 7

COOLING DOWN



Beschrijving:

2 teams (A en B) en 2N-spelers die afwisselend met elk team meedoen

Elk team 2x per kant. Iedereen 1x voorzet en 1x afwerken

N-spelers 1x links en 1x rechts uit. Er wordt afwisselend door team A/team B opgestart, afwisselend center van op links/rechts.

K wisselt om de 2 beurten of zijn vaste keepers tegen bepaald team. Hierna wisselen de team van kant en wordt hetzelfde herhaald.

Spits moet in max. 2-tijden afwerken. K mag bal onderscheppen indien voorzet slecht is.

Score = doelpunt: wie scoort meeste doelpunten?

Naam: Claude Van Acker, cursist UEFA-A , centrum Gent
Thema: omschakeling in de rug van de FV van de tegenstander die in een 4-2-3-1 opstelling speelt (offensieve flankverdedigers die veel ruimte laten in hun rug bij omschakeling van B+ naar B-)

Aantal: 16 + 2 K
Categorie: Seniors

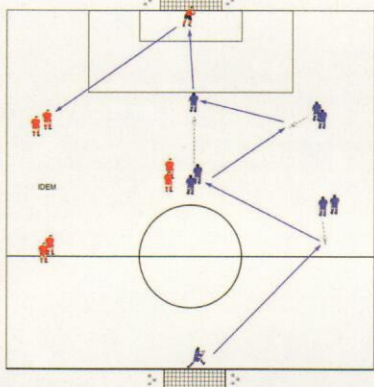
Materiaal: 18 ballen, 2x8 hesjes, 1 set markeerhoedjes, 1 groot verplaatsbaar doel, 1 vast doel



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Doe een vooractie op het juiste moment **VOORACTIE**
2. Zorg ervoor dat je goed ingedraaid staat bij balaanname **INGEDRAAID**
3. Geef een goede pass op het juiste moment **TIMING PASS**
4. Zorg ervoor dat je op het juiste ogenblik infiltreert **INFILTRATIE**
5. Laat flankverdedigers tegenstander in B+ komen en laat hen infiltreren maar duw op naar de zijkant toe **FLANK LOS**
6. Maak ruimte klein en zet agressief druk op signaal van de achterste speler om zo de bal te recupereren **DRUK**
7. Schakel om door op juiste moment in de ruimte te duiken **RUIMTE**
8. Wees aanspeelbaar op moment van balrecuperatie (CMV) **AANSPEELBAAR**
9. Haak los op moment van balrecuperatie en zorg dat je beschikbaar bent **HAAK LOS** (aanvallers)
10. Als DS afhaakt bij balrecuperatie, loopt AMV diep (**COMPLEMENTAIR**)
11. Speel bij balrecuperatie een goede pass in de diepte **DIEP**

OPWARMING



Beschrijving:

Deel 1:

Pass en trapvorm als opwarming waarbij de flankverdediger (2 en 5) afhaakt (ruimte maakt voor zichzelf of medemaat), juist opengedraaid staat en inspeelt op CM die inspeelt op 7 of 11 die de bal aan een infiltrerende CM geeft

Diepe spits (geïnfiltreerde CM) speelt in op keeper (integratie opwarming keeper)

K gooit de bal naar de wachtende verdediger (2 en 5)

Hernemen oefening aan de andere zijde

Bij elk station staan 2 spelers. Na elke actie wisselen 2 en 7, 9 en 6 en dus ook 5 en 11 en 8 en 10

Deel 2: dynamische stretching

Deel 3: = deel 1 maar intensiever / andere richting

Duur: 2x7' + 5' dyn. stretching

Coaching:

1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

Half terrein + 16m.

Opstelling blauw: 1-3-1-1-3

Opstelling rood: 1-4-1-3

Herkenningsfase (eerste leermoment) waarbij de blauwe ploeg vooral in een lage of medium pressing verdedigt. De rode ploeg krijgt weinig of geen druk in opbouw: de blauwe flankaanvallers zakken wat in.

Opbouw zal dus vaak via FV gebeuren bij rood.

De blauwe spitsen krijgen nadat de problematiek is besproken de opdracht mee om bij B+ uit te zakken om een rode flankverdediger mee te trekken en ruimte te maken voor zichzelf of een infiltrerende/overlappende speler.

Duur: 15'

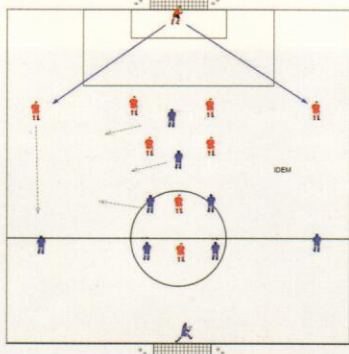
ca. 5x2' met telkens ca. 1 à 2' rust (vraagstelling + uitleg)

Coaching:

Te coachen ploeg = blauw (laag verdedigen)

1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 1



MEDIUM OF LAGE PRESSING

Beschrijving:

Half terrein + 16m.

Opstelling blauw: 1-4-3-1

Opstelling rood: 1-4-3-1

De bal wordt door K aan rode flankverdedigers

gegeven die ruimte hebben en kunnen infiltreren (links en rechts)

Blauw gaat laag verdedigen en probeert de bal te veroveren

Bij balrecuperatie: inspelen op CM, gebruik maken van de ruimte in de rug van de rode flankverdediger (door blauwe spits te laten infiltreren) en trachten te scoren

Na 60" andere zijde

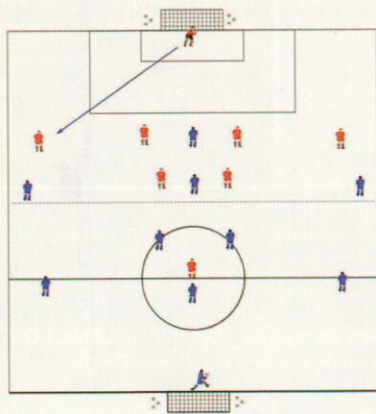
Duur: 13'

6x60" met 60" rust (dan wisselen van kant en opstarten bij blauw)

Coaching:

5, 6, 7, 8, 11

WEDSTRIJDVORM 2



K + 9 / 7 + K

Beschrijving:

Half terrein + 16m.

Opstelling blauw: 1-3-2-1-3

Opstelling rood: 1-4-2-1

B-: de blauwe ploeg verdedigt vooral in een lage of medium pressing

B+: de blauwe flankverdedigers hebben ruimte om de opbouw te verzorgen en de rode flankverdedigers hebben de neiging te gaan doorverdedigen als FA van blauw loshaken

Duur: 15'

Coaching:

Te coachen ploeg = blauw:

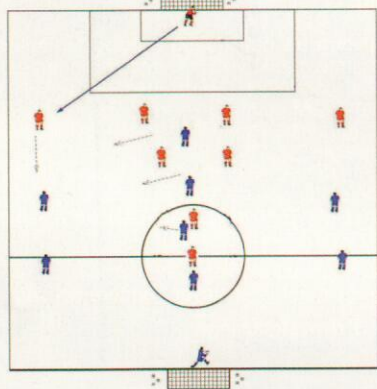
in B- (lage/medium pressing)

in B+ (ruimte in rug FV)

4, 5, 7, 8, 9, 10, 11

Blauw extra coachpunt: naar het einde toe een blauwe FV laten overlappen en in de rug laten duiken van een rode FV

TUSSENVORM 2



OMSCHAKELING

Beschrijving:

Idem als TV 1 maar nu met andere veldbezetting en met accent op omschakeling in de ruimte (in rug FV)

Opstelling blauw: 1-3-1-3-1

Opstelling rood: 1-4-3-1

De bal wordt door K aan rode flankverdedigers gegeven die ruimte hebben en kunnen infiltreren (links en rechts)

Blauw gaat laag verdedigen en probeert de bal te veroveren

Bij balrecuperatie gebruik maken van de ruimte in de rug van de rode flankverdediger (door blauwe spits te laten infiltreren) en trachten te scoren

Na 6' gaan de blauwe spelers eens in de rode ploeg spelen

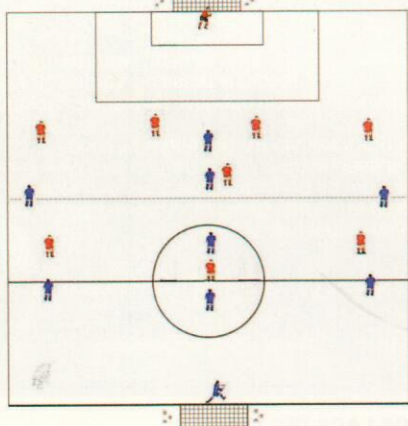
Duur: 13'

2x6' met 60" rust (dan wisselen van kant en opstarten bij blauw)

Coaching:

5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

Half terrein + 20m.

Wedstrijdvorm met vrij spel en asymmetrische opstellingen:

Blauw: 1-3-2-3

Rood: 1-4-1-3

Scoren via een infiltratie in de rug van de flankverdedigers = 3 punten

Duur: 15'

Coaching:

Te coachen ploeg = blauw

4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

COOLING DOWN

Beschrijving:

2 cirkels van ca 6m. diameter thv kleine backlijn

Wie heeft een goede lange bal die in de cirkel komt?

Aan beide zijden afwisselend

Bal halen = uitlopen

Statische stretching

Naam: B. Thyssens, B. Chapeau, R. Kago – kandidaten UEFA B – Nijvel
Thema: TT3 dieptepass trappen (B+17) en zo snel mogelijk en efficiënt afwerken (B+21)

Aantal: 14 + 2K
Categorie: Amateurs (4de prov.)

Materiaal: 6 dopjes, 2 sets hesjes (min. 8), 1 groot verplaatsbaar doel, 1 bal/speler



Richtlijnen en coachingswoorden:

Basics

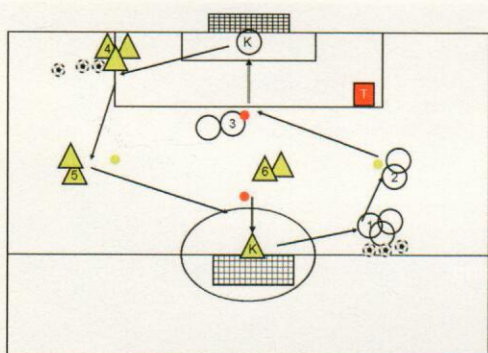
1. Pas op juiste moment, met precisie en met kracht: **Pas / Juist**
2. Plaats de bal buiten bereik van de doelman wanneer je dicht bij de doelman bent en buiten bereik van een verdediger: **Plaats**
3. Doelpoging afstemmen op de positie van de doelman en je medespelers: **Kijk / Schiet**

Teamtactics

4. Voor de speler die de bal vraagt: **Vraag / Ga in de ruimte**
5. Voor de speler die de bal in de diepte speelt achter de verdedigers op het meest opportune moment: **Speel diep / Pas nu**
6. De speler die de beslissing neemt over de laatste actie doet dit in functie van de situatie, maar altijd op een efficiënte manier: **Efficiëntie**

OPWARMING

DUUR: 20'



Beschrijving:

Deel 1: functionele opwarming. Spelers indelen in 4 groepen. Elke groep vertrekt bij een dopje. Tussen een rood en een geel dopje oefeningen uitvoeren die door de 1ste speler van elk groepje worden aangegeven. Duur: 5', vervolgens rekoefeningen
 Deel 2: werken naar 2 doelmannen op 1/2 terrein. Pass, volgen en afwerken (= pass) op K
 Rotatie: 1>2>3>4>5>6>1
 Variante: L/R-voet, pass over de grond, in de armen en in de lucht om de doelman op te warmen. Verwisselen van kant

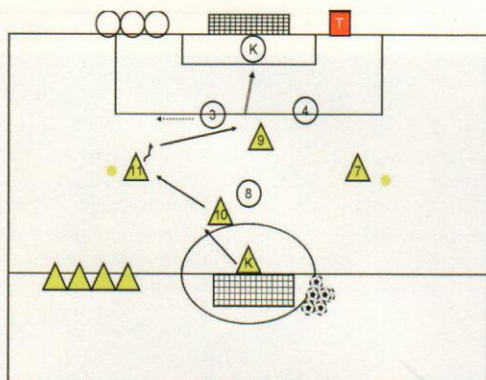
Coaching:

- 1^{ste} deel: nadruk op goede uitvoering
- 2^{de} deel: nadruk op juiste pass op doelman

WEDSTRIJDVORM 1

K + 3 / 4 + K

DUUR: 10'



Beschrijving:

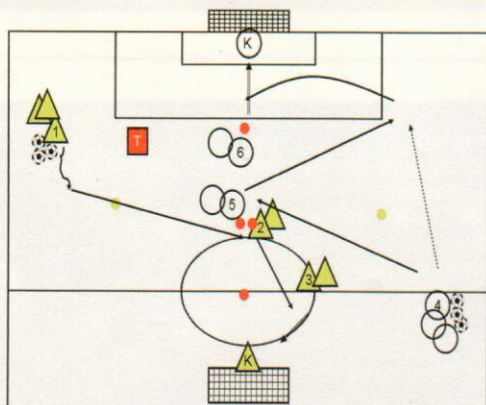
Terrein: 40x50m.
 Organisatie: K – 2 – 1 / 3 – 1 – K
 Golfvorm van max. 1' of wisselen na doelpunt
 Spel wordt telkens hervat door K van ploeg ▲ die 10 aanspeelt welke opent naar de flank op 7 of 11. Deze trachten 9 te bereiken welke afwerkt op doel. Na elke doelpoging wordt het spel hervat
 Na 7': verwisselen van kant

Coaching:

- Gele ploeg
 1, 2, 3, 6

TUSSENVORM 1

DUUR: 15'



Beschrijving:

Carrouselvorm, werken naar 2 doelmannen
 1 speelt op 2 welke 3 aanspeelt die de bal vraagt en in de ruimte gaat.
 3 gaat recht op de doelman af en tracht bal te plaatsen. Andere kant:
 4 speelt een 1-2 met 5 en geeft flankvoorzet op 6 die in 1-tijd afwerkt op doel
 Rotatie: 1>2>3>4>5>6>1
 Na 7': verwisselen van kant
 Fun: wie is de meest effectieve speler?

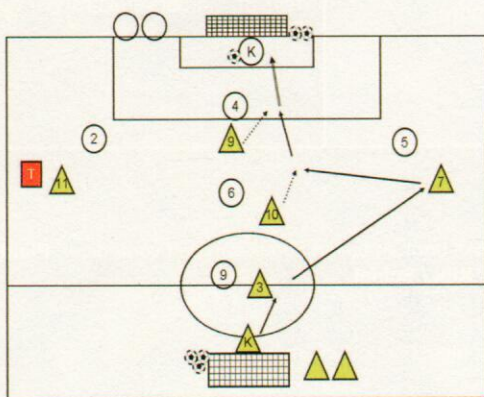
Coaching:

- 1 t.e.m. 6

WEDSTRIJDVORM 2

K + 5 / 5 + K

DUUR: 15'



Beschrijving:

3/4 terrein

Organisatie: K - 3 - 1 - 1 / 3 - 1 - 1 - K

Continu spel, regelmatig spelers wisselen (max. 1')

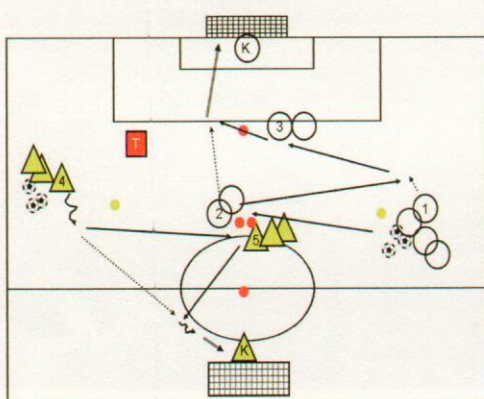
Na 7': verwisselen van kant

Coaching:

1 t.e.m. 6

TUSSENVORM 2

DUUR: 15'



Beschrijving:

Carrouselvorm, werken naar 2 doelmannen

1 speelt een 1-2 met 2. Vervolgens passt 1 op 3 welke aflegt op 2 die afwerkt op doel. Andere kant: 4 passt op 5 welke 4 terug aanspeelt in de diepte zodat deze recht op de doelman kan afgaan

Rotatie: 1>2>3>4>5>1

Na 7': verwisselen van kant

Fun: wie is de meest effectieve speler?

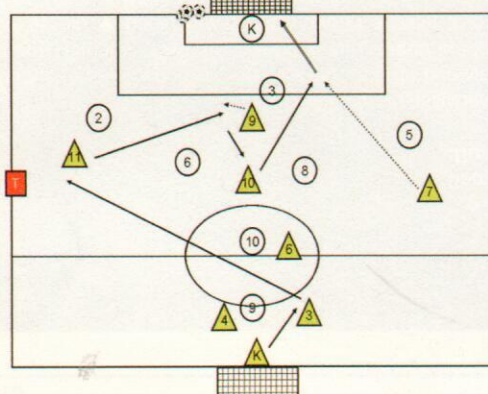
Coaching:

1 t.e.m. 6

WEDSTRIJDVORM 3

K + 7 / 7 + K

DUUR: 15'



Beschrijving:

3/4 terrein

Organisatie: K - 3 - 3 - 1 / 2 - 2 - 3 - K

Continu eindspel

Spel wordt telkens hervat door K van ploeg ▲ die een centrale verdediger aanspeelt welke opent naar de flank. De flankspeler passt op 9 die teruglegt op 10 welke tracht om een dieptepass te geven naar een aanvaller die in de ruimte komt. Na elke doelpoging wordt het spel hervat

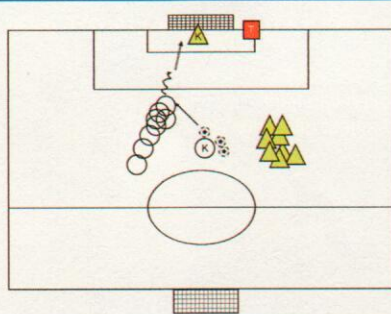
Na 7': verwisselen van kant

Coaching:

1 t.e.m. 6

COOLING DOWN

DUUR: 5'



Beschrijving:

Dieptepass van K op een medespeler, gevolgd door duel met de andere doelman

Fun: welke is de meest effectieve ploeg?

2 reeksen

Bespreking van de training

Naam: Holvoet Peter, cursist UEFA A, centrum Gent
Thema: hoog druk zetten in 4-4-2 veldbezetting (tegen 4-3-3)

Aantal: 18 + 2 K
Categorie: Seniors

Materiaal: hesjes, verplaatsbaar doel, kegels en potjes, 20 ballen
 2 kleine doelen



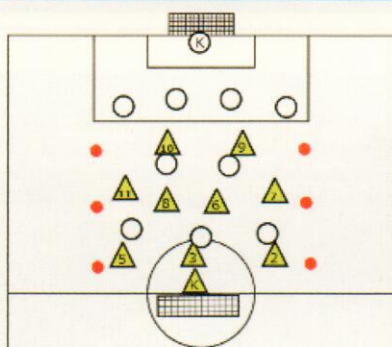
Onze tegenstander speelt in een 4-3-3 met aanvallende driehoek en heeft het moeilijk in de opbouw bij hoge pressing
 Mijn team speelt in 4-4-2 (plat) en zal vanuit deze veldbezetting hoog druk zetten

Richtlijnen en coachingswoorden:

Opstelling 4-4-2 plat, hoog blok

1. Zet druk op de baldrager op het juiste moment: **DRUK**
2. Goede onderlinge communicatie: **SPREEK**
3. Bij vleugelverandering tegenpartij dient het blok snel te kantelen: **KANTEL**
4. Hou het blok compact door de onderlinge afstanden in het blok te respecteren: **AFSTAND / COMPACT**
5. Druk zetten door in groep naar voor te schuiven: **SCHUIF / DRUK**
6. Indien mogelijk druk de speler naar binnen: **NAAR BINNEN**

OPWARMING



HANDBAL K + 9 / 9 + K

Beschrijving:

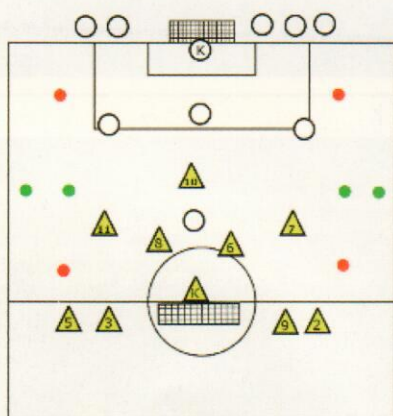
1. Inlopen 5' + dynamische stretching
2. Partij handbal vanuit positie, tussen de rode potjes op half veld
 Gele ploeg in 1-3-4-2 opstelling
 Witte ploeg in 1-4-2-3 opstelling
 Onderlinge afstanden worden bewaard
 Er wordt enkel gescoord met het hoofd of in volley, bal op de grond is balverlies

A: 6' / R: 2'
 H: 2 / TD: 14'
 Totale duur opwarming: 20'

Coaching:

Gele ploeg wordt gecoacht
 1 t.e.m. 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / 4 + K

Beschrijving:

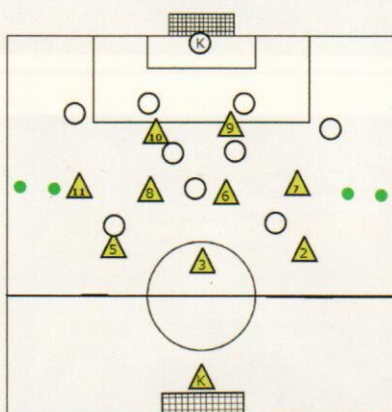
Wedstrijdvorm 5 tegen 4 op 1/2 terrein, breedte tot aan de potjes
 Gele doelman trapt steeds uit bij start naar de CV van wit
 Wit probeert op te bouwen en geel zet onmiddellijk druk
 Fictieve middenlijn wordt aangeduid door groene potjes
 Gele ploeg scoort in vast groot doel
 Wit probeert te scoren in verplaatsbaar groot doel (2 punten) of lange bal op gele spelers achter de middenlijn (1 punt)
 Opstelling geel: 1-4-1
 Opstelling wit: 1-3-1
 Bij doelpoging wisselen of na 1' (dan speelt de gele ploeg in onder-
 tal en worden zij onder druk gezet)

A: 1' / R: 1' / H: 6
 S: 2 / RS: 2'
 Totale duur: 16'

Coaching:

De ploeg in overtal wordt gecoacht
 1 t.e.m. 6

TUSSENVORM 1



K + 9 / 9 + K LIJNVOETBAL

Beschrijving:

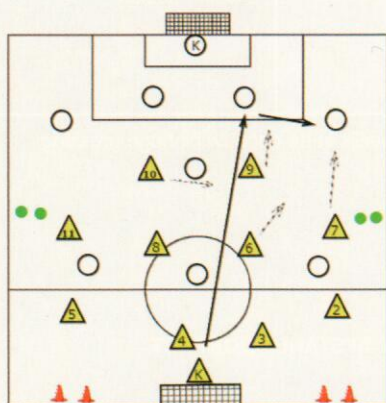
Afgeleide wedstrijdform 9 tegen 9 op 1/2 terrein + 16m.
 Opbouw start bij O-ploeg. MV's stellen zich op tussen de groene potjes en de 2 spitsen op andere helft centraal. De 2 A's zetten de CV's vast zodat O ploeg op de FV's speelt
 Van zodra opbouw start wordt er agressief pressing gezet
 Elke aanval start opnieuw bij doelman van O en iedereen neemt start-
 positie in
 Opstelling geel: 1-3-4-2
 Opstelling wit: 1-4-3-2
 A: 8' / R: 2' / H: 2
 Totale duur: 18'

Na 8' wisselen de 2 spitsen van O met 7 en 11 van geel. De nrs 6, 8 en 10 van geel wisselen met de middenvelders van O-ploeg, idem voor de 3 V's van geel die wisselen met spelers van O-ploeg

Coaching:

Coaching op de gele ploeg
 1 t.e.m. 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 10 / 8 + K

Beschrijving:

Er wordt gespeeld op 2/3 van het terrein

Bal bij opstart bij de doelman van de gele ploeg, lange bal naar de verdediging van wit die probeert op te bouwen, geel zet onmiddellijk hoog druk, daarna vrij spel

Na iedere doelpoging wordt er opgestart bij de doelman van geel Wit kan scoren in groot doel of in de twee kleine doeltjes

Opstelling geel: 1-4-4-2

Opstelling wit: 1-4-1-3

Na 2 herhalingen wisselen de O spelers met hun 'gele' collega (zie tussenvorm 1)

A: 4' / R: 1' / H: 4

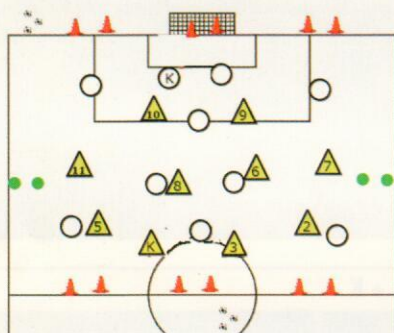
Totale duur: 20'

Coaching

Gele ploeg

1 t.e.m. 6

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Afgeleide wedstrijdvorm op 1/2 terrein 10 tegen 10

Elftal posities worden ingenomen met doelman als centrale V

Er wordt gescoord in de drie kleine doeltjes

Bedoeling is om onmiddellijk druk te zetten door goed te kantelen en te schuiven

Opstelling geel: 4-4-2

Opstelling wit: 4-3-3

A: 4' / R: 1' / H: 3

Totale duur: 15'

Na 2 herhalingen wisselen de O spelers met hun 'gele' collega (zie tussenvorm 1)

Coaching:

Gele ploeg

1 t.e.m. 6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 9 / 9 + K

Beschrijving:

Er wordt gespeeld op 2/3 van het terrein

Numerieke gelijkheid, eindvorm, vrij spel

Gele ploeg zet druk zoals ingeoeft tijdens de training

Belangrijk is dat 6 en 8 goed coachen op het terrein en het signaal geven om druk te zetten

Opstelling geel: 1-3-4-2

Opstelling wit: 1-4-1-3-1

A: 7' / R: 2' / H: 2

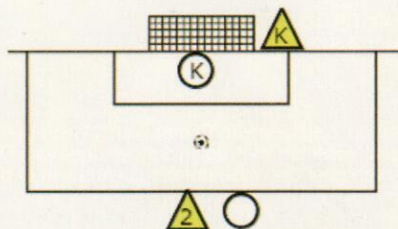
Totale duur: 16'

Coaching:

Gele ploeg

1 t.e.m. 6

COOLING DOWN



Beschrijving:

Bespreking thema

Penalty cup in twee teams

Opruimen materiaal voor de verliezers

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!





Frédéric Van Burm: "Het lichaam van een voetballer vertelt ons veel!"

Tom Boudeweel, sportjournalist

Iedereen kent ondertussen het Milan-Lab in Italië. Beroemd en befaamd dankzij onze landgenoot Jean-Pierre Meersseman, ontstaan na de 'mislukte' miljoenentransfer van sterspeler Fernando Redondo. Enkele maanden geleden vierde SV Zulte Waregem de geboorte van zijn AG Essevee-lab. Op dezelfde leest geschoeid, met dezelfde doelstellingen, dezelfde uitgangspunten ook, maar op een kleinere schaal. Nogal wiesdes.

En toch is het opvallend, want Zulte Waregem acteert pas zes seizoenen op het hoogste niveau en de fusieclub beschikt zeker niet over het grootste budget. Maar Essevee wil nog meer professionaliseren, in alle geledingen van de club. En dus klopte hoofdtrainer Francky Dury op een dag aan de deur van osteopaat Frédéric Van Burm. Het valt op dat meer en meer clubs vandaag inzien dat professionele osteopaten met een bijkomende vorming in de sport een waardevolle investering zijn.

Frédéric Van Burm: "De klassieke geneeskunde duikt op wanneer het echt fout loopt, de osteopatische geneeskunde is er in de eerste plaats om problemen te voorkomen. Tussen gezondheid en het opduiken van een probleem ligt een marge. In die marge opereert de osteopaat.

Iedereen heeft het over gezondheidszorg, maar als je met een verdraaide meniscus bij de dokter moet, tja, veel gezondheid is daar niet meer aan. Bij een verstuipte enkel kunnen wij



(Photonews)



als osteopaten niet echt het verschil maken op korte termijn. De revalidatie is dan in de eerste plaats werk voor een sportkinesitherapeut. Ik vind de samenwerking tussen de klassieke geneeskunde en de osteopathie een perfecte combinatie. Dat voelen we ook zo aan in de uitgebreide staf van Zulte Waregem. Niemand heeft de wijsheid in pacht. Dit geeft ons nu enkele jaren voorsprong en zorgt ervoor dat het plezierig samenwerken is. Lieven Maesschalck, Philip Beyaert, Marjan Himpe en Vincent Callewaert zijn mensen die deze job perfect beheersen.

Beide beroepen zijn complementair, maar ze kunnen door een ander denkkader niet door dezelfde persoon uitgevoerd worden. Na de eerste revalidatiestappen zullen wij bijvoorbeeld restletsels wegwerken.

Dit zijn minimale, maar essentiële bewegingstekorten die we via bepaalde manuele onderzoeken kunnen opsporen. Statistieken en analyses tonen aan dat deze werkwijze op topniveau een groot verschil uitmaakt voor de toekomst van een speler en zijn inzetbaarheid.

Ongeveer 50% van de opgelopen sportletsels zijn het gevolg van her-letsels. Essentieel in het takenpakket van de osteopaat is dus het op zoek gaan naar de oorzaken en gevolgen van die enkelverstuiking. Zo zal dezelfde enkelverstuiking ook gevolgen hebben voor de rest van het lichaam. Door die oorzaak-gevolgketens ontstaan vaak nieuwe, functionele sportletsels. De echte traumata zijn inherent aan het voetbal en niet echt uit te sluiten. Ze horen bij deze contactsport. Daarom is het handig dat een club of een individu, zoals collega Meersseman in Italië propageert, een beroep kan

doen op specialisten in functionele geneeskunde, zoals osteopaten, bij langzaam opduikende klachten."

PREVENTIE

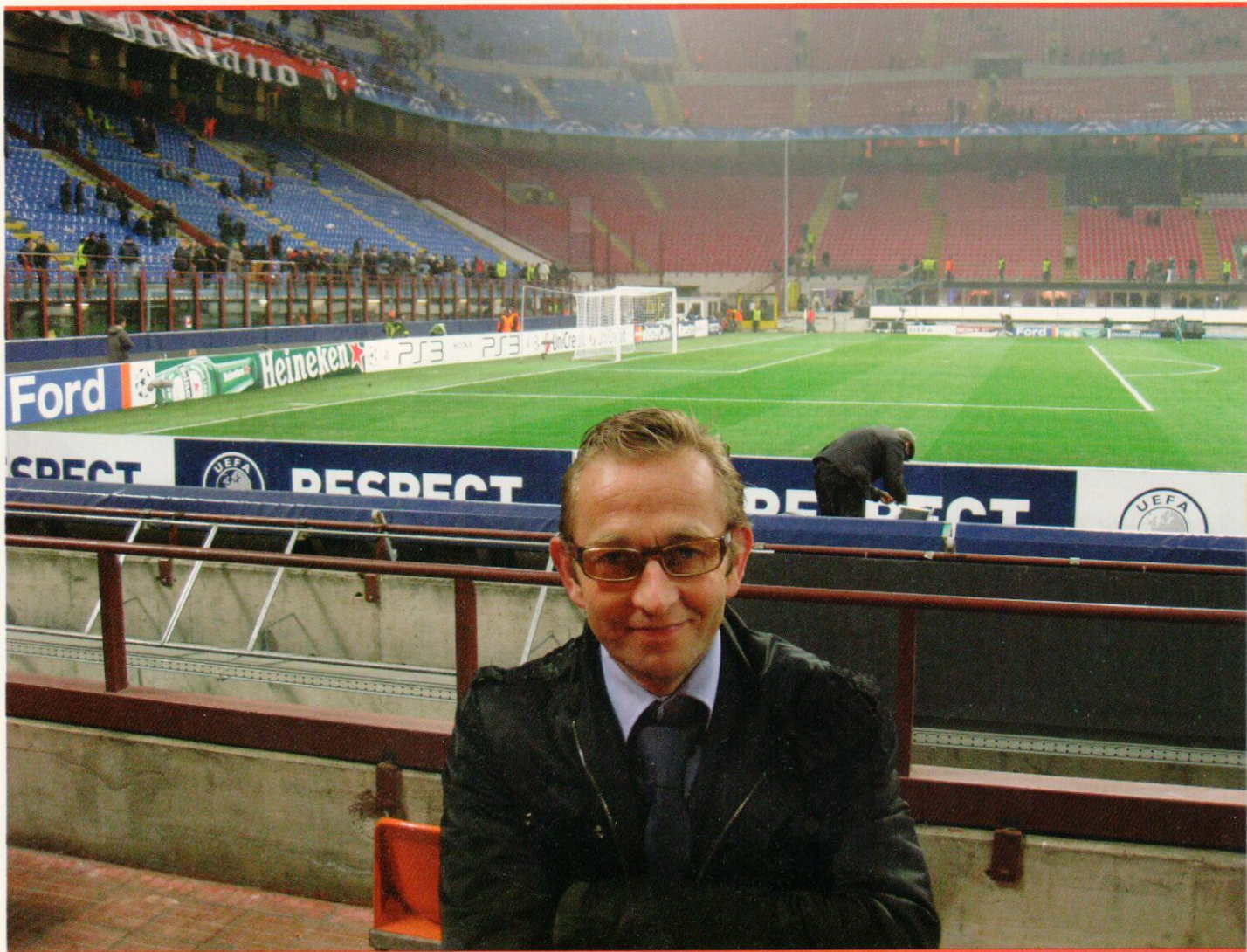
Frédéric Van Burm: "Voor ons betekent gezondheidszorg, zorgen voor meer gezondheid, dus preventie. Ons idee is in de eerste plaats geënt op de idee van Milan-Lab: de fysiologische principes van de osteopathie en de chiropraxie als basis, twee disciplines die zich rond 1850 in de USA samen ontwikkeld hebben. Die twee methodes komen nu steeds vaker op de voorgrond met gemeenschappelijke inzichten. En hoewel beide een iets verschillende werkwijze hebben, bestaat er een groot wederzijds respect. Nogal oneerbiedig worden we krakers genoemd, terwijl we veel meer zijn dan krakers alleen. Ik vind het citaat 'osteopaths are servosystem engineers' hier wel op zijn plaats: we kunnen heel wat spelers/clubs nieuwe inzichten en werkmethodes aanreiken om het lichaam van de topvoetballer maximaal te laten presteren en te behoeden voor letsels.

Van Jean-Pierre Meersseman heb ik alvast belangrijke voorzetten gekregen om het lichaam van een topatleet nog beter te leren lezen.

De methode in het Milan-Lab werd speciaal voor topsporters ontwikkeld en je kunt die slechts aanleren als je dagelijks voldoende sporters ziet. Ik ben hem daar dankbaar voor. Ook leermomenten met de collega-lesgevers van de International Academy of Osteopathy en de overlegmomenten met staf en spelers van Essevee, zorgen ervoor dat ik altijd bijleer. Interactie is volgens mij een van de beste leermethodes."



33



PUNTEN

Frédéric Van Burm: "Op basis van heel wat testen, zo'n vijftien onderzoeksstations, krijgen de spelers bij Milan een individueel puntentotaal, wetenschappelijk gekwantificeerd. Een aantal van die teststations hebben we sinds 2008 ook voor Essevee kunnen inzetten. Uniek voor een Belgische club is de integratie van en de initiatieven voor de mindroom. Samen met onze sportpsycholoog proberen we spelers op structureel, mentaal en nutritioneel-chemisch vlak beter in kaart te brengen. De mindroom is daar een belangrijk onderdeel van. Ook nieuw voor Zulte was het idee van regelmatige tandartscontroles. Niet zomaar een controle op gaatjes, maar eerder een osteopathische evaluatie van wat wij het stomatognathisch systeem noemen.

Via een spinoff van de dierengeneeskundige faculteit in Leuven kan de informatie van de Milan-onderzoeksstations omgezet worden in een cijfer. Bij 4,7 op 10 bijvoorbeeld is een blessure nakend. De kunst is om op cruciale details te werken, zodat we de spelers of atleten sneller en langduriger in de richting van 7, 8, 9 op 10 kunnen brengen. Aan de hand van die cijfers kan je als osteopaat de suggestie doen dat het veiliger is om een speler niet op te stellen. Een speler weet dan vooraf waar hij aan toe is. Dat puntentotaal leert ons veel over de atleet en zijn lichaam. De cijfers vormen een schat aan informatie die individuele predictie -het voorspellen van letsels- toelaat.

Via de Milan-Lab knowhow hebben ook wij geleerd wat belangrijke eigenschappen moeten zijn van een voetballer en

welke extra's het verschil zullen maken. Dit kan bij een club als Essevee een rol spelen bij efficiënte pre-transfer doorlichting: voor de meeste Belgische clubs is het vermijden van miskopen sportief én financieel zeer belangrijk. Osteopathie blijkt een geschikt middel om verborgen gebreken vooraf in beeld te brengen. 'What we try to do is take away those weaknesses that athletes have learned to compensate for'."

FIND HEALTH

Frédéric Van Burm: "Osteopathie in de sport is dus het toepassen van functionele principes met als doel prestaties te verbeteren (via een verbeterde biomechanica en techniek), de blessurelast te verminderen en ook het gebruik van medicatie te reduceren. Het creëren van een win-win situatie is voor atleten (gezondheid en topprestaties) en hun clubs of federaties (financieel) de belangrijkste drijfveer. Wij willen werken in de zone vóór de verstuurde enkel, de verdraaide meniscus of de geblokte heup of rug. 'Find health', zorgen voor de gezondheid, is geen loze leuze in de osteopathie. De spreuk 'voorkomen is beter dan genezen' kent iedereen. Niemand kan ooit 100% gezond zijn, daar geloof ik niet in, maar topatleten leunen op hun piek toch aan bij 90-95% gezondheid. We willen osteopathie inzetten in een ruimer kader van functionele geneeskunde om 'a state of excellence' te bereiken. Dat is eigenlijk al een oud basisidee.

Dankzij een eigen inbreng van de podoloog én de jaarlijkse financiële inspanningen van Essevee, hebben we zoals gezegd een aantal werkstations kunnen opzetten. Hierbij

zitten klassieke ganganalyses aangevuld met de nieuwste methodes om de positionele uitlijning van het bekken en de wervelkolom te bekijken, vanuit verschillende standpunten. Omdat we gezien hebben dat die soms belangrijker kunnen zijn dan alleen de positie van de voet. Op de loopband staan nu camera's uit verschillende standpunten om bijv. ook spinal gait en andere afwijkingen te bekijken. Dit alles gebeurt vanuit een holistische insteek: zo kunnen we zien wat er bijvoorbeeld is veranderd als een atleet van onze behandel-tafel komt, of als we experimentele situaties nabootsen.

Andere metingen vertellen ons iets over de zintuigen, die nu in onze aanpak voortdurend aan belang winnen. Iemand die niet goed hoort, zal naar zijn beste oor toedraaien en verlegt dus voortdurend zijn lichaamszwaartepunt. Iemand die minder hoort aan één kant, hoort misschien een tegenstander niet aankomen in zijn rug. Ook het zien (zicht) én de tanden en de kaken kunnen in die context bekeken worden. Hier in de praktijk in Gent hebben we daar de afgelopen jaren uitgebreid onderzoek naar verricht. Wat we bij onze topsporters zien, hou je soms niet voor mogelijk. Osteopaten bekijken de mens als één geheel. Bij een Belgische topatlete zagen we bijvoorbeeld meermaals een verstoring opduiken op één van die onderzoeksstations. De klacht die daarmee gepaard ging, was een achillespeesprobleem aan één kant. Wij dachten dat ze scheef trok, zoals een auto die niet goed is uitgelijnd. Tot we zagen dat bepaalde testvariabelen normaliseerden op het moment dat ze haar bril gebruikte.

Veel mensen hebben bijv. een astigmatisme aan hun ogen zonder dit zelf te weten. Je kunt niets van elkaar loskoppelen. Het hoofd bepaalt het lichaamszwaartepunt en dus de

belasting op bepaalde delen. Occlusie bijvoorbeeld, het minder goed op elkaar passen van je tanden, duikt nu vaker op omdat we weten op wat we kunnen letten. You can't prevent what you don't know. Het opsporen van die verborgen gebreken is waar we afgelopen jaren ook sterker zijn in geworden. Met enkele Gentse collega's hebben we geluk dat we onze beide passies kunnen combineren, nl. sport en osteopathie.

Tijdens bezoeken aan Milan leerden we dat bijv. trainer Carlo Ancelotti alle resultaten kreeg van de onderzoeken. Het leek erop alsof de computer de selectie van zestien spelers bepaalde, op basis van die cijfers. Al heeft de toenmalige trainer naar verluidt wel een paar keer geprobeerd om Meersseman om de tuin te leiden door spelers te selecteren van wie hij dacht -op het gevoel- dat ze klaar waren voor het grote werk. Net als in Milan geloven ook wij niet teveel in nattevingerwerk. We willen natuurlijk het gevoel niet helemaal uitsluiten, want dat is ook waarin wij bijzonder sterk zijn. Professionele osteopaten zijn getraind om bewegingstekorten manueel op te sporen. Waar mogelijk zullen we zoveel mogelijk rekening houden met de feiten en cijfers."

DRIEHOEK

Frédéric Van Burm: "Wij zijn aanhangers van het denkmodel van de gezondheidsdriehoek waarbij het mentale, het structurele en het chemische met elkaar in wisselwerking komen. Het structurele is de wervelkolom, de botten, het skelet, spieren, de materiaaltest zeg maar. Het mentale is het emotionele brein dat via bepaalde lichaamsfuncties invloed heeft op het lichaamsherstel na inspanningen of na een blessure. We hebben experimenten gedaan met de psycholoog



van Zulte Waregem bij een aantal van onze Belgische topatleten. Het was voor ons adembenemend om te zien hoe snel die mensen op dat vlak reageren en presteren. Ook die scores kunnen bijdragen tot wat wij als verhoogde blessuregevoeligheid zien. Iemand die zich niet goed voelt in zijn vel, loopt al risico, zonder dat hij het zelf wil toegeven. En bij een blessure herstelt hij ook moeilijker, tenzij je dat mentale aspect kan rechtekken. Daar zijn nu ook nieuwe methodes voor, eenvoudige, die enkele processen flink versnellen.

En dan het chemische: mensen die vaak snoepen, vertonen veel sneller tendinitiden, overbelastingsletsels en dergelijke, omdat zij via verzuring de prostaglandinecyclus beter onderhouden. Bij Essevee proberen diëtisten mee die verzuring tegen te gaan door een aangepast eetchema met af en toe vegetarisch voedsel, om verzuringsfenomenen zoals slijtage, artrose en tendinitiden beter de baas te kunnen. Een ander voorbeeld nog: hoe komt het dat Alessandro Nesta, vier dagen nadat hij vette vis heeft gegeten of omega vetzuur inneemt, fysiek en mentaal piekt, zeker op bepaalde proefstations? En dat terwijl spelers vroeger regelmatig last hadden van overbelastingsverschijnselen, hiervoor vaak zeer schadelijke ontstekingsremmers innamen, zonder verbetering en met verzwakking van de prestaties.

'Structuur bepaalt de functie en de functie bepaalt de structuur' is het uitgangspunt in de osteopathie. Eén slecht uitgelijnd wiel beïnvloedt de werking van de ganse auto: de motor moet harder trekken, verbruikt meer, gooit meer olie

buiten, één band verslijt sneller. En dan heeft het geen zin om in de garage te stoppen voor een nieuwe band. Dat zie je soms in de klassieke geneeskunde. Voor pijn in de knie schrijven dokters een pijnstillert of een ontstekingsremmer voor. Geen probleem als je die periode sterk beperkt, maar zo verdwijnt de oorzaak of het onderliggend biomechanisch probleem niet. Wij noemen dat 'tracking problems'. Bekijk het als een trein die met slechts drie wielen op het spoor staat. Dat veroorzaakt vroeg of laat andere problemen. Daarom noemde Mc Kone osteopaten de functie-ingenieurs van het menselijk lichaam. Een structuur die van bij de geboorte minder goed aangelegd is, zoals een bovenkaak die te weinig plaats heeft, zal onmiskenbaar je functie bepalen als sportman. Ik denk dat een totaalbeeld met enkele van die tekorten je voorkeur zullen bepalen voor de ene of de andere sport."

SCREENING

Frédéric Van Burm: "Psycholoog Steven op 't Roodt en ik hebben het Milan-Lab onlangs ook samen bezocht, en we werken sinds kort met een vergelijkbare testopstelling voor Zulte Waregem. We zijn wel nog een beetje op zoek naar de juiste planning bij de spelers. Ideaal is natuurlijk meerdere testen per jaar. Tijdens bepaalde rustperiodes bijvoorbeeld zoals de winterstop. Onze testen net na de vakantie behoren al tot het werk, net als de fysieke testen aan de U Gent bij Roel Vaeyens en in de mindroom. We beginnen met de drie grote systemen die in de osteopathie worden gescreend, in hun onderlinge samenhang omdat de mens één geheel is: het parietale systeem (wervelkolom, spieren, botten...), we





(Photonews)

kijken naar de cranosacrale systemen of de kop-staart-verbindingen (tussen het achterhoofd, boven- en onderkaak en het staartbeen), en dan het derde, viscerofasciale systeem. Dit is de bindweefselophanging van de buik- en borstorganen aan de voorzijde van de wervelkolom. Onderzoek toont aan dat het primaire probleem van sportklachten regelmatig daar te vinden is.

Daarna voeren we ook nog een bewegingsonderzoek uit. Als we bepaalde werkpunten in het systeem aanpakken, dan vermijden we bepaalde blessurerisico's. Oefentherapie is het domein van kinesithérapie. Wij zijn vooral mensen die werken met de handen, de manuele geneeskunde. Het mobiliseren, manipuleren van wervels, van een craniale structuur, het rechtzetten van het bekken... heeft echter geen zin als je de oorzaak niet kan aanpakken. Daar ligt volgens mij de vooruitgang bij heel wat clubs. Vaak is het dweilen met de kraan open omdat er een onterechte schrik bestaat voor osteopaten. Wij werken met de geschiedenis en de typologie van een speler in het achterhoofd. Als iemand bijvoorbeeld al acht of negen keer een hamstringblessure opliep, dan moet je eerst onderzoeken waarom dit terugkomt en wat er nog niet is weggewerkt. En waarom is het in dit specifiek geval altijd links terwijl hij rechts trapt?

Zulke dingen proberen we in kaart te brengen. Per individu willen we nog meer aan predictie kunnen doen. In eerste instantie is dit gemakkelijker bij de zogenaamde clubspelers, de blijvers. Logisch, want die kan je lange tijd opvolgen. De vertrekkers willen we toch iets meegeven voor hun carrière-ervolg. Hopelijk hebben ze bij ons geleerd dat osteopathie de moeite loont en hebben ze het verschil in prestaties en gedaalde blessurelast gemerkt.

Elke speler heeft zijn waarde, maar ook zijn zwaktes. Neem bijvoorbeeld David Beckham, momenteel lange tijd out met een achillespeesblessure. Een uur voor zijn afgerukte pees krijgt hij een schop in de aangezichtsschedel. Die pees zal in ieder geval al een stuk zwakker geweest zijn, dat zullen ze bij Milan zeker vooraf in kaart hebben gebracht, maar door die trap op zijn gezicht weten we dat er een plots verhoogde predispositie op blessures ontstaat.

Bloedtests kunnen dit opsporen. Aanwezige zwaktes komen aan de oppervlakte en even later gebeurt het: de speler raakt bij wijze van spreken stilstaand gekwetst. Neem Kenny Thompson van AA Gent. De wedstrijd op Zulte Waregem in oktober vorig jaar. Hij wordt in het aangezicht geraakt tijdens een duel: een breuk in de aangezichtsbotten. Een paar dagen later verschijnt hij met een masker op training. 'Het voorval zal me niet van het veld houden', zegt Kenny nog voor de wedstrijd in de kranten. Bij de opwarming van de volgende wedstrijd scheurt hij zijn meniscus. Waarschijnlijk zat die kwetsuur biomechanisch al klaar, maar die klap heeft dat probleem benadrukt.

Bij Zulte Waregem willen we met dit soort situaties vaker rekening houden. Onderzoek heeft aangetoond dat spelers die vaak koppen accuraatheid en schotnauwkeurigheid verliezen omdat de visus rond de schedel aangetast wordt. Dat maakt ze posturaal zwakker. Iemand die een elleboogstoot incasseert, moet in principe van het veld voor onderzoek. Craniale trauma's kunnen latent aanwezige letsels naar boven brengen. Daarom wordt er stilaan meer en meer op die zaken gescreend."



ROTATIESPORT

Frédéric Van Burm: "Bij de staf van Zulte Waregem volgen we de spelers met elf mensen in negen disciplines. Volgend seizoen kan ik misschien iets meer tijd doorbrengen op de club: meer screenings, risicoprofielen nauwer opvolgen, meer mensen op tafel ook. Ik heb horen zeggen dat de spelers het werk van de club op preventief vlak erg waarderen en dat ze ook daarvoor graag bijtekenen. Ik zou als speler zelf ook liever tien jaar bij een 'subtopper' als Zulte Waregem aan spelen toekomen, met een zorgeloze continuïteit qua inkomen, dan een korte periode uitblinken voor de poen en dan uitdoven door onder andere blessurelast en motivatieproblemen. Voetballers moeten beseffen dat hun lichaam hun werkinstrument is. Trage groei is zekere groei. En wij kunnen hen daarbij helpen, want door de jarenlange ervaring zien we bepaalde tendensen in sporten.

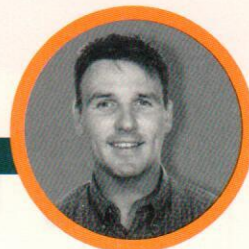
Klassieke blessures in het voetbal zijn hamstrings, adductoren, pubalgie, allemaal rond het bekken. In het voetbal komt de beweging ook niet uit je voet, anders zou je zelfs een strafschop niet binnen kunnen trappen. De beweging komt wel uit de romp en je heup. In feite is voetbal een rotatiesport, net als tennis. Aangezien het bekken en de rug niet louter gemaakt zijn om voortdurend te roteren, moet je de bewegingsopbouw ergens anders zoeken. We proberen winst te maken waar het oorzakelijk nodig is: voor een scheef bekken is dit niet per definitie rond het bekken. Te vaak is dit de regio waar men op focust, maar wat ligt er aan de oorzaak? Is het een oclusieproblematiek, of neurosensoriek? Is het een chemisch onevenwicht waardoor de wervelkolom bepaalde beperkingen kan vertonen?

Ik ben er van overtuigd dat professionele osteopaten door hun vakkundigheid op het vlak van beweging nu een verankering meemaken in de sport. Voordeel is dat osteopaten de mens bekijken in zijn geheel, of die nu aan sport doet of niet. Maar er zijn wel een aantal accenten in de sport die je als osteopaat moet kennen. Daarom hebben we heel wat kennis gebundeld en bestaat er nu een eerste Europese opleiding 'osteopathie in de sport'. De postacademische vorming gaat door aan de IAO in Gent en nodigt ervaren osteopaten én experts uit zoals Bruno Demichelis (AC Milan), Asker Jeukendrup (Chelsea)...

Voor elke profclub is een professioneel osteopaat in de sport een grote meerwaarde. Bijv. voor een onderzoek voor het afhandelen van de transfer. Net als bij Milan. Niet dat dat altijd makkelijk is, want soms spelen andere belangen die we niet kennen. Als club werken we nu aan een instrument om dit te doen: medische testen (bloedonderzoek, bekijken van radiografieën...) en het osteopathisch onderzoek.

Liefst zo snel mogelijk na de besprekingen, op zoek naar verborgen gebreken en spoorproblemen die kunnen leiden tot bepaalde blessures. De spelers zelf zullen het niet vertellen. Dit is niet altijd slecht bedoeld, want je merkt zelf dat je vroeger leed vaak snel vergeet. Maar het lichaam vertelt ons veel, genoeg om de historiek grondig te kunnen reconstrueren en een risicoprofiel te detecteren. Op bepaalde vlakken zijn we niet om de tuin te leiden, ook al hebben we geen foto. Samen met de staf kunnen we helpen het beste uit het spelerskapitaal te halen."





Beste lezer. Een weer heel gevarieerde Dug-Out ligt voor u. We starten met de aankondiging van het **Sportcongres** in september, waar vanuit verschillend sport- en wetenschappelijke hoeken sport benaderd wordt. **Dug-Out Events** is tevreden om partner te zijn van dit kleurrijk congres. Noteer deze datum zeker in je agenda.

Het grote interview van dit nummer werd gegeven door **Marc Wilmots**. We moeten hem niet meer voorstellen, noch als speler, noch als trainer. Toen Wilmots geïnterviewd werd was er nog geen sprake van dat Leekens bondstrainer zou worden. Maar dit vond de redactie volledig losstaand van het interview dat hij weggaf, met een kleine terugblik op de periode Advocaat, maar vooral met zijn visie op het voetbalspel.

Een wedstrijd wordt steeds minutieus voorbereid. Uitgekiende standaardopwarming, extra oefeningen voor bepaalde spelers, extra accenten voor anderen. Maar wat doe jij tijdens de rust om je optimaal voor te bereiden op de tweede helft? **Siegi Hendrickx** trok voor dit verhaal naar de KU Leuven waar hij **professor Werner Helsen** een paar pertinente vragen voorschotelde. Interessant om weten.

"Kunnen we voetballers meer atleet maken" was een regelmatig gestelde vraag op de redactie? Wat als je sneller wordt, meer kan lopen, efficiënter kan lopen of beschikken over een betere motor? Zou het voetbalspel hier door verbeteren? In het kader van deze vraag stuurden we onze nieuwe Nederlandse huisjournalist **Warner de Weerd** naar de Universiteit van Amsterdam. Kunnen voetballers even efficiënt lopen als Usain Bolt?

De spelers van een club vertegenwoordigen een enorm kapitaal. Maar wat als een speler door blessures niet kan meespelen? Zijn waarde op zich en voor het team daalt dan onmiddellijk. AC wilde – na een tegenvallende transfer – er voor zorgen dat het spelerskapitaal bewaard wordt en richtte een preventielab op. In Waregem hebben ze dit concept in het klein gekopieerd en richten het **AG Esseveelab** op met aan het hoofd **Frédéric Van Burm**. Blessures vermijden om te verbeteren!

Guy Martens tot slot geeft tekst en uitleg aan **Danny Aerts** over flank- en diepteballen. Vele tips en uitstekende oefenstof. En nu aan het werk.

Veel leesplezier.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Guy Martens' followed by a stylized 'K.' or similar mark.



Guy Martens: "Er spelen heel veel factoren mee bij flank- en diepteballen!"

Danny Aerts, voetbaljournalist

Guy Martens, reeds jarenlang keeperstrainer bij KRC Genk, houdt een pleidooi voor de doelman. "Dat moet toch een fantastisch iemand zijn, niet? Hij moet rekening houden met zoveel factoren, mag geen fouten maken, is best tweevoetig, moet beschikken over een goede techniek en minutieus inzicht, moet blaken van zelfvertrouwen..." Al deze aspecten komen aan de orde bij het vangen van een flank- of dieptebal. Guy leidt ons graag binnen in de aparte wereld van de doelman en geeft een algemeen overzicht van het thema.

MOEILIKHEDEN EN VASTSTELLINGEN

Guy Martens: "Flank- en diepteballen zijn voor een doelman één van de moeilijkste aspecten van het keepersvak. Immers, hij moet een complex aantal gegevens in een korte tijdspanne verwerken, zoals:

- stilstaande fase of bal in beweging
- inswinger of outswinger
- afstand bal inschatten tot doel, doellijn en zijlijn





- positie verdedigers en aanvallers
- type aanvallers: groot, snel, kopbalsterk...
- balsnelheid en balcurve
- eindpunt bal inschatten: 1ste, 2de of 3de zone
- eigen fysieke gegevens: grootte, sprongkracht...
- eigen positie en starthouding
- duidelijk en op het juiste moment coachen: d.w.z. op het moment dat de doelman komt, en niet op het moment dat hij de bal gaat pakken, want dit is bij de meeste doelmannen zo
- weersomstandigheden
- type bal: bij KRC Gent trainen de doelmannen de week voor de wedstrijd altijd met de bal van de tegenstander

Als een doelman dit allemaal kan verwerken, en daardoor met zijn 'handelingen in een groot gebied' doelmansen kan voorkomen, betekent dit natuurlijk een enorme meerwaarde voor het team. Maar een ander zeer belangrijk aspect bij dit onderdeel van het keepersvak is zelfvertrouwen en durf! Immers, het vertrouwen van een doelman kan je vaak meten aan het aantal meters dat hij de bal komt 'halen'. Dat kan je hier echt aan afmeten. Speelt hij hoog, twintig meter uit doel, dan heeft hij vertrouwen, dan voelt hij zich goed en durft alles. Voelt hij zich niet goed, dan gaat hij achteruit en zal hij wat dichterbij zijn doel gaan spelen."

VERSCHILLEN TUSSEN FLANK- EN DIEPTEBALLEN

Guy Martens: "Het verschil tussen flank- en diepteballen is afhankelijk van de plaats waar de bal vertrekt (zie tek.). We onderscheiden telkens drie belangrijke zones voor doel, nl.:

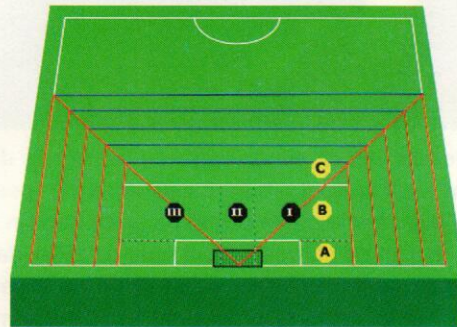
- diepteballen: bal vertrekt vanuit blauwe zone

- doelzone B: tussen kleine en grote backlijn
 - doelzone C: buiten de grote backlijn
- Diepteballen kunnen zowel hoge ballen als doorsteekpasses zijn.

- flankballen: bal vertrekt vanuit rode zone
- doelzone I: dichterbij t.e.m. 1ste paal
- doelzone II: centraal voor doel
- doelzone III: 2de paal en verder

Zone I is de allermoeilijkste zone voor de doelman om de bal te pakken. De reden is dat de snelheid van de bal (gewoonlijk) hoger is dan de doelman zijn reactiesnelheid plus zijn vertreksnelheid plus zijn loopsnelheid. De som van deze drie componenten is altijd lager dan de snelheid van de bal! M.a.w.: de tijd om in zone I te komen is te kort. De doelman zou uiteraard wel kunnen interceperen door op voorhand in zone I te gaan staan, maar dan moet hij wel het spel heel goed kunnen lezen. Jan Moons voelde dat zeer goed aan.

Zoveel te dichterbij de bal bij de doellijn komt, zoveel te verder de doelman uit zijn doel kan komen, want de bal kan dan alleen maar voor doel gegeven worden. De doelman moet dan wel zijn verdediger coachen om op dat moment de 1ste paal af te dekken.



Tek.: doelzones in relatie tot flank- en diepteballen

Naast de verschillende zones zijn zowel bij flank- als diepteballen ook volgende elementen erg belangrijk:

- positie van de doelman
- starthouding van de doelman
- coaching op het juiste moment (= beslissingsmoment): los – weg
- positie medespelers
- balzone, –snelheid en –hoogte

We kunnen dus stellen dat de doelman altijd rekening moet houden met 'waar komt de bal?'

FLANKBALLLEN

Guy Martens: "Flankballen kunnen we onderverdelen in verschillende soorten, nl. in- en outswingers, hard aangesneden ballen, gedropte ballen en ballen getrapt in beweging of vanuit stilstaande fases. Wat ik voor een doelman heel belangrijk vind, is zijn starthouding en vertrekpositie!"

Starthouding en vertrekpositie van de doelman

Guy Martens: "De positie van de doelman is volledig afhankelijk van waar de bal vertrekt. Ook het feit of er een inswinger of een outswinger getrapt wordt, is heel belangrijk. Bij een inswinger stelt de doelman zich op in het midden van zijn doel (en niet op 3/4de) en enkele meters van de doellijn verwijderd. Des te verder de bal van doel getrapt wordt, des te verder de doelman kan uitkomen en zijn verdediging vooruit kan sturen. Maar let wel op: het is nog altijd de eerste bedoeling om het doel te verdedigen!"

copyright 2010 – Made with Digital Soccer Draw, a product of HomeWare (www.homeware.be) and Fe-G Partners (www.partnersinsports.be)





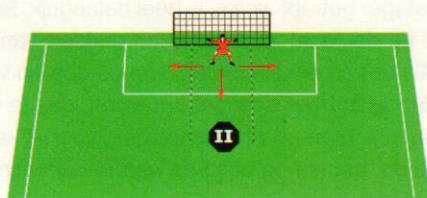
Wordt er getrapt van op een stilliggende bal, zet de doelman best één of twee spelers om de eerste zone (1^{ste} paal) af te dekken. Bij twee à drie meter buiten de grote backlijn, kan hij er drie zetten. Lig de bal veel verder naar de zijlijn, dan hoeft hij geen speler te zetten, want je zet enkel en alleen maar spelers om die eerste zone te beschermen. De doelman kan dan zelf wat meer uit doel komen, bijna tegen de kleine backlijn. De boodschap voor een doelman is dus om altijd met afstanden te spelen!

De doelman staat altijd 'een kwart' opengedraaid! Waarom? Omdat hij vanuit die positie naar alle kanten kan vertrekken, eender van waar de bal komt. Zo kan hij direct, dus zonder tijdverlies, zijn eerste stap zetten in de richting waar de bal naartoe gaat. Dit geldt zowel bij flank- als diepteballen, in- en outswinger. Opm.: bij diepteballen zal de doelman wel meer een 'starthouding' moeten aannemen, dus niet ontspannen wachten met de twee voeten naast elkaar.

Het is ook belangrijk dat de doelman steeds in beweging is. Immers, vanuit beweging start je altijd sneller!"

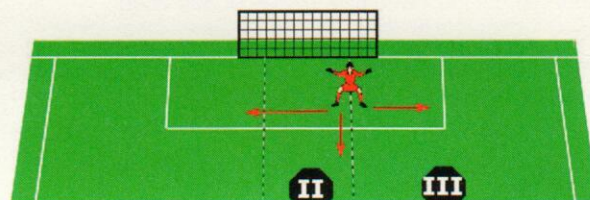
Bij inswinger:

- in het midden van zone II
- 1 à 2 m. van de doellijn, afhankelijk van de zone waarin de bal getrapt wordt en de zone van waaruit de bal vertrekt
- opengedraaid staan
- op voorvoeten en in beweging



Bij outswinger:

- tussen zone II en III (3/4de t.o.v. doel)
- 2 à 4 m. van de doellijn, afhankelijk van de zone waarin de bal getrapt wordt en de zone van waaruit de bal vertrekt
- opengedraaid staan
- op voorvoeten en in beweging



Vaststellingen

Guy Martens: "Zoals ik al vermeldde, zijn ballen die hard worden ingespeeld in de 1^{ste} zone, zeer moeilijk voor een doelman.

De reden is dat de doelman vijf acties moet uitvoeren, nl.:

1. de balbaan inschatten
2. een beslissing nemen
3. reageren
4. afstand overbruggen
5. de bal pakken of wegboksen

De balsnelheid is normaal altijd hoger dan de som van deze vijf acties. Dat is de reden waarom hier altijd fouten worden gemaakt. Ik geef graag een tip aan de trainers mee: zorg dat er aan de 1^{ste} paal of in de 1^{ste} zone altijd zeker twee spelers staan. Daar ben ik voorstander van. Soms zie je tegenwoordig dat men bij hoekschop of flankbal de 1^{ste} paal vrij laat en enkel de 2^{de} paal bezet. Mijn voorkeur gaat nog steeds uit om beide palen te bezetten. Mijn conclusie is dan ook: vermits de 1^{ste} zone zeer moeilijk is voor doelman, kan je ze beter steeds goed bezetten!"



TECHNIEK BIJ HET AFSOTEN

Guy Martens: "Bij flankballen ga je altijd afstoten met het been wat het dichtst bij het doel is! Het been wat het verst van het doel verwijderd is, gebruik je als zwaaibeen (niet enkel om mee hoogte te winnen, maar ook om jezelf te beschermen tegen de tegenstander).

Vanuit de positie van de doelman gezien, betekent dit: hij stoot af met het been vanwaar de flankvoorzet getrapt wordt. Komt de voorzet vanaf zijn linkerkant, dan stoot hij af met zijn linkerbeen en vice versa.

De techniek bij het afstoten is dezelfde als bij het hoogspringen. Nochtans zie ik bij het uitkomen nog doelmannen die lopen, stoppen en dan met twee voeten afstoten.

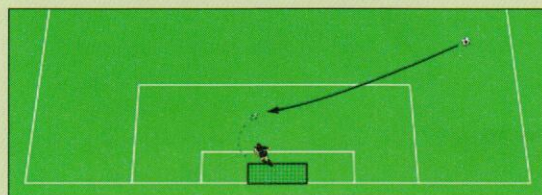
Verwonderlijk, want ik heb nog nooit een hoogspringer gezien die met beide voeten afstoot om over de lat te raken!

Het gaat bij mij ook niet om de bewuste 'kruispas'. Ik vind het veel belangrijker dat je je teenpunten in de juiste looprichting krijgt!

Hierbij de belangrijkste aspecten op een rijtje:

- opengedraaid staan (ref.: starthouding en vertrekpositie van de doelman)
- rechtervoet vertrekken, teenpunten in de looprichting (ref.: idem)
- met lichte boog achter de ballijn komen
- in het voorbeeld: rechts = afstootbeen, links = zwaai- en beschermbeen (techniek hoogspringen)
- loodrecht in de balbaan komen
- laatste stap steeds in de bal
- niet achteruit lopen of gaan staan
- handen = polsen + armen gestrekt
- bal vol nemen op hoogste punt (armen gestrekt) + duimen tegen elkaar (techniek blokvorming volleybal)
- coaching (los – weg): zo snel mogelijk en luid"

LEER HET GOED AAN!



copyright 2010 – Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and Fe-G Partners (www.PartnersInSports.be)

Techniek

Guy Martens: "Aan de techniek bij het pakken van een flankbal zijn een aantal essentiële aspecten verbonden. Daarom vind ik het uiterst belangrijk dat er in de jeugdopleiding veel aandacht wordt besteed aan techniektraining bij doelmannen. Bijv. 2-voetigheid. Het is voor een doelman zeer belangrijk dat hij 2-voetig is. Niet enkel om terugspeelballen langs de beide kanten te kunnen verwerken, maar evenzeer om met beide voeten gelijkwaardig te kunnen afstoten. Een rechtsvoetige speler heeft immers een sterker linkerbeen en vice versa. Train daar in de jeugdopleiding op, laat ze met beide voeten afstoten! Ik heb doelmannen onder mijn hoede gekregen vanuit een opleiding waar techniek niet belangrijk was... Dan ben je al gauw voor enkele jaren vertrokken.

Een ander voorbeeld is het afstoten met het juiste been. Doelmannen moeten bewust zijn met welk been ze moeten afstoten. Dat moet een automatisme worden! Voor de techniek van het afstoten zelf verwijs ik graag naar het hoogspringen. Je

moet zowel het afstootbeen als het zwaaibeen gebruiken. In een kaderstukje zet ik graag de belangrijkste aspecten op een rijtje."

DIEPTEBALLLEN

Guy Martens: "Ook diepteballen kunnen we onderverdelen in verschillende soorten, nl. hoge gedropte ballen, hoge hard getrapte ballen indraaiend of uitdraaiend en lage ballen over de grond in of buiten de 16m. In zone C moet de doelman de ballen met de voet verwerken. Dat heb je bij flankballen niet."

Starthouding

Guy Martens: "De beginpositie van de dieptebal bepaalt de beginpositie van de doelman. Dit samenspel zorgt in feite voor een harmonicabeweging: de doelman past zijn positie constant aan in functie van de bal. De positie van de doelman heeft ook met vertrouwen te maken. Ook met de grootte van de doelman, zijn snelheid, de positie van de verdedigers, de positie van de aanvaller, is deze aanvaller links- of rechtsvoetig?, trapt hij harde ballen?..."



Ook de weersomstandigheden spelen een rol. Dit zijn zoveel factoren. Als je het zo bekijkt, dan moet een doelman toch een fantastisch iemand zijn. Want, hij mag niet in de fout gaan, een speler wel! Een doelman dient in feite om de fouten van een ander op te lossen. Ik stel het misschien wat extreem, maar als de verdediging geen fouten maakt, dan krijgt de doelman nooit een doelpunt tegen, dan komt er nooit een bal richting doel. De spelers kunnen niet altijd doelmansen en doelpunten voorkomen, maar de doelman moet dat dan wel kunnen?

De doelman zet zijn actie ook steeds in vanuit beweging (voorspanning), en neemt hierbij een starthouding aan zoals bij het sprinten. Ook nu weer staat hij lichtjes opgedraaid en tracht hij een lob te verhinderen."

Techniek

Guy Martens: "Ook bij het pakken van een dieptebal zijn een aantal technische aspecten verbonden. Ik som ze graag even op:

- sprintheouding, voorspanning, beweging in functie van de bal
- onmiddellijk in de balbaan komen. Dit hangt natuurlijk af van waar de bal getrapt wordt. Ga steeds naar de bal toe, val aan (wacht nooit af). Daarom is die harmonica-beweging zo belangrijk!
- balbaan en balsnelheid inschatten
- coaching (los – weg): coach tijdig, nl. op het moment van beslissing! Dit beslissingsmoment is het moment wanneer de doelman beslist dat die bal voor hem gaat zijn. M.a.w.: op het moment dat de doelman zijn beweging inzet (dit moment van coaching is heel moeilijk)

Bij hoge ballen geldt dat de doelman eveneens een 1-voetige afstoot uitvoert. De andere technische aspecten zijn idem als bij flankballen."

BELANG VAN COACHING

Guy Martens: "Om af te sluiten wil ik nog even kort het belang van coaching bij flank- en diepteballen toelichten. Organisatie is een sleutelwoord. Bij stilstaande fases is dit gemakkelijker dan bij spelfases in beweging. Het is belangrijk dat er duidelijke afspraken zijn gemaakt tijdens de wedstrijdbespreking (zonedekking, lijnverdediging, man op man...).

De doelman moet geïnformeerd zijn over deze afspraken zodat hij kan bijsturen. Tijdens de wedstrijd moet hij duidelijk aangeven wat hij van zijn medespelers verwacht of welke handelingen hij zelf gaat uitvoeren, bijvoorbeeld "los" – "weg":

"Los":

- ik kom
- bal voor mij
- hinder tegenstander
- neem positie in doel
- hinder mij niet

"Weg":

- ik blijf en neem positie
- ga in duel
- ontzet de bal

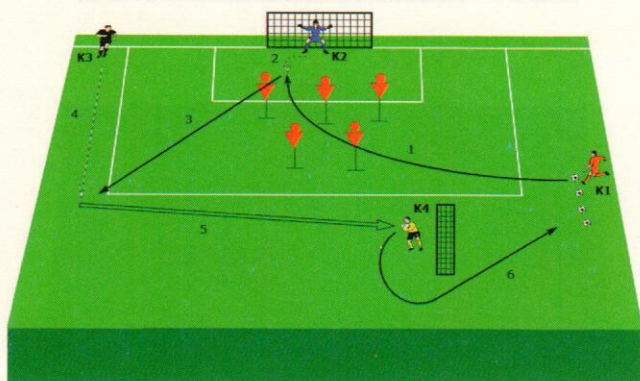
De bevelen van de doelman moeten kort en bondig, luid en op tijd gegeven worden, zodat er geen misverstanden optreden."



(Photonews)

FLANK- EN DIEPTEBALLEN

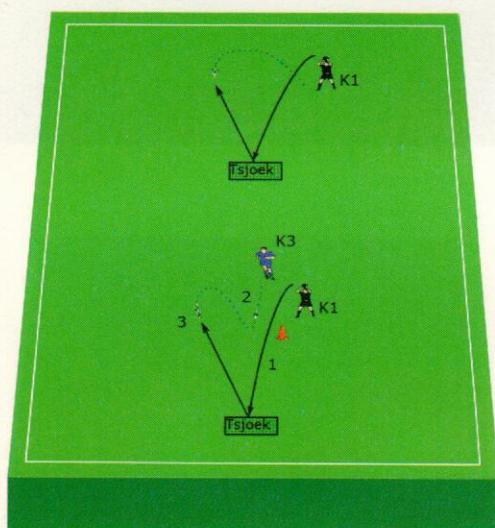
Guy Martens – KRC Genk



Opwarming: combinatie flank – trap – openen

Beschrijving

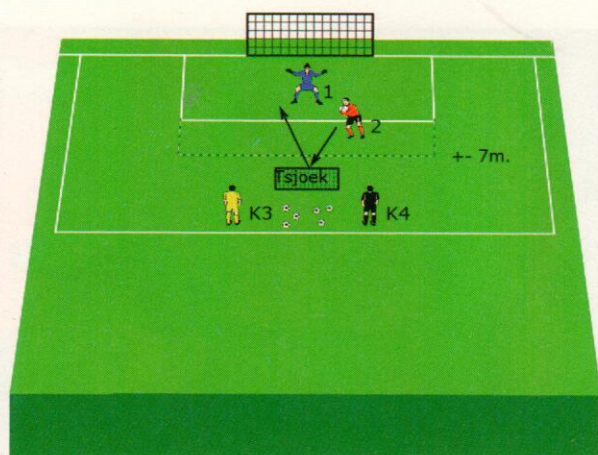
K1 trapt flankbal (out- of inswinger)
 K2 roept, pakt en opent (bowlingpas) op K3 (in zijn loop)
 K3 trapt (in 1-tijd of na controle) op doel van K4
 K4 pakt en rolt terug naar K1
 Na 7 à 8 ballen wisselen van posities
 Belangrijk: R en L oefenen, zowel in pakken als trappen!



Opwarming: boogtechniek

Beschrijving

Oef. boven:
 Links inwerpen
 Met linkervoet loop inzetten
 In boog achter balbaan komen
 Links afstoten en indraaien (loodrecht op balbaan)
 Oef. onder:
 K1 gooit in op tsjoek
 K3 loopt enkele meters voorwaarts en loopt dan opengedraaid terug om gelobte bal te pakken (1-voetige afstoot)



Diepteballen zonder duel: tsjoekspel

Beschrijving spelvorm

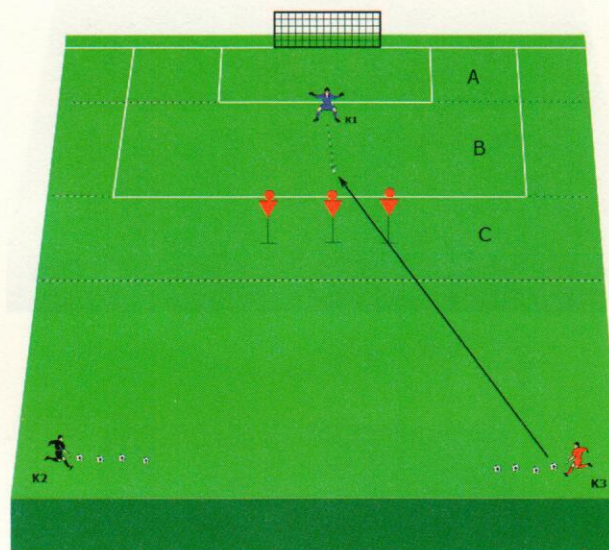
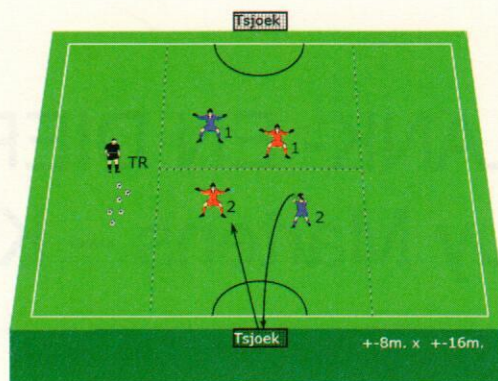
K2 werpt bal in tsjoek (lage stand) zodat bal ofwel hoog naar doel gaat ofwel laag valt in 7m-gebied
 K1 tracht bal te vangen voor hij in doel gaat of de grond raakt
 Als K1 bal vangt gooit hij onmiddellijk terug in tsjoek enz.
 Indien bal rechtstreeks in doel gaat = 2 ptn
 Indien bal op grond valt (ook via paal of lat) = 1 pt
 Niet roepen, anders bal tegenstander
 Bal uit zone deviëren is bal voor tegenstander
 Wie scoort eerst 3 punten?
 Zeer belangrijk: steeds opengedraaid staan in sprintheiding, m.a.w. snel voetenwerk!
 Variatie: kan ook met 2 K (ruimte vergroten)



Diepteballen met duel 2/2: 2 tsjoeken

Beschrijving spelvorm

K1 of K2 blauw werpt in 1 van de 2 tsjoeken (lage stand)
 K1 of K2 blauw tracht bal te vangen, samen met K1 en K2 rood (duel)
 Indien K1 blauw vangt = 1 pt
 Indien K1 of K2 rood vangt: inwerpen in tsjoek enz.
 Indien bal eerst over de middellijn gaat voor het vangen = 2 ptn (niet over middellijn = 1 pt)
 Bal mag vrij rondgespeeld worden
 Geen rugby, niet boksen of slaan naar de bal, steeds roepen
 Ingooien buiten afgebakend gebied rond tsjoek
 Variatie: kan ook 3/3 of 4/4 (ruimte vergroten)



Dieptebal + openen

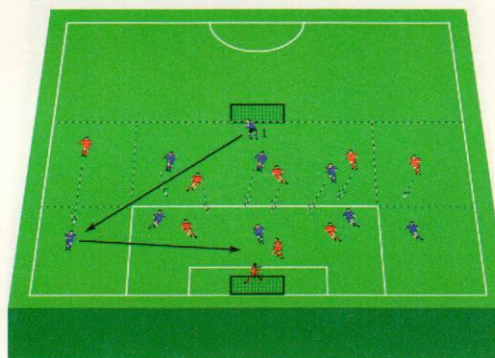
Beschrijving oefenvorm

K3 trapt dieptebal (in- of outswinger) in zone A, B of C
 K1 neemt juiste positie in in functie van dieptebal (tussen zone A en b)
 K1 roept op tijd LOS – WEG
 Bij bal in zone C ontzet hij met voet
 K1 opent vervolgens op K2
 K3 en K2 variëren in afstand, positie, balsnelheid en balhoogte

Geïntegreerde oef. flankbal: 8 + K / K + 8

Beschrijving

Terrein: dubbele 16m., volledige breedte
 K1 opent op blauw
 Rood geeft druk op blauw bij 1ste balcontact
 Blauw geeft flankbal
 Er kan alleen gescoord worden met het hoofd op flankbal
 en wanneer iedereen in het 16m.-gebied is
 Opbouw steeds via de flanken



copyright 2010 – Made with Digital Soccer Draw,
 a product of Homeware (www.homeware.be) and
 F&G Partners (www.PartnersInSports.be)



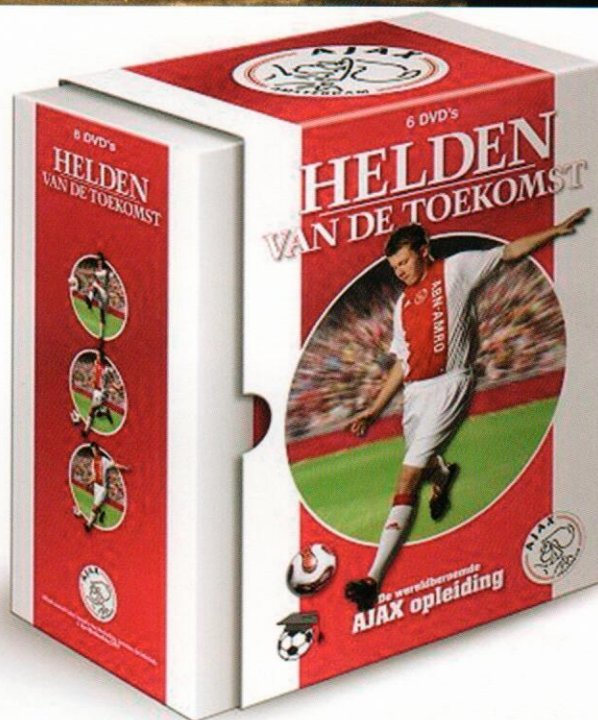
(Photonews)



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

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

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



Enkel per set van 6 dvd's verkrijgbaar.

ANTWOORDKAART

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

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

*F&G Partners
Partners in Sports*

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum

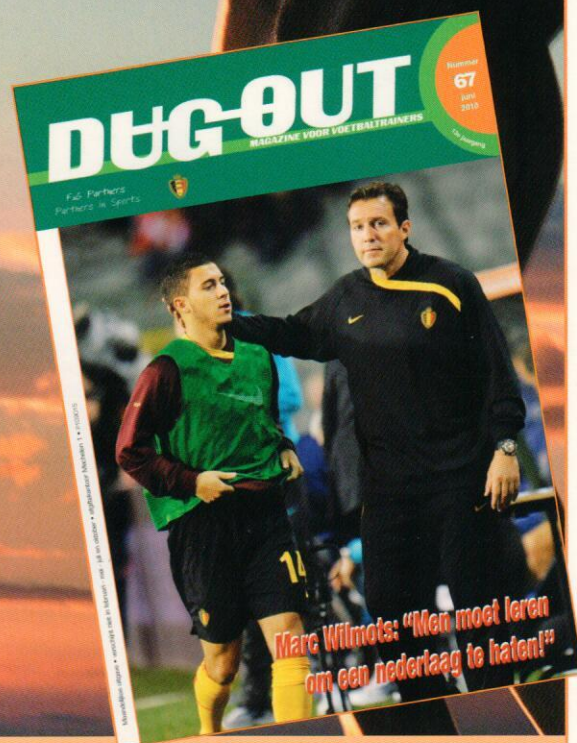
Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

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

DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

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

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

*F&G Partners
Partners in Sports*

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

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