

**MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS**

13e jaargang







International  
Convention  
Center,  
Gent

Zaterdag  
25 september  
2010

# SPORTCONGRES 2010

Een multidisciplinaire aanpak  
[www.sportcongres.be](http://www.sportcongres.be)

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

**Fiet of fabel over (sport)voeding** - Mevrouw Jeanine Reitsema, 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 en sportvoeding bij top-  
voetballers: 2 seizoenen praktische ervaring bij RSC  
Anderlecht**

Dr. Kristof Sas, hoofdarts voetbalclub RSC Anderlecht

**Core Stability Training: Praktische duiding van dit  
vaag begrip.**

De heer Vincent Callewaert, lic. kinesitherapie, Waregem

**Hoe komen tot stressreductie via Biofeedback**

Mevr. Eva Maenhout, mental coach in topsport,  
sportpsychologe volleybalclub Randstad Roeselare en  
Basketclub Base Oostende, partner Maenhout & Perquy

## CASESTUDIE:

Opvolging van Belgische jeugd ploeg hockey.

## SIMULTANE WORKSHOPS EN "MEET THE EXPERT"-SESSIES

**Coaching en communicatie**

De heer Francky Dury, hoofdcoach voetbalclub AA Gent

**Vocht en hydratatie bij het topsportende kind :  
hoe en wat moet je drinken?**

Dr. Thierry Devreker, kindergastro-enterologie, UZ Brussel

**Een handballetje smijten, hoe doe je dat?  
Kinematica en kinetica van de werpbeweging**

Prof. Jean-Pierre Baeyens, VUB

Simultaan symposium



Hoofdsponsor



In samenwerking met



**FITNESS.BE**  
WELLNESS & HEALTH

Mediasponsors

**Artsen** in **zart**



we en wat anders





# DUG-OUT

NR. 68 – AUGUSTUS 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. Browaets, 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, M. Marchal,

## Redactiecomité

Jean-Louis Donnay, Danny Aerts,  
Jean-Marie Saeremans, Kristof Geeraerts,  
Tom Boudewael, Stijn Joris, Warner de Weerd,  
Sieg 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: € 84  
(inclusief BTW en verzendkosten).  
Een abonnement loopt minstens voor een jaar  
en wordt daarna automatisch verlengd met  
een jaar tot uw schriftelijke wederopzegging.

## Reclameregie

FG-Partners@telenet.be

## Verantwoordelijke uitgever

Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2  
2170 Antwerpen

© 2010 F&G Partners

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

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

## Vragen staat vrij:

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

## IN DIT NUMMER

### Psychologie

Een nieuwe grasmatt met veldverwarming, maar bovenal nieuwe doelen!

4

### Jeugdvoetbal

José Jeunechamps:  
"Veel psychologisch werk!"

8

### Oefenstof

José Jeunechamps - U-19 Standard

11

### Wetenschap

Inmotio Systeem: "Big Brother van het voetbal of noodzakelijk meetinstrument?"

15

### Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

### Standpunt

Invoering van een gemeenschappelijk sportief beleid bij White Star voor de U19, de beloften en de eerste ploeg!

31

### Oefenstof

White Star - Charly Chapelle

34

### Jeugdvoetbal

De AJAX ONLINE ACADEMY: betaalde trainer maakt kinderen beter!

36

### Wetenschap

Cryotherapie: baat het niet, dan schaadt het niet!

40

### Wetenschap

Spierpijn als signaal!

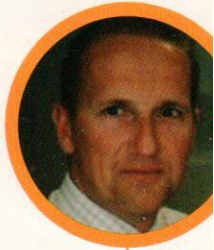
43

### Jeugdvoetbal

Het Long Term Player Development model

45





# Een nieuwe grasmatt met veldverwarming, maar bovenal nieuwe doelen!

**Kris Perquy, mental coach**

*Op 31 juli wordt het nieuwe Belgische voetbalseizoen op gang getrapt met de traditionele openings-affiche tussen de landskampioen en één van de stijgers uit 2<sup>de</sup> klasse. Een nieuw seizoen, dat betekent voor alle trainers een nieuwe start, vaak met een gewijzigde technische staf, een spelerskern waar nieuwelingen moeten worden ingepast, en vooral met nieuwe verwachtingen vanuit het bestuur. Veel onbekende factoren dus, en daar moet je als trainer mee aan de slag. Duidelijkheid scheppen, een structuur (verder) opbouwen, de bakens uitzetten.*

Maar hoe doe je dat als je vorig seizoen alles gewonnen hebt wat er te winnen viel? Hoe breng je de ploeg terug met de voeten op de grond, hoe zorg je ervoor dat het zelfvertrouwen, dat stap voor stap werd opgebouwd, niet overslaat in zelfgenoegzaamheid? Of omgekeerd: je hebt een desastreus seizoen achter de rug en bent met je ploeg gedegra-

deerd naar 2<sup>de</sup> klasse. Hoe zorg je ervoor dat de ploeg de knop kan omdraaien en met een frisse kop en de neuzen in dezelfde richting weer aan de start verschijnt?

De beste strategie bestaat uit 2 fasen: eerst het falen (of het succes) een plaats geven en daarna nieuwe doelstellingen formuleren.



(Photonews, Bart De Roover, Zulte Waregem)



## 1. 'Coping' of mentale weerbaarheid

Vooraleer de bladzijde om te slaan is het nuttig om de tijd te nemen voor verwerking. Geen enkele trainer zal ontkennen dat degradatie aanvoelt als persoonlijk falen, dus je hebt wat tijd nodig om dit te verwerken. Net als sporters hoog of laag kunnen scoren op mentale weerbaarheid, zijn er ook bij trainers verschillende niveaus van 'coping', het omgaan met tegenslagen. Hoe je reageert op een degradatie, of met andere woorden de 'coping-strategie' die je kiest, hangt af van je persoonlijkheid als trainer. Onderzoek (Schreurs e.a., 1993) geeft echter aan dat een combinatie van verschillende strategieën ideaal is.

### Coping-mechanismen / mentale weerbaarheid

|                    | Rationeel                                         | Emotioneel                                           |
|--------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Passief ('flight') | Vermijden (-)<br>Negatieve gedachten (-)          | Afleiding zoeken (+/-)                               |
| Actief ('fight')   | Actief aanpakken (+)<br>Positieve gedachten (+/-) | Emoties uitdrukken (+/-)<br>Sociale steun zoeken (+) |

In een eerste fase gaan trainers de tegenslag vaak individueel verwerken. Analyseren wat er verkeerd is gelopen, wanneer foute keuzes zijn gemaakt, wat je aan jezelf te danken hebt en wat buiten je eigen controlesfeer lag. Die analyse is nuttig om lessen te trekken voor de toekomst. Anderzijds gaat deze introspectie vaak gepaard met negatieve gedachten (Dat had ik nooit mogen doen. Waarom heb ik die opdracht aangenomen? Misschien ben ik toch niet geknipt voor dit vak? Enz.), waarmee je niet dichterbij een oplossing komt. Als je uitsluitend resultaatdoelen hebt gesteld, bijv. in eerste klasse blijven, is de kans dat je met sombere gedachten kampt veel groter. Als je ook procesdoelen hebt geformuleerd (hoe in eerste klasse blijven, door bijv. een aantal jongeren in het team in te werken, door de omkadering van het team te professionaliseren), dan zijn die negatieve gedachten wellicht gemakkelijker te relativeren.

Vermijden, gewoon afwachten tot het probleem overgaat, is in deze context minder gebruikelijk. Je kunt als trainer de telefoontjes van de voorzitter even ontwijken, maar dat brengt je niet verder. De media zorgen er trouwens ook wel voor dat je voldoende met het probleem wordt geconfronteerd. Je emoties (meestal boosheid en teleurstelling) uiten is op zich een positieve strategie (get it out of your system), maar wordt slechts in beperkte mate aanvaard in het voetbal. Je kunt als trainer wel even uit je dak gaan voor je dug-out, maar je uitbarstingen gaan je al snel achtervolgen.

Een tijdje niet met het voetbal bezig zijn en andere activiteiten gaan opzoeken, is op korte termijn wél een goede oplossing. Als afleiding (afleiding zoeken) helpt het, om de batterijen weer op te laden, maar ook om te relativeren (positieve gedachten) en de situatie in de juiste context te plaatsen. Je bent immers niet de eerste trainer die degradeert en je zult in je loopbaan ongetwijfeld nog tegenslagen te verwerken krijgen. Het houdt tevens steek om met een aantal vertrouwelingen te praten over je mislukking. Het delen van jouw eigen inzichten met anderen helpt om te relativeren, maar vooral ook om ideeën op te doen voor de toekomst. Beperk



(Photonews, Marc Brys, KV Mechelen)





(Photonews, Francky Dury, A)

je daarbij niet tot ervaringsdeskundigen uit het voetbal, maar spreek zeker ook met mensen met een volledig andere achtergrond om je blik te verruimen.

Eenmaal je de tijd hebt genomen om 'het falen' een plaats te geven en je de juiste 'mindset' hebt om de knop om te draaien, kan je een actieve oplossingsstrategie uitwerken.

Dat is de meest effectieve strategie, maar kan vaak pas worden geactiveerd wanneer de andere fasen zijn doorlo-

pen. 'Actief aanpakken' als trainer die naar 2<sup>de</sup> klasse degradeert, kan betekenen dat je overlegt met het bestuur om de doelstellingen in 2<sup>de</sup> klasse te bespreken (wordt het budget teruggeschroefd? Wordt de spelerskern behouden? Wordt getracht zo snel mogelijk terug te keren naar 1<sup>ste</sup> klasse? Is er ruimte voor nieuwe spelers? Enz.).

Doelstellingen die je daarna als trainer in balans brengt met je eigen individuele doelstellingen: wat wil ik dit seizoen bereiken?



## 2. "New goals please"

Nieuwe doelstellingen zijn dus noodzakelijk. Ze werken motiverend en geven energie. Motiverende doelstellingen zijn grensverleggend, bieden een perspectief dat middels een grote inzet en de aanwending van alle aanwezige talent kan worden gerealiseerd.

Daarbij is vooral het perspectief van de spelers van belang: indien zij van oordeel zijn dat de objectieven haalbaar zijn mits maximale inzet, dan werken die doelen motiverend.

Daarbij is de balans tussen taak- en egomotivatie ook van belang. Taakgemotiveerde voetballers definiëren succes als 'beter worden als speler, steeds meer uit mijn intrinsiek potentieel halen'.

Zij vergelijken hun resultaat met voorgaande prestaties, hebben plezier in training en wedstrijd (het voetballen op zich) en hebben weinig behoefte aan vergelijking met andere spelers.

Egomotiveerde spelers zijn vooral bezig met het tonen wat ze kunnen in vergelijking met anderen. Het succes wordt gekenmerkt door het verslaan van tegenstanders en het plezier is het afhankelijk van het resultaat. Deze twee drijfveren zijn onafhankelijk van elkaar. Je kunt dus zowel laag als hoog scoren op beide soorten motivatie.

Waar sportwetenschappers er tot voor kort vanuit gingen dat een combinatie van hoge taakmotivatie en lage egomotivatie de meeste garanties bood op succes, geeft recent onderzoek aan dat ook de combinatie hoog taak en hoog ego verschillende voordelen op psychologisch vlak inhoudt.

Maar hoge egomotivatie, waar enkel het resultaat telt en de sporter zich te allen tijde met anderen wil meten, is 'high-maintenance' voor een coach en heeft op lange termijn negatieve effecten op de samenwerking in de groep.

Formuleer dus doelstellingen voor het team (in overleg met het bestuur) en bepaal op basis daarvan een aantal procesdoelen: op welke manier wil je die resultaatdoelen bereiken? Neem tenslotte ook de tijd om je eigen objectieven in kaart te brengen.

Hoe wil je dit seizoen als coach beter worden? Wanneer zal je op het einde van het seizoen kunnen terugkijken op een geslaagd jaar? Toch niet enkel wanneer je die beoogde plaats in de tabel hebt bereikt?

Bepaal dus een aantal doelen die je wilt realiseren als coach, bijv. op vlak van de dynamiek in je spelersgroep, op vlak van de samenwerking met je technische staf, op vlak van je communicatie met het bestuur, je relaties met de media, enz.

Of op vlak van wedstrijdvoorbereiding, revalidatie, trainingsopbouw, tactiek, videoanalyse, wedstrijdbesprekingen, mentale coaching, opleiding van jongeren.

Hoe je vorig seizoen er dus ook uitzag, erg succesvol of verschrikkelijk slecht, geniet van de nieuwe start met een 'clean sheet', een onbeschreven blad, met nieuwe doelen en wellicht ook met veldverwarming.

## De Utrechtse Coping List (Schreurs e.a., 1993)

De Utrechtse Coping List (UCL) meet 'coping-gedrag', dat wil zeggen hoe mensen geneigd zijn te reageren op problemen of stressvolle situaties. Het 'coping-gedrag' dat iemand vertoont is geen onveranderlijke eigenschap van deze persoon, het gaat om de voorkeur om bepaalde gedragingen te vertonen in verschillende stressvolle situaties. De manier waarop een persoon reageert, is afhankelijk van zijn of haar vroegere leerervaringen, opvoedingspatronen en persoonlijkheidskenmerken.

De auteurs onderscheiden twee positieve strategieën die erop gericht zijn de problemen aan te pakken:

- **Actief aanpakken:** de situatie rustig bekijken, alles op een rijtje zetten en doelgericht de situatie aanpakken
- **Zoeken van sociale steun:** troost zoeken en hulp vragen.

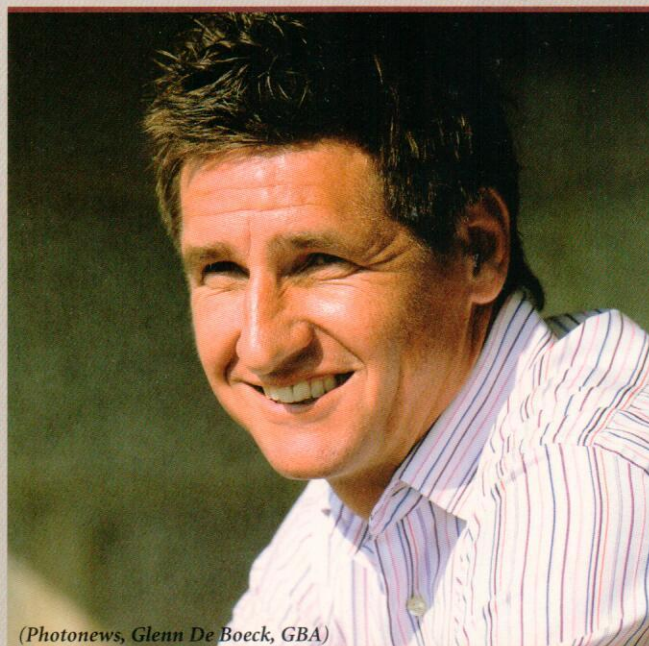
Daarnaast zijn er drie strategieën die wel enigszins helpen, maar het eigenlijke probleem niet zullen oplossen. In combinatie met een actieve oplossingsbenadering zijn ze echter wel effectief:

- **Uitdrukken van emoties:** spanningen afreageren met woede of ergernis
- **Afleiding zoeken:** proberen te ontspannen om niet met het probleem bezig te zijn
- **Positieve gedachten:** relativiseren, en zichzelf geruststellen met troostende en optimistische gedachten.

Tenslotte zijn er twee negatieve benaderingen, die geen oplossingen bieden, en in bepaalde gevallen de situatie nog erger (kunnen) maken:

- **Vermijden:** de problemen uit de weg gaan of afwachten
- **Negatieve gedachten:** zich door de problemen in beslag nemen, alles somber inzien en niet in staat zijn om iets aan de situatie te doen.

**UCL (Utrechtse Coping Lijst), P.J.G. Schreurs, G. van de Willige, J.F. Brosschot, B. Tellegen & G.M.H. Graus (1993).**



(Photonews, Glenn De Boeck, GBA)





# José Jeunechamps: "Veel psychologisch werk!"

Stijn Joris, voetbaljournalist

*Standard vertrouwt zijn goudhaantjes toe aan José Jeunechamps. De 42-jarige Luikenaar is intussen drie seizoenen aan de slag bij de Rouches. Eerst als trainer van de U19, maar de voorbije twee seizoenen ontfermde hij zich over de beloften. Hij gaf onder meer Mehdi Carcela, Eliaquim Mangala en Arnor Angeli het laatste duwtje richting A-kern. Dug-Out had met Jeunechamps een gesprek over het begeleiden van profvoetballers in wording.*

## Dug-Out: "Hoe ben je bij Standard terechtgekomen?"

**José Jeunechamps:** "Ik was zelf altijd doelman in mijn actieve carrière. Ik heb in provinciale en bevordering in doel gestaan en ook in eerste nationale in het Futsal bij Thierry, de vader van Axel Witsel. Op mijn 32<sup>ste</sup> liep ik dan een gecompliceerde blessure op aan de achillespees en moest ik noodgedwongen stoppen. Daarna ben ik met een trainerscursus begonnen. Ik coachte eerst enkele Luikse teams in tweede

provinciale om daarna bij Seraing aan de slag te gaan en te promoveren naar derde klasse. Zo kwam ik Dominique D'Onofrio tegen en vervolgens ging de bal aan het rollen.

Drie jaar geleden vroeg hij me om de U19 te leiden. Daarmee werd ik meteen kampioen en het volgende seizoen maakte ik de overstap naar de beloften. Het voorbije seizoen beëindigden we als vice-kampioen."



(Photonews, José Jeunechamps, Guy Namurois, Laszlo Boloni, Standard)



**Dug-Out: "Waar denk je dat je kwaliteiten als trainer vandaan komen?"**

**José Jeunechamps:** "Ik heb leren werken. Ik groeide op in een arbeidersfamilie en weet wat werken is. Daar haalde ik dan ook mijn motivatie uit. Daarnaast heb je als keeper uiteraard ook een goed zicht over het hele veld. Ik coachte constant toen ik nog onder de lat stond en ben ook heel punctueel."

**Dug-Out: "Welke specifieke kwaliteiten moet een beloften-trainer hebben?"**

**José Jeunechamps:** "Je moet niet alleen veel geduld hebben, maar ook psychologisch sterk staan. Je bent namelijk coach van spelers met verschillende objectieven. Sommige jongens zijn blij dat ze bij de beloften hun kans krijgen, anderen zijn eerder ongelukkig dat ze bij de beloften moeten opdraven omdat ze naast de A-kern vielen. Je moet ook soms geblesseerde spelers van de A-kern wedstrijdritme laten opdoen en daardoor één van je vaste pionnen op de bank zetten. Af en toe doen er testspelers mee. Daar moet je allemaal mee omkunnen en dit ook op een vlotte manier communiceren aan je spelers zonder dat er jongens afhaken of gedemoiveerd raken."

**Dug-Out: "Welke 'orders' krijg je mee van bovenaf?"**

**José Jeunechamps:** "In feite heb ik een grote vrijheid. De enige instructies die ik soms krijg handelen over hoe lang een revaliderende speler mag aantreden. En uiteraard spelen we in hetzelfde systeem als de A-ploeg. Ik probeer ook zoveel mogelijk zaken van het eerste elftal te kopiëren, maar geef er ook een persoonlijke draai aan. Bijvoorbeeld de opwarming en het verdedigen bij stilstaande fases, al dan niet in zone. Dat maakt het voor de jongens die de stap naar het eerste elftal zetten gemakkelijker om zich aan te passen. Wij zijn eigenlijk het kleine broertje van de A-ploeg. Ik probeer alles zo professioneel mogelijk uit te voeren. Zo heb ik aan de club gevraagd om bij verre verplaatsingen, net als de A-ploeg, op hotel te mogen gaan en breng ik de theorie over via powerpoint."

**Dug-Out: "Heb je de tijd en de mogelijkheden om individueel met de spelers te werken?"**

**José Jeunechamps:** "We proberen dat zo veel mogelijk. Niet alleen op fysiek vlak, maar ook op voetballend vlak. Ik ben een grote voorstander van het shadowgame. Een trainingsvorm waarmee we oefeningen doen terwijl alle spelers vanuit hun specifieke positie vertrekken. Zo kan je bijvoorbeeld heel veel ballen via de rechtsback laten gaan zodat hij automatisen aankweekt en verbetert op bepaalde mindere punten. Zo kan ik hem bijvoorbeeld keer op keer een voorzet laten trappen. Dan komt die rechtsachter aan 250 voorzetten per week en dan zie je echt die vooruitgang. Ook na de trainingen probeer ik af en toe een kwartiertje langer te werken met een bepaalde jongen op een specifiek punt. Ook al is dat niet altijd even simpel, want de meeste spelers gaan nog naar school."

**Dug-Out: "Wat zijn de meest opvallende gebreken bij de tieners die bij de beloften arriveren?"**

**José Jeunechamps:** "Ze kunnen allemaal wel voetballen, maar het zijn niet allemaal even grote werkers. Tactisch zijn ze ook nog niet volmaakt."

Ik moet hen er van bewust maken dat de diepe spits ook de eerste verdediger en dat de keeper de eerste aanvaller is. Ze moeten die generositeit om voor het team te werken nog mee-



(Photonews, José Jeunechamps, U19 Standard)

krijgen. De ene pikt dat al wat vlotter op dan de andere. Ze moeten allemaal hun deel van het werk doen bij balverlies."

**Dug-Out: "Hoe train je daarop?"**

**José Jeunechamps:** "Dat kan bijvoorbeeld in een wedstrijdvorm elf tegen elf. Je laat een ploeg constant in balbezit en legt het spel stil telkens een speler van de tegenpartij niet goed gepositioneerd is of te hoog speelt."

Zo kan je de posities bijschaven bij een inworp of vrije trap van de tegenpartij. Als je bij één bepaalde speler zo'n probleem hebt, bijv. de linkerspits, dan laat je die constant in de aanval gaan. En telkens hij niet op tijd of niet snel genoeg terugverdedigt, leg je het spel stil en maak je hem hierop attent. Zo creëer je een soort van reflex dat hij automatisch bij balverlies opnieuw de goede positie inneemt."

**Dug-Out: "Hoe ziet een trainingsweek er bij jou uit?"**

**José Jeunechamps:** "Maandagochtend trainen we op fysiek met fartlek- of intervaloefeningen. 's Avonds werken we individueel aan de techniek van de spelers. Dat kan heel basic zijn. Bijvoorbeeld passen met binnenkant of buitenkant voet. Het hele gamma. Dinsdagochtend werken we voetbaltactisch vanuit de opstelling die we hanteren. 's Avonds hebben we dan weer een technische sessie per positie."

Woensdagochtend staat er een fitnesstraining op het programma. Dat wordt zo individueel mogelijk gedaan. Iedereen heeft zijn eigen programma. Donderdagochtend zetten we alles op punt voor de wedstrijd en werken we nog wat af op doel. Vrijdag volgt dan meestal de wedstrijd. Zaterdag is er nog een uitlooptraining voorzien voor zij die speelden en een aparte training voor de jongens die niet in actie kwamen. Op zondag krijgen ze vrijaf."





### Dug-Out: "Kan je bij de beloften ook een tactiek hanteren in functie van de tegenstander?"

**José Jeunechamps:** "Dat gebeurt wel eens. Dat is ook één van de dingen die tot de bagage van een toekomstige profspeler behoort. We doen het natuurlijk niet elke week. Maar bijvoorbeeld tegen Anderlecht durven we ons wel eens op bepaalde posities aanpassen aan de tegenstrever. Tegen de op papier kleinere ploegen gaan we gewoon van onze eigen sterkte uit. Die wedstrijden zijn soms het meest leerrijk. Die tegenstanders komen naar Standard met de bedoeling ons te kloppen. Dat zijn erg gesloten wedstrijden en om zo een partij te ontgrendelen, moet je soms het diepst gaan. Daar leren de jongens veel van."

### Dug-Out: "Je hebt intussen enkele jongens de overgang zien maken naar het eerste elftal. Wat heb je hen nog meegegeven vooraleer ze de grote stap hebben gezet? Laten we beginnen bij Mehdi Carcela."

**José Jeunechamps:** "Mehdi heb ik tactisch proberen te verbeteren. Hij gedroeg zich ook niet altijd perfect naast het veld en moest oefenen op het verdedigende werk. Hij pakt snel dingen op. Het is geen moeilijke jongen. Ik heb veel met hem gepraat en was af en toe streng voor hem. Maar hij heeft het vertrouwen van de trainer nodig. Dan presteert hij het best. Ik geloofde in hem en dat voelde hij ook."

### Dug-Out: "Hoe heb je hem beter leren verdedigen?"

**José Jeunechamps:** "Door hem de reflex aan te leren van bij balverlies onmiddellijk opnieuw zijn positie in te nemen. Bijvoorbeeld wanneer we een aanvallende oefening afronden met een voorzet en een schot op doel, liet ik hem meteen 45 meter terug sprinten zodat hij opnieuw de juiste positie had wanneer de tegenpartij in balbezit was. Ofwel door in een wedstrijdvorm de partij stil te leggen telkens hij zich voor de bal bevond bij balverlies."

### Dug-Out: "Ook Eliaquim Mangala klopte het voorbije seizoen flink op de poort van de A-ploeg. Heb je hem nog wat kunnen bijschaven?"

**José Jeunechamps:** "Bij Eliaquim was er qua generositeit en motivatie nooit een probleem. Hij moest alleen zijn basistechniek wat verbeteren en zijn agressiviteit leren kanaliseren. Vooral dat laatste heb ik bij hem aangepakt. Zijn basistechniek schaaft hij nu bij het eerste elftal bij tijdens individuele trainingssessies, specifiek voor hem. Dat kon bij mij destijds nog niet omdat hij toen nog naar school ging en er geen tijd was om met hem alleen bezig te zijn. Maar ik heb vaak met

hem gesproken over zijn agressiviteit op het veld. Hij tastte vaak de grenzen af. Op zich is dat niet negatief, zo lang je niet over die grens gaat. Tijdens wedstrijdvormen wees ik hem er dan ook onmiddellijk op wanneer hij een zware overtreding beging, dat hij in feite van het veld moest vliegen. Door zo'n dingen vaak genoeg te herhalen, drong dat tot hem door. Hij ging zich daaraan aanpassen. In sommige wedstrijden met het eerste elftal zag ik zelfs dat hij aarzelde om een tackle in te zetten uit angst om een fout te maken. Dat zal zich nu wel geleidelijk aan uitbalanceren.

Zijn techniek heb ik ook proberen te verbeteren door in het shadowgame alle acties via Eliaquim te laten verlopen. Hij moest dan elke keer in één of twee tijden spelen. Soms liet ik hem draaien, een diepe pass geven enz. Zo ontwikkelde hij ook zijn basistechniek. In het begin heb ik dat geprobeerd om zo'n oefeningen echt met elf tegen elf te doen. Toen lag het slagingspercentage van de oefeningen aan de lage kant. We hebben dan twee maanden met twee keer elf tegen nul getraind en nadien opnieuw geprobeerd met elf tegen elf. Toen liep dat wel vlot."

### Dug-Out: "Tot slot is er ook nog Arnor Angeli. Hij scoorde vorig seizoen zijn eerste goal bij het A-elftal tijdens een invalbeurt in Kortrijk, maar miste daarna de hele terugronde met een knieblesure."

**José Jeunechamps:** "Het probleem van Arnor Angeli was dat hij bij de jeugd ploegen telkens de grootste van het team was. Hij had voldoende aan zijn talent om mee te kunnen en moest nooit echt werken. Tot op een bepaalde leeftijd kan je daar op overleven, maar er komt een dag dat je ook moet knokken voor je plaats. Toen hij bij de U19 speelde, hevelde Dominique D'Onofrio hem over naar de beloften. Eigenlijk verdiende hij dat niet, maar we wilden Arnor harder zien werken. Van dan af maakte hij enorm snel progressie en dat heeft Laszlo Bölöni snel opgemerkt. Die haalde hem meteen bij de A-kern. Net op het moment dat hij die gemakzucht overwonnen had, viel hij jammer genoeg geblesseerd uit."

### Dug-Out: "Slotvraagje: van welke trainers stak je zelf het meest op?"

**José Jeunechamps:** "Ik heb van veel trainers iets kunnen stelen met mijn ogen. De begeestering van Michel Preud'homme. Zijn gestes naar de scheidsrechters zijn soms misschien overdreven, maar dat komt door zijn zegedrang. Hij kan een team echt leren winnen, die cultuur bijbrengen.

Hij is er ook dag en nacht mee bezig, net als Laszlo Bölöni. Zo'n vakmensen zijn constant met voetbal bezig, tot in de kleinste details. Ook tijdens mijn trainerscursus leerde ik veel bij. Dominique D'Onofrio heeft me bij Standard geïntroduceerd en samen met hem had ik veel lange gesprekken met Tomislav Ivic.

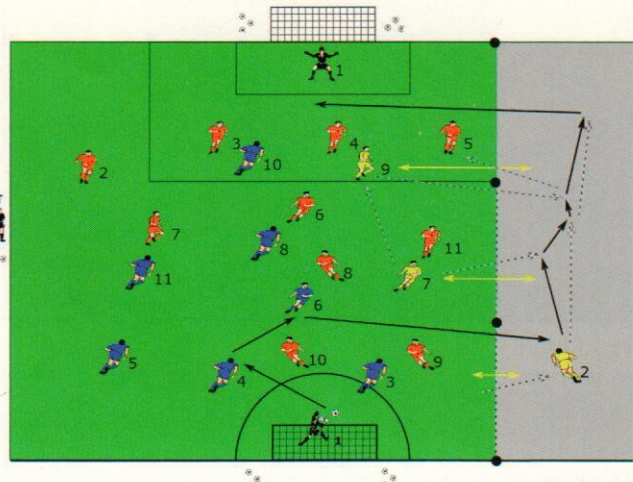
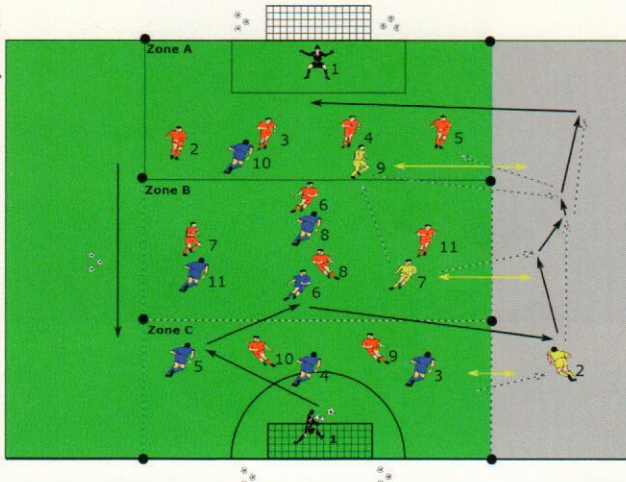
Dat is echt een grote mijnheer. Het jaar dat hij vaak op de jeugdacademie van Standard was, dat heeft met tien jaar aan ervaring bijgebracht. Tot slot heb ik ook veel bewondering voor Francky Dury. Ik zou hem eens graag ontmoeten, want zijn denkwijze komt erg overeen met die van mij."



# José Jeunechamps - U-19 Standard

## Opvangen offensief spel tegenstrever via hun rechterflank

copyright 2010 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeworkare (www.homeworkare.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)



### Opwarming deel 1

#### Beschrijving

Veld: 40x50m., verdeeld in 3 zones van 16,5m.

20 + 2K

22 ballen + 20 hesjes (10 rood, 7 blauw, 3 geel) +

8 kegels + 1 groot verplaatsbaar doel

Zone A: K + 6 (2 ballen)

Zone B: 8 (2 ballen)

Zone C: K + 6 (2 ballen)

Uitvoering: oefeningen op aangave van de trainer

8' + 2' stretching

#### Coaching

Steeds in beweging in de eigen zone en verspreidt t.o.v. elkaar

Verschillende opwerpen vanuit hand

Gevarieerde loopbewegingen en functionele oefeningen

### Opwarming deel 2

#### Beschrijving

Veld: 40x50m., 1 laterale zone (grijs) gereserveerd voor de tegenstrever (10x50m.)

K + 10 / K + 10

Tegenstrever: K + 4 + 4 + 2 in ruit

Eigen team: K + 4 + 1 + 3 + 2

Doelstelling: het sterke punt van de tegenstrever demonstreren, nl. een zeer offensieve rechterflank waar nr. 2 vaak inschuift in combinatie met nr. 7 of nr. 9, gevolgd door een voorzet

Uitvoering en spelregels:

Handbal, verplicht scoren via het hoofd

Geen looppas met de bal: zich snel verplaatsen

Scoren op voorzet van tegenstrever nr. 2 = 3 ptn.

Slechts drie tegenstrevers mogen in gereserveerde zone: nr. 2 altijd, nr. 7 voor het spelen van een 1-2 combinatie met nr. 2 gevolgd door een voorzet, nr. 9 (switch met nr. 7 - automatisme) voor het spelen van een 1-2 combinatie met nr. 2 gevolgd door een voorzet

8' + 2' stretching

#### Coaching

Wedstrijdreglementen respecteren

Organisatie blijven behouden bij beide teams

### Afgeleide wedstrijdvorm 1

#### Beschrijving

1/2 veld met 1 laterale zone (grijs) gereserveerd voor de automatismen en opbouw van de tegenstrever

10 + K / 10 + K

22 ballen + 20 hesjes (10 rood, 7 blauw, 3 geel) +

4 dopjes + 1 groot verplaatsbaar doel

Tegenstrever: K + 4 + 4 + 2 in ruit

Eigen team: K + 4 + 1 + 3 + 2

Doelstelling: verderzetting doelstelling opwarming deel 2

Uitvoering en spelregels:

Wedstrijdreglementen

Scoren op voorzet van tegenstrever nr. 2 = 3 ptn.

Slechts drie tegenstrevers (2, 7 en 9) mogen in gereserveerde zone

Variaties en opbouw automatismen:

- 5': 2 speelt 1-2 combinatie met 7 + voorzet

- 5': 2 speelt 1-2 combinatie met 9 + voorzet

- 5': 2 speelt enkel 1-2 combinatie met 9 + voorzet

+ 7 die de plaats inneemt van 9 (switch)

Opm.: indien in B+ nr. 2 geen combinatie kan spelen, speelt hij 'normaal' mee (bijv. laterale pas naar binnen).

In B- spelen de drie spelers (2, 7 en 9) in hun normale zone 15' + 3' stretching en evaluatie

#### Coaching

Wedstrijdreglementen respecteren

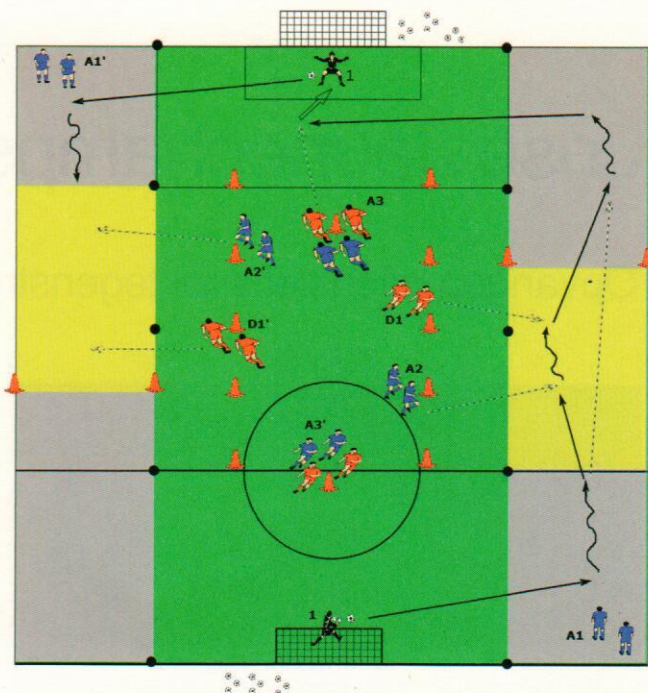
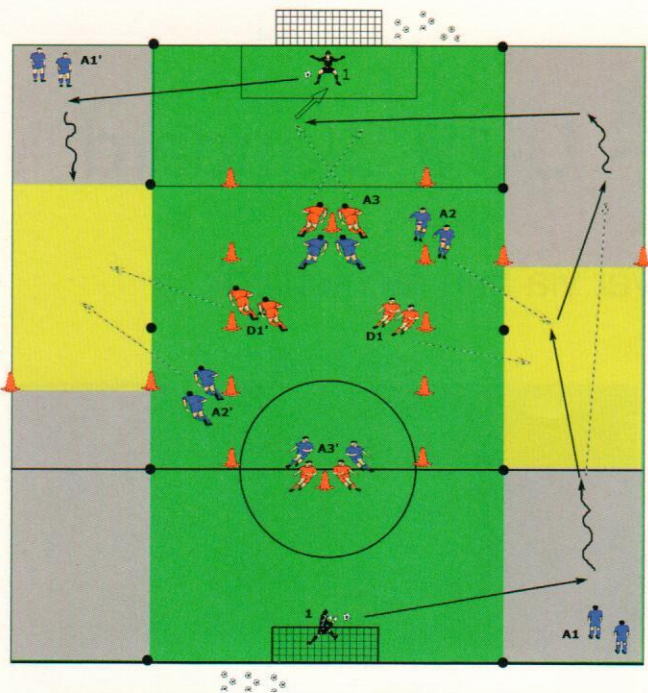
Organisatie blijven behouden bij beide teams

Automatismen bij tegenstrever



11





### Tussenvorm 1A

#### Fase 1: 2 tegen 1

##### Beschrijving

##### Beschrijving

3/4 veld met 2 gereserveerde zones (geel) voor de opbouw van de tegenstrever om 2 tegen 1 te spelen

20 + 2K (16 offensief, 4 defensief)

Alle posities dubbel bezet

22 ballen + 20 hesjes (8 rood, 12 blauw) +

16 kegels + 10 dopjes + 1 groot verplaatsbaar doel

Zowel werken op de L- als op de R-flank: 2 tegen 1 met afwerken op voorzet (K / 2)

Doelstelling: verdedigend werk van eigen linker flankmiddenvelder D1 tegen aanvaller A2 en rechter flankverdediger A1 (2 / 1)

Uitvoering fase 1: beginnen met A1 + A2 / D1 in de flank-zone

Start: de 2 K's spelen A1 en A1' aan. Zodra deze in B+ zijn spelen A2 en D1 mee

Variaties: 1-2 combinatie of A2 dribbelt naar binnen naar D1 gevolgd door dieptepass op A1 + voorzet naar A3 (afwerken 2 / K)

Doorschuiven: alleen A1 --> A1' --> A1

6' actief verdedigen

##### Coaching

Alleen eigen linker flankmiddenvelder D1 (remmend wijken, lichaamshouding enz.)

### Tussenvorm 1B

#### Fase 2: 2 tegen 1

##### Beschrijving

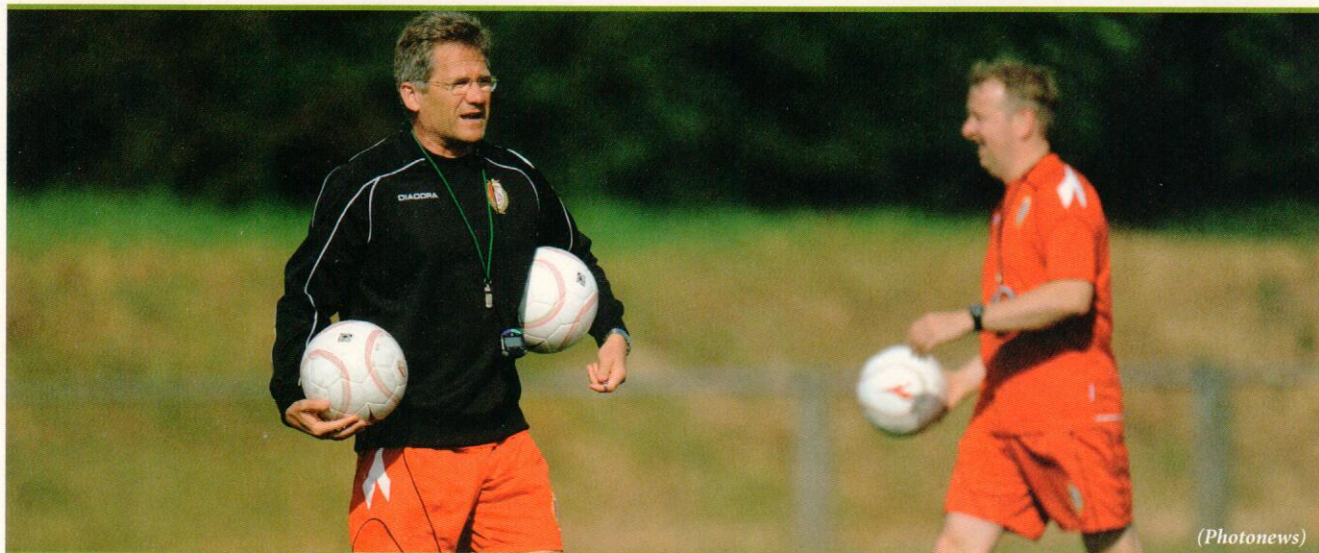
Idem als 1A, maar de eigen linker flankmiddenvelder D1 speelt nu tegen de rechter flankverdediger A1 en de rechter middenvelder

Materiaal: idem

6' actief verdedigen

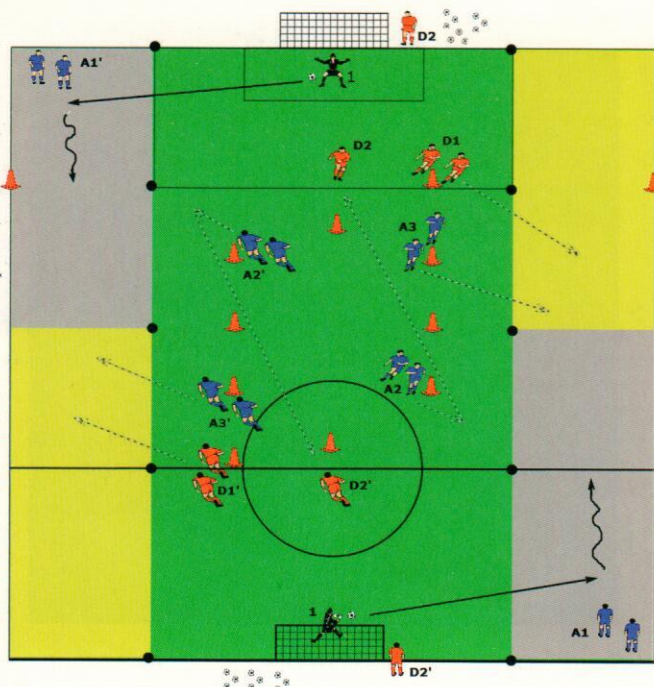
##### Coaching

Alleen eigen linker flankmiddenvelder D1



(Photonews)





### Tussenvorm 1C Fase 3: 2 tegen 1

#### Beschrijving

Idem als 1B, maar de tegenstrever tracht de linker flankverdediger uit te schakelen in de lage zone (geel) via een combinatie tussen zijn rechter flankverdediger en zijn aanvaller. Zijn rechter middenvelder A2 haakt af en gaat in de diepte (switch met aanvaller) om daarna af te werken op doel (K + 1 / 1)

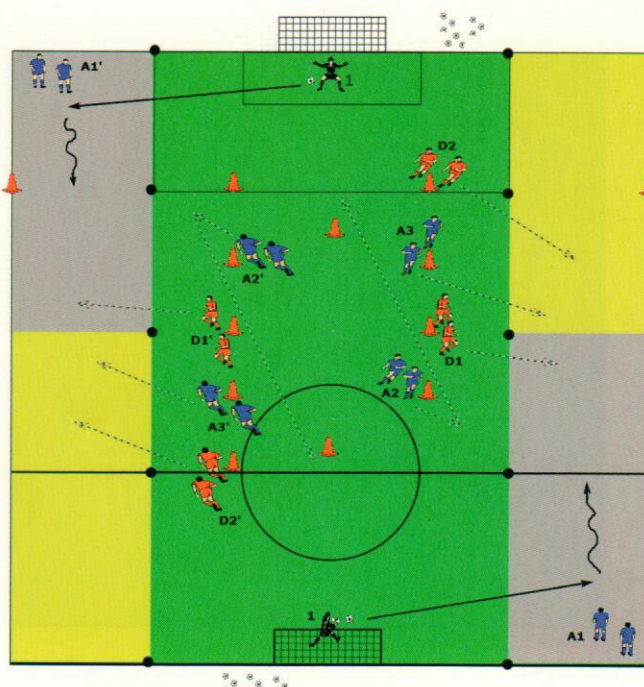
Materiaal: idem

Doorschuiven: de 2<sup>de</sup> centrale verdediger wacht naast doel en verwisselt met D2/D2' na elke actie. Elke offensieve speler neemt terug zijn positie in, alleen A1 en A1' verwisselen van flank na elke actie

6' actief verdedigen

#### Coaching

Alleen eigen linker flankmiddenvelder D1 en eigen centrale verdediger D2



### Tussenvorm 1D Fase 4: 2 tegen 2

#### Beschrijving

Idem als 1C, maar de tegenstrever tracht de linker middenvelder en de linker flankverdediger uit te schakelen in de lage zone via een combinatie tussen zijn rechter flankverdediger en zijn aanvaller. Zijn rechter middenvelder A2 haakt af en gaat in de diepte (switch met aanvaller) om daarna af te werken op doel (K + 1 / 1)

Materiaal: idem

Doorschuiven: alle posities zijn dubbel bezet. Alleen A1 en A1' verwisselen van flank na elke actie

6' actief verdedigen

#### Coaching

Alleen eigen linker flankmiddenvelder D2 en eigen linker middenvelder D1

### Tussenvorm 1E Fase 5: 3 tegen 2

#### Beschrijving

Idem als 1D, maar de tegenstrever tracht de linker aanvaller D1, de linker middenvelder D2 en de linker flankverdediger D3 uit te schakelen in de lage zone via een combinatie tussen zijn rechter flankverdediger en zijn aanvaller.

Zijn rechter middenvelder A2 haakt af en gaat in de diepte (switch met aanvaller) om daarna af te werken op doel (K + 1(D4) / 1)

Materiaal: idem

Start: afwisselend starten bij K1 en K2

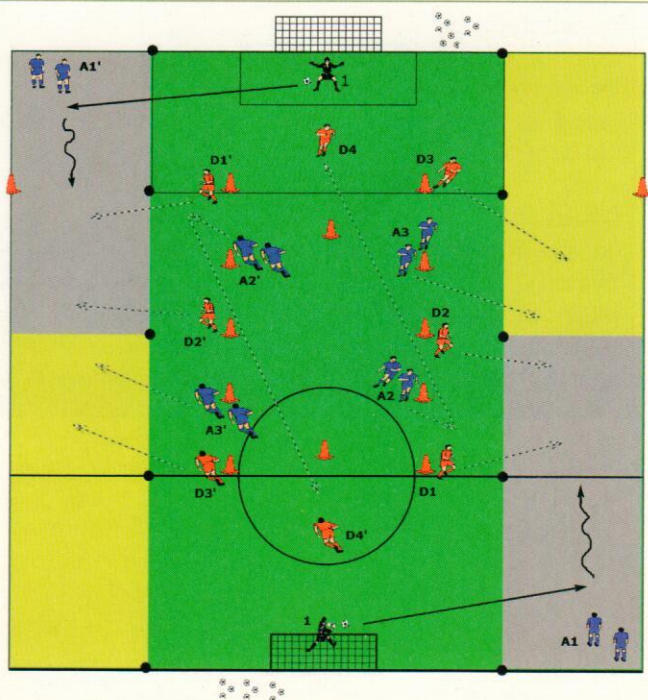
Bij balbezit van A1 start de collectieve actie

Doorschuiven: alleen alle posities van de tegenstrever zijn dubbel bezet. Alleen A1 en A1' verwisselen van flank na elke actie

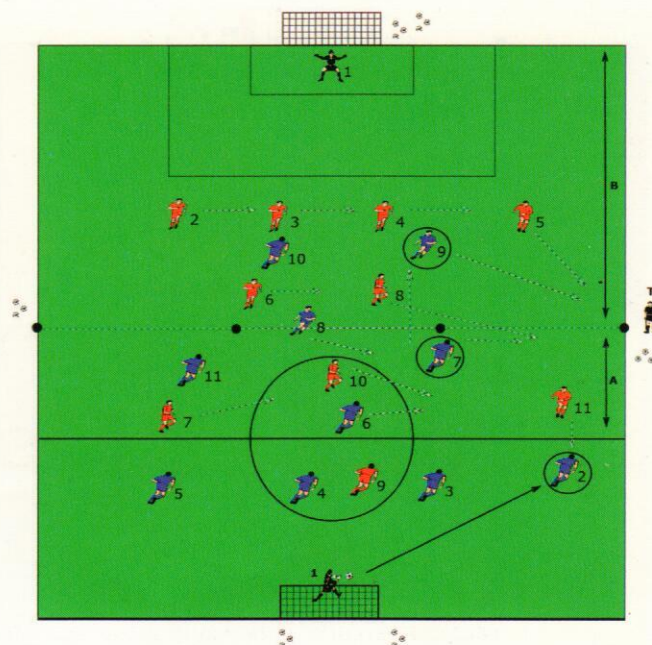
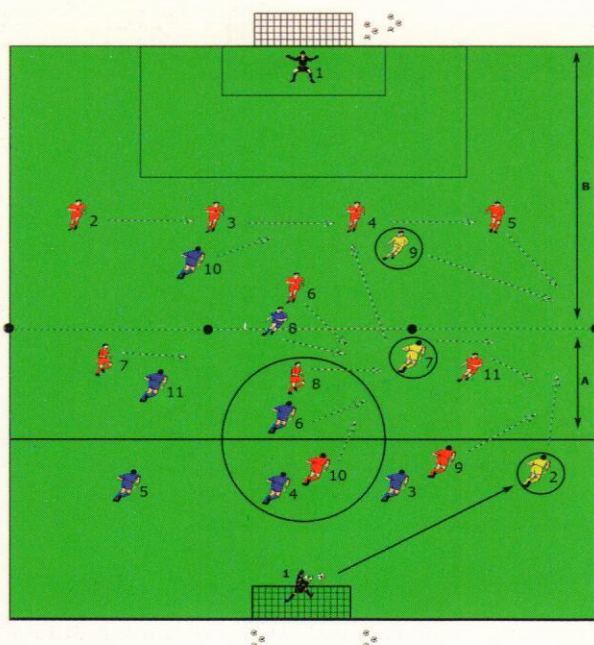
6' actief verdedigen

#### Coaching

Alleen de eigen laterale spelers D1, D2 en D3







## Wedstrijdvorm 2

### Beschrijving

3/4 veld

K + 10 / K + 10

Tegenstrever: K + 4 + 4 + 2 in ruit

Eigen team: K + 4 + 1 + 3 + 2

2 blokken: halfhoge pressing (A) en remmend wijken (B)

22 ballen + 20 hesjes (10 rood, 7 blauw, 3 geel) +

8 dopjes + 1 groot verplaatsbaar doel

Doelstelling: demonstreren aan het eigen team dat het mogelijk is de tegenstrever op te vangen vanuit ons systeem 4 - 1 - 3 - 2 op voorwaarde dat we in B-:

1- snel omschakelen: in blok en in de juiste zone

2- lateraal kantelen/schuiven per linie met weinig afstand tussen de eigen spelers (numerieke meerderheid 4 / 3 bekomen op de flank)

3- zowel een blok vormen voor halfhoge pressing en een blok remmend wijken om de ruimte voor de opbouw te beperken

4- indien mogelijk, pressing uitoefenen op de rechter flankverdediger van de tegenstrever via één van onze aanvallers op de linkerflank

Uitvoering:

Wedstrijdreglementen

10'

### Coaching

Tegenstrever: zoveel mogelijk acties uitvoeren op hun rechterflank

Eigen team: organisatie in blok behouden via lateraal kantelen/schuiven, specifiek op de eigen defensieve linkerflank (concentratie op spelers 2, 7 en 9 van de tegenstrever)

## Wedstrijdvorm 2 globaal

### Beschrijving

3/4 veld

K + 10 / K + 10

Tegenstrever: K + 4 + 4 + 2 in ruit

Eigen team: K + 4 + 3 + 3 (verdedigende driehoek)

2 blokken: halfhoge pressing (A) en remmend wijken (B)

22 ballen + 20 hesjes (10 rood, 10 blauw) +

8 dopjes + 1 groot verplaatsbaar doel

Doelstelling: demonstreren aan het eigen team dat het beter is de tegenstrever op te vangen vanuit een K - 4 - 3 - 3 bezetting met verdedigende driehoek

Waarom?

1- in B+: mijn 11 zal dan directe tegenstander zijn van de rechter flankverdediger. Zijn aanvalspogingen zijn afgeblokt en hij moet dan verdedigen (wat niet zijn sterkste kwaliteit is). De opbouw via hun rechterflank is dan verstoord

2- in B-: zowel een blok vormen voor halfhoge pressing en een blok remmend wijken om de ruimte voor de opbouw te beperken

3- in B-: numerieke meerderheid op de flank (3 / 2)

Uitvoering:

Wedstrijdreglementen

10'

### Coaching

Eigen team: organisatie in blok behouden in B- en lateraal kantelen/schuiven in B-, specifiek op de eigen defensieve linkerflank

### Cooling down

#### Beschrijving

1 rondje uitlopen + stretching

Evaluatie training + opruimen materiaal

6'





## Inmotio Systeem: “Big Brother van het voetbal of noodzakelijk meetinstrument?”

Warner de Weerd, sportjournalist

*De tijd dat een speler zich kon verschuilen op een training is definitief voorbij. Het Inmotio Systeem, wat in het veldlaboratorium van PSV (Field Lab) is ontwikkeld, geeft de trainer nauwkeurige gegevens van de speler over zijn snelheid, versnelling, algemene actieradius, positiekeuzes en hartslag. Het voornaamste doel is, naast het meten van conditie en tactiek, overbelasting te voorkomen. Maar het Inmotio Systeem kan door de veelheid aan verzamelde data ook inzichten geven of iemand wel of niet lekker in zijn vel zit, of simpelweg ziek is geweest.*

“Maar we houden bij PSV privé en zakelijk gescheiden”, stelt Frans Lefebber, rechterhand van de beroemde fysiotherapeut/ inspanningsfysioloog Raymond Verheijen bij de Zuid-

Koreaanse nationale ploeg, drijvende kracht achter het veldlaboratorium van PSV en operationeel directeur van het bedrijf Inmotio, wat prestatiemonitoringsystemen ontwikkelt.

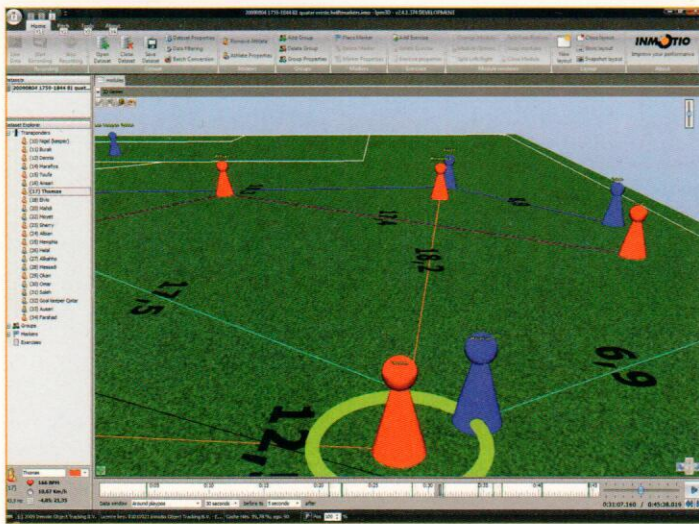


(Photonews, Timmy Simons (ex-PSV), Orlando Engelaar, PSV)

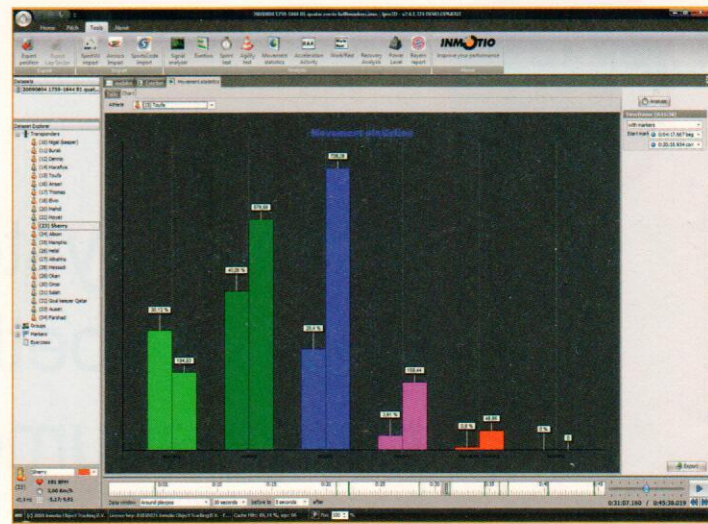


15





*First person: 3D-animation from player's point of view. This gives him information about his position in relation to his teammates and the opponent players.*



*Movement Statistics: for each player is calculated how much time (%) and distance he executes in a certain speedarea (speedarea's are user defined)*

Zijn woorden moeten begrepen worden in de Nederlandse context: voor het eerste team van PSV ligt nu pas een offerte klaar nadat de afgelopen jaren is proefgedraaid met de oudste junioren en het tweede team. Maar 'mentale' analyse met het systeem kan wel, en daar weet Lefeber zelf alles van. De Nederlandse televisieomroep KRO belichtte in 2008 over het werkbezoek van hem aan Milanello, het beroemde trainingscomplex van AC Milan. In samenwerking met de Universiteit van Leuven ontwikkelde Lefeber het 'magische hesje', waarin trainers op de laptop niet alleen de fysieke gesteldheid van spelers kunnen zien, maar ook kunnen interpreteren hoe zij er mentaal aan toe zijn. Lefeber wilde er destijds weinig over kwijt, en ook twee jaar later is dit staaltje technologie nog door veel mist omvangen. Wie op internet googlet, zal weinig vinden. Hoe werkt het en wat is de meerwaarde van het Inmotio Systeem?

Eenvoudig verklaard: je kunt er fysieke en tactische zaken mee meten. Maar, zo blijkt steeds meer, ook de mentale weerbaarheid van een voetballer.

**Frans Lefeber:** "Zonder dat daarvoor, zoals in Milaan, extra dure apparatuur voor aangeschaft hoeft te worden."

Vraag alleen is: is de technische staf bereid deze wetenschappelijke overstap te maken? Volgens Lefeber hebben sommige oudere trainers daar moeite mee. Neopreen, zo is de magie van het hesje te verklaren. Voetbaldefinitie ervan: een synthetisch rubber dat bestaat uit twee koolstofverbindingen en bekend staat om zijn goede isolatie.

**Frans Lefeber:** "Maar bovenal: het zit volgens voetballers erg lekker, of in ieder geval lekkerder dan bijvoorbeeld een Polar hartslagband."

Op het voetbalveld worden ongeveer tien zenders (basisstations) geplaatst. De communicatie geschiedt via transponders. Op het vestje dat de spelers dragen, zit aan de achterkant zo'n transponder. Twee antennes die er aan bevestigd zitten, komen uit tot boven de schouders.

**Frans Lefeber:** "Het systeem bepaalt de exacte positie van de transponders (en dus de speler). Daarnaast wordt er aanvullende data via een telemetriekanaal naar de centrale computer gestuurd. Het telemetriekanaal kan één of meerdere typen van data bevatten. Bij PSV richten we ons nu op positie, snelheid, versnellingen en de hartactiviteit. Local Position Measurement (LPM), zo heet de technologie van het systeem. Ontwikkeld door Inmotio, het bedrijf waaruit Field Lab is opgezet. Het lijkt extreem handig om spelers terugkoppeling te geven over hun prestaties. Als we de fantasie de vrije loop laten: je hoeft als trainer niet meer te schreeuwen langs de kant met een rood aangelopen hoofd, maar je hoeft simpelweg met je duim je joystick wat te bewegen. De piep langs de kant van een op de computer aangesloten speaker doet de speler vragend naar de trainer omkijken...

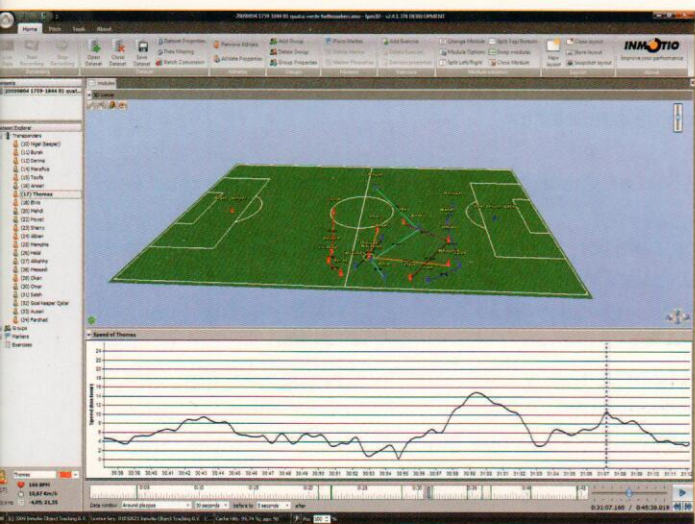
Natuurlijk is dit fictie, maar je kunt wel met LPM een groter inzicht in de fysieke, tactische en mentale gesteldheid van spelers verkrijgen. De elektrische signalen worden namelijk verwerkt en opgeslagen in databanken. Dat is de bulk van het werk van het veldlaboratorium van PSV: verzamelen, vergelijken en vervolgens conclusies trekken.

Aan de hand van een sensor die spelers bij zich hebben in hun neopreenvest, worden driedimensionale beelden gemaakt zodat precies bekeken kan worden hoeveel iemand gelopen heeft, hoe hij gepositioneerd stond enz. Uiteraard kun je voor een goede analyse, naast de positie van de speler, ook niet buiten de positie van de bal. Die wordt geregistreerd door talloze kleine camera's langs het veld. Bij de positie van de speler en de positie van de bal kun je steeds de x- en y-factor bepalen. Daardoor kun je schematisch of in een grafiek de volgende gegevens, in volgorde van belangrikheid, bepalen:

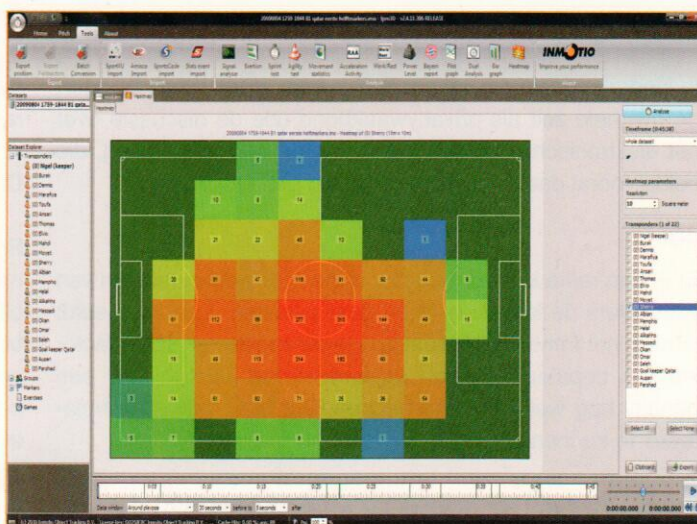
1. Positie/versnelling/snelheid
2. Hartslag"

**Frans Lefeber:** "Vroeger dachten we dat conditie alleen je hartslag was: hoe sneller die omhoog gaat, hoe minder het uithoudingsvermogen. Nu weten we dat dit onzin is. Hoe snel





**Veld+Speed:** 3D-animation and speeddiagram (km/u) for 1 player. Also the lines in the formation are made visible, and the distances between the players.



**Heatmap:** diagram for each player in relation to his position in the field. The more red, the more of player was in that area. The numbers indicate the time (s).

kun je je positie innemen, wat is je snelheid, hoe goed is je versnelling en hoe goed kan je dat volhouden? Bewegingsinformatie is cruciaal. Daarnaast kijken we uiteraard ook naar je hartslag, maar dat komt op de tweede plaats."

De computer kan echter niet alles meten. Daarom laat Lefeber ook altijd een eigen kritisch oog over de resultaten gaan aan de hand van camerabeelden.

**Frans Lefeber:** "Die zijn in tijd gekoppeld aan het systeem zodat je de metingen kunt vergelijken met wat er daadwerkelijk in het veld gebeurt. Maar je kunt de beelden uiteraard ook afzonderlijk bekijken voor een eigen indruk."

## MOGELIJKHEDEN

Als het om de acceptatie in Nederland gaat: het systeem is nu pas de spreekwoordelijke kinderschoenen aan het ontgroeien. Inmotio is ' bezig' met meerdere clubs uit de eredivisie als klant te halen.

**Frans Lefeber:** "En dat terwijl we bij PSV dit project al in 2002 hebben opgestart".

Trendsetter in Nederland kan Louis van Gaal genoemd worden. Hij heeft bij AZ een professioneel data-analyse-systeem opgezet. En Inmotio Systeem is inmiddels ook beschikbaar voor kleinere clubs: in het Golden Tulip/EHP hotel in Hoenderloo kun je sinds kort tegen een vergoeding een training met het systeem afwerken, compleet met meetdeskundigen erbij.

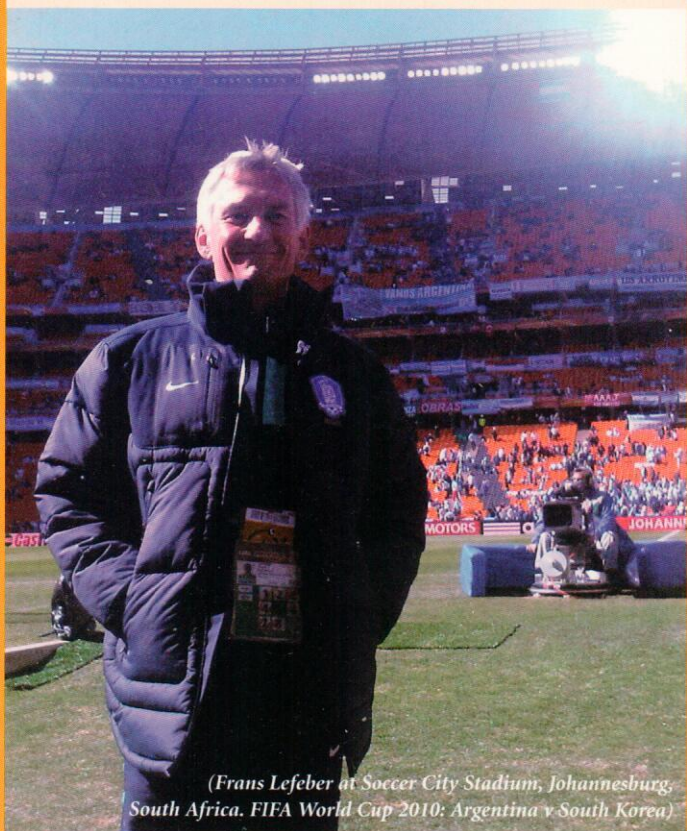
De voordelen zijn evident. Je kunt in de huid van spelers kruipen en aangeven of ze op de juiste positie staan of iets eerder moeten vertrekken. Je kunt daarnaast de afstand tussen spelers en linies tot de komma nauwkeurig bepalen en daarmee het compact spelen in cijfers uitdrukken.

**Frans Lefeber:** "Maar vooral: spierblessures als gevolg van overbelasting komen het meeste voor bij voetballers. Met het Inmotio Systeem kun je feilloos zien of een speler oververmoeid is of juist nog erg fit.

Aan de hand daarvan kun je als trainer ook veel beter bepalen of je de trainingsintensiteit moet verhogen of juist verlagen. Je kunt berekenen hoe ver iemand na een zware wedstrijd, een vliegreis of een griep, verwijderd is van zijn normale waarden."

Maar wat als er geen gezondheidsreden achter het mindere presteren van de voetballer ligt? Dan ligt een link met het thuisfront voor de hand.

**Frans Lefeber:** "Maar de privacykwestie in de Westerse wereld ligt gevoelig. In Amerika verzetten spelersvakbonden zich zelfs tegen de 'mentale component' van het systeem."



(Frans Lefeber at Soccer City Stadium, Johannesburg, South Africa. FIFA World Cup 2010: Argentina v South Korea)



17



In Nederland zijn die vakbonden minder sterk, maar fungeert de overheid zelf als privacywaakhond (zie de discussie over het elektronisch patiëntendossier en de kilometerheffing, die beide vooral daardoor (voorlopig) zijn gesneuveld).

## PRIVACY

Er is een reële kans dat de discussie over privacyrechten van voetballers de komende jaren gaat oplaaien. Een voorbeeld: dankzij het Inmotio Systeem zou je de zogeheten stressfactor kunnen bepalen waarvan spelers bij het nemen van een penalty nog wel eens last hebben. Dat blijkt 'privacy gerelateerd' te kunnen zijn.

**Frans Lefebber:** "Ter vergelijking: als je bij een paard vlak voor zijn neus een paraplu houdt is het dier vijf minuten gestrest. Hij is dus nog onrustig als die paraplu al lang weer naar beneden is gehaald. Het werkt bij spelers niet anders. Wij zouden daardoor de stressfactor kunnen bepalen door bovenop de normale hartslag van een speler zijn inspanningstechniek te berekenen. Dan heb je twee waarden: zijn hartslag in rust en

die in volle inspanning. Alles wat daarboven zit, is terug te voeren op de stressfactor."

Dat klinkt allemaal leuk, maar wat heeft een trainer daar aan?

**Frans Lefebber:** "Nog niet zoveel. Je moet namelijk die stress nog labelen. Wat veroorzaakt hem? Daar gaat het om en dat blijkt meestal nog niet zo eenvoudig. Het is meestal een combinatie van factoren. Privézorgen en faalangst, om er maar eens twee te noemen, die maken dat spelers onzeker naar de penaltystip lopen."

In dat geval moet je dus het werkterrein verleggen naar het privéleven van de speler om het probleem op te lossen. Of een speler daartoe bereid is, dat kan een spanningsveld opleveren. Volgens Lefebber hebben voetballers er zelf weinig problemen mee, maar er hoeven er maar enkele te zijn die bezwaar maken. Werkgevers die zich mengen in het privéleven van een voetballer, en daar ook nog conclusies uit trekken, begeven zich op een hellend vlak. Volgens de Nederlandse wet mag dat eenvoudigweg niet.



(Photonews, Ken Leemans (VVV), Timmy Simons (ex-PSV))





**Naam:** Guido De Jaegher, lesgever Federale Trainersschool

**Thema:** korte passing – ingedraaid staan – balcontrole

**Aantal:** 8+2K

**Categorie/niveau:** U9

**Materiaal:** 2 verplaatsbare duiveltjesdoelen, 2 kleine doeltjes, 10 overtrekjes, ballen, potjes, looppladder

### Richtlijnen en coachingswoorden:

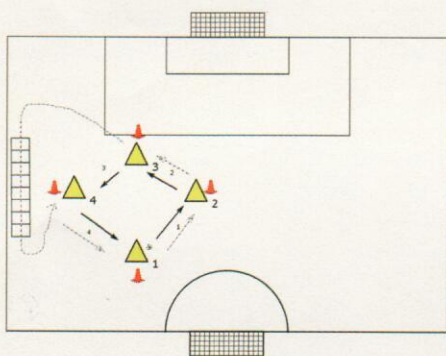
#### Basics

1. geef zo nauwkeurig mogelijk de pas over de grond, zodanig dat de bal het gemakkelijkst gecontroleerd kan worden (B6)  
**CO -> JUIST 'HARDER' 'ZACHTER' SP ('GEEF')**
2. richt je voeten zo veel mogelijk naar doel voor of tijdens de balcontrole, indien je niet van dicht gedekt wordt (B13)  
**CO -> DRAAI 'NAAR DOEL' SP ('NAAR VOOR')**
3. ga de bal tegemoet als er in je buurt een tegenstrever is (B12) **CO -> WACHT NIET AF 'NAAR DE BAL'**

#### Teamtactics

4. open breed (T1) **CO -> BREED 'NAAR BUITEN' SP (Flankspeler -> Centrale Speler 'GEEF')**

### OPWARMING



### FIGUUR

#### Beschrijving:

2 spelers op post 1, 1 speler op posten 2 en 3, 6 spelers op post 4. De spelers staan opgesteld in ruitvorm met afstanden van ongeveer 10m.

De spelers geven korte passen met verplichte controle van 1 -> 2 -> 3 -> 4, enz. De speler op post 3 schuift door naar post 4 via de looppladder waar hij coördinatieoefeningen uitvoert (kan ook via hoepels of potjes).

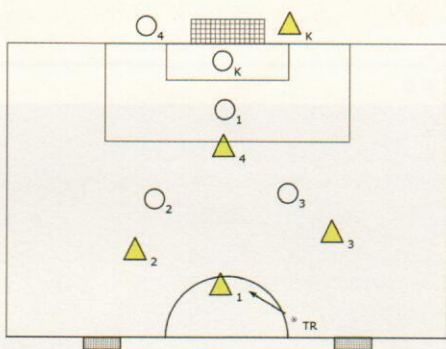
Na een aantal uitvoeringen wordt van pasrichting veranderd

*Doorschuiven:* speler 1 -> 2 -> 3 -> 4 of 1 -> 4 -> 3 -> 2 naargelang de pasrichting.

#### Coaching:

1 en 2

### WEDSTRIJDVORM 1



### 4 / K + 3

#### Beschrijving:

In golven: regelmatig herbeginnen met beginopstelling en jeugd-opleider geeft beginpas.

Ploeg in numerieke minderheid speelt naar 2 kleine doeltjes.

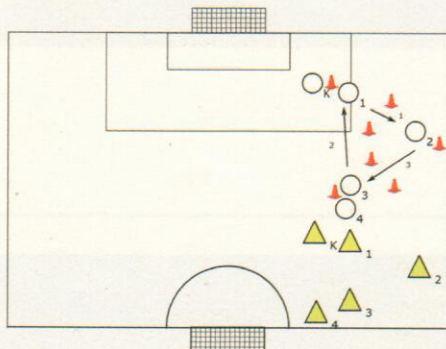
De keepers wisselen regelmatig.

Na 5' wisselen van kamp.

#### Coaching:

1, 2, 3, 4

### TUSSENVORM 1



### SPELVORM IN FIGUUR

#### Beschrijving:

Spel: één punt voor de ploeg die 10 passen met controle door de 2 poortjes geeft. Wie heeft eerste 5 punten?

De 2 ploegen staan identiek opgesteld met pasafstanden van ongeveer 10 m.

Na een aantal herhalingen wisselen van pasrichting.

*Doorschuiven:* pasrichting volgen.

#### Coaching:

1 en 2







**Naam auteur:** Bjorn De Neve, Club Academy - Trainer U16  
**Thema:** Positiespelen: Spelers technisch vaardiger en tactisch slimmer maken (clinic Polyfoot 21 en 28 mei 2010, training 1)

**Aantal:** 14 + 2K  
**Categorie/niveau:** U-16

**Materiaal:** ballen, dopjes, kegels, hesjes, 2 grote verplaatsbare doelen, 4 kleine doeltjes

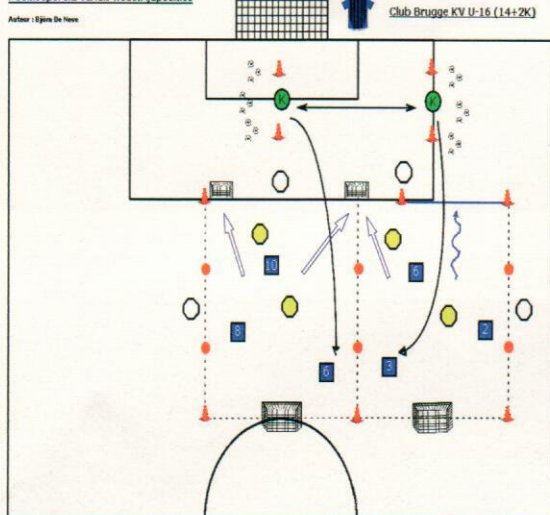


### Richtlijnen en coachingswoorden:

De beschreven positiespelen moeten volledig los worden gezien van elkaar omdat de coachingsinhouden verschillend zijn. Bedoeling was vooral om een aantal items uit de inleidende theorie naar voor te brengen binnen een mogelijk en willekeurig positiespel. Wat volgt, is nog een mogelijk toetsmoment van bepaalde coachingsitems uit één van de positiespelen en dit in een wedstrijdvorm.

## POSITIESPEL 1

Positiespel 3/2 vanuit wedstrijdposities



## 3 / 2 VANUIT WEDSTRIJDPOSITIES

### Beschrijving:

Twee terreintjes van +- 24x20m.  
 De doelmannen werken geïsoleerd op lage wreefpass, slingerworp en halfhoge wreefpass.  
 6/8 en 2/3 vragen een bal van één van de doelmannen (wreefpass) en spelen 3 tg 2 in overtal.  
 Overtal heeft maximaal 2 balcontacten, behalve wanneer 2 of 6 in de flankzone beslissen om te infiltreren door een loopactie met bal. Ondertal heeft vrij spel. Beide teams hebben één kans om te scoren.  
 Overtal centraal scoort in één van de twee minidoeltjes (cfr positie 9), overtal rechts scoort in minidoeltje of door te infiltreren met bal aan de voet tussen de twee kegels. Ondertal scoort in liggend 5m-doel binnen de 3" (snelle omschakeling). Geen buitenspel van toepassing.  
 De spelers in overtal wisselen om de 2 acties.

### Coaching:

Ploeg in overtal.

STEЕК BOODSCHAP IN JE PASS (vóór de man indien mogelijk, op de juiste voet > wat is juiste voet?).  
 INGEDRAID ZIJN BIJ HET VERWERKEN VAN EEN VOORWAARTSE PASS.

## POSITIESPEL 2

Positiespel 5/3



## 5 / 3

### Beschrijving:

Twee terreintjes van +- 24x16m.  
 Op beide terreintjes 5 tg 3 in twee teams en dit telkens gedurende 1'30".  
 Veldspelers van blauw en geel zijn genummerd.  
 Eerst starten 1-2-3 in overtal, na 1'30" worden dit 4-5-6, enz...  
 Beide doelmannen blijven bij het overtal spelen op de korte zijde voor de minidoeltjes.  
 Overtal heeft exact twee balcontacten (verplichte balaanname, ook onder druk), overtal vrij spel.  
 5 passes zonder balverlies is punt voor het overtal.  
 Ondertal moet scoren binnen de 3" (snelle omschakeling) in één van beide doeltjes (speelrichting)

### Coaching:

Ploeg in overtal.

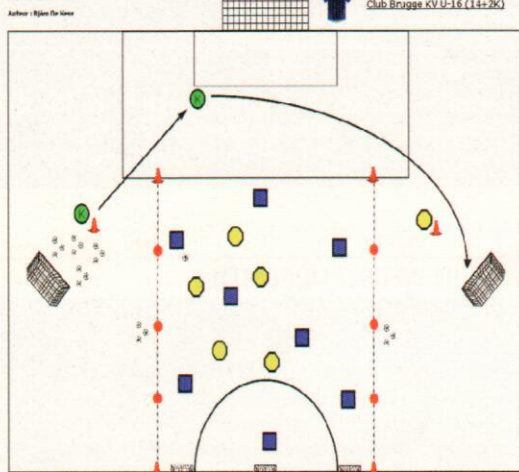
SPEEL MET DE JUISTE SNELHEID EN LAAG, STEЕК JE MEDESPELER NIET IN PROBLEMEN.  
 SPEEL IN OP DE JUISTE VOET.  
 STEЕК EEN BEDOELING IN JE AANNAME (weg van de dichtste tegenstander), WEES CREATIEF.



## POSITIESPEL 3

8 / 5

Positiespel 8/5



### Beschrijving:

Eén terrein van +- 35x30m.

De doelmannen en de reservespeler van het positiespel werken geïsoleerd op lange strakke wreefpass (snel wisselen naar flank-verdediger). De veldspeler staat +- 7m. voor het doel. De doelmannen proberen te scoren over de veldspeler en wisselen elke 8 ballen van functie.

FUN: wie van beide doelmannen scoort meest per 8 ballen?

In het terrein 8/5 met het overtal in opstelling 3-2-3 met een dubbele flankbezetting (herkenbaarheid 1-4-3-3).

De veldspelers zijn genummerd. 1 start als wisselspeler, 2 t.e.m. 6 in ondertal. Na 2'30" wordt er gewisseld: 6 als wisselspeler, 7 t.e.m. 11 in ondertal,...

Overtal heeft maximaal twee balcontacten en is verplicht altijd de derde man te zoeken, ondertal vrij spel.

5 passes zonder balverlies is punt voor het overtal.

Ondertal moet scoren binnen de 5" (snelle omschakeling) in één van beide doeltjes (speelrichting)

### Coaching:

Ploeg in overtal.

KIJK OVER JE SCHOUDER, KEN DE SITUATIE OP MOMENT DAT JE WORDT **AANGESPEELD**

MAAK JE BINNEN JE ZONE AANSPEELBAAR ALS DERDE MAN IN DE **COMBINATIE**

## WEDSTRIJDVORM

K + 7 / 6

Wedstrijdvorm K+7/6



### Beschrijving:

Op half terrein. Overtal speelt in 1-4-3-0, ondertal in 0-0-3-3.

Overtal gaat in het middenveld uit van een driehoek met de punt naar voor, ondertal heeft de keuze.

Beide teams hebben vrij spel. Hervatting ondertal: hoekschop of inworp. Hervatting overtal: opbouw doelman.

Alle spelers van het overtal kunnen scoren in liggend duiveltjesdoel centraal (= inspelen diepe spits).

Alle centrale spelers kunnen ook scoren in de minidoeltjes (= inspelen flankaanvallers).

Ondertal scoort in het grote doel bij de keeper (= 2 ptn).

We spelen deze WV in blokjes van 2'30" met 1' rust.

Buitenspel is enkel van toepassing voor het ondertal en in het aanvallende 16m-gebied.

### Coaching:

Coachingsitems: ?

Praktijkopdracht:

WELKE 3 COACHINGSITEMS UIT EERDERE POSITIESPELEN HOORDE JE TERUGKOMEN?



**Naam auteur:** Kris Van Der Haegen,  
Technisch verantwoordelijke trainersopleidingen VFV  
**Thema:** ruimte creëren op de flank voor een medespeler en het benutten ervan (verbeteren van het positie spel van de flankaanvallers) (clinic Polyfoot 21 en 28 mei 2010, training 1)

**Aantal:** 17 + 2K  
**Categorie/niveau:** seniors

**Materiaal:** 1 groot verplaatsbaar doel, 2 kleine doeltjes, ballen, hesjes, dopjes



#### Richtlijnen en coachingswoorden:

##### Spelers 7 en 11

- Maak loopactie, zonder bal, naar binnen --> maak ruimte voor opkomende flankverdediger  
**CO: NAAR BINNEN / RUIMTE MAKEN**
- Kies het juiste moment voor de vooractie en de beweging naar binnen: kom naar binnen op het moment dat je de bal kan krijgen  
**CO: TIMING/ MOMENT**
- Wanneer je bal krijgt, durf en maak snel actie naar binnen --> maak ruimte voor FV  
**CO: SNEL ACTIE / ZOEK SNEL tegenstander OP**

##### Spelers 2 en 5

- Durf in rug 7/11 gaan en versnel wanneer je over 7/11 gaat **CO: GA DIEP / OVERLAP**
- Ga in steun van de flankaanvaller als je voelt dat er geen ruimte is om diepte te zoeken **CO: STEUN**

##### Spelers 6 en 8 (of 7 en 11)

- Speel vooruit 7 of 11 aan, zodat ze met bal naar binnen kunnen komen en zo ruimte maken voor opkomende flankverdedigers  
**CO: OPENEN / SPEEL FLANKAANVALLERS AAN**
- Steun 7 of 11 als bal op de flank is om dan het spel te verleggen **CO: STEUN / VERLEG**

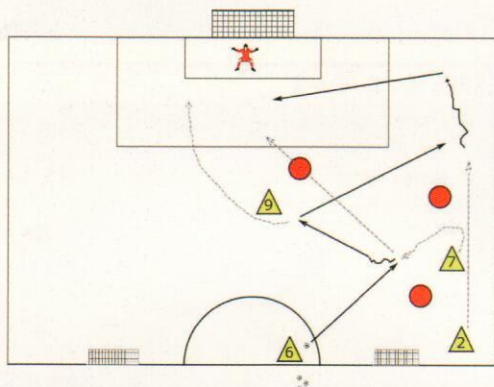
##### Speler 10

- Creëer ruimte voor FA die naar binnen komt door je vrij te lopen tussen de linies of door de vrije ruimte op te zoeken (in de spits)  
**CO: VRIJE RUIMTE**

##### Speler 9

- Zorg dat je aanspeelbaar bent als de FA naar binnen komt om als aanspeelpunt te kunnen dienen om de FV (als 3e man) aan te spelen **CO: AANSPEELBAAR**
- Zorg voor een goede bezetting voor doel bij voorzet van op de flank **CO: 1\* - 2\* PAAL**

#### WEDSTRIJDVORM 1



**K + 3 / 4**

##### Beschrijving:

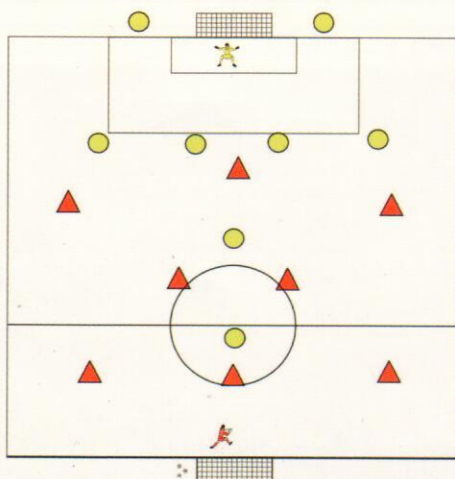
Wedstrijdvorm in golven.  
Elke golf start bij VMV6 (of 8).

Rode ploeg kan scoren in klein doel door na balrecuperatie binnen de 5" te trappen (en te scoren).

##### Coaching:

1, 2, 3, 4, 7, 9

#### WEDSTRIJDVORM 2



**K + 6 / K + 8**

##### Beschrijving:

Geel: K+4+AMV+DS  
Rood: K+3+2VMV+3A

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

Altijd starten bij K rood.

Om de 2' 2 wissels bij geel.

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

Duur: 2x6' (1' rust)

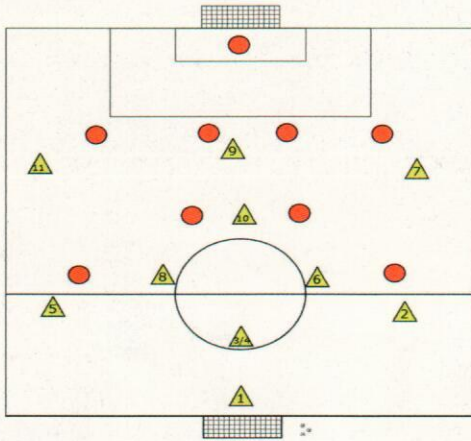
##### Coaching:

Ploeg in overtal: 1 t.e.m. 7 + 9-10



### WEDSTRIJDVORM 3

K + 9 / K + 8



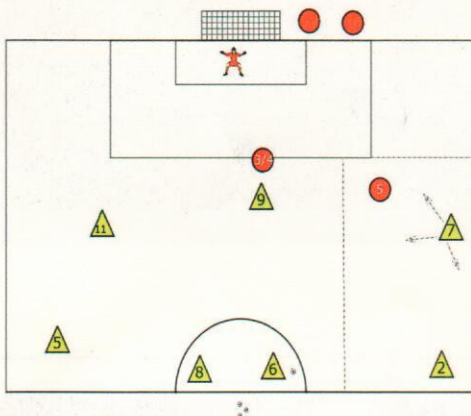
**Beschrijving:**  
3/4 veld

Accenten? We werken en coachen hier op gele ploeg:

Ruimte zoeken flank 7-2 / 5-11  
Ondersteunen + verleggen 6-8  
Voor doel + aanspeelbaarheid: 9-10

### TUSSENVORM 1

K + 2 / 4



**Beschrijving:**

Fase 1 = starten op rechts (6) / Fase 2 = starten op links (positie 8 speelt in op 11).

6 opent op 7, die loshaakt naar binnen en die met bal actie naar binnen maakt en dan de keuze maakt volgens de situatie: als 5 doordekt, komt er ruimte vrij in zijn rug waar 2 infiltrteert. 7 probeert 2 vrij te spelen door een kaats met 9 (keuze 1), of door zelf diep te spelen (keuze 2) of door terug te leggen op 6 die dan diep speelt op 2 (keuze 3).

2 geeft voorzet op inkomende 9, 11, 10 en 7.

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

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

Na 4 aanvallen: nieuwe verdedigers plaatsen

Duur: 2x6'

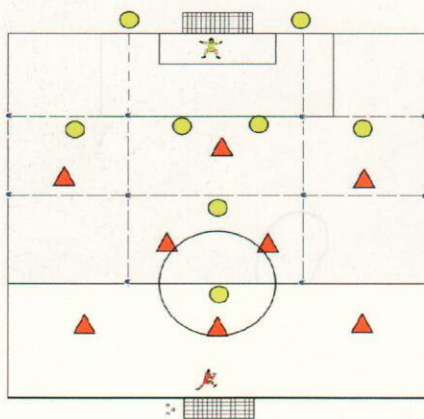
Daarna van op links opstarten.

**Coaching:**

1, 2, 3, 4, 7, 9

### TUSSENVORM 2

POSITIESPEL K + 8 / 6 + K



**Beschrijving:**

In de flankvakken mogen alleen de flankspelers komen, maar de flankaanvallers mogen ook uit deze zone naar binnen komen. In de 16 mag iedereen komen (om aan te vallen en te verdedigen).

Duur: 10'

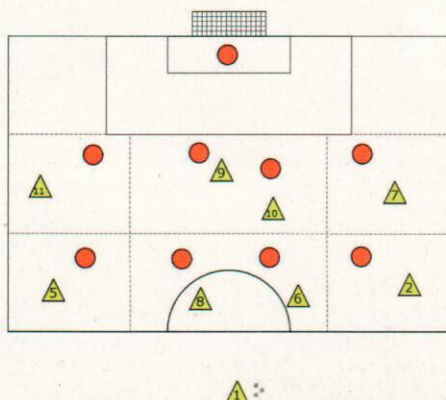
**Coaching:**

1, 2, 3, 4, 5

Accent: we zoeken de overlap op de flank!

### TUSSENVORM 3

POSITIESPEL K + 8 / 8 + K



**Beschrijving:**

Vakkenvoetbal: de flankspelers spelen als enigen in de beide flankvakken van hun kant.

De centrale spelers bevolken de middenzone.

Iedereen mag in de grote backlijn infiltreren.

Bij geel wordt altijd opgestart door de K en hij blijft meespelen om het spel te verleggen.

Duur: 10'

**Coaching:**

1, 2, 3, 4, 5

Accent: we zoeken de overlap op de flank!



**Naam auteur:** Kris Van Der Haegen,  
Technisch verantwoordelijke  
trainersopleidingen VFV  
**Thema:** ruimte creëren op de flank voor  
een medespeler en het benutten ervan  
(verbeteren van het positieospel van de  
flankaanvallers) (clinic Polyfoot TR 2)

**Aantal:** 17 + 2K  
**Categorie/niveau:** seniors

**Materiaal:** 1 groot verplaatsbaar doel,  
2 kleine doeltjes, ballen, hesjes, dopjes



#### Richtlijnen en coachingswoorden:

##### Spelers 7 en 11

1. Maak loopactie, zonder bal, naar binnen --> maak ruimte voor opkomende flankverdediger  
**CO: NAAR BINNEN / RUIMTE MAKEN**
2. Kies het juiste moment voor de vooractie en de beweging naar binnen: kom naar binnen op het moment dat je de bal kan krijgen  
**CO: TIMING/ MOMENT**
3. Wanneer je bal krijgt, durf en maak snel actie naar binnen --> maak ruimte voor FV  
**CO: SNEL ACTIE / ZOEK SNEL tegenstander OP**

##### Spelers 2 en 5

4. Durf in rug 7/11 gaan en versnel wanneer je over 7/11 gaat **CO: GA DIEP / OVERLAP**
5. Ga in steun van de flankaanvaller als je voelt dat er geen ruimte is om diepte te zoeken **CO: STEUN**

##### Spelers 6 en 8 (of 7 en 11)

6. Speel vooruit 7 of 11 aan, zodat ze met bal naar binnen kunnen komen en zo ruimte maken voor opkomende flankverdedigers  
**CO: OPENEN / SPEEL FLANKAANVALLERS AAN**
7. Steun 7 of 11 als bal op de flank is om dan het spel te verleggen **CO: STEUN / VERLEG**

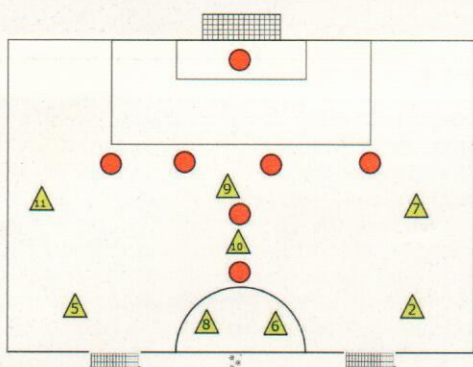
##### Speler 10

8. Creër ruimte voor FA die naar binnen komt door je vrij te lopen tussen de linies of door de vrije ruimte op te zoeken (in de spits)  
**CO: VRIJE RUIMTE**

##### Speler 9

9. Zorg dat je aanspeelbaar bent als de FA naar binnen komt om als aanspeelpunt te kunnen dienen om de FV  
(als 3<sup>e</sup> man) aan te spelen **CO: AANSPEELBAAR**
10. Zorg voor een goede bezetting voor doel bij voorzet van op de flank **CO: 1<sup>e</sup> - 2<sup>e</sup> PAAL**

#### WEDSTRIJDVORM 1



#### K + 6 / 8 (FASE 1)

##### Beschrijving:

Accenten? Waarop werken we hier?

Overtal gebruiken op flank (overlap)

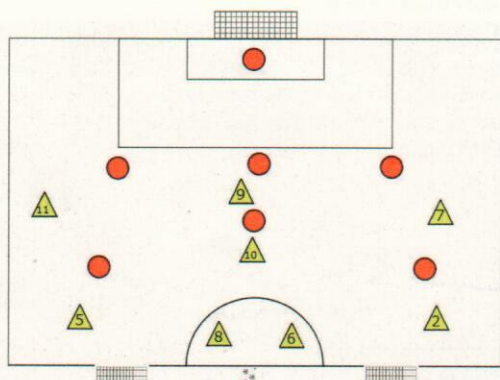
##### Coaching:

1, 2, 3, 4, 5, 6

Vendendijende pbs: Van 4-1-1  
Rode Naan 3-3-0

U17-1<sup>e</sup>  
X

#### WEDSTRIJDVORM 2



#### K + 6 / 8 (FASE 2)

##### Beschrijving:

Accenten? Waarop werken we hier?

Hoe automatisme uit WV1 nog laten uitvoeren bij meer complexe situatie, nl. geen overtal op flank!

##### Coaching:

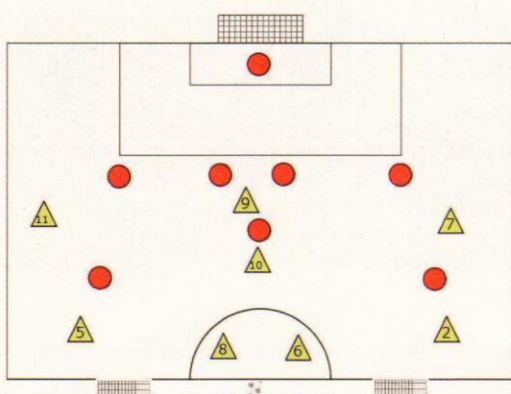
1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10



# WEDSTRIJDVORM 3

K + 7 / 8

progressie van WV 1 & 2



## Beschrijving:

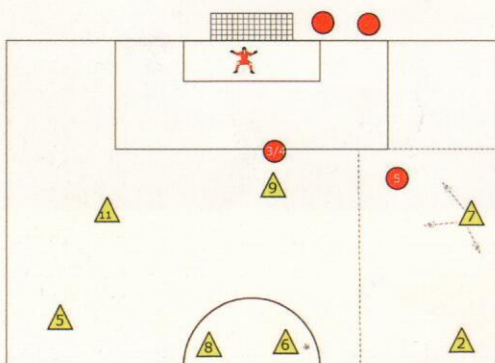
Accenten? Waarop werken we hier?  
= combinatie van WV1 en WV2

## Coaching:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10

# TUSSENVORM 1

## PAS- EN TRAPVORM (POSITIESPEL 4 / 2 + K)



## Beschrijving:

Fase 1 = starten op rechts (6) / Fase 2 = starten op links (positie 8 speelt dan in op 11).

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

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

2 geeft voorzet op inkomende 9, 11, 10 en 7.

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

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

Na 4 aanvallen: nieuwe verdedigers plaatsen

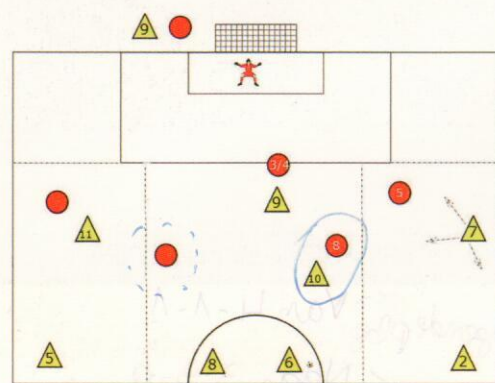
Duur: 2x6', dus dan ook van op links

## Coaching:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10

# TUSSENVORM 2

## POSITIESPEL 5 / 3 + K



## Beschrijving:

Idem Tssv1, maar nu komt er bij elke ploeg een extra speler bij (complexer want meer spelers in zelfde ruimte, dus moeilijker om die ruimte te beheren).

Afwisselend links en rechts.

6 opent op 7, die loshaakt naar binnen en die met bal actie naar binnen maakt en dan de keuze maakt volgens de situatie.

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

2 geeft voorzet op inkomende 9, 10 en 7.

Doorschuiven: 2-7-2 / 5-11-5 / 6/8-10 andere kant-6/8 andere kant

Bezetting: 9 (2), andere posities (1), 2x3 V's

Na 6': nieuwe verdedigers plaatsen

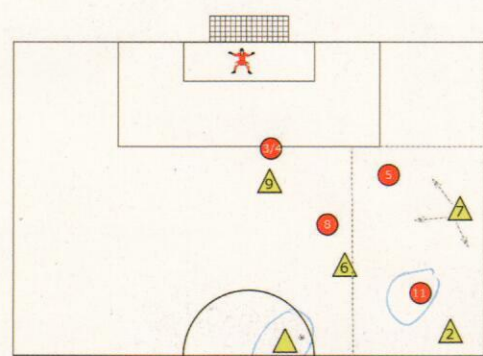
Duur: 2x6', dus dan ook van op links

## Coaching:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10

# TUSSENVORM 3

## POSITIESPEL 5 / 4 + K



## Beschrijving:

Idem Tssv2, maar nu komt er bij elke ploeg een extra speler bij (complexer want meer spelers in zelfde ruimte, dus moeilijker om die ruimte te beheren).



**Naam auteur:** Geert Criquelion – Wim Moortgat (stagetraining UEFA-A)  
**Thema:** 1<sup>ste</sup> bal diep spelen bij omschakeling B- naar B+, gevaarlijke tegenaanval opzetten

**Aantal:** 18+2K  
**Categorie/niveau:** seniors

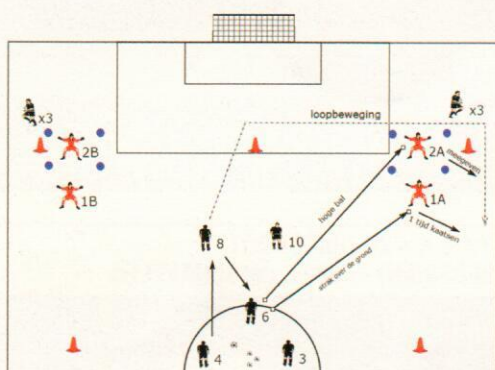
**Materiaal:** partijvestjes, potjes, 6 kegels, 1 groot verplaatsbaar doel

### Richtlijnen en coachingswoorden:

#### Doelstellingen:

LFV R. Boussu Dour Borinage laat veel ruimte in zijn rug bij B+, alsook de AM -> mogelijkheden om dit uit te buiten met de snelle FA van Dender die eveneens sterk 1/1 zijn. Bij balverovering 1ste bal diep spelen en snel aansluiten en FA in de ruimte in de rug aanspelen die eventueel duel 1/1 opzoeken.

### OPWARMING



#### Beschrijving:

Pass + trapvorm ifv thema. Bal spelen in de rug (of de richting van hun zwakkere FV).

PV1: 4-8-6+ trap op K1A, doelman kaatst de bal in 1 tijd open op speler die van achter hem komt gelopen (uit loopopdracht).

3-10-6 + trap op K1B...

De doelman moet de bal verplicht in 1 tijd breed leggen op een speler die van achter hem uit de loopopdracht komt.

Nadien doet de speler tot aan de 1e kegel een technische opdracht met bal.

Alternerend opdracht opstarten over 3 en 4.

Doorschuiven: 3 of 4 - 6 - 8 of 10 - loopopdracht - met bal aan de andere kant aansluiten

PV2: idem, maar nu lange bal op doelman die iets verder staat, bal moet gespeeld worden tussen de blauwe potjes.

Nu gaat de doelman de bal vangen en meegeven in de loop van de speler die van achter hem komt.

#### Modaliteiten:

I = 140-160 HF

1H = 7'

H = 2x (2PV)

Rust ts H = 1' (stretching)

Totaal = 15'

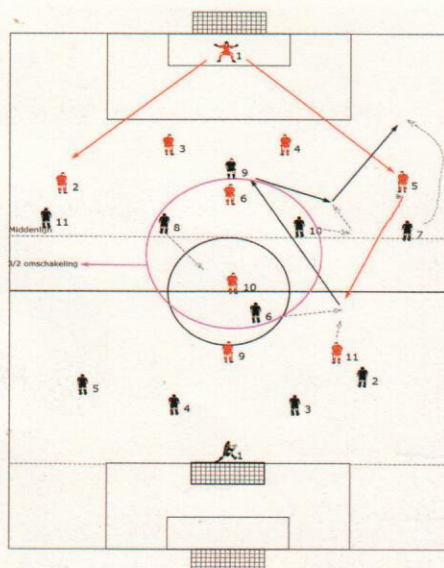
#### Coaching:

Haak los (8-10)

Kaats (8-10)

Opendraaien (6)

### WEDSTRIJDVORM 1



### K + 10 / 8 + K (ZWART TE COACHEN PLOEG)

#### Beschrijving:

Terrein = 3/4 (tot 16m.)

Opstelling: zwart = 4-3-3 aanvallend, rood = 4-2-2 K rood bouwt op via 2/5. Zwarte ploeg speelt medium pressing, FA zakken terug -> bij balverovering 1ste bal diep spelen + FA gaan over de FV en eventueel infiltratie van 8 of 10 zonder bal.

#### Modaliteiten:

HF = 140-160

1H = 7'

H = 2x

Rust ts H = 1'

Totaal = 15'

#### Coaching:

Press collectief (hele team)

Zak in (7-11)

Schakel om (hele team)

Infiltreren (8-10)







**Naam auteur:** Clement Roel  
**Thema:** efficiënte bezetting voor doel:  
 1<sup>e</sup> paal – 2<sup>e</sup> paal – 45° looplijnen

**Aantal:** 16+2K  
**Categorie/niveau:** Seniors

**Materiaal:** overgooiers, 20 ballen,  
 kegels, verplaatsbaar doel, sticks  
 Beide ploegen: 1-4-3-3

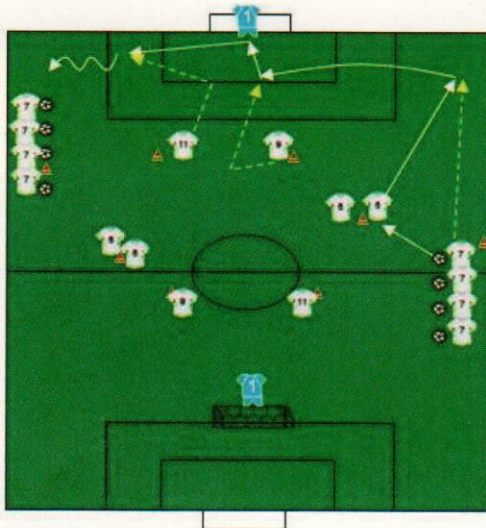


### Richtlijnen en coachingswoorden:

#### Doelstellingen:

1. Bij dichte dekking, sprint je weg na een vooractie op het ogenblik dat de voorzet getrapt gaat worden  
**CO: SNIJDT IN**
2. Door op het gepaste moment in te snijden op de 1<sup>e</sup> paal creëer je ruimte voor de flankaanvaller aan de 2<sup>e</sup> paal **CO: MAAK RUIMTE**
3. Kom je vrij aan de eerste paal laat dit dan merken **CO: VRAAG DE BAL SP: VOET - HOOFT - SPEEL**
4. Loop niet te ver aan de buitenkant indien de bal op de andere flank zit  
**CO: NIET TE VER AAN BUITENKANT LOPEN**
5. Bij voorzet en efficiënte bezetting voor doel: centrumspits snijdt in op 1<sup>e</sup> paal – flankaanvaller loopt in richting 2<sup>e</sup> paal – aanvallende middenvelder kiest positie op de 45°

### OPWARMING



### PASS- EN TRAPVORM

#### Beschrijving:

3/4 terrein.  
 Carrouselvorm.  
 Doorschuifstelsel: 7 > 6 > 9 > 11 > andere groep.  
 Opbouw R en L op de flank uitvoeren.  
 7(11) speelt in op 6(8).  
 6(8) speelt in één tijd diep in op 7(11) die doorloopt.  
 7(11) trapt een voorzet van op de flank richting 9 aan de 1<sup>e</sup> paal.  
 9 loopt in en werkt in één tijd af in handen van de doelman.  
 11 voert richting 2<sup>de</sup> paal een opwarmingsoefening uit en krijgt de bal terug en sluit aan bij andere groep.

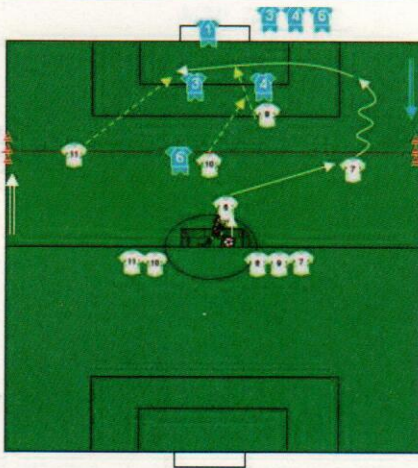
#### Fysieke parameters:

Duur: 7'  
 Rust: 2' (verplaatsen kegels + stretching)  
 Aantal herhalingen: 2  
 Totale duur: 15'  
 Intensiteit: HF120-140

#### Coaching:

2, 3, 5

### WEDSTRIJDVORM 1



### 5 + K / 3 + K

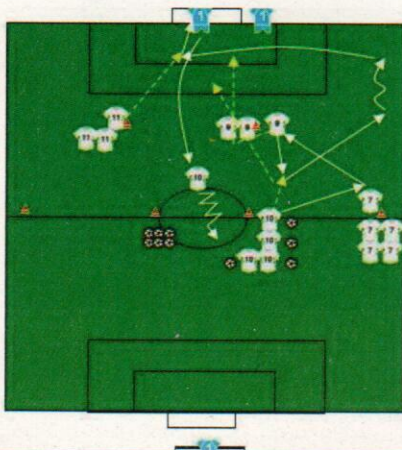
#### Beschrijving:

1/2 terrein.  
 Golven.  
 De witte ploeg speelt in een 1-2-3 opstelling.  
 De blauwe ploeg speelt in een 1-2-1 opstelling.  
 Na opstarten doelman via 6 gaat de middenvelder blauw druk zetten.  
 6 probeert 7 of 11 in te spelen die infiltreert en probeert de bal voor doel te brengen.  
 Looplijnen voor doel 9 > 1<sup>e</sup> paal – 11(7) > 2<sup>e</sup> paal – 10 > 45°.  
 Fysieke parameters:  
 Max. duur van 1 golf: 1"30  
 Totale duur: 15'  
 Intensiteit: HF160-180 IDT

#### Coaching:

1 t.e.m. 5

### TUSSENVORM 1



### PASS- EN TRAP + AFWERKVORM

#### Beschrijving:

Oefening wordt uitgevoerd door vier spelers vanuit hun positie.  
 Afwisselend vanaf beide flanken uitvoeren.  
 10 speelt in op 7(11).  
 7(11) speelt in 1 tijd diep in op 9 die de bal terugkaast op 10.  
 10 geeft de bal mee in de hoek naar de infiltrerende 7(11) die de bal voor doel brengt.  
 9 loopt in naar 1<sup>e</sup> paal.  
 11 loopt in naar 2<sup>e</sup> paal.  
 10 sluit bij op 45°.  
 Fysieke parameters:  
 Duur: 7'  
 Totale duur: 15'  
 Intensiteit: HF140-160 EDT

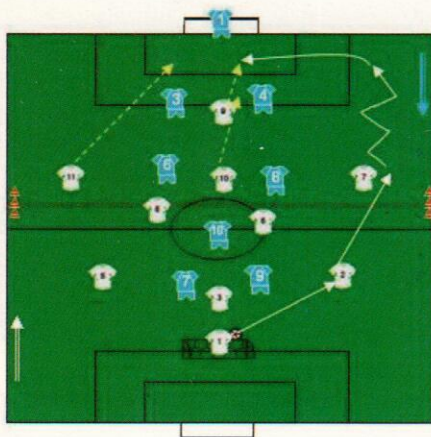
#### Coaching:

1 t.e.m. 5



## WEDSTRIJDVORM 2

9 + K / 7 + K



### Beschrijving:

3/4 terrein.

Continu spel.

De witte ploeg speelt in een 1-3-3-3 opstelling.

Uitworp naar de vrije 2 of 5.

De witte ploeg probeert op te bouwen via de flank + voorzet van 7 of 11.

Looplijnen voor doel 9 > 1° paal – 11 of 7 > 2° paal – 10 > 45°.

Fysieke parameters:

Duur: 7'

Rust: 1'

Herhaling: 2

Totale duur: 15'

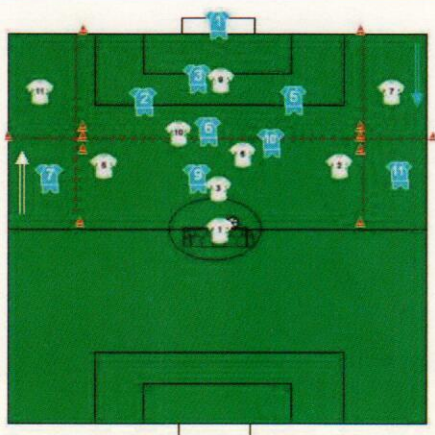
Intensiteit: HF140-160 EDT

### Coaching:

1 t.e.m. 5

## TUSSENVORM 2

WINGS 6 (+2) + K / 6 (+2) + K



### Beschrijving:

Positiespel.

1/2 terrein.

Twee flankzones en één centrale zone.

Continu spel.

Beide ploegen spelen in een 1-3-3-2 opstelling maar de flankmiddenvelders 7 en 11 staan in een afgebakende zone.

7 en 11 hebben in hun zone 1 of 2 balcontacten om de voorzetten te trappen.

De andere flank mag in de centrale zone komen om in te snijden naar de 2° paal.

De flankaanvaller van de tegenpartij mag druk gaan zetten op het moment dat de bal de denkbeeldige lijn overschrijdt.

Fysieke parameters:

Duur: 7'

Rust: 1'

Aantal herhalingen: 2

Totale duur: 15'

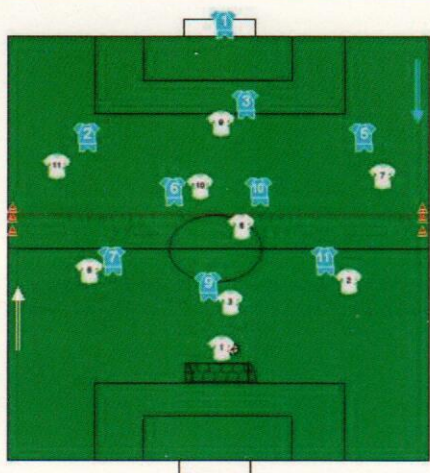
Intensiteit: HF140-160

### Coaching:

1 t.e.m. 5

## WEDSTRIJDVORM 3

8 + K / 8 + K



### Beschrijving:

3/4 terrein.

Continu spel.

De twee ploegen spelen in een symmetrische in 1-3-2-3 opstelling.

Bij elke spelhervatting wordt er opgestart van bij de keeper van de ploeg die balbezit heeft.

Fun: een doelpunt na voorzet vanaf de flank met juiste bezetting voor doel telt dubbel.

De wedstrijdvorm is, naast de normale coaching, een evaluatiepunt om na te gaan of de spelers het gestelde probleem kunnen oplossen.

Fysieke parameters:

Duur: 7'

Rust: 1'

Aantal herhalingen: 2

Totale duur: 15'

Intensiteit: HF140-160 EDT

### Coaching:

1 t.e.m. 5

Analyse en beoordeling in welke mate de vooropgestelde doelstellingen bereikt worden.

Wegens plaatsgebrek kunnen we de Cooling Down (voorzet + afwerken) niet weergeven.





# Invoering van een gemeenschappelijk sportief beleid bij White Star voor de U19, de beloften en de eerste ploeg!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

*Charly Chapelle was met Emilio Ferrera aan de slag bij het Griekse Panionios. Kort na zijn terugkeer naar België overtuigde de vroegere voorzitter van White Star Woluwe hem om terug te keren. Met White Star behaalde Chapelle de titel in 2001, 2003 en 2004. Deze gediplomeerde in de algemene geneeskunde, alsook docent aan de Federale Trainersschool, komt dit seizoen aan het hoofd te staan van de derdeklasser.*

Als opleider in hart en ziel zal Charly Chapelle zich niet beperken tot het coachen van de eerste ploeg. Hij is ook van plan in het Fallon stadion een procedure voor de individuele en collectieve ontwikkeling op punt te stellen.

**Charly Chapelle:** "De terminologie die vandaag gebruikt wordt in de voetbalwereld is zeker de meest onduidelijke van alle sporten en laat de deur open voor meerdere interpretaties, discussies en kritieken. Daarom zal ik trachten mijn bewoordingen zo duidelijk mogelijk te definiëren, zodat termen niet tot verwarring zouden kunnen leiden.

Als we het hebben over de sportieve filosofie van een club, gaat het over het geheel van gedragingen en beslissingen, zowel individueel als collectief, die aangeleerd moeten worden vanaf de U19 tot de eerste ploeg. Die moeten in alle omstandigheden gelden, zowel op offensief als defensief vlak. Dankzij deze aanpak kunnen de spelers vanaf de U19 dezelfde taal spreken, wat de integratie bevordert en het werk van de trainer gemakkelijker maakt. Voor de trainers van de U19 en de beloften betekent dit alles geen beperking. Ze kunnen altijd meester blijven over hun tactische keuzes, hun selectiepolitiek en het gebeuren op de grasmat. Ze moeten wel de sportieve filosofie van de club respecteren.

De inhoud van het sportieve beleid berust op een aantal vragen die elke speler zich moet stellen in functie van het spelmoment: heeft mijn ploeg balbezit of niet?

## Bij balverlies:

De onmiddellijke interpretatie van de omgeving van de tegenstander in balbezit: staat hij onder druk of niet? Opmerking: 'druk' betekent dat één van mijn spelers of ikzelf 'in de buurt' ben van de speler in balbezit, zodat diens spelvrijheid beperkt is. Dit heeft dus niets te maken met 'pressing'. Wat is mijn positie en de positie van mijn ploeg op

het veld? Ik pas de aangeleerde defensieve spelregels, zowel individueel als collectief, strikt toe.

## Bij balbezit:

De onmiddellijke interpretatie van de omgeving van de medespeler in balbezit: staat hij onder druk of niet? Wat is zijn positie en de positie van mijn ploeg op het veld? Ik pas de aangeleerde offensieve spelregels, zowel individueel als collectief, strikt toe."

## Defensieve richtlijnen

### 1. Oriëntatie van het lichaam (lichaamshouding)

**Charly Chapelle:** "Die is zeer belangrijk. Tijdens een man-tegen-man duel kan je de tegenstrever in de gewenste richting trachten te leiden, naar de buiten- of binnenkant van het spel, opgedragen door de trainer. Door je lichaam 'in profiel' te positioneren, links of rechts, en dus nooit recht voor je tegenstander, creëert de speler een opening voor de balbezitter. Deze zal meestal in die ruimte zijn actie verder trachten te zetten. Elke speler, of hij verdediger, middenvelder of aanvaller is, moet dus leren om zijn lichaam quasi instinctief te oriënteren."

### 2. Positie tijdens een duel met twee tegenstrevers

**Charly Chapelle:** "Als een speler wordt geconfronteerd met een 1-2 situatie, moet hij systematisch de speler van de tegenpartij volgen die de eerste pass gegeven heeft aan zijn medespeler, eerder dan te trachten de bal te recupereren bij deze medespeler. Door in de zone te blijven van de speler die de pass heeft gegeven, maakt hij het slagen van de 1-2 combinatie onmogelijk en blijft hij achter de bal gepositioneerd."

### 3. Eén baltoets tijdens duel

**Charly Chapelle:** "Een speler die een lange bal van de tegenstrever wil opvangen met een tegenstander in de buurt, mag geen balcontrole, schijnbeweging of dribbel uitvoeren



31





32



(Charly Chapelle, White Star)

om de tegenaanval in te zetten. In dergelijke situaties moet de verdediger voor een enkele baltoets kiezen, zodat één van zijn medespelers 'de 2<sup>de</sup> bal' kan recupereren en een goede actie kan uitvoeren."

#### 4. Niet verder terugzakken dan de zestien meter

**Charly Chapelle:** "Bij een numeriek overwicht van de tegenstrever, zoals in een 2 tegen 3 of zelfs bij een 3 tegen 3 situatie, heeft elke verdediger de opdracht om remmend te wijken tot maximaal aan de zestien meter, zodat de medespelers terug kunnen keren.

De verdediger moet hierbij druk zetten op de speler in balbezit, zonder in duel te gaan. Als er toch een duel volgt, mag hij niet als verliezer uit de bus komen. Als de verdediging terug 'georganiseerd' is, kan men de tegenstander rond de zestien meter agressiever opvangen en kunnen de verdedigers wel het duel aangaan. Inter Milaan paste deze methode vaak toe, met het gekende positieve resultaat."

#### 5. Man tegen man in de zestien na een voorzet van de tegenstrever van buiten de zestien

**Charly Chapelle:** "Als een tegenstrever vanuit de zone tussen de zijlijn en het strafschoopgebied een voorzet geeft in de grote rechthoek, moeten de verdedigers individuele mandekking toepassen en de zoneverdediging laten vallen. Dit zou anders voor grote problemen kunnen zorgen aan de 1<sup>ste</sup> paal en leidt vaak tot misverstanden die dikwijls fataal aflopen.

Man tegen man spelen in de grote rechthoek, waarbij men vooral oog heeft voor de tegenstrever en minder voor het traject van de bal, vergt een 'mentale' aanpassing waar veel concentratie voor nodig is. Het is ook nodig die fases vaak te herhalen op training. De doelman moet zich specifiek richten op de 2<sup>de</sup> zone en is niet verantwoordelijk bij een tegendoelpunt in de 1<sup>ste</sup> zone. Zodra de bal buiten het strafschoopgebied is, moet iedereen zich terug opstellen buiten die zestien meter zone."





#### 6. Afhaken en dekking geven bij een tegenaanval van de tegenstrever

**Charly Chapelle:** "Ik heb de gewoonte om te stellen dat het grootste gevaar voor een ploeg, specifiek voor de verdediging, zich voordoet in balbezit. Daarom speculeren de meeste ploegen op de tegenaanval in plaats van het spel proberen op te leggen. Als een medespeler balverlies lijdt tegen een ploeg die de lange bal hanteert en snel omschakelt naar de counter, verhoogt het risico dat een tegenspeler in de diepte in de rug van de verdediging opduikt. Daarom moet één van de centrale verdedigers bij balverlies systematisch een vijftiental meter achteruit zakken om deze vrije ruimte af te schermen en dekking te geven."

#### 7. Altijd drie spelers in de restverdediging

**Charly Chapelle:** "Wat de evolutie van het spelbeeld ook mag zijn, ik verlang dat er altijd drie restverdedigers in positie blijven spelen, met de verdedigende middenvelder in directe steun. Als een flankverdediger oprukt, moet de

flankverdediger aan de overkant achteraan blijven. De drie verdedigers moeten dan naar de vrije zone opschuiven. Dit vraagt veel energie en concentratie."

#### 8. In blok blijven spelen

**Charly Chapelle:** "Of we nu in een 4-4-2, een 4-3-3 of een ander systeem spelen, het is essentieel om altijd in blok te spelen. De afstand tussen de verdedigers en de aanvallers mag slechts 30 à 35 meter bedragen. Het blok moet voortdurend in beweging zijn en elke speler moet daarbij zijn specifieke positie innemen. Ik heb het gevoel dat er in België te weinig aan dit basisprincipe gewerkt wordt in de jeugdopleiding. Bijv. in de Franse opleidingscentra wordt daar sterk op gehamerd zodat de spelers dit basisprincipe kennen en ook toepassen."

#### Offensieve richtlijnen

##### 1. Het vragen en spelen van een dieptepass

**Charly Chapelle:** "Het liefst wil elke aanvaller de bal ontvangen in de ruimte tussen zijn vertrekpositie en het doel. Hoe vaak zie je niet een aanvaller de bal vragen naar de buitenkant waardoor de afstand tot het doel groter wordt? Dan wordt de bal gespeeld in de looprichting van de speler, wat vaak ten nadele gaat van zijn balcontrole en zijn speloverzicht. Hetzelfde verhaal geldt bij het vragen van een verticale dieptepass, waarbij de bal meestal in de rug van de aanvaller terechtkomt. Het is beter om via één of meerdere medespelers naar een betere oplossing te zoeken."

##### 2. In twee of drie tijden spelen

**Charly Chapelle:** "Ik vind dat alle spelers in nationale voldoende technische bagage moeten bezitten om het principe van spelen in twee of drie tijden toe te kunnen passen, maar dat is helemaal niet het geval. Op ons niveau moet de eerste baltoets de speler toelaten om een goede balcontrole uit te voeren. De tweede baltoets moet leiden tot een nauwkeurig beheerste pass naar een medespeler. Het is de snelheid van de bal die de snelheid van het spel bepaalt."

##### 3. Een voorzet van 45°

**Charly Chapelle:** "Bij penetratie in het strafschoopgebied, biedt een voorzet van 45° achterwaarts dikwijls de mogelijkheid om een medespeler in de zone van de waarheid af te zonderen. Een voorzet naar de 1<sup>ste</sup> of 2<sup>de</sup> paal leidt vaak tot minder doelgevaar. De belangrijkste elementen om deze actie goed uit te voeren zijn het behouden van het overzicht van de spelsituatie in combinatie met technische precisie."

##### 4. Bij een counter zoeken naar 1-tijd voetbal in plaats van met de bal te lopen

**Charly Chapelle:** "Als je met meerdere spelers in de tegenaanval gaat, is het belangrijk een gevarieerde en snelle balcirculatie na te streven, zodat de tegenstrever geen stabiele verdediging kan vormen. Een individuele actie gevolgd door een beslissende voorzet, is bijzonder moeilijk te realiseren, rekening houdend met de 'collectieve coördinatie' van het team welke er op het goede moment moet zijn. Bij een tegenaanval is de snelheid van uitvoering van primair belang. En deze wordt bepaald door de snelheid van de bal (zie punt 2)."

##### 5. In blok spelen

**Charly Chapelle:** "Dezelfde strategie als bij het verdedigen is hier van toepassing. Je verdedigt in blok, je valt aan in blok, je speelt in blok!"

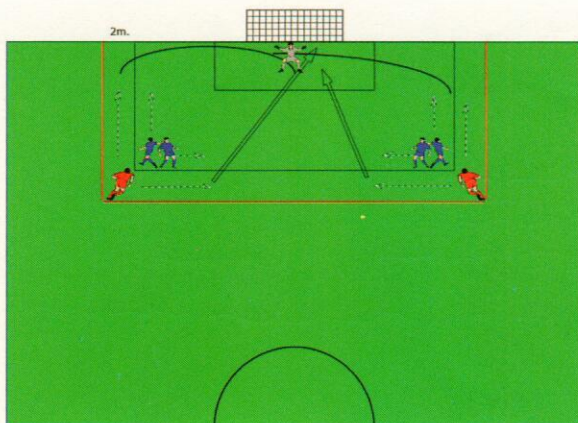




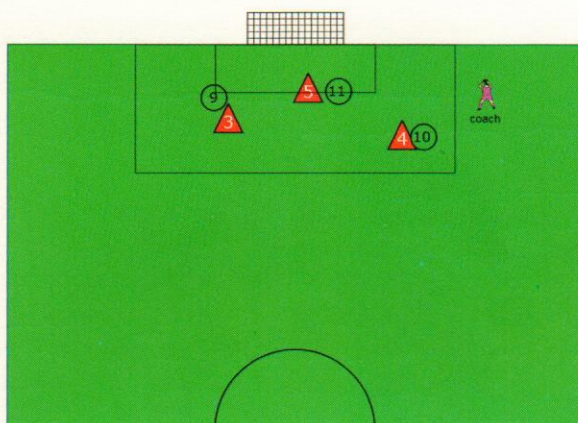
# White Star

## Charly Chapelle

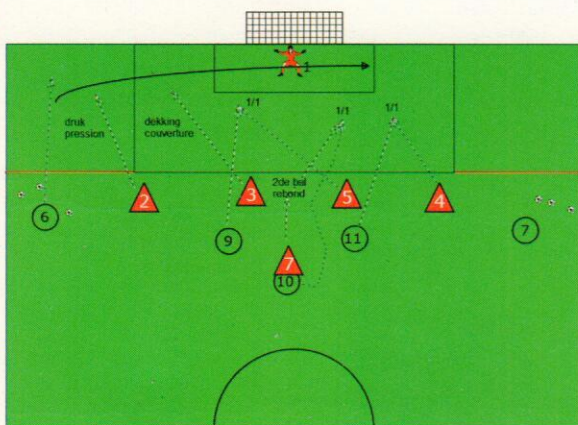
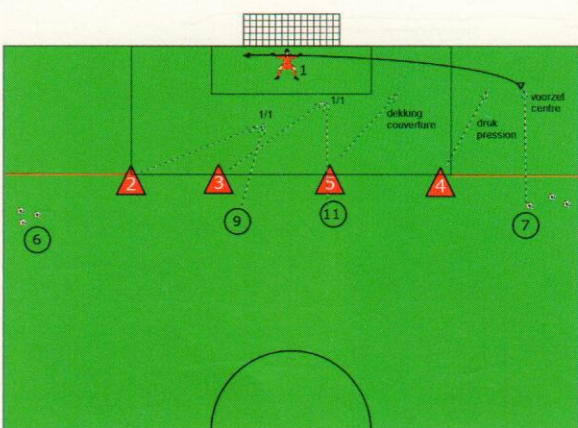
X



O



34



### Verdedigen en aanvallen

#### Beschrijving

Verdedigen: de verdediger blijft in het 16m-gebied en mag hier niet buiten komen. Hij belet dat zijn tegenstrever kan voorzetten en let op de eigen lichaamshouding.

Aanvallen: de speler in balbezit tracht een voorzet te geven of af te werken op doel.

#### Beschrijving

3/3 in het 16m-gebied, handbal met individuele dekking, ploeg die als eerste 5 passen kan geven wint.

Nooit je directe tegenstander uit het oog verliezen.

Indien mogelijk steeds trachten te kijken waar de bal zich bevindt.

Voorkeur: verdedigers tegen aanvallers.

#### Beschrijving

Doelman + 4 verdedigers + 4 aanvallers.

Vrije penetratie van aanvaller 7 of 6 in de flankzone.

De verdediging op de 16m-lijn.

Na de penetratie tracht de flankverdediger de voorzet te beletten. De 1<sup>ste</sup> centrale verdediger gaat in dekking, de 2 andere verdedigers gaan 1/1 duel aan tegen de beide aanvallers, de doelman is verantwoordelijk voor de 2<sup>de</sup> zone.



#### Beschrijving

Vrije penetratie van aanvaller 7 of 6 in de flankzone.

De verdediging op de 16m-lijn.

Na de penetratie tracht de flankverdediger de voorzet te beletten. De 1<sup>ste</sup> centrale verdediger gaat in dekking, de 2 andere verdedigers gaan 1/1 duel aan tegen de beide aanvallers, de doelman is verantwoordelijk voor de 2<sup>de</sup> zone.

Extra verdedigende middenvelder voor wegwerken van de 2de bal of het opvangen van de aanvallende middenvelder wanneer deze in het 16m-gebied penetreert.

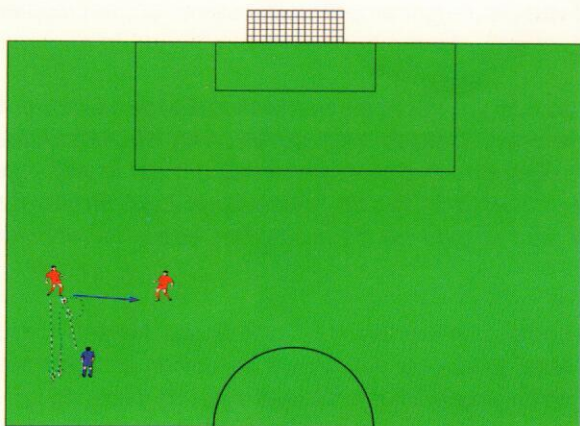
Na balrecuperatie: weg uit het 16m-gebied!!





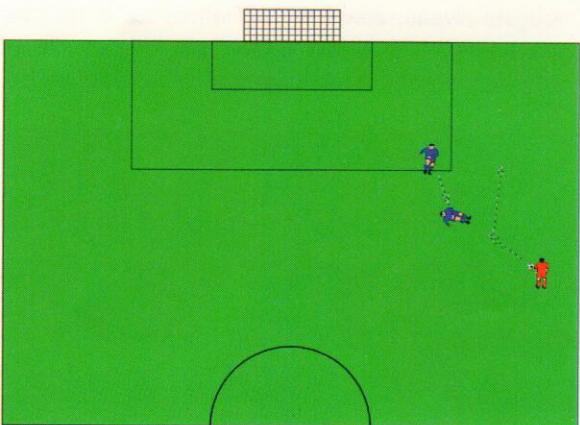


## MAN tegen MAN (1/1) in de 16 meter



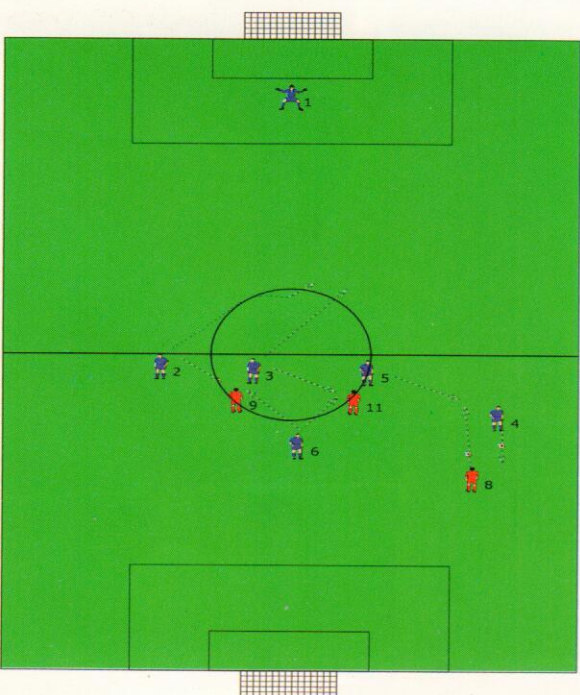
### 1 tegen 2 Beschrijving

Indien de verdediger beslist om bij 1 tegen 2 de balbezitter onder druk te zetten, dient hij hem te volgen nadat deze de pass heeft gegeven.



### Lichaamspositie bij duel Beschrijving

Bij het aangaan van een duel als verdediger, in functie van waar het duel plaatsvindt op het terrein, dien je de balbezitter zodanig op te zoeken dat je hem naar buiten of binnen dwingt, dit volgens de opdracht van de trainer: in principe naar de buitenkant indien het duel plaatsvindt op de eigen helft, naar de binnenkant indien het duel plaatsvindt op de helft van de tegenstander en indien je eigen elftal goed in blok speelt.



### Dekking en tegenaanval Beschrijving

Nadat 4 balverlies heeft geleden en 8 een tegenaanval heeft inzet, dient deze onmiddellijk onder druk gezet te worden door 5. Ook de dekking van de aanvaller(s) dient onmiddellijk te gebeuren door de verdedigers en de verdedigende middenvelder (belang van de minimum restverdediging). Tevens dient de rechtse centrale verdediger of de rechterflankverdediger onmiddellijk dekking te geven (15m). Indien nodig, remmend kijken tot aan 16m-lijn.



# De AJAX ONLINE ACADEMY: betaalde trainer maakt kinderen beter!

Hans Visser

*Dit interview werd afgenomen door Hans Visser in opdracht van De Jeugdtrainer/Pupillentrainer en met toestemming van uitgever en auteur hier overgenomen.*

*Nu het wereldkampioenschap voetbal achter de rug is, staan de amateurs na een welverdiende vakantie weer te 'trappelen van ongeduld' bij de aftrap van een nieuw seizoen. Daarop was de blik van clubbestuurders en technische commissies de afgelopen tijd al volop gericht! Plannen werden er gesmeed om het in alle lagen van de vereniging in de winter weer op rolletjes te laten verlopen. Niet in de laatste plaats bij de jeugdafdelingen, toch nog al te vaak en spijtig genoeg het 'kind van de rekening' als het gaat om de faciliteiten, zowel op technisch- als financieel vlak.*

Het is niet zozeer een beschuldiging dan wel een feit, dat verstrekte subsidies voor de jongste jeugd vaak stiekem opgaan naar eerste elftallen. In dit verband staan de zenuwen bij bestuursleden in vele clubs nu strak gespannen. Want hoe zal het gaan bij al die voorspelde bezuinigingen? Blijft er nog wel genoeg geld over om die jeugdplannen te realiseren? Clubs, en dat geldt voor alle sporten, maar zeker in het voetbal, rea-

liseren zich met schrik dat ook zij dan dienen te bezuinigen. Maar je kan het ook anders benoemen en zeker positiever: ombuigingen! In dit artikel gaan wij hier dieper op in. Hoe vaak komt het niet voor dat je in wedstrijden op het hoogste niveau, zowel in Zuid Afrika als in de Champions League, spelers 'tegen elkaar' ziet spelen die ooit een (vervolg)opleiding hebben genoten bij Nederlandse clubs?



(Patrick Ladru, Ajax Online Academy)



Altijd weer dat goede gevoel van herkenning: "Ze hebben het toch maar door (of bij) ons geleerd!" Zo iets. Zonder de andere clubs in ons land te kort te doen (dat verwijt nemen wij niet op ons!), is vooral de opleiding van Ajax een gekende en beroemde. En dan ook nog door velen 'geroemd'. José Mourinho liet zich daarover kortgeleden in een interview nog expliciet uit. Met Inter winnaar van de Champions League en volgende trainer/coach van Real Madrid, waar hij al die peperdure en aangekochte sterren aan het winnen moet zien te krijgen. Een leuke klus. Het eerste wat hij deed in zijn nieuwe functie was...een speler kopen! Nu weer een Argentijn, komend van Benfica.

Niets dan lof had hij over voor zijn pupil bij Inter, Wesley Sneijder, kind van de Ajax-opleiding. En daar zit 'm de kneep voor de toekomst, geachte clubs. Pak de jeugdopleiding aan en spendeer dáár méér geld aan! Het aloude adagium "*Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst*", gaat nog steeds op. Wij willen het nog sterker stellen: "Wie de jeugdtrainer heeft, heeft de toekomst!"

### Ajax Online Academy

De *Jeugdtrainer/Pupillentrainer* en *Dug-Out* ijveren al een aantal jaren om de trainers, en dus de trainingen, op een hoger plan te brengen. Via afbeeldingen van oefenstof en achtergrondverhalen van clubs, trainers en technisch jeugdcoördinatoren, die allen hetzelfde doel hebben, nl. de kwaliteit van het spelletje en de beleving van de kids te verbeteren. Dat dat niet onopgemerkt is gebleven, bewijst de toenaadering die is gezocht door **SoccerPLAY**, de instantie die de *Ajax Online Academy* exploiteert.

Ajax wil (nog) meer betekenen voor het Nederlandse voetbal in het algemeen en voor de amateurclubs in het bijzonder. Te beginnen bij de F-jes. Ajax wil haar opgedane kennis en ervaring als het ware 'exporteren'. Aan dit eervolle verzoek willen wij als trainersbladen zeker meewerken. Door middel van een aantal artikelen zal aan deze samenwerking gestalte worden gegeven. In dit eerste artikel stellen wij **SoccerPLAY** en haar *Ajax Online Academy* aan u voor.

### SoccerPLAY

Daartoe gingen wij recent naar Nieuw-Vennep, waar SoccerPLAY is gevestigd. O.a. voor een kennismakingsgesprek en om alle 'ins and outs' te bespreken aangaande de samenwerking. Daarover later meer.

Diegenen die de *Ajax Online Academy* hebben ontwikkeld, blijken voetbaldieren bij uitstek. Het zijn de broers Ladru, Dennis (43) en Patrick (42). Dennis is in het bezit van het CIOS-diploma met aantekening voetbaltrainer TC3. Hij is Trainer/Coach van een 1<sup>o</sup> elftal geweest en heeft diverse jeugdteams onder zijn hoede gehad.

Zijn broer Patrick heeft eveneens het CIOS diploma op zak, met de aantekening voetbaltrainer TC1. Hij is al 20 jaar actief bij Ajax als jeugdtrainer! De laatste vijf jaar als Coördinator Onderbouw en Techniektrainer. Zie hier de duidelijke link met Ajax, want Patrick heeft alle huidige bekende spelers die uit de Ajax-school komen, onder handen gehad in de prilste fase. De twee broers hebben onafhankelijk van elkaar hun carrière gevolgd, maar zijn door het oprichten van SoccerPLAY weer nader tot elkaar gekomen. "En dan óók nog complementierend", verklaart Dennis, "want ik vertaal de Ajax trainers- en trainingstechnieken van Patrick naar de amateurclub, waar ik veel meer ervaring in heb."

### De oprichting

Op onze vraag wat de reden is om SoccerPLAY op te richten, bijt Dennis de spits af. "Uit eigen onderzoek bleek dat er bij amateurvoetbalverenigingen steeds minder gekwalificeerde trainers en coaches zijn die de jeugd op een goede en bovenal leuke manier kunnen opleiden. De reden bleek eenvoudig maar ook schrijnend: de juiste kennis en oefenstof ontbreken! Dit heeft mij doen besluiten om samen met Patrick, die al zo lang jeugdtrainer bij Ajax is, een compleet didactisch en methodisch opgebouwd voetbaltrainingsprogramma te ontwikkelen wat trainers, zowel gekwalificeerd als niet gekwalificeerd, en clubs ondersteuning en begeleiding biedt bij het geven van trainingen. Het programma kon ook uitstekend als leidraad dienen voor het jeugdbeleid van een vereniging. Toen wij dat hadden, was de stap naar de oprichting van een eigen bedrijf snel gezet. Het werd SoccerPLAY, en aldus gespecialiseerd in het opleiden van trainers en jeugdspelers in het voetbal."

### Doelstellingen van de Academy

**Patrick gaat verder:** "SoccerPLAY heeft het gehele programma in volledige samenwerking met mijn werkgever AFC Ajax ontwikkeld, en van daaruit ondergebracht in de *Online Academy*. Hiermee krijgt men hooggekwalificeerde trainingsprogramma's gewoon thuisbezorgd. Op deze academie, waar men de deur niet voor uit hoeft, kan een (beginnende) trainer online Ajax-oefenstof bekijken en downloaden en hiermee zijn eigen trainingsprogramma samenstellen. Zo'n programma bestaat uit een warming up, kern 1, kern 2 en partijspelletjes, en kan in een eigen database worden opgeslagen. Alle oefenstof wordt ondersteund met tekeningen, animatie- en videobeelden.

Naast oefenstof heeft de trainer ook de beschikking over een online speler-volgsysteem". Alles heeft tot doel het aanleren en verbeteren van trainersvaardigheden. Patrick vervolgt: "Via de Academy wil Ajax háár visie op het voetbal implementeren binnen het amateurvoetbal. Hiermee kunnen wij de clubs helpen het jeugdvoetbal en het jeugdbeleid te verbeteren."

### Trainen als een echte Ajax-speler

**Patrick besluit:** "Voorts organiseren wij diverse clinics, waaronder Train de Trainer, bestaande uit theoretische- en praktische gedeelten. Met de databases stimuleren wij de verenigingen met gestructureerde plannen voor trainingsprogramma's voor de jongste voetballertjes, zodat zij beleidsmatig de problemen te lijf kunnen! Wij willen de clubs vertellen lijn te brengen in hun opleidingen met geselecteerde teams. Maar om niet geselecteerde spelertjes vooral niet te vergeten, want zij zijn voor ons voetbal en voor de clubs net zo belangrijk!"

#### SoccerPLAY BV

Tel 0031 252-683900

E-mail: [info@soccerplay.nl](mailto:info@soccerplay.nl)

Site: [www.soccerplay.nl](http://www.soccerplay.nl)

#### Ajax Online Academy:

[www.ajaxonlineacademy.com](http://www.ajaxonlineacademy.com)

Aangaande de inhoudelijke samenwerking tussen De Jeugdtrainer/De Pupillentrainer/Dug-Out en SoccerPLAY/Ajax Online Academy, verwijzen wij naar de respectievelijke websites.



# ONTDEK DE GEHEIMEN VAN AJAX.



**Ajax Online Academy, voor trainers en voor spelers.**  
**Ga naar [ajaxonlineacademy.nl](http://ajaxonlineacademy.nl)**

**AJAX ONLINE ACADEMY®**  
Supported by AEGON

**WIJ ZIJN AJAX.**





# ONTDEK DE GEHEIMEN VAN AJAX.

... en maak gebruik van het unieke samenwerkingsverband tussen Dug-Out en Ajax Online Academy.

Lees onderaan wat u moet doen om te genieten van een extra voordeel als abonnee ...



Stel, u wilt graag een betalend abonnement nemen op Ajax Online Academy omdat er zoveel interessante oefenstof en andere waardevolle informatie voor voetbaltrainers aanwezig is?

**Dan kunnen we u als Dug-Out-abonnee een mooi cadeau aanbieden!**

Nadat u een betalend abonnement heeft afgesloten op de Ajax Online Academy stuurt u ons uw naam, adres en telefoonnummer naar: [info@partnersinsports.be](mailto:info@partnersinsports.be). Wij brengen hen daarvan op de hoogte en zij zullen dan 10 gratis extra credits toevoegen aan uw account. Met deze credits kan u meer oefenstof downloaden en dat dus volledig gratis!

**Dit aanbod is exclusief voor Dug-Out-abonnees!** Bent u nog geen abonnee?

Stuur ons dan uw abonnementsaanvraag op hetzelfde e-mail-adres. Na betaling van de factuur kunt u ook gebruik maken van bovenstaande exclusieve actie.

**Maak snel kennis met deze waardevolste website op [www.ajaxonlineacademy.com](http://www.ajaxonlineacademy.com)!**





# Cryotherapie: baat het niet, dan schaadt het niet!

Tom Boudeweel, sportjournalist

*Het wereldkampioenschap in Zuid-Afrika, de playoffs 1 in de eerste en de eindronde in de tweede klasse. Een minicompetitie vergt het maximale van een spelerskern door de snelle opeenvolging van wedstrijden. Zeker na een lang en zwaar seizoen, zonder noodzakelijke rustperiode tijdens de winterstop. En dus moet de sportieve staf van elke club of land op zoek naar (wetenschappelijke) middeltjes om de spelers fit aan de aftrap te blijven krijgen. Cryotherapie kan een oplossing zijn. Populair in de atletiek, onbekend in het Belgisch voetbal. Professor Peter Hespel van de KU Leuven legt uit.*

**Professor Hespel:** "Cryotherapie in conditieopbouw staat in België nog in zijn kinderschoenen. De meisjes van de 4x100 meter, die hier in Leuven trainen, hebben me daar ooit eens over aangesproken. Ze hadden dat gezien bij de Amerikaanse sprinters. En ik denk dat de atletiek het heeft overgenomen uit het American Football. Koude baden kunnen helpen na inspanningen in de hitte. Dat is bewezen. Omdat je dan de spierdoorbloeding stimuleert, omdat je de temperatuur van het lichaam sneller doet dalen. Je herinnert je misschien nog de ijspakken in Peking bij de hockeyers of de voetballers.

Maar nu wordt het ook gebruikt als recuperatie na elke training, zelfs in de winter. Zelfs in de opbouw van de conditie. Ik heb studies teruggevonden in de literatuur die proefpersonen tien ijsbaden laten nemen in 48 uur, om dan de gevolgen voor de recuperatie te bekijken. Dat heeft absoluut geen zin, want een atleet doet dat toch niet."

## ONZEKERHEID

**Professor Hespel:** "Er heerst nog veel onzekerheid over wat nu de beste methode is. Onderzoeken tonen aan dat de



(Photonews, Sebastien Pocognoli, Peter Hespel, training with cooled jacket, Belgian Olympic Team 2008)





(Photonews, Peter Hespel)

progressie door training daalt wanneer men ijskoeling systematisch inbouwt in een conditioneel programma. En dat is niet onlogisch, want training is een continue afwisseling van processen die enerzijds een spier kapot maken en het herstel dat je daardoor uitlokt. Dat resulteert in de zogenaamde supercompensatie, de verbetering van de conditie. En één van die processen heeft te maken met opwarming van spieren, lokale ontstekingsreacties in de spieren, oxidatieve stress. Als je die negatieve reacties voortdurend gaat afremmen door bijvoorbeeld een ijsbad te nemen, dan past die spier zich geleidelijk aan niet meer aan en mis je de supercompensatie. Dat is aangetoond bij zowel proefdieren als mensen. De twee benen kregen gedurende zes weken dezelfde training, maar het ene werd altijd afgekoeld en het andere niet. Conclusie: de progressie in spierkracht bij het ene been was duidelijk groter dan bij het been dat werd afgekoeld.

En dat klopt met het verhaal van anti-oxidanten, een voedingssupplement dat ongelooflijk veel gebruikt en misbruikt wordt. Daar ervaar je hetzelfde fenomeen: atleten nemen jaar in jaar uit die anti-oxidanten. Bij intensieve inspanningen ontstaan er vrije zuurstofradicalen als gevolg van het metabolisme van zuurstof in de spieren. Dat zijn eigenlijk zeer schadelijke zuurstofmoleculen die celmembranen van spiercellen kunnen kapot maken en spierschade veroorzaken. Je kunt via supplementen anti-oxidanten innemen zoals vitamine C om die schade af te remmen. Nu weten we ook dat als je in het trainingsproces voortdurend anti-oxidanten inneemt, dat je gewoon minder progressie maakt. Daarom raden we aan om anti-oxidanten alleen maar in te nemen als je snel moet recupereren. Een veldrijder die in één week drie of vier wedstrijden moet afwerken, moet zijn conditie niet proberen te verbeteren, maar moet wel overleven en zo snel mogelijk

recupereren. In die context kan cryotherapie dus wel. Maar als je conditie opbouwt, dan moet je geen dingen doen die systematisch je spierschade afremmen zoals ijsbaden."

## RECUPERATIE

**Professor Hespel:** "Cryotherapie lijkt enkel nuttig wanneer een snelle recuperatie gewenst is. Bijvoorbeeld als je op het WK drie dagen later opnieuw moet voetballen. Dus enkel in periodes dat je zo goed mogelijk moet presteren en zo snel mogelijk moet recupereren.

Een 400 meter loper die 's anderendaags opnieuw moet presteren, kan cryotherapie gebruiken om zo snel mogelijk te herstellen. De wetenschap vermoedt meer en meer dat het echt helpt, maar men zoekt nog naar de beste strategie. Oorspronkelijk gebruikte men zeer koude baden. Van nul tot vier graden met ijsblokken erin, maar dat is ondertussen na proefdierexperimenten afgevoerd. Spieren blootstellen aan degelijke koude na een zware inspanning, doet in veel gevallen het herstel van de schade afnemen. Dus je recupereert minder goed.

Een nieuwe strategie is de afwisseling van koude en warmte, verschillende keren na elkaar. Met de idee om eerst de spierdoorbloeding af te remmen en daarna te stimuleren, maar ook hier zijn de onderzoeksresultaten niet veelbelovend. Op de meeste plaatsen is men daar zelfs mee gestopt. En nu evolueert de wetenschappelijke begeleiding naar een korte blootstelling en aan minder koude temperaturen.

Het Australian Institute of Sport gebruikte een jaar geleden drie keer één minuut in water van tien graden Celsius na een zeer zware inspanning, met telkens één minuut ertussen. Er zijn anderen die er vijf minuten inzitten en vijf minuten eruit. Of tien minuten. Maar je moet er ook tegen kunnen natuurlijk. De broertjes Borlée bijvoorbeeld kan je daar echt niet warm voor maken.

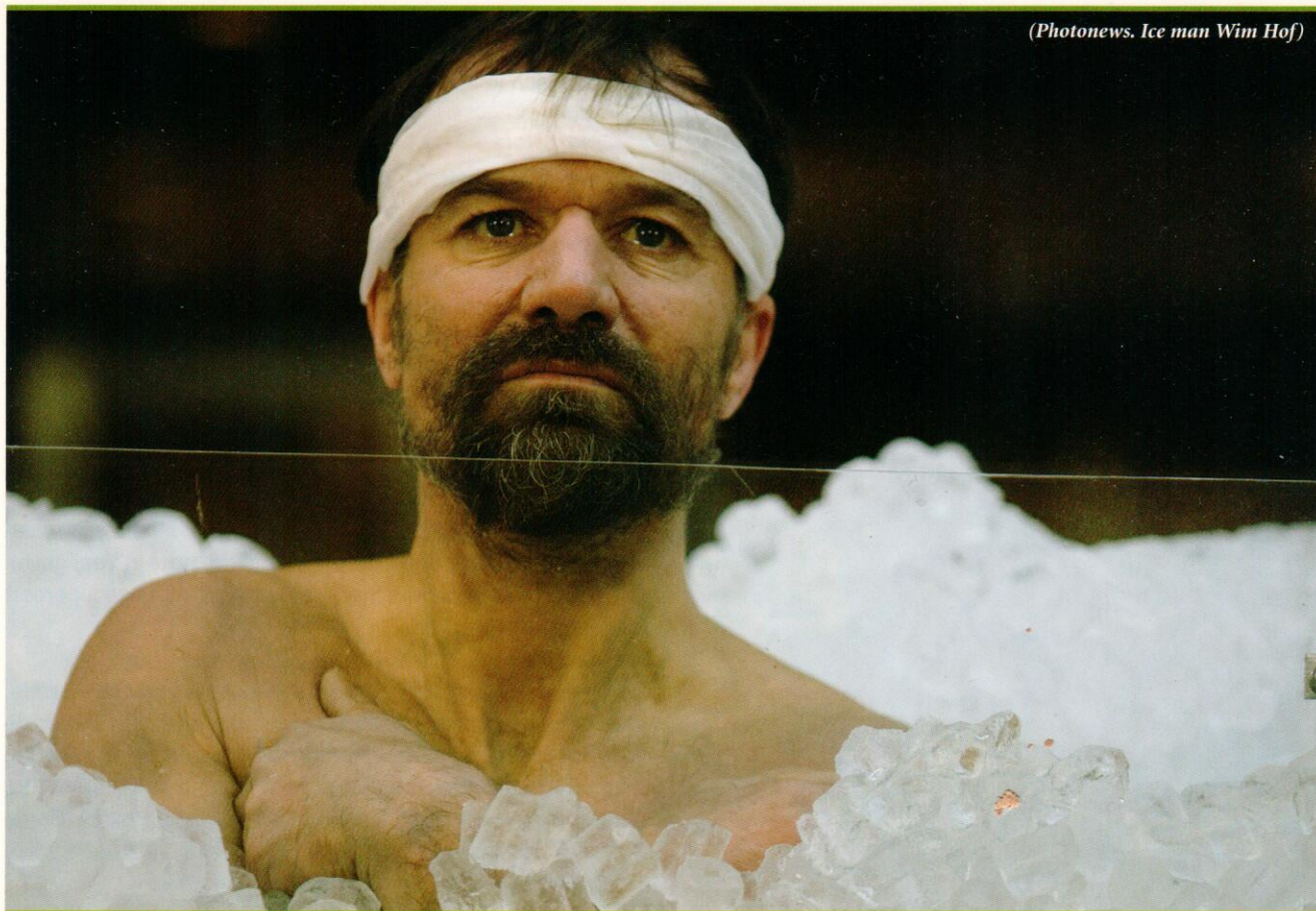
Het maakt natuurlijk allemaal deel uit van het mythische van topsport. Het is ook een beetje toegeven aan de druk van de atleten. De Belgische sprinters zien dat alle Amerikanen het doen en als je dan als begeleider zegt "Ach, die onnozelaars", dan reageren onze atleten wel op de feiten: de Amerikanen lopen wel het snelst. En als je dat niet toelaat, dan ontnem je hen het mechanisme om snel te lopen, wat psychologisch dan weer niet goed is.

Topatleten hebben altijd enkele specifieke gewoonten. Als je snel wil recupereren en je moet dingen doen waar je je absoluut niet goed bij voelt, dan is dat mentaal zeker niet zinvol, vooral als je niet zeker bent van het effectieve voordeel van de methode. Er verschijnen nog wel wetenschappelijke artikels over dit onderwerp. En er zijn er nauwelijks die aantonen dat een bad van tien-vijftien graden een negatief effect heeft. 50% zegt dat het effect uitblijft en de andere helft toont aan dat het voordelig is. Baadt het niet, dan schaadt het niet. Dat is al belangrijk.

Er is ook geen reden om de atleten te verbieden om dat te doen, als er geen te koude temperaturen worden gebruikt en de sessie ook beperkt blijft. Een gevaar is bijvoorbeeld bij atleten die een zware inspanning hebben gedaan in de hitte, dus bij een verhoogde lichaamstemperatuur of bij dehydratie, dat je hen in een ijsbad steekt en dat die temperatuur ongelooflijk snel naar beneden zakt. Dat is voor de recuperatie absoluut niet goed."







## BLAUWE PLEKKEN

**Professor Hespel:** "Ik geef je twee redenen om cryotherapie wel toe te passen. Als voetballers het veld verlaten, staan hun benen vol blauwe plekken, kneuzingen allerhande. Je kunt dit behandelen door er ijs op te leggen om af te koelen, om de lokale ontstekingsreacties af te remmen. Denk aan een coldpack bij een blessure. Dat is eveneens pijnstillend. Een tweede toepassing is eerder van fysiologische aard. Je snoert de oppervlakkige bloedvaten van je benen dicht en daardoor stroomt het bloed van je benen eigenlijk door de diepe bloedvaten. Dat garandeert een betere doorbloeding, dus een betere afvoer van de afvalstoffen en een betere aanvoer van bouwstenen."

De fysiologische impact is anderzijds zeer kort, want je zit slechts vijf tot tien minuten in water van tien graden. Die koeling gaat dus niet heel diep, enkel in de oppervlakkige kanalen. In de kern van de spieren kan je absoluut niet spreken van een daling van de temperatuur. Dus de voordelen van cryotherapie hebben in de meeste gevallen niets te maken met de spiercellen en het spierweefsel dat wordt afgekoeld. Door die spier stroomt er voortdurend bloed van 37 graden.

Alleen errond krijg je een beetje koeling. Voetballers na een wedstrijd verplichten om in zo'n bad te kruipen omdat het absoluut noodzakelijk is voor de recuperatie, lijkt mij met de huidige kennis niet zinvol. Maar het voetbal vergt wel voortdurend korte, intensieve sprints. Je komt dus van het veld met spierschade en vol oppervlakkige letsels. Het voetbal behoort daarom tot de sporten die het meest cryotherapie kunnen gebruiken. Heel veel Europese topclubs hebben trouwens zo'n bad jaren geleden al geïnstalleerd. Juventus, Barcelona, Manchester United, allemaal gigantische ijsbaden voor meteen na de match. Bij mijn weten heeft geen enkele Belgische club dat.

Ook andere sporten op basis van kracht en snelheid behoren tot het doelpubliek. Geen atleten uit de typische uithoudingssporten zoals marathonlopers, omdat zij niet snel moeten recupereren. Ook bij triatleten is de volgende opdracht vaak pas maanden later. Je kunt een ijsbad nemen om je even beter te voelen, maar dat zal je op termijn geen winst opleveren in je trainingsproces of je prestatievermogen. Maar het is dus wel nuttig bij explosieve sporten met reeksen en wanneer de spieren zwaar verzuren of fysieke schade oplopen door stoten, trappen in een contactsport. Hier in Leuven kan ik het nog niet toepassen, maar de idee bestaat wel om ermee te beginnen en om er systematisch onderzoek naar te doen. In de revalidatie wordt het natuurlijk al vaak toegepast voor de behandeling van ontstekingen zoals van de achillespees. Dat is bewezen. Afkoeling helpt, maar dit is een totaal andere context met gezonde atleten, zonder letsels, die na een normale training of in een competitie iets sneller willen recupereren."

Wie alles wil weten over hoe cryotherapie werkt, hoe het deskundig toegepast wordt en welke resultaten je ermee bereikt, kan best het volgende boek aanschaffen:  
**Cryotherapie - Romain Meeusen - 2006 - 212 p. - €32,96 (plus verzendkosten) - ISBN 9 789078 158035**

Bestellen kan online op:  
[www.partnersinsports.be](http://www.partnersinsports.be)  
of per e-mail naar: [info@partnersinsports.be](mailto:info@partnersinsports.be)  
of schrijven naar : F&G Partners bvba, Leiebos 25 bus A2,  
2170 Merksem  
of faxen naar: 0032 (0)3/294.82.20





# Spierpijn als signaal!

Guido Steens

*Voetbal is een belastende sport voor het lichaam. Het is dan ook niet verwonderlijk dat een voetballer regelmatig last heeft van spierpijn. Maar er is pijn en pijn. Hoe maak ik een onderscheid tussen een relatief onschuldige spierpijn en pijn als voorbode van een letsel?*



(photonews)

## Niet abnormaal, maar toch...

De pijn die bijna inherent is aan elke sportbeoefening - dus inclusief voetbal - en in se ook geen risico's inhoudt, is spierpijn. Het is misschien enigszins geruststellend te weten dat zowel getrainde als niet-getrainde voetballers er mee te maken krijgen. Bovendien is het zelfs geen exclusief 'voorrecht' voor sporters, want iedereen heeft omwille van een ongewone fysieke arbeid of een verkeerde houding al eens af te rekenen gehad met spierpijn. De symptomen van spierpijn, of ze nu door te voetballen komen of van in de tuin te werken, zijn identiek: de getroffen spieren zijn stijf, hard, gezwollen en krachteloos. De spieren zijn drukgevoelig en de souplesse en het coördinatievermogen is verminderd. Kortom, één en al ellende.

Hoewel spierpijn en sporten wel vaker samengaan, is het in wezen onschuldig en niet in het minst omdat het vanzelf overgaat. Tegelijk is spierpijn altijd ook een signaal en het kan de trainer/voetballer duidelijk maken dat er één en ander schort aan de trainingsbelasting. Zo is spierpijn makkelijk te linken aan:

- voetballen na een periode van inactiviteit
- type trainingen die je niet gewoon bent (in een voorbereidingsperiode worden er omwille van variatie nogal eens andere vormen gebruikt)
- trainingen met een te zware belasting.

Er bestaan ook verschillende soorten spierpijn al naargelang het moment waarop de pijn optreedt:

- de acute spierpijn: deze treedt onmiddellijk op aan het einde van of zelfs tijdens de inspanning
- de uitgestelde spierpijn: deze treedt op 8 tot 24 of zelfs 48 uur na de inspanning.

## Acute spierpijn

De acute spierpijn die onmiddellijk na de inspanning optreedt, is de minst erge. We gaan er hier wel van uit dat deze spierpijn geen gevolg is van een opgelopen spierletsel. Hoewel het laatste woord over het ontstaan van spierpijn nog niet is gevallen, gaat iedereen ervan uit dat sporten sowieso aanleiding geeft tot microscopisch kleine weefselbeschadig-



43



gingen. Verder is deze spierpijn afkomstig van het opstapelde melkzuur, wat op zijn beurt de oorzaak is van vorming van vocht in de spieren of het ontstaan van lokaal oedeem. Dat oedeem zorgt voor spanning op de spier en drukgevoeligheid. Deze spierpijn gaat meestal vanzelf over na een nachtje slapen. Om acute spierpijn te voorkomen is het belangrijk om goed op te warmen. Verder kan je ervoor zorgen dat je je niet teveel belast zodat zich geen melkzuur kan vormen. En indien er dan toch melkzuur werd gevormd, is een goede cooling down aangewezen die actief de verwijdering van het melkzuur bevordert.

### Uitgestelde spierpijn

Uitgestelde spierpijn of Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) ontstaat, zoals gezegd, meestal 8 tot 24 of 48 uur na de inspanning en kan verscheidene dagen duren vooraleer zij verdwijnt. Spierpijn dus die je niet alle dagen wil meemaken. Het mechanisme achter deze vorm van spierpijn is ook niet helemaal duidelijk en het uitgestelde karakter van de pijn is zelfs helemaal een raadsel.

Vast staat echter dat uitgestelde spierpijn heel vaak geassocieerd wordt met excentrische spierarbeid. Bij excentrische bewegingen wordt de spier tijdens de contractie uitgerekt. Voetballers zullen vaststellen dat vooral hun hamstrings als eens getroffen worden door DOMS. De hamstrings zijn met

name bij uitstek de spiergroep die excentrische spierarbeid verrichten. Ook hier is de hoeveelheid schade en pijn afhankelijk van de staat van getraindheid. Bij DOMS hebben we eerst te maken met mechanische beschadiging van het spierweefsel. Op het niveau van de myofibril (Fig. 1), de kleinste contractiele eenheid binnen een spiervezel, wordt er schade vastgesteld van de Z-lijn, het punt waar twee sarcomeren (Fig. 2) met elkaar in verbinding staan. De mechanische schade wordt gevolgd door een inflammatoire reactie en daarna ontstaat de herstelfase of de remodelling, waarbij de spier zich aanpast om dergelijke oefeningen beter aan te kunnen. De fast-twitch fibers (= snelle spiervezels) zouden het meest gevoelig zijn voor DOMS.

Ook therapeutisch wordt er momenteel heel wat onderzoek verricht, maar er zijn nog geen overtuigende behandelingen. Bepaalde studies hebben resultaat aangetoond met ontstekingswerende medicatie of met anti-oxidanten, maar deze zijn niet consistent. Hetzelfde geldt voor de traditionele therapieën zoals cryotherapie, massage of stretching.

Bij uitgestelde spierpijn is relatieve rust (met inbegrip van fietsen, loslopen en stretching) dan ook nog steeds het meest aangewezen. Toch zijn ook hier weer bepaalde stemmen uit wetenschappelijke hoek die stellen dat er met DOMS gewoon mag doorgetraind worden, zij het na een stevige opwarming.

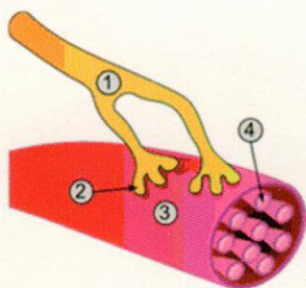


Fig. 1: spiervezel (3) met myofibrillen (4)

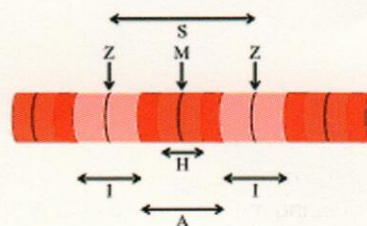


Fig. 2: schematische weergave van een sarcomeer

**Myofibrillen** zijn opgebouwd uit lepelvormige moleculen van het eiwit myosine. In combinatie met actinefilamenten hebben ze verscheidene functies in de bewegingen van cellen. Hierbij stimuleren calciumionen de myosinelepels om aan te hechten op een parallel gelegen actinefilament, waardoor de filamenten een stukje langs elkaar schuiven.

Bekeken onder een lichtmicroscop vertoont een ontspannen myofibril afwisselend donkere banden genaamd de A-banden, en lichte banden genaamd I-banden. De A-banden bevatten voornamelijk myosine, de I-banden daarentegen bevatten voornamelijk actine. Elke I band wordt in tweeën gedeeld door een schijf van eiwitten. Deze schijf wordt de Z-lijn genoemd. De banden van alle myofibrillen liggen parallel aan elkaar, dit geeft de spieren het gestreepte uiterlijk. De dunne actinefilamenten steken gedeeltelijk in de dikke myosinefilamenten aan beide zijden van de A-band. Als de spier in rust is zal dit niet helemaal tot het midden van de A-band zijn. Hierdoor is de A-band in het midden iets lichter dan aan de beide zijden van dit midden. Deze band heeft de naam H-band gekregen. Het gedeelte van Z-lijn tot Z-lijn met daartussen twee keer een gedeelte I-band en een hele A-band wordt een sarcomeer genoemd. De **sarcomeer** is de kleinste zich herhalende structuur die wordt gebruikt voor het samentrekken van spieren.

Talrijke myofibrillen bij elkaar vormen samen een spiervezel.

### No pain no gain

Afsluitend kunnen we stellen dat spierpijn weliswaar geen continu, maar toch erg vertrouwd gevoel is in het leven van een voetballer. Het is in eerste instantie ook aan de voetballer om deze pijnsignalen correct te leren interpreteren. Ben ik door omstandigheden onvoldoende in vorm om de groeps-trainingen aan te kunnen?

Zit er een letsel aan te komen?... Een voetballer moet de relatie tussen zijn inspanningen en zijn lichamelijke reacties -

waaronder spierpijn als 'niet-abnormale' reactie op inspanning - leren kennen.

Maak onderscheid tussen vage, zeurende pijn die ontstaat als je je grenzen verlegt en de acute, intense pijn die een voorbode van een letsel is.

No pain no gain is zeker geen correct trainingsprincipe, wat ook dan weer niet wil zeggen dat spierpijn een reden is om een training over te slagen.





# Het Long Term Player Development model

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur Dug-Out

*Goed nieuws voor de Vlaamse en Nederlandse voetbaltrainers. Joost Desender is na zijn twee vorige "bestsellers" (Coördinatiescholing voor voetballers en het Duivels 'Fun-Football' boek) terug in de pen gekropen en heeft maar liefst 6 nieuwe boeken op de plank liggen.*

Het Long Term Player Development model is een fysiek ontwikkelingsmodel van 6 tot 21 jaar in overeenstemming met de biologische leeftijd en gekoppeld aan de juiste lifestyle. Het eerste boek behandelt voornamelijk de theorie, de volgende vijf boeken koppelen de praktijk aan de theorie.

De redactie van Dug-Out sprak met Joost.

**Dug-Out:** "Joost, proficiat met je boek. Waarom vind je dat voetballers meer als atleten opgeleid moeten worden?"

**Joost Desender:** "Het LTPD-model heb ik grotendeels uitgewerkt in mijn periode dat ik jeugdcoördinator was bij Club Brugge. De extra ervaring met de profs van GBA hebben me nog meer overtuigd van de noodzaak, om onze jonge voetballers meer en beter voetbalgericht te "atletiseren". Hierdoor zou de doorstroming en het doorontwikkelen van een jeugdvoetballer naar een eerste elftal vlotter moeten verlopen.

Heel vaak merken we dat er pas gestart wordt met specifieke fysieke training in de postformatie. Maar vanuit mijn LTPD-visie weet ik dat de gevoelige leerperiode voor reactiesnelheid in de speelfase – debutantjes en duiveltjes – ligt. Daarom leg ik het accent anders. We moeten vroeger van een speler een atleet maken.

In onze cultuur ligt momenteel de prioriteit niet zozeer op het ontwikkelen van een sportieve levensstijl. Kinderen aan de lagere school sporten veel te weinig en starten te snel met een te specifieke sportopleiding. Daarom stel ik een simultane ontwikkeling van technisch-tactische vaardigheden en de 'CLUSK' (coördinatie, lenigheid, uithouding, snelheid en kracht) voor.

In de LTPD-filosofie opteren we voor 5 fasen, die vloeiend in elkaar overlopen en waar de biologische leeftijd van een kind centraal staat:

- Speelfase: van SPELEN met de bal naar leren voetbal-SPELEN.
- Coördinatiefase: GOUDEN leeftijd voor bal- en lichaamsbeheersing.
- Puberteitsfase: MATURITEIT mag de selectiekeuze niet bepalen.
- Wedstrijd- en winfase: spelen om te WINNEN, maar kunnen verliezen. Train to develop, play to win.



(Photonews, Joost Desender)







(photonews)

- Postformatiefase: LIFESTYLE CENTRAAL: spelers zijn verantwoordelijk voor eigen ontwikkeling en voor hun eigen prestaties.

**Dug-Out: "Hoe kunnen we het LTDP-model concretiseren en vertalen naar de voetbalpraktijk?"**

**Joost Desender:** "Heel vaak merk ik dat jonge voetballers 'te vroeg – te specifiek' opgeleid worden. De kans op vroegtijdige blessures en drop-out is hierdoor niet te onderschatten. We beschikken in een jeugdopleiding over ongeveer 12 tot 15 jaar om voetballertjes op te leiden tot moderne, volwaardige voetballers. Een te vroege specialisatie en een te eenzijdige ontwikkeling zijn dan gevaarlijk. Daarom opteer ik voor een simultane ontwikkeling van de technisch-

tactische vaardigheden, de mentaal-fysieke vaardigheden en dit gekoppeld aan de juiste lifestyle.

In de toekomst zal de technisch-tactische en fysieke handelingssnelheid meer dan ooit primeren. Daarom moeten spelers van de toekomst beschikken over een perfecte balbeheersing in de kleine ruimtes, domineren in het duel 1 tegen 1 en dit gekoppeld aan tactische intelligentie en meer atleet zijn in de ruimste betekenis. Toppers zullen zich blijven onderscheiden door nog meer creativiteit in hun acties, getuige hiervan Messi.

**Dug-Out: "In je boek wordt het LTPD-model vergeleken met een windturbine. Wat is hierbij de achtergrond?"**

**Joost Desender:** "De windturbine is inderdaad een vergelijking die ik in het boek gebruik. Windenergie is de energie van de toekomst. Maar hoge (wind)molens vangen ook meer wind. Daarom is er een heel stevig fundament nodig, net als bij jonge voetballers. Lifestyle en mentale vaardigheden vormen daarboven de bovenlaag. Merk op dat voetbal gespeeld wordt met de hersenen. Het centraal zenuwstelsel is hierbij de operator. Ook een windturbine beschikt over een creatief mechanisme om maximaal rendement te halen.

In het hedendaags voetbal en in het voetbal van de toekomst is de handelingssnelheid primordiaal. Daarnaast bepalen de snelheid van de wieken van de windmolen hoe hoog het rendement van de windturbine is."

**Dug-Out: "Wat zijn de windows of trainability?"**

**Joost Desender:** "Elke fase in het ontwikkelingsproces kent zijn gevoelige leerperiode. In de speelfase activeren we de reactie- en startsnelheid. Een andere belangrijke fase is de coördinatiefase. Het ontwikkelen van technische en fysieke vaardigheden. We wensen goede bewegers, met of zonder bal, op te leiden. Techniek moet centraal staan. Het aanleveren van schijn- en passeerbewegingen, de kap- en draai-vormen, hebben als doel vaardige bewegers (souplesse, lichtvoetigheid, wendbaarheid, balgevoel,...) op te leiden. Sommige collega trainers catalogeren balbeheersing ten onrechte als een circus..... ze hebben hierbij gelijk als balvaardigheid als doel op zich wordt gesteld. Maar een technisch-coördinatief leervermogen is een middel om de basics en teamtactics sneller en efficiënter aan te leren. Nederland neem ik hierbij als voorbeeld. De KNVB-visie predict net als de KBVB-visie, de globale methode die uitgaat van echte 'voetbalsituaties'. Maar elke club in Nederland schoolt ook de Coerver-technieken bij jonge spelers. In bijzonder in de gouden leeftijd of de coördinatiefase. Ook in LTDP-visie is er veel aandacht aan de scholing van bal- en lichaamsbeheersing."

**Dug-Out:** "Joost, hartelijk bedankt voor dit interview, wij zijn er vast van overtuigd dat dit boek voor vele voetbaltrainers een nieuwe voetbalbijbel zal worden. Succes!"

Het boek van Joost Desender is te koop via onze website: [www.partnersinsports.be](http://www.partnersinsports.be)

Het is een gemakkelijk en aangenaam leesbaar boek, herkenbaar opgesteld.

Deze boekenreeks mag absoluut niet ontbreken in de kast van een gedreven voetballiefhebber.



# Het Long Term Player Development-model

"Meer voetbal-atleten opleiden"

Bestel het nu bij F&G Partners:

- via onze website: [www.partnersinsports.be](http://www.partnersinsports.be)
- via e-mail: [info@partnersinsports.be](mailto:info@partnersinsports.be)
- via fax 03/294.82.20
- via post: F&G Partners, Leiebos 25 b A2, 2170 Merksem

Eindelijk beschikbaar ... het eerste deel van de zesdelige boekenreeks van Joost Desender!

Met in dit deel de theorie ...

- meer voetbal-atleten opleiden
- LTPD: fysiek ontwikkelingsmodel en werkinstrument
- optimale CLUSK-trainingsbegeleiding
- fundament: een sportieve en gezonde "LIFESTYLE".

Volgen later: 2. Speelfase - 3. Coördinatiefase - 4. Puberteitsfase - 5. Wedstrijd-win fase - 6. Postformatiefase.

## ANTWOORDKAART

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

- ☐ Ik bestel .... ex. van het boek "Het Long Term Player Development-model - Deel 1" aan de stukprijs van € 25,01 + verzendkosten. (deze zijn afhankelijk van het aantal maar bedragen minimaal € 6,05)

*F&G Partners  
Partners in Sports*

Voornaam en naam

Functie

Straat  Nummer

Postcode  Landcode  Gemeente

Tel  Fax

E-mail

Datum

Handtekening

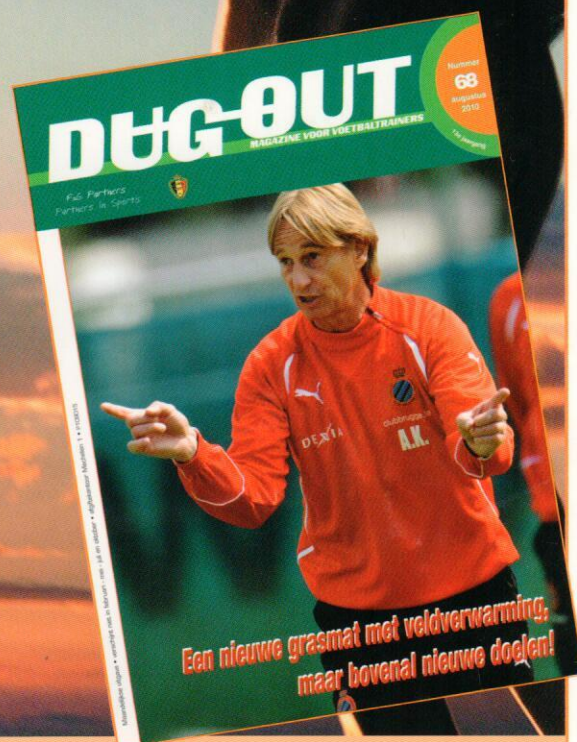
Bezoek onze website: [www.PartnersInSports.be](http://www.PartnersInSports.be)

BTW inbegrepen. Prijswijzigingen voorbehouden. Betaal pas na ontvangst 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 overnemen 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](mailto:FG-Partners@telenet.be)

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

Ik betaal nu slechts € 84 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](http://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.