

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

69

september
2010

13e jaargang

F&G Partners
Partners in Sports



"Alles begint met een strategische visie!"
Belgische Double PASS helpt mee aan de revival van het Duitse voetbal.



International
Convention
Center,
Gent

Zaterdag
25 september
2010

SPORTCONGRES 2010

Een multidisciplinaire aanpak
www.sportcongres.be

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

Feit 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 markt

voeding
gezondheid

nut
web

via de voor publicatie

VOETBALPARANT
A product of Training-Design.com

DUG-OUT
EVENTS

DUG-OUT

NR. 69 – SEPTEMBER 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. Browaeys, 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 vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Jeugdvoetbal

"Alles begint met een strategische visie!" **4**
Belgische Double PASS helpt mee aan de revival van het Duitse voetbal.

Jeugdvoetbal

Dimitris Papanikitas: "Coördinatie komt overal en altijd terug!" **10**

Standpunt

Yves Vanderstraeten: "De flanken krijgen een hoofdrol in onze manier van spelen!" **15**

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB **19**

Wetenschap

Van gezonde voeding tot voedingssupplementen! **32**

Trainerscorner

Coachingsfiche: het 1 tegen 1 duel in B+ **38**

Oefenstof

Variaties organisatievormen 1 tegen 1 duel in B+ **44**
Danny Aerts



“Alles begint met een strategische visie!”

Belgische Double PASS helpt mee aan de revival van het Duitse voetbal.

Tom Boudeweel, sportjournalist

Begin september start de kwalificatiecampagne van de Rode Duivels voor het EK 2012 in Polen en Oekraïne. België opent met een galawedstrijd tegen Duitsland, halve finalist en één van de revelaties van het voorbije WK in Zuid-Afrika. De nieuwe Mannschaft oogt plots sexy. Na het debacle tijdens het EK 2000 in België en Nederland veranderde de Deutscher Fussball-Bund (DFB) het geweer van schouder. De jeugdopleiding stond plots helemaal bovenaan, geen inspanning was teveel. De DFB haalde bovendien Belgische knowhow binnen met Double PASS om de kwaliteit van de jeugdopleiding voortdurend te evalueren en bij te sturen. Hugo Schoukens beleefde de Duitse revolutie vanop de eerste rij.



Hugo Schoukens

Hugo Schoukens: “2000 is een scharnierjaar geworden voor het Duitse voetbal. Na het debacle op het EK met amper één punt in de groepsfase, heeft de Duitse Voetbalbond onder impuls van zijn voorzitter een masterplan ontwikkeld. Daarvoor leefde het Duitse jeugdvoetbal van losse flodders. Het project groeide uit tot een perfecte samenwerking tussen de Duitse Voetbalbond en de Bundesliga. Uiteindelijk hebben beide een strategische visie uitgetekend. Hoe pakken we dit nu aan? Hoe willen we goede spelers laten doorstoten naar onze clubs én dus ook naar ons nationaal elftal? De kernactiviteit heet vanaf dan: jeugdopleiding. Doelstellingen werden verwoord, structuren gemaakt, geld gezocht. Duitsland staat weer op de kaart!”

STRATEGISCHE VISIE

Hugo Schoukens: “Der weite Weg zum Erfolg” heet het document met Michael Ballack op de voorpagina, met een meisje in voetbaltenue aan de hand. In een handig naslagwerk staat de ‘Ausbildungskonzeption des DFB’.



(Photonews, FIFA World Cup - South Africa 2010 - England's Gareth Barry (L) in action with Germany's Thomas Mueller)



Ulf Schott (Verantwoordelijke Jeugdopleiding) van de DFB, Christian Seifert (CEO) en Andreas Nagel (Directeur Spielbetrieb) van de Bundesliga, ondertekenen samen met Hugo Schoukens en Jo Van Hoecke (zaakvoerders) van Double PASS de nieuwe overeenkomst.

Alles begint met een strategische visie. Zonder die houvast kan je het vergeten. Duitsland beschikt over zo'n potentie, jongeren zouden sowieso moeten doorstromen. Maar het verleden heeft duidelijk gemaakt dat dat niet zo is. Een structuur is noodzakelijk, een opleidingspiramide, met de steun van alle geledingen binnen het voetbal. Uiteindelijk kan je hun kernopdracht terugbrengen tot één simpel woord: jeugdopleiding, zelfs voor een land als Duitsland. Die kernopdracht staat helemaal bovenaan.

Ik wil niet te dikwijls de vergelijking maken met België. Maar Duitsland heeft categoriek gekozen om te investeren in de jeugdopleiding. Zowel de Liga als de Voetbalbond verkondigen dat als hun hoofdopdracht, en het bleef niet bij woorden. En als Duitsland dat zegt, dan moet België dit zeker zeggen, want wij hebben geen andere reden van bestaan. Wij moeten jongeren in onze kleine kweekvijver zo goed mogelijk opleiden.

Die kernboodschap vind je overal in Duitsland terug. Sinds 2007 heb ik alle jaarverslagen van de Bundesliga gelezen. In iedere verslag gaat het uitgebreid over jeugdopleiding. **"Wij moeten goede jeugdspelers opleiden om de kwaliteit van ons product voetbal op te krikken."** In jaarverslagen van de Bundesliga hé! Dat vind ik een sterke visie.

De Bundesliga heeft als opdracht 'voetbal' entertainment te brengen. En wie is vooral verantwoordelijk voor het product 'Entertainment'?

De spelers, en die moeten dus zo goed mogelijk en zodoende kwaliteitsvol opgeleid worden. De clubs in de Duitse eerste en tweede klasse alleen al pompen vandaag 78 miljoen euro per jaar in hun jeugdopleiding. Dat is zo'n twee miljoen gemiddeld, maar er zijn er ook die vier miljoen en meer investeren.

Duitsland heeft al een enorme stap voorwaarts gezet. En toch volstaat dat voor sommigen niet. Ex-international Matthias Sammer bewaakt de visie als ware het zijn eigen kinderen. Hij trad toe tot het project in 2006, in dezelfde periode als wij met Double PASS, en werd meteen de stuwende kracht achter dit verhaal.

Een technisch directeur met een sterke persoonlijkheid, grote bevoegdheden en verantwoordelijkheden. De Bond steunt hem in alles wat hij doet. Sammer, Oost-Duitser, is de verpersoonlijking van doorzettingsvermogen, wilskracht en een flinke portie uitstraling. Hij stopt voor niets of niemand. Sammer maakte iedereen belangrijk, dus ook de provincies, de verenigingen en de scholen. Hij zette iedereen op scherp. "De huidige drie- tot zes-jarigen zijn de wereldkampioenen van 2026", aldus Sammer. En zo heeft ieder een missie."

ZIELE

Hugo Schoukens: "Welke doelstellingen wil men bereiken?"

- Ziel 1: Spitzenposition in Weltfussball. Kwalificatie voor de grote toernooien en titels winnen op EK, WK en Olympische Spelen.
- Ziel 2: Faszination Fussball. Amusementswaarde, plezier op en naast het veld.
- Ziel 3: Motivation zur Bewegung. De sociaal-maatschappelijke motivatie tot beweging.

Welke 'Leitmotive' hanteert de DFB?

- Leitlinie 1: Persönlichkeitsförderung. Spelers niet alleen op het voetbal, maar ook op het leven voorbereiden. Verantwoordelijkheid nemen en psychisch sterk worden.
- Leitlinie 2: Individuelle Förderung. **Individuele vorming** voor elke speler, inclusief up-to-date analyse, ook al is voetbal een collectieve sport. Dat verhaal kennen we ook van Henk Mariman van Club Brugge.



5

- **Leitlinie 3: Schlüsselfunktion Trainer.** Vreugde, motivatie, een positieve instelling creëren, als voorbeeldfunctie. Pas dan komt de pure voetbalvisie met techniek, tactiek, fysiek. Hoe beter de trainer, hoe beter de opleiding.

Wie stelt de essentiële vraag: "Waar willen we naartoe met ons voetbal?" Enkele thema's zijn: spelvreugde in wedstrijden en op training, techniek onder druk (ook gelinkt aan posities), fysieke en mentale fitness, een team met persoonlijkheden, de tactiek van aanvallend en attractief voetbal mét resultaat en de overwinningdrang. Dat is allemaal tot in de details uitgewerkt. **Managen is schrijven.**

Matthias Sammer speelt telkens zeer kort op de bal. En hij is overal aanwezig. Je hebt zo'n vaandeldrager nodig in de uitbouw van je voetbal. Dan komt de rest vanzelf. Duitsland werd in 2008 Europees kampioen bij U19 en in 2009 bij U17 en U21. Nog nooit gebeurd. Ik heb de finale van de U17 in Maagdenburg zelf bijgewoond. Sammer staat als het ware mee op het veld. Hij wil dat ze winnen, dat ze die bekende wedstrijdmentaliteit tonen. Sammer is geen academicus, maar naast hem staat er wel altijd eentje. Zijn presentatie worden altijd doorgenomen, hij weet perfect waar de klepel hangt, waar de accenten te leggen. Hij is intelligent en competent. Maar hij laat zich toch ondersteunen door iemand die alles dubbelcheckt.

Sammer hamert ook op creativiteit, de spelers toelaten om creatief te zijn, anders dan vroeger toen de organisatie voorop stond. Ik hoorde tijdens het WK iemand zeggen: "De Duitsers spelen nu zoals de Nederlanders vroeger en omgekeerd". De jonge spelertjes worden voortdurend gestimuleerd door hun trainers om te dribbelen en om initiatief te nemen. Die durf wordt telkens weer geaccentueerd. En dat zie je ook in hun spel. Creativiteit en persoonlijkheid zijn twee stokpaardjes van Sammer.

Sommige analisten schrijven het sexy element in het Duitse voetbal toe aan buitenlandse invloeden. Spelers met roots in exotische landen zoals Turkije, Spanje, Ghana, Tunesië enz. Maar dat geldt toch ook voor België en de andere Europese voetballanden? Europa is trouwens een bont allegaartje van nationaliteiten geworden. Het klopt dat de Duitse Voetbalbond een immigratieambtenaar in dienst heeft genomen om er voor te zorgen dat de in Duitsland opgeleide jongeren niet voor het land van hun dubbelnationaliteit kiezen. Maar spelers zoals Özil, Müller, Boateng, Khedira, Marin en ex-Europese kampioenen U21 Kroos, Janssen en Aogo, zijn allemaal in Duitsland opgeleid.

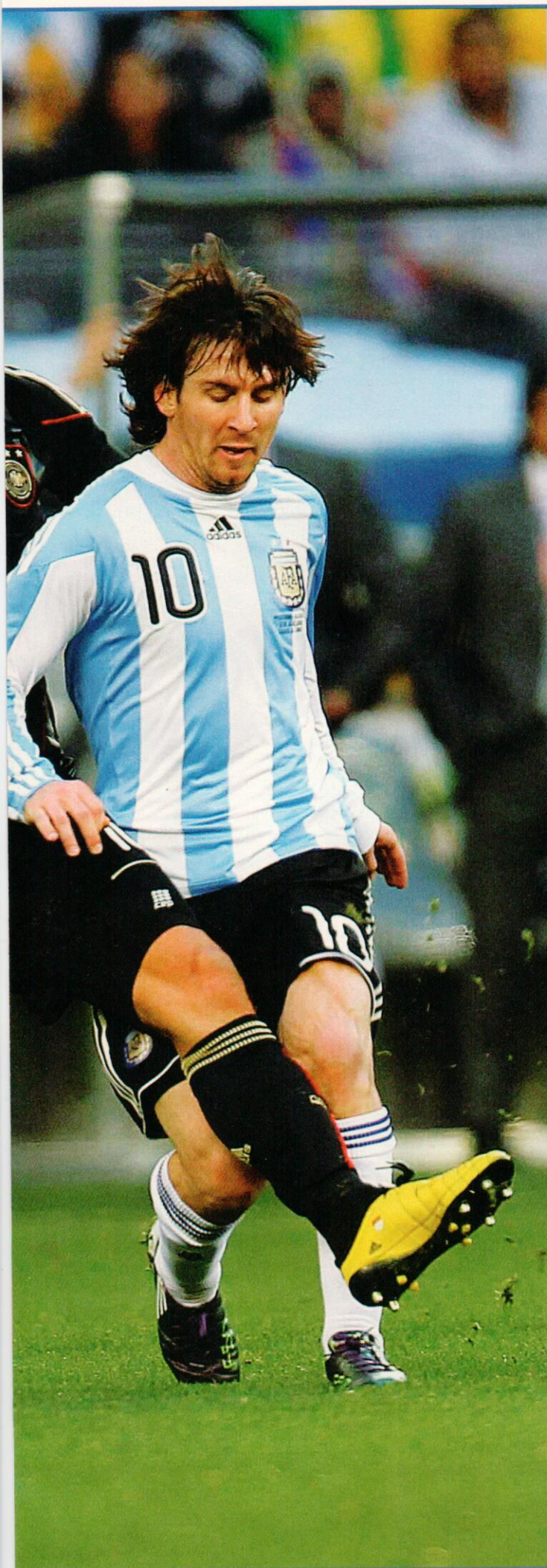
En succes trekt aan, want we hebben ondertussen ook met Oostenrijk aan tafel gezeten. Met in het achterhoofd hetzelfde beleidsverhaal, met een duidelijke structuur. Oostenrijk scoort momenteel niet goed, maar de federatie wil allereerst uitgroeien tot een 'opleidings'-land. Ondertussen staat ook daar een strategische visie op papier. Dat is stap één. Later volgt de voetbalvisie: hoe we het spelletje willen spelen, hoe we kinderen willen opleiden, die invulling."

STÜTZPUNKTE

Hugo Schoukens: "Een belangrijke rol in de wederopbouw in Duitsland is weggelegd voor de Stützpunkte. 39% van de 51 spelers (jaargang 1989 tot 1991) die in 2009-2010 in de Bundesliga ingezet werden, bereikte via deze weg de top,



(Photonews, Lionel Messi (R) of Argentina and Lukas Podolski (L) of Germany)



45% via de jeugdwerking van de Ligaclubs (16% zijn buitenlanders). Stützpunkte zijn steunpunten, regionale opleidingscentra in de verschillende Länder (soort provincies in vergelijking met België) voor jongeren tussen elf en veertien jaar. Zij vangen spelers op die niet aan de bak komen bij de hoogste clubs.

44 Leistungszentren (jeugdopleidingscentrum van de clubs), die voldoen aan de licentienormen, zijn er binnen de Bundesliga. Reken zelf uit: 44 x 200 spelers en dus slechts 8800 spelers die dus genieten van een topopleiding. De rest valt uit de boot, gewoon door plaatsgebrek. Jongens die misschien net een beetje tekort komen voor het hoogste niveau omwille van een (tijdelijk) gebrek aan maturiteit, door de groei of een andere reden waar ze soms zelf niets aan kunnen doen.

Die Stützpunkte hebben dus een enorme waarde, niet alleen als detectieapparaat, maar vooral als opvangnet. Het biedt de talentvolle voetballers -naast hun clubopleiding- een bijkomende opleiding. Momenteel beschikt Duitsland over 366 van die Stützpunkte. Het hele land is gecoverd. Het gaat over een potentieel van 600.000 jonge voetballers, 29 mensen die voltijds de coördinatie op zich nemen en 992 trainers tewerkstellen. Die Länder, zoals Bayern of Rheinland-Pfalz, hebben zelf ook kleine 'nationale' ploegjes, samengesteld met de besten van die provincie. Van daaruit selecteert men o.a. voor de Duitse Jugendnational Mannschaften.

Die steunpunten werken vooral via scouting, niet iedereen kan er zomaar terecht. Daarom ook dat het scoutingapparaat in Duitsland zo goed is uitgewerkt.

Dit verhaal loopt sinds 2002, een investering van de Bond tot nog toe van meer dan 100 miljoen euro. Dit is dus duidelijk geen project voor de verpakking. In Duitsland is men ervan overtuigd dat het alleen op deze manier kan, alleen met een structuur en professionele manier van werken.

Matthias Sammer blijft zeker niet bij de pakken zitten en concentreert zich nu ook op die regionale centra. Hij werkt die verder uit met o.a. persoonlijkheidsvorming. Voetballers aan de top hebben nog weinig progressiemarge op technisch, tactisch en fysiek vlak. Op mentaal vlak kan je nog winst maken: persoonlijkheid, leiders vormen, de wil om te winnen, de kampgeest.

Het is geen toeval dat de Duitsers op het einde van de wedstrijd nog iets kunnen forceren! Hij vindt het voetbal niet opnieuw uit natuurlijk, maar hij legt zijn eigen accenten, frist de traditionele waarden op: loopvermogen, werkkracht, ijzersterke mentaliteit en geloof in eigen kunnen. De Duitsers verloochenden lange tijd hun eigen waarden. Ook hier in België wanen veel voetballers zich God in Frankrijk. Ze verdienen snel veel geld en op dat moment vergeet je wel eens van waar dat komt. Je vergeet wel eens dat je er ook voor moet werken. Duitsland keerde terug naar de roots."

KNOWHOW

Hugo Schoukens: "De kritische massa is natuurlijk zoveel groter in Duitsland, zes miljoen voetballers. De financiële kracht valt niet te vergelijken, zo creëren ze meer mogelijkheden. Maar je hebt geen geld nodig om een strategische visie op papier te zetten, wel om deze te implementeren. Elk





Jonas Heuts, Bob Browaeys, Gilbert Timmermans, Hugo Schoukens en Frank Rits.

bedrijf -en een bond of een federatie is toch een bedrijf- stelt een beleidsplan op. Je zet de bakens uit op korte en lange termijn. Daar koppel je een financieel plan aan. Je evalueert nadien jezelf, de sterke en zwakke punten en stuurt bij. Kortom, je leidraad om te werken.

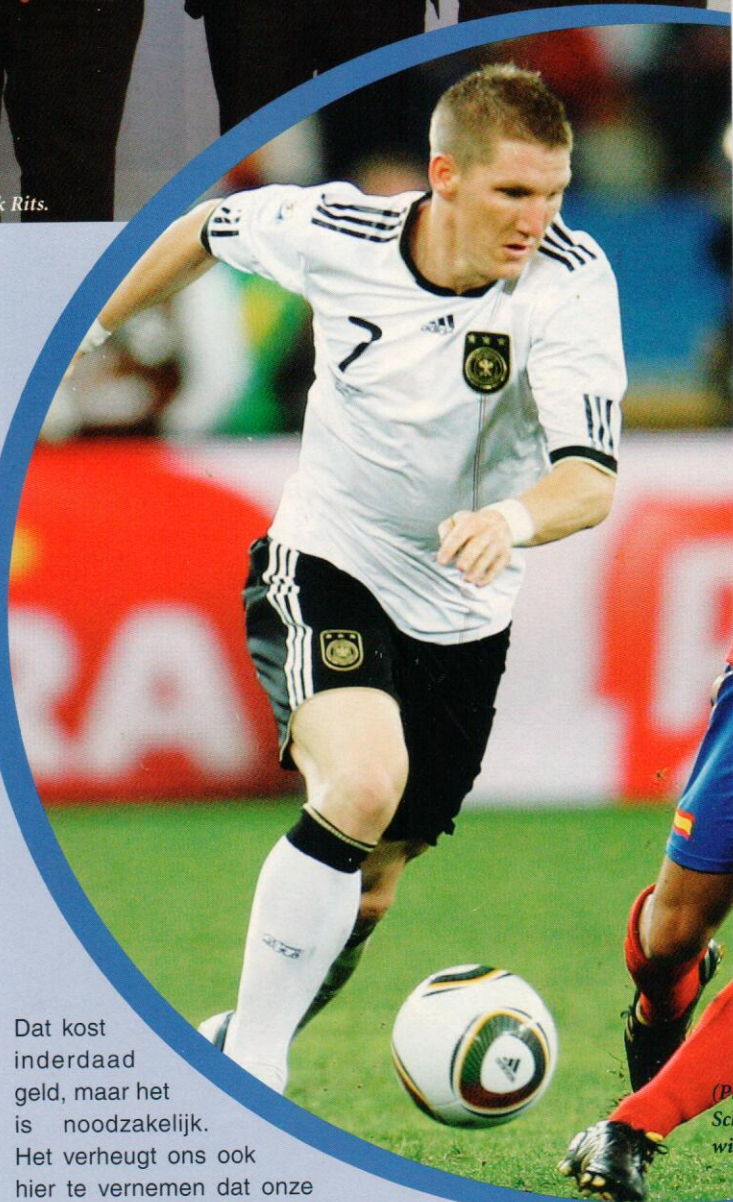
Double PASS beschikt over 21 werknemers. Ons verhaal kan je omschrijven als **'inspireren, stimuleren en ondersteunen'**.

Noem het onze reden van bestaan, verder geconcretiseerd in auditen, certificeren en adviseren. Gekruid met waarden zoals professionalisme, kwaliteit, objectiviteit en innovatie.

België bezit genoeg knowhow met mensen zoals Bob Browaeys, Roland Breughelmans, Henk Mariman, Peter Vandenabeele, Jean Kindermans, en tal van anderen. Geef hen veel meer mogelijkheden (bevoegdheden en verantwoordelijkheden) en de middelen, en de toekomst van ons voetbal is gewaarborgd. Als je weet dat de kleinschaligheid van ons land een handicap is, dan moet je dus andere troeven uitspelen.

In dit kader is wat de Vlaamse Voetbalfederatie sedert haar oprichting inzake jeugdopleiding reeds op getouw heeft gezet, een nieuwe en belangrijke stap in de goede richting. Double PASS is verheugd de VFV bij de implementatie van haar 'beleidsplan' (strategische visie) te mogen ondersteunen en zodoende met de VFV te kunnen samenwerken.

Anderzijds, in Duitsland zijn de clubtrainers van de U16-U17-U19-U23 voltijds in dienst, de medische staf staat permanent ter beschikking.



Dat kost inderdaad geld, maar het is noodzakelijk. Het verheugt ons ook hier te vernemen dat onze topclubs ook in die richting evolueren.

Oostenrijk, toch in hetzelfde schuitje als België, wil een opleidingsland worden. Wel, chapeau dat je daarvoor

uitkomt. In Oostenrijk offert de tweede klasse zich op om het talent dat niet aan de bak komt in eerste, verder op te leiden door speelgelegenheid te geven. Er staat zwart-wit op papier dat de tweedeklassers minstens drie à vier spelers moeten opstellen die afzakken. Ook daar willen zowel de Bond als de Liga een beter product afleveren, en in dat project moet iedereen zijn rol spelen. Is het toeval dat men spreekt over het faillissement van onze tweede klasse? Veel ploegen wanen zich in eerste en trekken spelers van her en der aan, terwijl hier toch genoeg talent rondloopt?

Duitsland verscherpt ook telkens de controle op zijn clubs, wordt veeleisender. Als je nu in de twee hoogste klassen (Bundesliga en 2.Bundesliga) wil blijven spelen, dan moet je over een opleidingscentrum beschikken dat aan heel scherpe voorwaarden moet voldoen. Ook met de inbreng van Double PASS gaat de Liga weer een stap verder. Van Lizenziierung naar Zertifizierung. Een hefboom om de jeugdopleiding top te houden. Blijven investeren. Ik weet niet wat de volgende stap zal zijn, maar die zal er zeker komen. Het gevaarlijkste is het punt waarop de Fransen momenteel zijn beland. De arrogantie. Als wij met Double PASS bellen naar Frankrijk, dan zeggen ze: "We hebben goede opleidingscentra, waarom zouden we nog investeren in jullie concept?"



We zitten met Double PASS in Duitsland vijf dagen op een club, bekijken de werking op basis van meer dan 300 criteria. Naast de voorbereiding van de audit en de rapportering spenderen wij twee dagen aan het evalueren van wedstrijden en trainingen. Daarnaast besteden wij twee dagen aan interviews, gesprekken, van boven naar beneden. Zelfs Karl-Heinz Rummenigge zat bij Bayern mee aan tafel om zijn visie over de jeugdopleiding te verdedigen.

De voorzitter van Stuttgart vatte zijn missie perfect samen: "Onze jeugdopleiding is het R&D departement van de club, research and development, en daarin investeren wij. Met de bedoeling 'return on investment' te realiseren." Ik wil de vergelijking met sommige Belgische clubs hier absoluut achterwege laten."

kwaliteit, met een topcompetitie en gemiddeld 42.000 toeschouwers. Vele van onze talenten spelen in het buitenland en kregen daar ook meestal (een deel van) hun opleiding.

In Duitsland verloopt de samenwerking met de scholen ((Elite)Schule) ook veel soepeler dan in België. Duitse leerlingen vanaf dertien-veertien jaar hebben de mogelijkheid om tijdens de dag te trainen, dus het aantal trainingen ligt veel hoger. Sinds kort moeten de clubs ook speciale aandacht besteden aan de talenten vanaf U17.

De individuele toppers worden -naast hun eigen leeftijdscategorie- individueel opgevolgd: qua planning van training, wedstrijden, fysieke uitbouw, technisch-tactisch. Dat zijn vaak vijf of zes spelers die ook al mogen meetrainen met de A-kern. En dat zorgt soms voor overbelasting. Vandaar de intense begeleiding, ook bijvoorbeeld op mentaal vlak en blessurepreventie.

In Duitsland verlopen de competities voor U17, U19 en U23 met stijgen en dalen. Een belangrijk gegeven om de winnaarsmentaliteit en de weerbaarheid te verhogen. Het leert de jongeren onder druk te spelen.

Al staat dat haaks tegenover sommige uitlatingen dat winnen niet belangrijk is. Ik denk dat dit moet kunnen vanaf een bepaalde leeftijd. Een speler van zestien-zeventien jaar moet op dat moment technisch-tactisch gevormd zijn. Dan komt het mentale aspect, de persoonlijkheid, dan is het verhaal van 'ik wil een wedstrijd willen' en 'ik wil bovenaan eindigen'. Als voetballer moet je leren omgaan met winst en verlies.

De U23, de tweede ploeg van de clubs, zit in Duitsland ook onder de vlag van de jeugdopleiding, doch komt uit in de derde professionele liga/klasse en of regionale liga's, gerund door de Duitse Voetbalbond. Slechts vier U23 van een eerste- of tweedeklasser mogen deelnemen. De rest speelt met zijn tweede Mannschaft in de regionale liga of een reeks lager."

Op 1 juni 2010 werd op een workshop met de jeugdverantwoordelijken van de clubs op de hoofdzetel van de Bundesliga te Frankfurt, het nieuwe Foot PASS instrument voorgesteld. Hiervoor werd de samenwerking van Double PASS met de Deutscher Fußball-Bund (DFB) en de Deutsche Fußball Liga GmbH (DFL) voor drie jaar verlengd tot 2013.

Ook met de VFV werd door Double PASS begin juni 2010 een overeenkomst in het kader van de Facultatieve opdracht Jeugdsport van de Vlaamse Overheid ondertekend, met de bedoeling de kwaliteit van de Jeugdopleidingen in Vlaanderen te optimaliseren. Jonas Heuts, Bob Browaeys en Gilbert Timmermans van de VFV, en Hugo Schoukens en Frank Rits van Double PASS, trachten dit kwaliteitsmanagement project in goede banen te leiden.



TOPCOMPETITIE

Hugo Schoukens: "Even opmerkelijk is de vaststelling dat alle internationals in Duitsland spelen, in de eigen competitie. Zelfs Michael Ballack keerde terug. Het publiek krijgt dus



Dimitris Papanikitas: "Coördinatie komt overal en altijd terug!"

Danny Aerts, voetbaljournalist

Het prachtige voetbalcomplex van Sportkring Sint-Niklaas ademt voetbal. Dit geldt ook voor Dimitris Papanikitas, trainer van de U17 (3de Nat.). Onmiddellijk worden we overvallen door zijn gastvrijheid. Zijn Griekse afkomst is hier zeker niet vreemd aan. Hij pleit om binnen de jeugdopleiding heel veel aandacht te blijven schenken aan looptechniek en coördinatie. "Ik integreer dit zoveel mogelijk in mijn trainingen en ook in de wedstrijdopwarming", aldus Dimitris. Dug-Out hoort graag zijn verhaal.

WINST BOEKEN

Dimitris Papanikitas: "Lopen en bewegen kan toch iedereen hé! Kijk maar naar kinderen van vijf jaar, die lopen heel soepel. Maar als we wat ouder worden, wordt een juiste looptechniek erg belangrijk. Ook in het voetbal, want daar kunnen we lopen immers beschouwen als een basisvorm. Daarom vind ik dat we binnen de jeugdopleiding veel aandacht moeten besteden aan

looptechniek en coördinatie. Bij de allerjongsten ligt de prioriteit op het aanleren van balgevoel en coördinatie, en niet op snelheid. Tussen acht en twaalf jaar, de gouden leeftijd, heb je de fase waar je heel intensief moet bezig zijn met looptechniek en coördinatie. Maar ook nog daarna! Ik vind het spijtig dat er weinig trainers zijn die hierover voldoende kennis hebben en die het zelf kunnen voordoen.





Als je een voetballer de perfecte looptechniek kan aanleren, dan kan hij op verschillende gebieden veel winst boeken. Bijvoorbeeld op gebied van blessures. Een goede looptechniek is de beste blessurepreventie! Immers, blessures te wijten aan een overbelasting door een slechte looptechniek of slechte lichaamshouding, vormen het grootste gevaar. Niet enkel die tackle of dat duel. Achillespezen, kuitspieren, adductoren...de belasting op spieren, pezen en gewrichten is bij het lopen erg groot, met als gevolg een grote belasting voor enkels, knieën, heupen en rug. Bij iedere stap, zelfs bij een rustige loopinspanning, krijgt het lichaam een kracht te verwerken van twee tot vier maal het lichaamsgewicht. En als je weet dat je over tien kilometer zo'n twee à drieduizend keer landt op elke voet... Denk even aan een kopduel: als je na de zweeffase op één voet terechtkomt, moet deze al snel enkele honderden kilo's opvangen. Daarom is het van belang dat spieren heel alert en nauwkeurig werken. Dat is de reden waarom het trainen van de looptechniek vooral gericht moet zijn op het op tijd aanspannen van de spieren, en veel minder op het vergroten van de spierkracht.

Een goede looptechniek kan je bij een voetballer herkennen doordat hij goed op en neer beweegt in verticale richting. M.a.w. een goede verticale afzet (en het goed afrollen van de voet). Maar dit is wel het moeilijkste onderdeel.

Maar niet enkel naar blessurepreventie toe, ook naar uithouding kun je met een goede looptechniek veel winst boeken. Lopen kost energie. Met de juiste looptechniek, als de spieren exact weten wat ze moeten doen, gebruik je veel minder energie om dezelfde loopprestatie te leveren.

Ook je snelheid heeft baat bij een juiste houding van het lichaam, bijv. je bekken en de plaatsing van de voeten.

Snelheid is voor een voetballer van fundamenteel belang, bijv. startsnelheid. En dan komen we al snel uit bij 'snel voetenwerk'. Snel voetenwerk is voor mij coördinatie."

SNEL VOETENWERK op het einde van de wedstrijdopwarming

Dimitris Papanikitas: "Mijn wedstrijdopwarming bestaat uit vier fasen, nl.:

- 1- lichamelijke voorbereiding
- 2- pas- en trapvorm
- 3- afwerkvorm
- 4- coördinatie/snel voetenwerk

Waarom zou je op het einde van de opwarming nog 'zuivere' spurtjes trekken? Ik doe dan altijd nog vijf à zes minuutjes coördinatieoefeningen, meer bepaald snel voetenwerk. Per twee: skippings, hielenlift... Eén, twee of drie contacten, zijwaarts, voorwaarts enz. Geen sprongoefeningen zoals we dikwijls zien: kopstoot en dan sprinten."

COORDINATIE = TECHNIEK

Dimitris Papanikitas: "Coördinatie is de samenwerking van verschillende spieren voor het tot stand brengen van een beweging of verschillende bewegingen na elkaar. Coördinatie kan je in het voetbal dus beschouwen als de techniek die nodig is om voetbalacties uit te voeren.

Gevolg: een goede coördinatie betekent een goede techniek, en dit is in het voetbal nog altijd het allerbelangrijkste. Coördinatie stuurt het hele motorische systeem (motoriek is het samenspel tussen het spierstelsel en het zenuwstelsel). Vooral naar sport toe, en zeker naar voetbal, is dit de meest



11



Dimitris Papanikitas

prestatiebepalende factor. En toch wordt er nog vaak door tijdsgebrek of gebrek aan kennis en ervaring (veel) te weinig aandacht aan besteed!

Looptechniek en coördinatie zijn nauw met elkaar verbonden. Ik durf te stellen dat je eerst over een goede, lichaamshouding, looptechniek en soepelheid moet beschikken vooraleer je effectief aan coördinatie begint.

Voetbalacties zijn heel vaak een combinatie van lopen gevolgd door een andere beweging. Neem als voorbeeld een kopduel: je loopt naar de bal, al of niet met tegenstander (looptechniek), gevolgd door een afsprong (coördinatie), waarbij je dan ook nog eens de bal moet raken (coördinatie). Ook een doelman die uitkomt, zal eerst een loopbeweging maken alvorens de bal op te rapen of te duiken."

VAST STRAMIEN BIJ DE OPWARMING

Dimitris Papanikitas: "Wij lopen nooit eerst enkele rondjes alvorens ons op te warmen voor een training. We hanteren een ander vast stramien. Het eerste wat de spelers doen als

ze op het veld komen, is allemaal een bal nemen en zich naar de grote backlijn begeven. In de 16m lopen ze dan in alle richtingen door elkaar, waarbij ze vrij zijn (lees: creatief) om allerlei technische (opwarmings)oefeningen met bal uit te voeren. Gelijktijdig kunnen ze ook enkele opwarmings-oefeningen zonder bal uitvoeren. Dit alles gedurende een zestal minuten.

Nadien beginnen we met de collectieve lichamelijke opwarming zonder bal, zeg maar de klassieke lenigheid makende oefeningen. Vervolgens voeren we een hele reeks 'gecombineerde oefeningen' uit, waar we alles integreren: looptechniek, soepelheid, lichamelijke voorbereiding, pas- en trapvormen en coördinatie. Als organisatie kiezen we dan een vierkant of een driehoek (zie oef.). Dus coördinatie komt zowel in het begin als tijdens het verdere verloop van de opwarming aan bod. Meer zelfs, na de opwarming gaan we nog een stuk verder met deze gecombineerde oefeningen. Als we dan overschakelen naar pas- en trapvormen en vervolgens afwerken, kunnen we daar ook nog eens een aantal elementen van coördinatie integreren (zie kaderstukje)."

VASTE TRAININGSCOMPONENTEN

Dimitris Papanikitas: "Ik maak mijn training altijd op in relatie tot de wedstrijd. Hiermee bedoel ik dat ik steeds die elementen aan bod laat komen die je ook altijd in de wedstrijd terugziet. Naast de opwarming zijn dat voor mij: coördinatie, pas- en trapvormen, afwerken en partijspel. Deze vijf elementen laat ik steeds in dezelfde volgorde in mijn training terugkomen. En in deze vijf stappen kan ik dan perfect een dominante(n) of een specifiek trainingsthema('s) integreren. Ik vind het belangrijk dat je coördinatie koppelt aan de opwarming. Meer zelfs: naast coördinatie vind ik dat we meer de nadruk moeten leggen op pas- en trapvormen en afwerken. En bij het afwerken werken we altijd vanuit drie posities, nl. links, rechts en recht voor doel.

De manier van trainen biedt voor de spelers veel variatie, met heel veel beleving. En alles met bal, zelfs het rondje lopen! Want, als je enkele rondjes loopt met of zonder bal, hoeveel heb je er dan minder of meer gelopen? Alles wat je ziet in de wedstrijd kan getraind worden. Maar dit kost tijd en energie. Daarom vind ik dat we met twee, zelfs drie trainingen per week, nog te weinig trainen."

'DUO-TRAINERS'

Dimitris Papanikitas: "Ik vind het belangrijk om de spelersgroep twee jaar onder je hoede te hebben. Als je alles wilt trainen, kom je met tien maanden niet toe. Ik ben niet akkoord met de stelling dat je elk jaar een andere trainer 'moet' hebben om iets bij te leren. En waarom zouden de trainers van twee teams geen duo kunnen vormen, bijv. U19 en U17? Voor twee teams van opeenvolgende leeftijdscategorieën, die samen op verplaatsing gaan, op hetzelfde moment spelen en trainen, biedt deze werkwijze volgens mij meer voor- dan nadelen. Clubs passen dit nu al toe, waarbij de beide trainers om de week switchen en het andere elftal trainen. Zelfs binnen een trainingsweek, per één of twee trainingen, zou dit kunnen, waarbij ze dan samen de trainingen opmaken. De spelers weten dan ook dat de beide trainers grotendeels op dezelfde golflengte zitten, dat ze dezelfde visie hebben. Je zou ook een trainingsplanning voor twee jaar kunnen opmaken, waarbij je weliswaar toch nog rekening houdt met de specifieke kenmerken per leeftijdscategorie. Duo-trainers bieden ook een meerwaarde als je de betere spelers na Nieuwjaar wilt doorschuiven. Of als er veel gekwetsten zijn. Ook de drempel voor de spelers verlaagt omdat ze de collega-trainer al goed kennen. Deze organisatie biedt volgens mij dus vele opportuniteiten met betrekking tot het ontwikkelen van jeugdspelers. In dit kader wil ik toch nog graag even aanstippen dat de trainer niet alleen de training en de 'pure' wedstrijd heeft om zijn spelers te begeleiden. Ik spreek graag van de vier 'wedstrijdfasen':

FASE 1. Hoe benader je de wedstrijd?

Je komt aan met je sporttas, neemt je voetbalschoenen eruit,...en dan?

FASE 2 en 3. In de kleedkamer voor de wedstrijd en op het veld.

Je krijgt theorie en richtlijnen van de trainer, gevolgd door het spelen van de wedstrijd zelf.

FASE 4. Gedraag je je na de wedstrijd ook nog als voetballer en straal je dat ook uit?

Je stapt uit de douche,...en dan?

Voor mij zijn de momenten voor en na de wedstrijd, dus fase 1 en 4, ook belangrijk!"

Opwarming

Coördinatie

Pas- en trapvorm

Afwerken

Partijspel



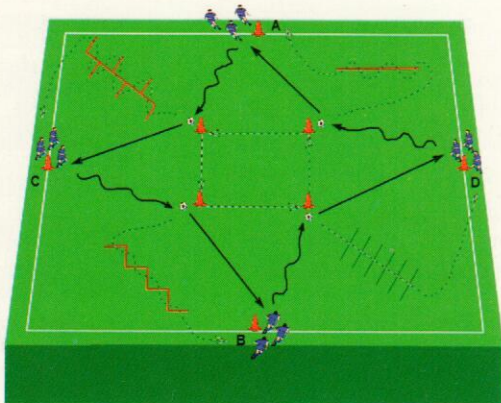
13



SAMENVATTING

Dimitris vat nog graag even de belangrijkste elementen samen:

- Met een goede looptechniek kan je heel wat **winst boeken** op gebied van blessurepreventie, snelheid en uithouding
- Coördinatie is techniek, en dit is de **meest prestatiebepalende factor** in het voetbal
- Voetbalacties zijn heel vaak een **combinatie** van looptechniek en coördinatie
- Coördinatie heeft een **specifieke plaats** in drie of vier van mijn **vaste trainingscomponenten**
- Blijf voldoende aandacht schenken aan **pas- en trapvormen** en **afwerken**
- Bekijk de opportuniteit van **duo-trainers** binnen de organisatie van je jeugdopleiding
- De benadering **voor de wedstrijd** en het gedrag **na de wedstrijd** zijn eveneens belangrijk binnen de ontwikkeling van een voetballer (ref.: 4 wedstrijdfasen)



Per 4 (A-B-C-D) drijven

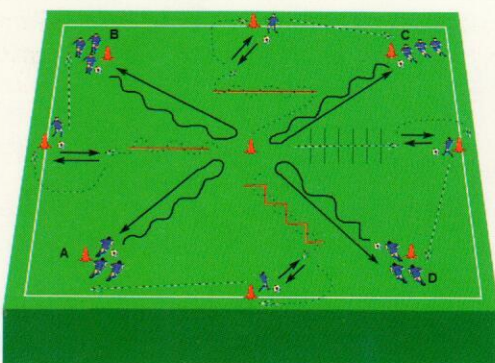
Bal stilleggen aan kegel aan het vierkant

Half rond het vierkant lopen

A trapt de bal die B heeft stilgelegd naar D

A voert coördinatieoef. uit (latjes) en sluit aan waar hij de bal naartoe heeft gespeeld (D)

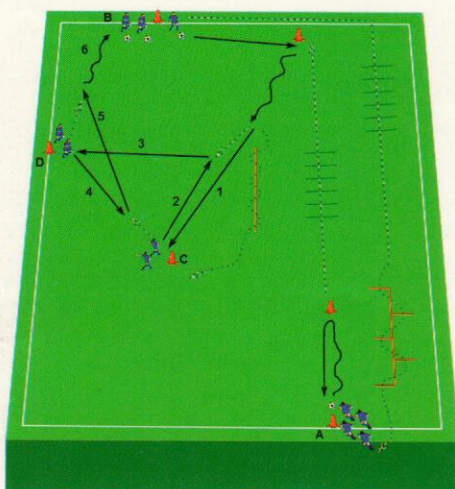
Idem voor B die de stilliggende bal van A naar C trapt



Per 4 (A-B-C-D) drijven met technische oef., dan terugpassen naar eigen groep

Nadien coördinatieoef. uitvoeren, gevolgd door kaats

Plaats innemen van kaatser en kaatser sluit aan bij volgende groep



A drijft tot kegel en passt terug naar eigen rij

A voert coördinatieoef. uit

B speelt A aan, doet coördinatieoef. en sluit terug aan bij A

A drijft en passt op C

C kaatst terug en A speelt pass op D

D speelt pass op C die diep speelt op D

D neemt de bal mee en sluit aan bij B

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





Yves Vanderstraeten: “De flanken krijgen een hoofdrol in onze manier van spelen!”

Tom Boudeweel, sportjournalist

En zo draait het Belgisch voetbalcircuit weer op volle toeren. Ook in de lagere nationale reeksen. Bij vierdeklasser SK Berlare bijvoorbeeld. In de Oost-Vlaamse watergemeente van politicus Karel De Gucht maakte Yves Vanderstraeten vorig seizoen zijn debuut als hoofdtrainer. Met succes. De club haalde stevig de broeksriem aan na het afhaken van de voorzitter, één van de geldschieters, maar rood-wit overleefde zonder problemen in de ruime middenmoot van het klassement. De gewezen doelman van onder meer Marítimo Funchal en Lierse SK heeft ondertussen de smaak van het trainerschap flink te pakken.

Yves Vanderstraeten: “Het was eigenlijk niet de bedoeling dat ik begin vorig seizoen al hoofdtrainer zou worden. Ergens speelde ik wel met de idee om ooit trainer te worden, maar ik wilde eerst nog wat voetballen. Toen de voorzitter een stap terugzette, gooide ook de toenmalige coach Leo Van der Elst de handdoek. Leo maakte meteen duidelijk dat hij met dat beperkt budget geen volwaardige ploeg voor vierde klasse op het terrein kreeg. En toen kwam het bestuur bij mij terecht. Na enkele slapeloze nachten heb ik toch ‘ja’ gezegd. En uiteindelijk heb ik nog geen spijt van mijn beslissing. Hoe langer ik het doe, hoe meer de job me bevalt. Al zal de euforie van het prima voorbije seizoen ook wel een rol spelen.”

DUBBEL ZICHT

Yves Vanderstraeten: “Ik luisterde tijdens mijn actieve carrière altijd aandachtig naar de tactische uitleg van de trainers. Dat boeide me. En van iedere trainer neem je bepaalde zaken mee. Emilio Ferrera, met wie ik twee jaar heb gewerkt, stak er op tactisch vlak en op het gebied van oefenstof met kop en schouder bovenuit. Ik heb enorm veel opgestoken van Emilio. Ik onthou vooral zijn video-analyses van de tegenstander. Zijn manier van verdedigen bijvoorbeeld, het samenspel van de doelman met zijn verdediging. Daar hebben we in het eerste seizoen bij Lierse een hele voorbereiding aan gewerkt. Zes weken lang, herhalen en herhalen.”



15





We kwamen tot bepaalde regels. Bij zowat elke situatie wisten we hoe we moesten reageren op het veld. En als je die regels volgde, dan voelde je echt dat je altijd goed stond. Toen we een doelpunt incasseerden, tekende hij dat na op een groot bord en op het einde van de voorbereiding wist je heel goed waar je nog moest aan werken. Was je teveel gepakt op de counter, op stilstaande fasen of via een flankvoorzet? Heel overzichtelijk en heel gedetailleerd. Ik zou dat heel graag overnemen bij Berlare, maar je bent hier natuurlijk beperkt qua trainingsuren met amper drie sessies per week.

Ook de periode in Portugal was uitermate leerrijk. De professionele houding om het voetbal te benaderen, de manier van trainen. Er werd toen al veel individueler gewerkt. Het gebeurde heel vaak dat de verdedigers apart trainten, de middenvelders ook. Per linie. Afhankelijk van de positie op het veld. Bij Maritimo hadden we ook wel vijf trainers ter beschikking. Dat is hier onmogelijk. Al proberen we het soms, wanneer we de looplijnen opfrissen bijvoorbeeld op donderdag. Dan neem ik het aanvallende gedeelte met de twee verdedigende middenvelders, met de 10, met de flanken en de spits. Mijn assistent houdt zich bezig met het verdedigende compartiment, trainen op hoge ballen, ontzetten onder druk en dergelijke. De jongens die afvallen voor de volgende wedstrijd, aangevuld met beloften, proberen de verdediging onder druk te zetten. De samenwerking tussen de doelman en de defensie staat dan centraal. Ik wijs hen voortdurend op het dubbel zicht, de man én bal tegelijkertijd in de gaten houden. Spelers in bevordering durven dat wel eens te vergeten.

En vorig jaar zag ik enkele interessante fysieke oefeningen tijdens een bezoek aan ex-ploegmaat Jonas De Roeck in Augsburg, in de buurt van Munchen. Met telkens veel

aandacht voor de coördinatie, in de opwarming en in de reeks spurten, veel déboulés aan hoge snelheid met beperkte recuperatie. Ze liepen in groep van de ene rand van de rechthoek naar de andere in 15 seconden. Zes keer in totaal met telkens slechts 15 seconden recuperatie. Dan vanop de kleine rechthoek naar de andere grote rand, 11 meter erbij dus. Ook zes keer. En de laatste opdracht was korter werk: van de doellijn naar de rand van de zestien en terug, twee keer in totaal, dus vier spurten in 15 seconden. De switch van lang naar kort werk. Dankzij de Nederlandse hoofdcoach kon ik in Augsburg de trainingen volgen, en praten over het voetbal en zijn manier van werken. Hij gaf veel wedstrijdvormen met steunspelers. Op die manier probeer ik me verder te ontwikkelen als trainer. Je leert altijd bij, zelfs van een gesprek met een supporter na de wedstrijd. Het doet je nadenken over het spelletje."

FLANKENSPEL

Yves Vanderstraeten: "Begin niet over het cliché dat een gewezen keeper per definitie uitgroeit tot een verdedigend ingestelde trainer. Elke coach begint met een goede organisatie, de fundering van je huis. Zonder fundering zakt het gebouw weg. Pas als de organisatie op punt staat, kan je verzorgd voetbal brengen. Dat geldt in de eerste klasse, bij interlands, en zelfs in de laagste provinciale reeks. Ik probeer ook een bepaalde structuur te steken in het spel van mijn ploeg. Looplijnen noemden sommige trainers dat vroeger, maar te ingewikkeld moet je dat niet maken. Mijn flankspelers bijvoorbeeld moeten het veld zo breed mogelijk houden. Breed in balbezit, klein terrein bij balverlies. En bij een voorzet moet hij vanuit die flank zo snel mogelijk aansluiten, als extra gevaar aan de goal. Net als de back die in de rug diep doorschuift. Zo houden we wel altijd drie echte verdedigers achteraan.

In een ander automatisme proberen we zoveel mogelijk in de rug van de backs te spelen. Als onze flank dicht bij de eigen back staat, dan moet de 10 in de rug duiken, in de vrije ruimte. Dat zie je op alle niveaus. De driehoek op het middenveld vraagt de bal op als het vastzit en verlegt het spel. Het zijn simpele zaken, maar je moet er wel op trainen, een kwartier, niet langer.

We beginnen telkens met 10 à 15 minuten inlopen. Daarna 20 minuten een pas- en trapvorm telkens mét voorbeweging, gevolgd door twee keer 7,5 minuten balbezit (vrij spel en twee tijden, al dan niet over-/ondertal, met of zonder kaatsers). Op dinsdag steek ik er wekelijks een fysieke belasting in, afgesloten door een wedstrijdvorm. De dag vóór de wedstrijd organiseer ik een meer ontspannen training met veel aandacht voor de stilstaande fases. Ik eis telkens weer dat de bal tussen de palen gaat vanop de flank, dat de vrijschop ook gevaarlijk is wanneer niemand er aankomt. Dat waren de gevaarlijkste ballen voor mij destijds als keeper, moeilijk te beoordelen omdat je ook niet wist of je nu moest uitkomen of niet. Op dat moment bespreken we ook de tegenstander, als ploeg en individueel. Net vóór de match behandel ik onze eigen ploeg.

De flanken krijgen een hoofdrol in onze manier van spelen. Zeker als je jongens hebt die sterk zijn in 1:1 situaties. Wanneer ze de back kunnen uitschakelen, moet de centrale verdediger bijspringen en komt er ruimte vrij. Bij mij weten ze: een bal in de hoek is altijd goed. Blindelings. Normaal speel ik met twee verdedigende middenvelders, een driehoek met de punt naar voren. Maar ze bezitten allebei de gave om goed te infiltreren. Mijn aanvoerder scoorde zo twaalf keer vorig seizoen. Eén van de twee moet in de zestien komen, afwisselend. De ene is linksvoetig, de andere rechtsvoetig, met een sterk loopvermogen. De opkomende mensen zijn ontzettend moeilijk af te stoppen. En dat is eigenlijk ook een looplijn. Bij ons geldt de afspraak: wie de pass geeft naar voren, blijft hangen voor de verdediging, de andere sluit bij, samen met één van de backs. Dus we houden telkens vier mensen achterin."

RUIT

Yves Vanderstraeten: "We zoeken onze jonge aanwinsten vaak in de kernen van hogere ploegen. Zij hebben een goede technische basis, maar ontberen de ervaring van het voetballen in het eerste elftal. Maar het feit dat ik hen opstel, betekent dat ik hen vertrouwen schenk. Verwacht niet teveel schouderklopjes, ik hou wel van rechtstreeks contact. Positieve én negatieve evaluatie. En ook bij de ouderen. Vorig seizoen begonnen we met die jonge bende te trainen met een bepaald systeem voor ogen. Het experiment in de voorbereiding met een ruit op het middenveld en twee spitsen dicht bij elkaar liep faliekant af, meteen 0-3 achter tegen een ploeg uit eerste provinciale.

Ik vind een ruit nog altijd het beste systeem als je twee spitsen bij elkaar passen: de ene gaat naar de bal, de andere zorgt voor diepgang. Maar een ruit is in balverlies tactisch niet eenvoudig. Nochtans lijkt het simpel. De zijkan-ten sluiten naar binnen naast de verdedigende middenvelder, maar dat lukte bij ons dus niet. En dan ben je kwetsbaar.

Uiteindelijk spelen we dankzij die sterke flanken nu een 4:2:3:1 in balbezit. In balverlies een 4:4:1:1. Het heeft geen zin om je manier van spelen door te drukken als je er de spelers niet voor hebt. Met drie achteraan missen we snelheid en we geven teveel ruimte weg tussen de drie spelers onderling. Uitwijken naar de flanken is in dat systeem dodelijk. Als de tegenstander opteert voor een 4:4:2, dan speel ik centraal man op man. Ik weiger om er een derde man tussen of achter te zetten. Ik vraag enkel aan de back om wat bij te sluiten, zeker als er een bal van de flank komt.

We trainen veel op balbezit, in de kleine ruimte, dat komt elke training terug. Het snel nadenken bevorderen, snel handelen, de juiste beslissing nemen. Als de tegenstander ons vastzet, hebben we dat nodig, Berlare beschikt niet over een groot veld. Onze nummer 10 is ook niet de man die passes van dertig meter verstuurt, hij houdt meer van het betere tikwerk. Ik geef veel vormen met kaatsers in één tijd zodat de bal goed



moet ingespeeld worden. Ik coach scherp op de passing. Ik begrijp niet dat je een pas van tien meter niet bij je ploegmaat krijgt, zonder druk, zonder tegenstander. Volgens mij is dat gewoon een gebrek aan concentratie. De hardheid, de snelheid van de bal. Dat moet een automatisme worden. We zijn geen profs, maar ik beschik toch over goede spelers op ons niveau. Een deel van de oefenstof hangt af van de komende tegenstander. Is het een ploeg die snel druk zet of die laat opbouwen van achteruit, speelt ze op buitenspel enz. Anderzijds proberen we onze fouten ook weg te werken. Trainen om te trainen heeft absoluut geen zin.

Ik heb enorm veel aan Tjörven De Brul, ex-prof bij onder andere Club Brugge, AA Gent en SV Zulte Waregem. Hij ligt heel goed in de groep en betekent een meerwaarde door zijn ervaring. Hij coacht de jonge gasten, dat mag zelfs nog iets meer, heeft een goede inspeelpas, is kopbalsterk. Voor mij is het een zegen dat zo iemand er nog elke week wil voor gaan. Aanvallend komt hij ook goed uit de verf. Door hem spelen de drie jonge gasten in de verdediging beter. Dieter De Wilde kwam van de U19 van Sporting Lokeren en speelde een dijk van een seizoen, door Tjörven.

Ook Koen Schockaert heeft een verleden in de hoogste klasse. Ik gebruik hem als enige spits. Door de twee offensieve flanken kan ik er niet nog een centrale spits bijzetten. Ik vraag wel aan mijn 10 om dicht bij Koen te spelen. In de verloren bekermatch tegen Olsa Brakel stond hij iets te geïsoleerd. Als je flanken niet baas zijn over de back, kom je een beetje in de problemen met dit systeem. Je bent vleugellam. Schockaert is niet meer de supersnelle spits van bij Lokeren en Club Brugge, maar hij heeft er vorig seizoen toch zeventien binnengescored. En voor bevordering is en blijft hij technisch een goede speler, met een fraaie traptechniek. Hij staat er altijd."

WIRWAR

Yves Vanderstraeten: "In mijn debuutjaar hebben weinig ploegen indruk gemaakt. Olsa Brakel was wel de meest complete tegenstander. Heel moeilijk af te stoppen. Zij hanteren hetzelfde systeem als wij, met sterke flanken. Maar niemand van de aanvallende pionnen blijft op zijn plaats, een echte wirwar met dat voortdurend verschuiven van positie. We lieten ons voortdurend uit positie lokken en het werd 5-2. Ik had zeker niet gevraagd om mandekking te spelen, maar iedereen volgde zijn mannetje. In de terugmatch deden we het veel beter: iedereen bleef gedisciplineerd in zijn zone, we maakten de afstanden niet te groot om het gevaar voor het pasje binnendoor uit te schakelen. Brakel benut telkens goed de ruimte tussen de linies, dus we moesten echt diep in elkaar zakken. Het is heel aanlokkelijk als centrale verdediger om uit te stappen, maar dan moet je zeker zijn, anders wordt dat genadeloos afgestraft. Dat hebben we vorige maand in de bekermatch nog ervaren. Laat ze dus tikken, tot onze zestien.

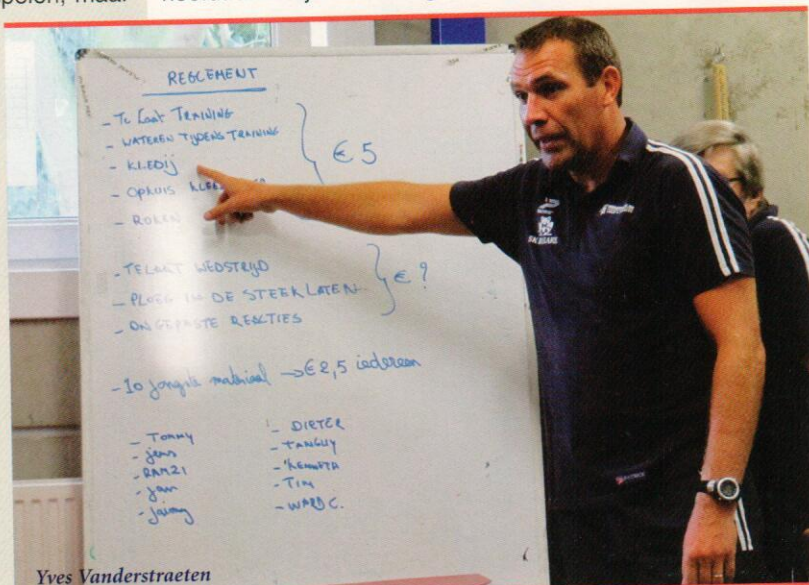
Voor alle schoten vanop afstand rekenen we op onze keeper. We hebben de terugmatch gewonnen met 2-0, met echt countervoetbal

via de snelle omschakeling. Een blok. Als je plannetje lukt, dan ben je blij als trainer. Tijdens één thuismatch heb ik me aangepast qua veldbezetting. Tegen Heppignies, een ploeg met veel power, met onder meer Teklak, Tokéné en Wuillot achteraan, drie ex-eersteklassers. Je geraakt er gewoon niet door via lange ballen. Bovendien beschikken ze over een echte spelverdeler die zich voortdurend goed opstelt en de ballen rondstrooit. De supporters hebben die namiddag niet veel gezien, maar het was 0-0 en dat geeft me wel voldoening als trainer. Had ik zo tien wedstrijden gespeeld, dan stond er geen volk meer rond ons veld. En toch, als je mijn spelers vraagt wat de tofste match was van het seizoen, dan zeggen ze Heppignies. Omdat alles klopte wat we vooraf hadden gezegd, en alles werd ook perfect uitgevoerd.

De Waalse ploegen teren vooral op hun vechtersmentaliteit, op kracht. De ploeg die het spel moet maken, krijgt het meestal moeilijk in bevordering. Wie goed georganiseerd staat en snel kan omschakelen, geraakt niet in de problemen. Balverlies op eigen helft is, net als in de eerste klasse, dodelijk. Veel tegenstanders spelen gewoon de lange bal en gaan dan het gevecht aan om de tweede fase te winnen. Op dat moment zitten ze al op de helft van de tegenstander en vandaar uit proberen ze te voetballen. Soms lukt dat, wanneer je echt niet in de match zit, maar ik verkies toch een verzorgde opbouw van achteruit. Momenteel worden de flanken net iets teveel in de voet aangespeeld en te weinig in de ruimte. Een actie uit stilstand is veel moeilijker. Variëren is de boodschap."

GEBREK AAN RESPECT

Yves Vanderstraeten: "Ik was de voorbije drie-vier jaar keepertrainer bij Berlare, de ploeg van mijn woonplaats, maar in een kleinere club betekent dat enkel specifieke training voor de doelmannen op dinsdag en op zondag meegaan met de groep. Als je in het voetbal wil blijven, in die rol, dan moet je eigenlijk bij een eersteklasser werken. Ik heb eens geïnformeerd bij mijn keepertrainers van destijds, maar ik voel toch nog altijd een bepaald gebrek aan respect voor die job. Het wordt zeker nog niet verloned zoals het zou moeten. En vaak moet de keepertrainer ook alle jeugdkeepers opleiden. Nochtans vormt de doelman een belangrijke schakel in je ploeg. De T3 moet niet alleen ballen trappen naar die jongens. Neen, hij moet hen ook fysiek klaarstomen en hen mentaal begeleiden. Tijdens een mindere periode bijvoorbeeld. Ik deed dat graag en dat lag me ook wel. Maar na het toffe seizoen als hoofdtrainer lijkt een terugkeer niet meer mogelijk."



Yves Vanderstraeten



Naam: Sven Cnudde, provinciaal coördinator VFFV (West-Vlaanderen)
Thema: keeperstraining duel 1-1

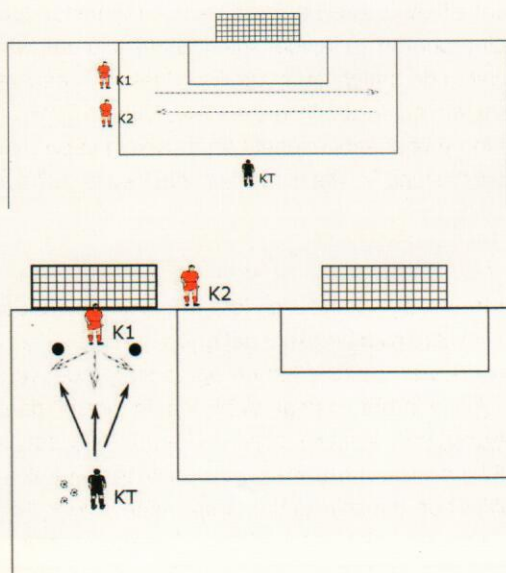
Aantal: 2 keepers
Categorie/niveau: U14-U16

Materiaal: 2 doelen (waarvan 1 verplaatsbaar), potjes en 20 ballen

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Laat je niet beïnvloeden door schijnbewegingen van de speler aan de bal. Kijk daarom steeds naar de bal. **'KIJK'**
2. Werp je pas in de voeten als je 100% zeker bent eerder bij de bal te kunnen dan de tegenspeler aan de bal. **'ZEKER ZIJN'**
3. Haal de snelheid uit de tegenstander aan de bal door remmend wijken toe te passen. Blijf daarom rechtop zolang je niet eerder bij de bal kan. **'REM AF'**
4. Ga steeds met je handen i.p.v. met je voeten naar de bal als je denkt eerder bij de bal te kunnen dan de aanvaller. **'GEBRUIK JE HANDEN'**
5. Correcte uitgangshouding aannemen en zo snel mogelijk het duel opzoeken. **'UITGANGSHOUDING'**

OPWARMING



DUUR: 25'

Beschrijving:

Deel 1:

Totale duur = 12'.

Loslopen, gecombineerd met losmakende oefeningen (met en zonder bal) + dynamische stretchen.

De KT geeft telkens de opdrachten mee met de keepers. Hij begeleidt ze ook tijdens het stretchen.

Deel 2:

Totale duur = 12', voldoende rust geven!

K1 en K2 staan achter elkaar. Ze komen telkens vooruit tot aan de hoogte van de 2 potjes. Eenmaal ze daar zijn krijgen ze een bal te verwerken van de KT. Deze ballen variëren als volgt:

- 8 ballen rechtdoor langs de grond
- 8 ballen op borsthoogte
- 8 ballen op hoofdhoogte (te verwerken naar de borst)
- 8 hoge ballen recht voor hen
- 8 hoge ballen schuin rechts voor hen
- 8 hoge ballen schuin links voor hen
- 8 ballen waarbij ze rechts moeten uitvallen
- 8 ballen waarbij ze links moeten uitvallen
- 8 ballen rechts op halve hoogte (instappen en uitvallen)
- 8 ballen links op halve hoogte (instappen en uitvallen)

Deze laatste 4 reeksen ballen kunnen eventueel nog eens herhaald worden, maar dan worden de ballen iets dieper gestoken waarbij de keeper een overstap zal moeten toepassen (kan ook dienen ter mentale voorbereiding op kern gedeelte).

Hier ook nadruk leggen op FUN-gehalte.

Coaching:

Correct vangen van de ballen.

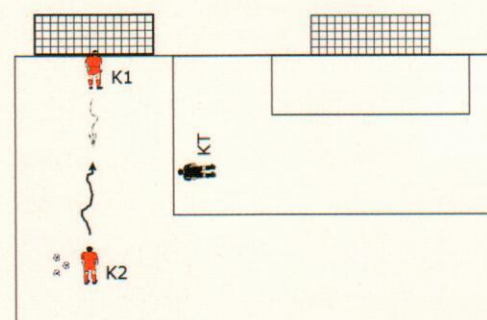
Stilstaan op het moment dat er getrapt wordt.

Goed instappen en uitvallen.

Oefeningen technisch correct uitvoeren.

Ademhaling verzorgen.

KERN



DUUR: 50'

Beschrijving:

Deel 1 (10'):

K2 komt traag af op K1. K1 past zijn posities aan en duikt in de voeten van K2.

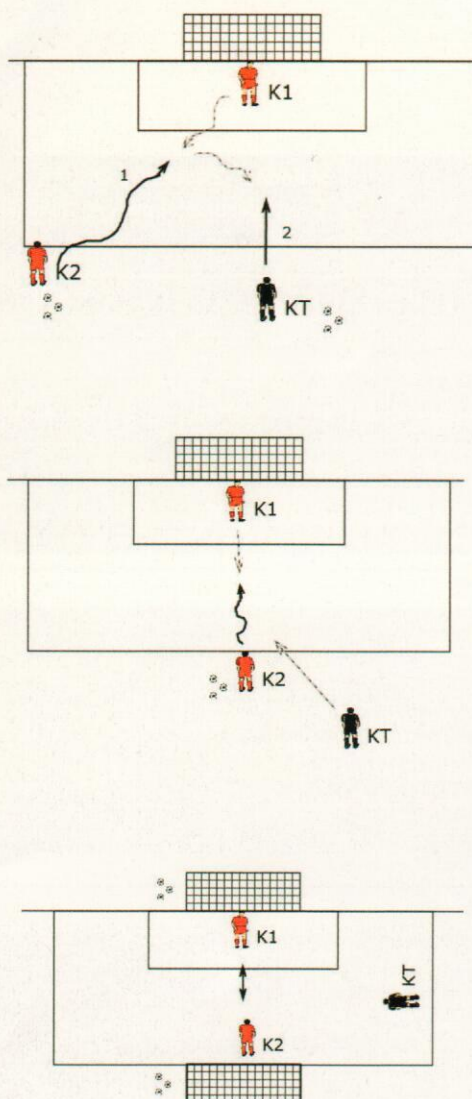
K2 passeert K1 5 x links en 5 x rechts, zonder de intentie te scoren. Nadien wisselen we.

Volgende varianten kunnen nog aan bod komen:

K2 komt met de bal richting K1 en steekt de bal L/R van K1, die de bal pakt;

K2 komt richting doel en trapt keihard vlak naast of op K1. K1 wordt gestimuleerd een voetreflex toe te passen.

KERN



VERVOLG

Deel 2 (20'):

K2 komt vanop de flank in op de keeper en probeert de bal te trappen langs de keeper heen op het moment dat hij op +/- 1,5 m. afstand van de keeper is.

De keeper probeert de bal te pakken. Indien dat lukt opent hij op de KT. Onmiddellijk nadien krijgt hij nog een trap te verwerken van de KT (2).

Na 10 ballen wisselen de rollen.

Variaties die hierbij aan bod kunnen komen zijn:

KT gooit hoge bal i.p.v. te trappen;

Dit alles herhalen we nog langs 2 andere invalshoeken (centraal en andere zijde).

Deel 3 (10'):

K1 staat in doel. K2 komt op zijn doel af en probeert K1 te verslaan (vrije keuze in de manier waarop, zie ook variaties). K2 moet dit echter op tempo doen, want de KT fungeert als terugkerende verdediger (hij staat bij het vertrek 5m achter K2).

Na een 10 ballen wisselen.

Volgende variaties kunnen gebeuren:

K2 komt op van diverse plaatsen (vanop rechts, links en uit het centrale gedeelte van het veld);

K2 trapt net voor keeper;

K2 dribbelt K1;

K2 krijgt carte blanche om K1 te vloeren (lob mag nu eventueel ook).

Deel 4 (4x2'):

Spelvorm: de 2 keepers verdedigen elk een doel dat op +/- 16m. van elkaar staat (eventueel iets meer).

De keepers mogen kiezen hoe ze elkaar willen vloeren: d.m.v. een trap of een dribbel.

Pakt de keeper een bal af van de andere dan moet er onmiddellijk omkeerbaarheid zijn en moet die keeper proberen te scoren!

K1 start het spel, K2 start met zijn doel te verdedigen.

Opmerking: uiterst intensief, voldoende rustpauzes inlassen.

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

(Bij deel 4: eerder opteren om niet te coachen maar wel te observeren en evalueren, alsook het FUN-gehalte ten top te drijven)

COOLING DOWN

DUUR: 5'

Beschrijving:

Rust en nabespreking.

Materiaal opruimen, douchen en lichaamsverzorging.

Naam: Steven De Jaegher, Provinciaal coördinator VFV (Oost-Vlaanderen)
Thema: efficiënte bezetting voor doel

Aantal: 14 + 2K
Categorie/niveau: U19, gewestelijk

Materiaal: hesjes, markeerhoedjes, verplaatsbare doelen, ballen



Richtlijnen en coachingswoorden:

Positie 9

1. Ga eerst weg en duik dan naar eerste paal: **EERSTE PAAL**
2. Duik naar de eerste paal op het juiste moment: **TIMING**
3. Kom voor de verdediger: **SCHERP**

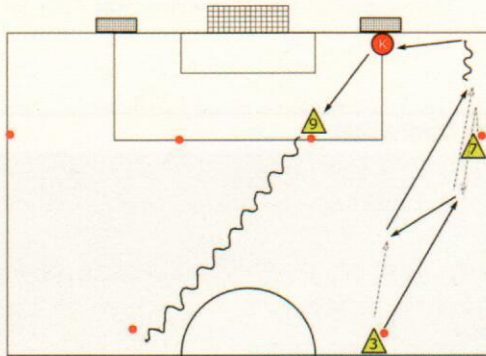
Positie 7/11

4. Kies positie aan de tweede paal: **TWEDE PAAL**
5. Ga naar de tweede paal op het juiste moment: **TIMING**
6. Kom voor de verdediger: **SCHERP**

Positie 10

7. Kies positie rond de 11m: **11M**

OPWARMING



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

Organisatie: helft terrein

Er wordt gewerkt naar 2 duiveltjesdoelen over links en over rechts
 3 speelt in op de afhakende 7 die de bal terugkaatst, 3 loopt in de bal en speelt de bal diep richting doorlopende 7

7 neemt de bal mee en speelt in de voeten van K, K doet een gerichte controle en speelt 9 aan

9 sluit aan bij de andere groep en doet opwarmingsoefeningen

Doorschuiven: 3->7->9->andere groep

Aantal spelers: 3 op positie 3, 2 op positie 7 en 2 op positie 9

Duur: 3 x 5' (3 varianten)

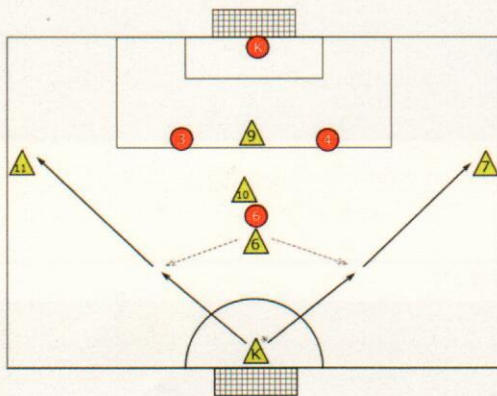
Variant 1: bal wordt in de handen van K gespeeld en doorgerold naar 9

Variant 2: bal wordt door 7 achteruitgelegd naar 9, 9 werkt af

Coaching:

1, 2 (bij variant 3)

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / K + 3

Beschrijving:

Organisatie: helft terrein

Er wordt gewerkt in golven van telkens 1'

De bal start bij K en speelt in op de vragende 6, 6 speelt afwisselend 7 of 11 aan

Bij de voorzet kiezen 9, 10, en de andere flankaanvaller positie voor doel

Gele ploeg: K-1-1-3

Rode ploeg: K-2-1

Aantal: 6 en 10 blijven steeds staan

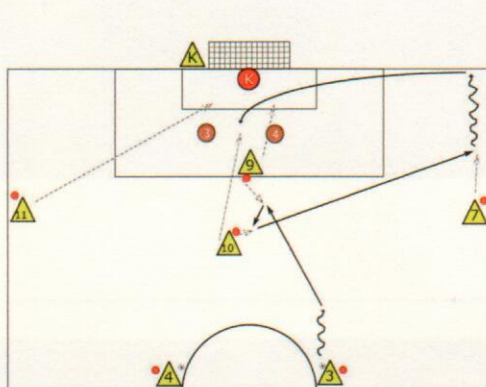
Nadat er een golf gedaan is komen er 3 spelers 7, 11 en 9 vervangen (gele ploeg) en 3 spelers 3, 4 en 6 vervangen (rode ploeg)

Duur: 15' (golven van telkens 1' of korter wanneer er reeds afgewerkt is)

Coaching:

1 t.e.m. 7

TUSSENVORM 1



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

Organisatie: helft terrein waarbij er steeds naar het grote doel wordt gewerkt (over links en rechts)

3 dribbelt in en speelt 9 aan die de bal komt vragen, 9 kaatst de bal op de inlopende 10 die de bal diep steekt op 7

7 neemt de bal mee tot aan de achterlijn en zet voor 11, 9 en 10 kiezen positie voor doel en proberen af te werken terwijl er 2 verdedigers staan (we starten de oefening op met 1 verdediger zodat er 'veel' gescoord wordt, daarna doen we hetzelfde met 2 V)

Doorschuiven: 9 wisselt met 10, 7 wisselt met 3 en 4 wisselt met 11

Aantal: elke post binnen de gele ploeg is dubbel bezet

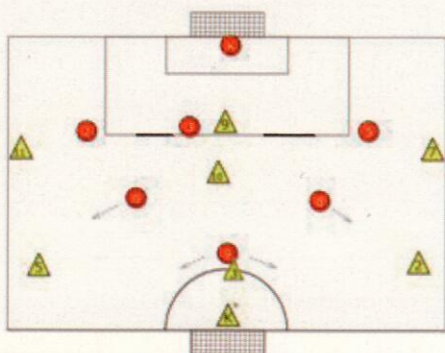
Na 7' worden de rode verdedigers 3 en 4 vervangen door de gele 3 en 4

Duur: 2x7'

Coaching:

Geel, 1 t.e.m. 7

WEDSTRIJDVORM 2



K + 7 / K + 6

Beschrijving:

Organisatie: helft terrein

Continu spel waarbij de voorzetten van 11, 7, 5 of 2 moeten komen

Bij het uitvoetballen van de gele ploeg proberen rode 6, 8 en 9 vroeg druk te zetten zodat de gele ploeg vlug diep moet spelen

Gele ploeg: K-3-1-3

Rode ploeg: K-3-2-1

Na 2' wordt de gele 11 of 7 vervangen door de wisselspeler

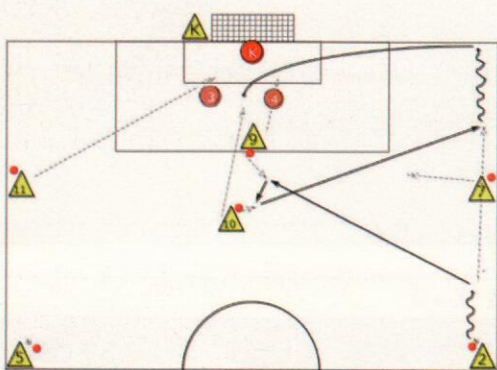
Na 6' wisselt de rode ploeg met de gele 2, 3, 5, 10 en 9

Duur: 2x6'

Coaching:

Geel, 1 t.e.m. 7

TUSSENVORM 2



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

Organisatie: helft terrein waarbij er steeds naar het grote doel wordt gewerkt (over links en rechts)

Idem TV1 maar integratie van een opkomende 2 en 5

2 dribbelt in en speelt de afhakende 9 aan, 9 kaatst op de in de bal komende 10 en speelt de bal diep

Ondertussen komt 7 de bal vragen aan 10 (krijgt die niet) en zo wordt er ruimte gemaakt voor de opkomende 2

Doorschuiven: 2 wisselt met 7, 9 wisselt met 10 en 5 wisselt met 11

Aantal: elke positie bij de gele ploeg is dubbel bezet.

Na 7' wisselen rode 3 en/of 4 met gele 2 en/of 5

We starten de oefening op met 1 V (3/4) zodat er 'veel' gescoord wordt, daarna doen we hetzelfde met 2

Duur: 2x7'

Coaching:

Geel, 1 t.e.m. 7

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / K + 7

Beschrijving:

Organisatie: helft terrein

Continu spel waarbij de voorzetten van 11, 7, 5 en 2 moeten komen.

Gele ploeg: K-3-1-3

Rode ploeg: K-3-2-1-1

Duur: 15'

Coaching:

Geel, 1 t.e.m. 7

COOLING DOWN

Beschrijving:

Stilstaande fases: hoekschoppen (5', afwisselend links en rechts)

Loslopen en stretching

Bespreking van het thema

Naam: Pouillon Kris, cursist UEFA A Gent
Thema: B- bezetting voor doel (2,3,4,5, 6/8)

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: seniors

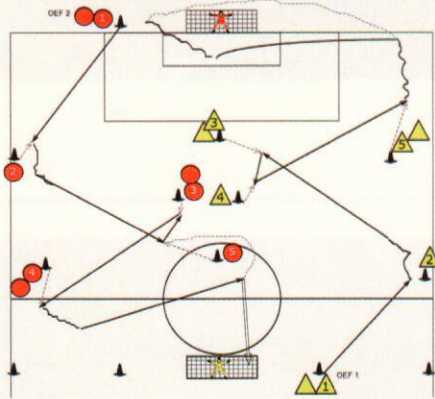
Materiaal: 1 groot doel, 10 potjes,
 15 ballen, 10 hesjes



Coaching:

1. Bij voorzet, posities nemen in de 16m^{ste} paal, 2^{de} paal en penaltypunt) **NEEM POSITIE** (2, 3, 4, 5&6/8)
2. Hoe dichterbij doel, hoe korter de dekking **DEK KORT**
3. Zet druk op de FA en tracht voorzet af te blokken **GEEF DRUK, BLOK AF**(2&5)
4. Speel strak in en op de juiste voet **SPEEL / STRAK**
5. Strakke harde center voor doel **HARD EN GERICHT**

OPWARMING



2X10'(OEF1) 2X10'(OEF2)

Beschrijving:

Veld van 50x65m.

Oef. 1: Pas –en trapvorm

Passing en doorschuiven volgens nummering, telkens de spelers de bal hebben gespeeld doen ze individuele opwarmingsoefeningen

Als FA bal krijgt, leidt hij naar de achterlijn en geeft voorzet om K op te warmen

Oef 2: hetzelfde maar nu gaan we de snelheid van uitvoering opdrijven

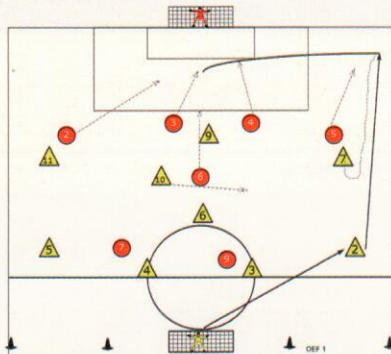
Als FA bal krijgt gaat hij op snelheid naar binnen en past in loop van opkomende spits (rood5)

Telkens na 5' starten we op andere kant

Coaching:

4, 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 9 / 7 + K 15'

Beschrijving:

Veld van 50x65m.

Herkenningsfase, wedstrijd start steeds bij doelman in meerderheid, eerst links uitgooien dan rechts

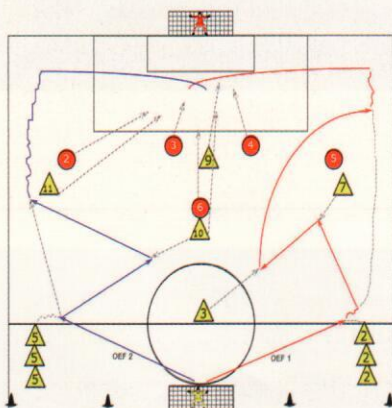
Als geel scoort na flankvoorzet: dubbel

Als rood scoort in minderheid: dubbel

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1



15' (2X7')

Beschrijving:

Veld van 50x65m.

Oef1: ROOD

Doelman past op 2 die vooractie maakt, 2 past op 7 die afhaakt en flank vrijmaakt voor 2, 7 past op 3, 3 diep op 2 die voorzet geeft, 5 laat eerst voorzet geven en in 2e fase tracht hij voorzet te beletten

Verdedigende posities: 4 (1^{ste} paal), 3 (2^{de} paal), 2 (voorbij 2^{de} paal), 6 (penaltypunt)

Oef 2: BLAUW

Idem maar de opbouw gaat nu over 10

Verdedigende posities: 2 (voorzet beletten), 3 (1^{ste} paal),

4 (2^{de} paal), 5 (voorbij 2^{de} paal) en 6 (penaltypunt)

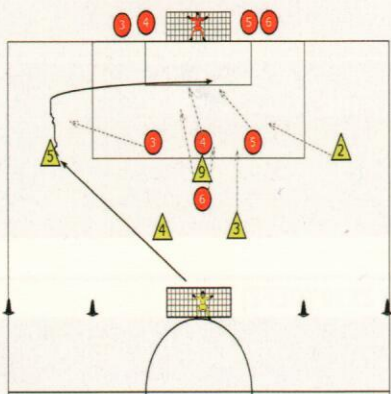
Doorschuiven: enkel de aanvallende spelers schuiven continu door 2-7, 5-11, 3-10-9

Na 7' wisselen de K's en de 5 verdedigers

Coaching:

1, 2, 3, 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 5 / 4 + K 15'

Beschrijving:

Veld van 50x40m.

Duur = 1'30"

Herhalingen = 10

Doelman in meerderheid start steeds op
Flankvoorzetten stimuleren door dubbele
puntentelling

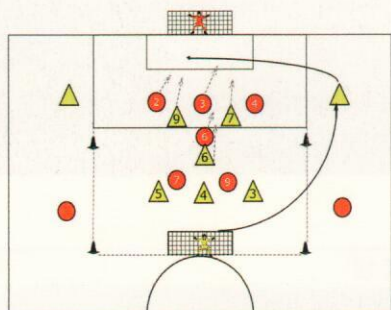
Als geel scoort na flankvoorzet: dubbel

Als rood scoort in minderheid: dubbel

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 2



15'

Beschrijving:

Veld van 40x40m.

Duur = 5'

H = 3

Als bal buiten is, start doelman terug op

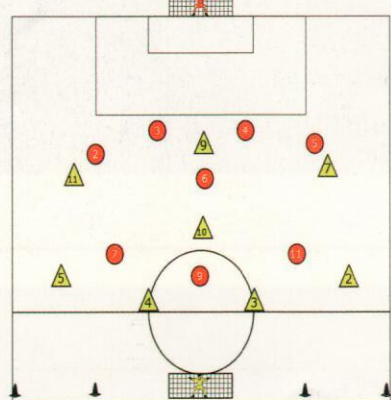
In flankzone wordt er niet verdedigd door tegenstrever, eigen
flankspelers mogen steeds aangespeeld worden, flanken trappen
voorzet zonder druk

Scoren na voorzet: dubbel

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K 15' (2X7')

Beschrijving:

Veld van 50x65m.

Beide ploegen spelen in een 1-4-1-3

Continue wedstrijd, evaluatiefase

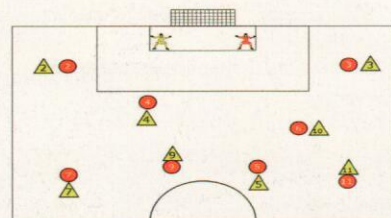
Scoren na flankvoorzet: dubbel

Welk team kan dit winnend afsluiten?

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

COOLING DOWN



6'

Beschrijving:

Over de helft van het veld, bal omhoog houden per 2
spelers, eerst in 1 tijd dan 2 tijden dan enkel met het
hoofd, relax met geen inspanning.

Naam: Thomas Schepens, cursist
UEFA B centrum Oudenaarde
Thema: 1° actie is diep (diep spelen)

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: Seniors 2° prov.

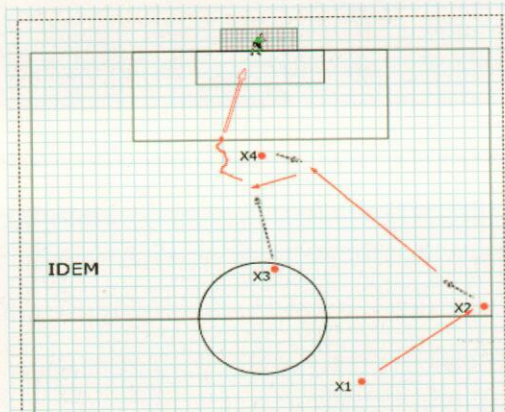
Materiaal: 1 groot verplaatsbaar doel, 2 kleine doeltjes, 1 stel markeerdoppen, 14 ballen, partijvesten



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Goede en gerichte controle om de bal snel diep te kunnen spelen = **CONTROLE**
2. Speel de bal strak in, op de juiste voet = **PAS VERZORGEN**
3. Na de controle direct vooruit gaan kijken = **KIJK DIEP/ZOEK DIEPTE**
4. Probeer zoveel mogelijk diagonale passen te versturen = **DIAGONAAL**
5. Zoek de ruimte op zodat je aanspeelbaar bent in de diepte (ruimte) = **RUIMTE ZOEKEN**

OPWARMING



CAROUSSEL

Beschrijving:

X1 speelt in op X2
 X2 drijft even in en speelt in op X4 (die bal komt vragen)
 X4 kaatst op X3 die bal in de handen van de keeper speelt

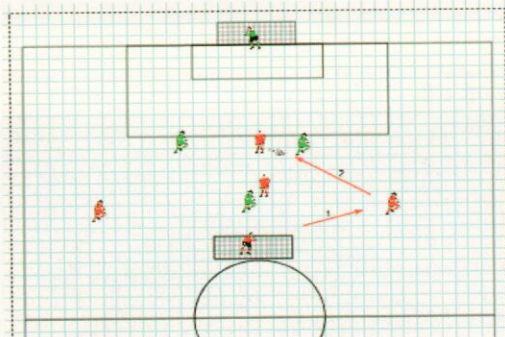
Doorschrijven: X1-X2-X3-X4 (andere groep)

Duur = 2x7'

Coaching:

1 t.e.m. 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 3 / K + 4 IN GOLVEN

Beschrijving:

Elke golf duurt max 2'
 Elke golf start bij de rode ploeg, waarbij de keeper de LV of RV aanspeelt
 LV of RV speelt diep in op diepe spits
 Vanaf nu begint de wedstrijd (rode ploeg max. 2' om te scoren)

Ploegopstelling rood: K-2-1-1

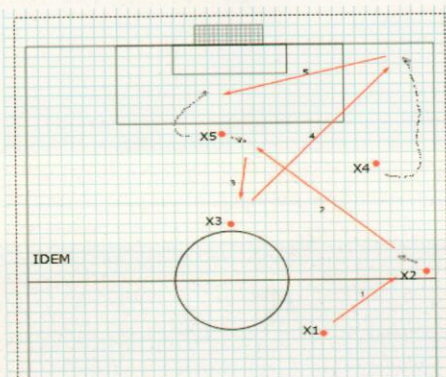
Ploegopstelling groen: K-2-1

Duur = 16'

Coaching:

1 t.e.m. 5

TUSSENVORM 1



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

X1 speelt in op X2
 X2 drijft in en zoekt diepgang bij X5
 X5 kaatst op X3
 X3 speelt in op X4
 X4 trapt goede voorzet

Doorschrijven: X1-X2-X3-X4-X5

Duur = 2x8'

Coaching:

1 t.e.m. 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 5 / K + 7

Beschrijving:

Rode ploeg: 3-1-3

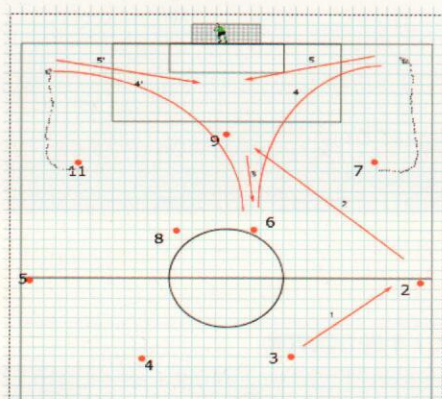
Groene ploeg: 3-1-1

Duur = 2x7'

Coaching:

1 t.e.m. 5

TUSSENVORM 2

**Beschrijving:**

Zelfde oefening als TV1 maar positie 6 en 8 hebben 2 mogelijkheden en zijn vrij te bepalen welke oplossing ze verkiezen:

3 speelt in op 2

2 speelt in op 9 die afhaakt

9 kaatst op 6 die keuze moet maken: ofwel 11 aanspelen, ofwel 7 aanspelen, die beide openlopen

7 of 11 geven goede voorzet

9 voor doel (samen met 7 of 11)

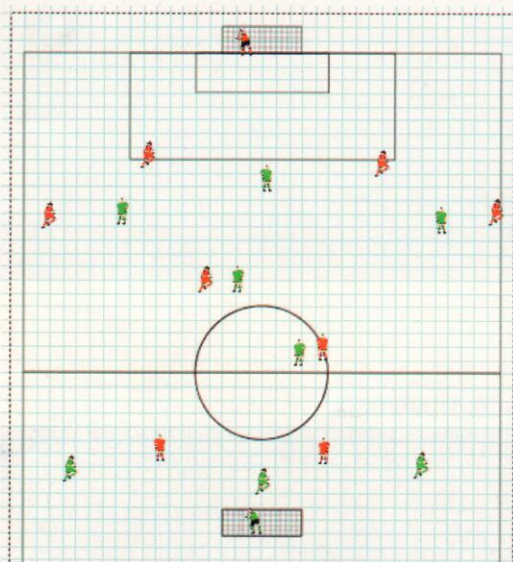
Vaste posities, afwisselend links en rechts

Duur = 2x8'

Coaching:

1 t.e.m. 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / K + 8

Beschrijving:

Rode ploeg: 4-2-

Groene ploeg: 3-

Vrij spel met extra

Duur = 10'

Coaching:

1 t.e.m. 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

Enkele rondjes uitlopen + rompstabilisatie

Naam auteur: Bjorn de Groot (cursist UEFA A Gent)

Thema: snel afsluiten van de speelhoeken naar de aanvallende middenvelder van ploeg in 4-4-2 in BV

Aantal: 18+2K

Categorie/niveau: seniors

Materiaal: overgooiers, 20 ballen, kegels, verplaatsbaar doel



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Snel inzakken en blokvorming bij BV (volledige ploeg) **CO: SCHAKEL OM**
2. Verzorg de onderlinge afstanden (volledige ploeg) **CO: SLUIT BIJ**
3. Zet gepast druk op de balbezitter en probeer de dieptepass te verhinderen (spitsen + AM) **CO: DRUK**
4. Sluit de speelhoeken af en probeer de balbezitter naar buiten te duwen (spitsen + AM) **CO: DUW NAAR BUITEN + DUEL**
5. Probeer steeds de rechstreekse paslijn naar de aanvallende middenvelder af te zetten (verdedigende middenvelders) **CO: ZET SCHERM**
6. Probeer het duel nooit te verliezen en ga in duel bij 100% zekerheid (verdedigende middenvelders) **CO: DUEL**
7. Bij BB aanvallende middenvelder tegenpartij belet de eindpas of de actie in de diepte (centrale verdedigers + verdedigende middenvelders) **CO: SLUIT CENTRUM AF**

OPWARMING



LOOPOPWARMING + POSITIESPEL

Beschrijving:

Loopopwarming:

Spelers voeren de eerste 5' een loopopwarming uit per over een afstand van 15m. + steeds terug lopen ontspannen

Positiespel:

3 afgebakende zones van middenlijn tot 16m.

De spelers in zone 1 spelen de bal rond tot ze een bal binnendoor kunnen spelen naar hun medespelers in zone 3

Als het lukt draaien ze door en trappen een wreeftrap in de handen van de doelman

De spelers in zone 2 proberen paslijn af te schermen en de bal te onderscheppen

Fysieke parameters loopopwarming:

Duur: 5'

Intensiteit: HF 120-140

Fysieke parameters positiespel:

Duur: 3 x 1'

Totale duur positiespel: 15'

Rust: 30"

Aantal herhalingen: 4

Intensiteit: HF 140-160

Coaching:

2, 5, 6

WEDSTRIJDVORM 1



8 + K / 10 + K

Beschrijving:

3/4 terrein met afgebakende zone van 15x20m.

Continu spel

Ploeg A speelt in 1-4-3-1 opstelling

Ploeg B speelt in een 1-4-4-2 opstelling

Bij elke spelhervatting wordt er opgestart van bij de keeper van B

De spelers van ploeg A vermijden met de hele ploeg dat de bal kan ingespeeld worden in de centrale zone op de aanvallende middenvelder door snelle blokvorming en goed afsluiten van de centrale as

Binnen de centrale zone creëren we zo veel mogelijk een

1 / 1 situatie in BV

Fysieke parameters:

Duur: 7'

Totale duur: 15'

Rust: 1'

Aantal herhalingen: 2

Intensiteit: HF 140-160

Coaching:

1 t.e.m. 7

TUSSENVORM 1

**Beschrijving:**

2 afgebakende veldjes van 15x15m.

Men speelt 4 + 2 kaatsers / 4

De buitenste spelers spelen in 2 tijden

De binnenste spelers proberen de bal te onderscheppen en verhinderen dat de centrale spelers aangespeeld worden

Elke bal op een speler binnenin is één punt

De 2 centrale spelers spelen in 1 tijd

Fysieke parameters:

Duur: 2'30"

Totale duur positiespel: 15'

Rust: 30"

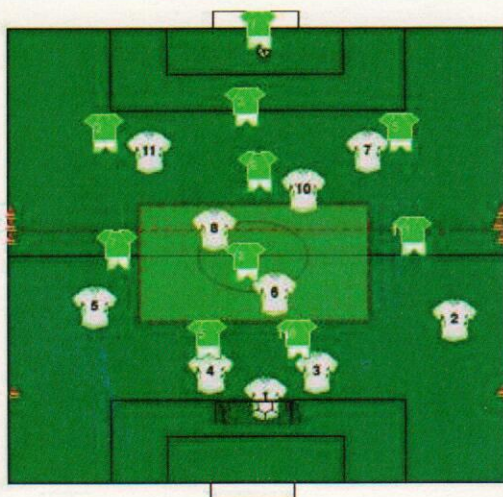
Aantal herhalingen: 5

Intensiteit: HF 140-160

Coaching:

2 t.e.m. 6

WEDSTRIJDVORM 2

**9 + K / 9 + K****Beschrijving:**

3/4 terrein

Continu spel

Ploeg A speelt in 1-4-3-2 opstelling

Ploeg B speelt in een 1-3-4-2 opstelling

Bij elke spelhervatting wordt er opgestart van bij de keeper van ploeg B die gooit naar één van de flankverdedigers

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'

Totale duur: 15'

Rust: 1'

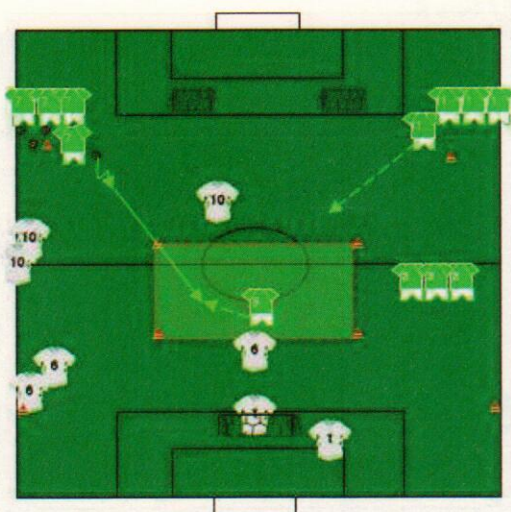
Aantal herhalingen: 2

Intensiteit: HF 140-160

Coaching:

1 t.e.m. 7

TUSSENVORM 2

**Beschrijving:**

Afwerkvorm van 16m. tot 16m.

Afgebakende zone van 15x20m.

7 (of 11) van ploeg B start door te drijven of in te spelen naar 11 (of 7)

De VM (6) ploeg A gaat de AM (10) coachen zodat hij de speelhoek naar (8) ploeg B zo veel mogelijk afsluit

7 of 11 ploeg B speelt op gepaste moment in naar 10

Vanaf dat moment mag de VM (6) ploeg A gaan druk zetten

Er wordt een 3 / 2 situatie gespeeld

Indien de spelers van ploeg B in BB blijven proberen ze gericht af te werken door het centrum

Wanneer de spelers van ploeg A kunnen onderscheppen proberen ze met een snelle diepe bal te scoren in één van de twee kleine doeltjes

Fysieke parameters:

Duur: 7'

Totale duur: 15'

Rust: 1'

Aantal herhalingen: 2

Intensiteit: HF 140-160

Coaching:

5, 6, 7

Wegens plaatsgebrek kunnen we de WV3 (9 + K / 9 + K) en de Cooling Down niet weergeven.

Naam auteur: Clement Roel
Thema: benutten van ruimte in rug van flankverdediger 2 en/of 5, infiltratie op de flank door flankmiddenvelders en posities voor doel in een 4-4-2 opstelling

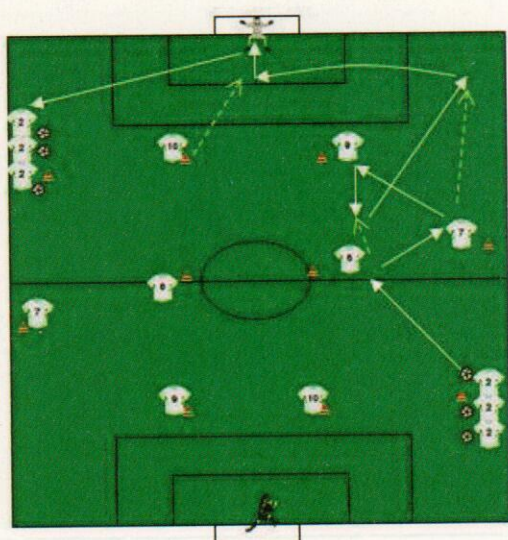
Aantal: 16+2K
Categorie/niveau: seniors

Materiaal: overgooiers, 20 ballen, kegels, verplaatsbaar doel, sticks

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Flankmiddenvelders: vraag bal in de voet als je eerst diep beweegt en dan afhaakt
CO: HAAK LOS – DRAAI OPEN SP: VOET
2. Flankmiddenvelders: infiltreer op het gepaste moment, vermijd offside
CO: GA DIEP SP: DIEP
3. Speel de bal zo snel en nauwkeurig mogelijk door, vermijd dom balverlies in opbouw
CO: SPEEL SNEL – NAUWKEURIG
4. Aanspeelbaarheid: blijf diep spelen, creëer ruimte voor jezelf
CO: RUIMTE – DIEP
5. Diagonale IN-OUT passing naar zwakke zone tegenstander, in rug van flankverdediger, op het juiste moment
CO: DIAGONAAL
6. Kies juiste positie voor doel na kruisbeweging spitsen: 1° paal en 2° paal + bijsluiten 45° middenvelder
CO: 1° PAAL – 2° PAAL – 45°

OPWARMING



PASS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

Volledig terrein
Carrouselvorm
Opbouw R en L op de flank uitvoeren
2(5) speelt in op 6(8)
6(8) speelt na georiënteerde controle in op 7(11) die in één
tijd diep inspeelt op 9(10) die afhaakt
9(10) kaatst de bal terug op 6(8) die de bal in één tijd in de
loop meegeeft voor 7(11)
7(11) trapt een voorzet van op de flank richting 10(9)
10(9) werkt in één tijd af in handen van de doelman
Hij krijgt de bal terug en sluit aan bij andere groep

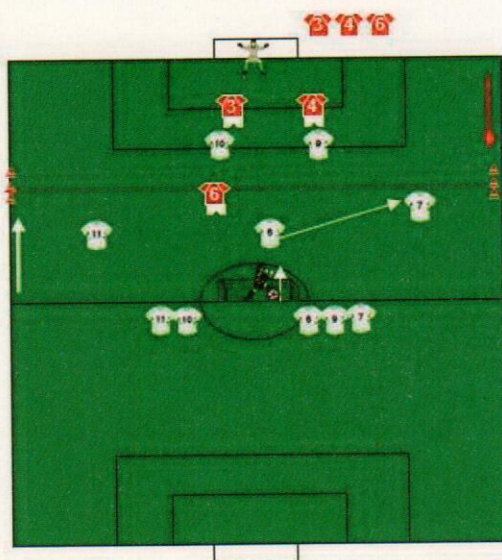
Fysieke parameters:

Duur: 10'
 Rust: 2' (verplaatsen kegels + stretching)
 Aantal herhalingen: 2
 Totale duur: 22'
 Intensiteit: HF 120-140

Coaching:

1, 2, 3, 4, 6

WEDSTRIJDVORM 1


$$5 + K / 3 + K$$

Beschrijving:

1/2 terrein
Golven
De witte ploeg speelt in een 1-3-2 opstelling
De rode ploeg speelt in een 1-2-1 opstelling
Na opstarten doelman via 6 gaat de middenvelder van rood
druk zetten naar FM 7 of 11 die wordt ingespeeld
7 of 11 infiltrteert en probeert de bal voor doel te brengen

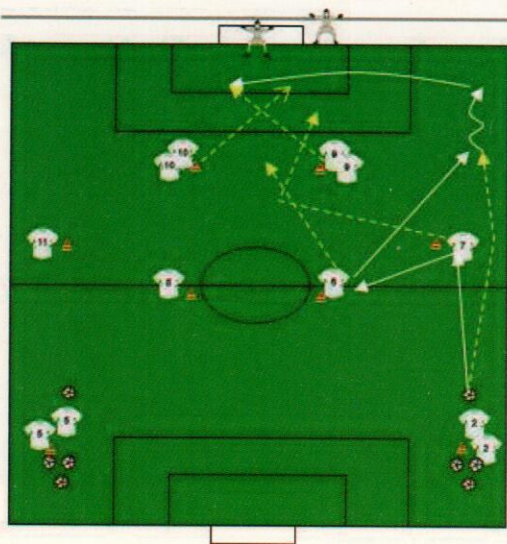
Fysieke parameters:

Max. duur van 1 golf: 2"
Totale duur: 15'
Intensiteit: HF 160-180 (IDT)

Coaching :

1 t.e.m. 6

TUSSENVORM 1



PASS- EN TRAP + AFWERKVORM

Beschrijving:

Oefening wordt uitgevoerd door vijf spelers vanuit hun positie (9 en 10 wisselen onderling van positie)
Afwisselend vanaf beide flanken uitvoeren
2(5) speelt in op 7(11) en infiltreert zonder bal op de flank
7(11) speelt in 2 tijden op 6(8) die de bal meegeeft aan 2(5) die voorzet
9 en 11 switchen voor doel terwijl 7 bijsluit op de 45° en 6 op de afvallende bal
Afwerken in 1 of 2 tijden

Fysieke parameters:

Duur: 10'

Rust: ---

Aantal herhalingen: 1

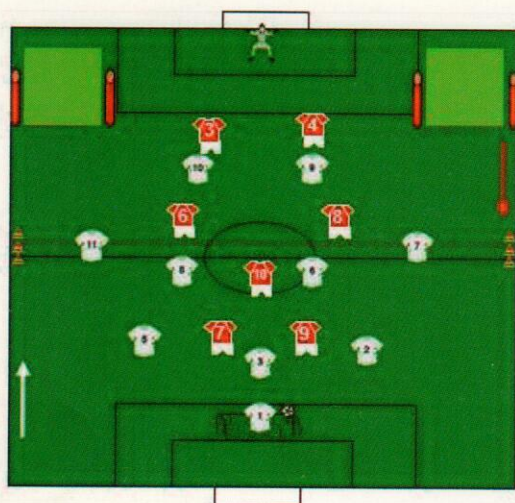
Totale duur: 10'

Intensiteit: HF 140-160 (EDT)

Coaching:

1, 2, 3, 4, 6

WEDSTRIJDVORM 2



9 + K / 7 + K

Beschrijving:

3/4 terrein

Continu spel

De witte ploeg speelt in een 1-3-4-2 opstelling

De rode ploeg speelt in een 1-2-3-2 opstelling

Bij elke spelhervatting wordt er opgestart van bij de keeper van de witte ploeg met een uitworp naar de vrije 2 of 5

De witte ploeg probeert op te bouwen via de flank

Wanneer ze kunnen infiltreren in de vrije zone scoren ze 1 punt en kunnen de vrije voorzet trappen

Een doelpunt levert 2 punten op

Fysieke parameters:

Duur: 7'

Rust: 1'

Herhaling: 2

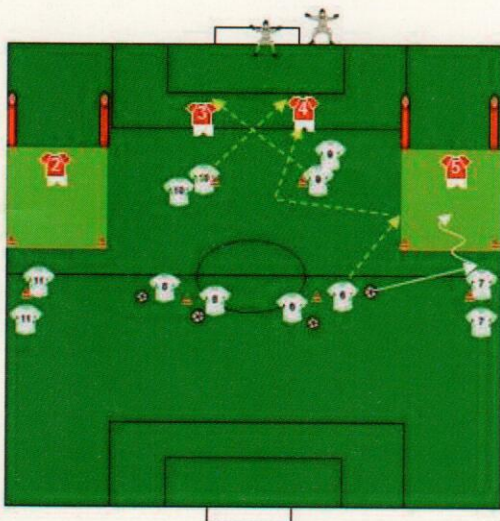
Totale duur: 15'

Intensiteit: HF 140-160 (EDT)

Coaching:

1 t.e.m. 6

TUSSENVORM 2



AFWERKVORM NA 2 / 1 OP FLANK

Beschrijving:

1/5 terrein

Afwisselend vanaf beide flanken uitvoeren

2 / 1 proberen uit te spelen binnen afgebakende zone

6(8) speelt in op 7(11) die onder druk wordt gezet door de flankverdediger van rood

7(11) kan de 1-2 aangaan met 6(8) of via een individuele actie

De flankverdediger mag enkel in de afgebakende zone verdedigen

7(11) zet voor waar 2 centrale verdedigers van rood staan

Bezetting voor doel: 9(10) 2e paal – 10(9) 1e paal – 6(8) op 45°

Fysieke parameters:

Duur: 10'

Rust: ---

Aantal herhalingen: 1

Totale duur: 10'

Intensiteit:

HF 140-160 (EDT aanvallers)

HF 160-180 (IDT verdedigers)

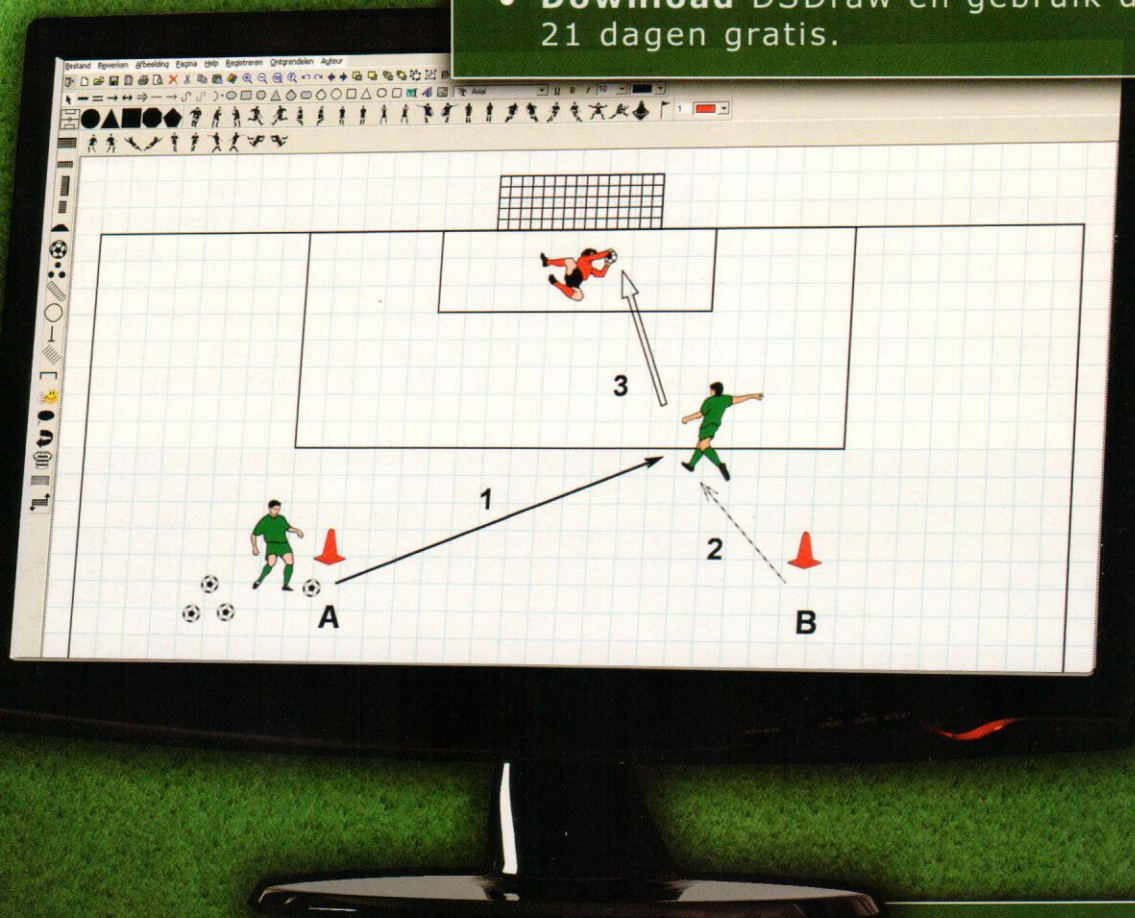
Coaching:

1, 2, 3, 4, 6

Wegens plaatsgebrek kunnen we de WV3 (8 + K / 8 + K) en de Cooling Down niet weergeven.

DIGITAL SOCCER DRAW

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



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

U vindt er:

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

Teveel om allemaal op te noemen...

Neem alvast een kijkje!





Van gezonde voeding tot voedingssupplementen!

Guido Steens

Van het macrobiotisch dieet van Tom Boonen tot de wetenschappelijke drankcursus voor de Anderlechtspelers tijdens hun winterstage: voedingsadvies is alom aanwezig in de media. Voor het algemene publiek met de nadruk op gezondheid en gastronomie, voor de sporters met de nadruk op prestatieverbetering. Een lucratieve industrie achter deze sector laat de molen draaien, maar laat tegelijk de consument vaak verweesd achter. Wie ziet door het bos de bomen nog? Waren we destijds als jeugdvoetballers verkeerd bezig met een eenvoudige halve appelsien of moeten al onze voetballers met wei-eiwitten aan de slag?

Dug-Out trok naar het topsportlabo ABC van de KULeuven en vroeg het aan de Raf Van Dyck. Als voedingsspecialist heeft hij er een brede ervaring met verschillende sporters opgebouwd en is hij eveneens betrokken bij de voedingspraktijk in de topsportscholen.

EEN VERHAAL VAN INPUT EN OUTPUT

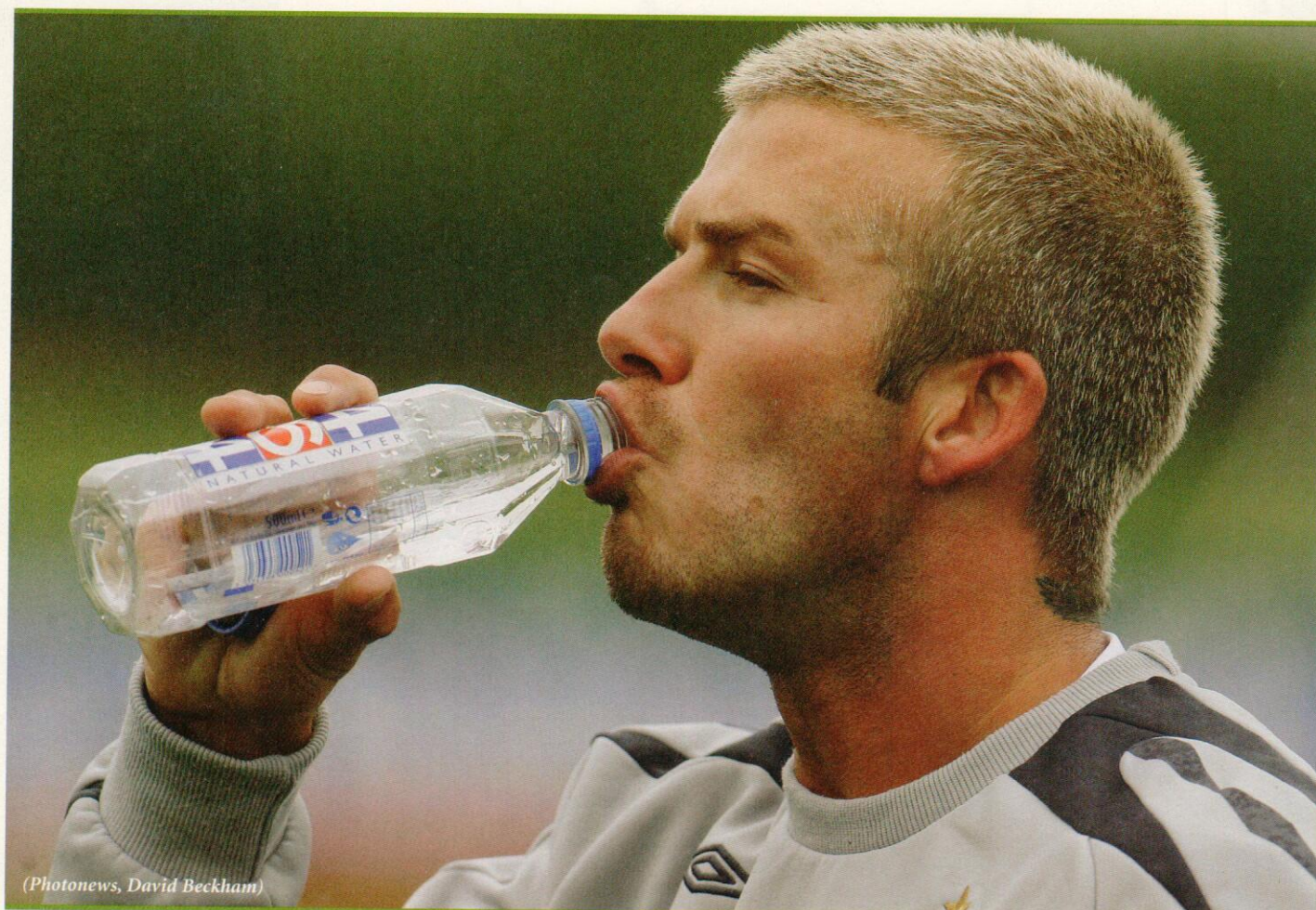
Dug-Out: "Voetballers staan niet bekend als de meest gedisciplineerde sporters als het op voeding aankomt. Hoe kunnen we hen toch overtuigen?"

Raf Van Dyck: "Voetballers zijn misschien niet de meest fanatieke aanhangers van een gezond dieet, maar net als alle

andere sporters zijn ze zich ervan bewust dat hun lichaam hun werkinstrument bij uitstek is. Om tot prestaties te komen zullen ze dat werkinstrument moeten koesteren. Welnu, ik kan hen heel gemakkelijk aantonen dat voeding voor een groot stuk zal bepalen hoe performant dat lichaam is. Een levensstijl waarin gezonde voeding een vooraanstaande rol speelt, zal op lange termijn bijdragen tot betere sportprestaties. De verklaring hiervoor is eenvoudig. De voeding bepaalt in hoge mate de lichaamssamenstelling (vet t.o.v. vetvrije massa) en de voedingsstatus. Beiden zijn cruciaal in de belastbaarheid van het lichaam. Een optimale voedingsstatus en een goede lichaamssamenstelling zorgen ervoor dat de belasting op trai-



32



(Photonews, David Beckham)



(Photonews, Edwin Van der Sar)

ning omhoog kan. Trainen aan een grotere belasting geeft betere trainingseffecten, en dat laatste zal uiteindelijk leiden tot betere prestaties."

Dug-Out: "Is er dan een verschil tussen gezonde voeding en sportvoeding, of zijn beide begrippen door elkaar te gebruiken?"

Raf Van Dyck: "De verhouding tussen gezonde voeding en sportvoeding kunnen we bekijken als een piramide. De gezonde voeding vormt de brede basis voor iedere sporter. Het zorgt voor het fundament op lange termijn, m.n. de al vernoemde lichaamssamenstelling en de voedingsstatus.

De sportvoeding komt hier bovenop en maakt een kwalitatieve inspanning (prestatie of training) mogelijk. Bij sportvoeding vragen we ons eerst af wat een lichaam nodig heeft om een wedstrijd of training tot een goed einde te brengen. Vervolgens gaan we na hoe we die energiebehoeften best invullen. Dit is sportafhankelijk. Al naargelang de duur en de intensiteit en de omstandigheden van de inspanning gaan we de sportvoeding aanpassen. Bij sportvoeding is de gezondheid van ondergeschikt belang. Als het lichaam koolhydraten nodig heeft, gaan we ons bijv. beperken tot wit brood omdat bruin brood extra vezels levert (en dus gezonder is), maar die niet nodig zijn voor de inspanning en bovendien zelfs voor darmproblemen tijdens de inspanning kunnen zorgen. De voedingssupplementen ten slotte -althans diegene die werken- zorgen voor de top van de piramide en kunnen bijdragen tot een topprestatie."

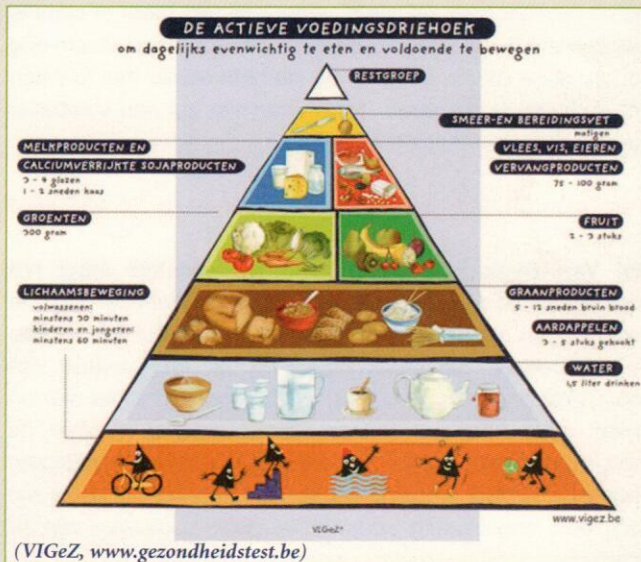
GEZONDE VOEDING

Dug-Out: "Laat ons starten met de gezonde voeding. Waarop moeten onze voetballers letten?"

Raf Van Dyck: "Met gezonde voeding werken we dus op de lange termijn en moeten we drie principes voor ogen houden. Eerst en vooral is er de voedingskeuze. Ik kan hier simpel verwijzen naar de klassieke actieve voedingsdriehoek die onder-tussen bij het grote publiek bekend is (zie Fig.). Maar net zo belangrijk en minder bekend zijn de goede organisatie en de hoeveelheid m.b.t. voeding. Regelmaat is hierbij het orde-woord. Sla geen maaltijden over. Start de dag met een stevig ontbijt, neem een tussendoortje, neem een middagmaal, vervolgens een vieruurtje, een avondmaal en neem nog een avondhapje voor het slapengaan. Dit is uiteraard een ideale dag zonder rekening te houden met trainingen of wedstrijden.

Training- of wedstrijdschema's kunnen een dag flink overhoop gooien. Maar ook op trainings- en wedstrijddagen geldt dat er geen maaltijden worden overgeslagen en tussendoortjes moeten genomen worden. Slechte organisatie van de maaltijden, en daardoor vaak ook grote schommelingen in hoeveelheden (bijv. geen ontbijt en dan een heel grote middagmaaltijd), kunnen zorgen voor energiedipjes, honger, compensatie-eten, geen zin/energie om te trainen, vermoeidheid, verminderde recuperatie enz. Werk dus met de actieve voedingsdriehoek en organiseer uw voedselinname op basis van regelmaat, zowel in tijdsduur als in porties.

In dit verhaal mag ook water niet vergeten worden, de basis van de actieve voedingsdriehoek. Bedenk dat een lichaam 's morgens volledig gedehydrateerd is. Begin de dag met een halve liter water en eindig de dag met water."



SPORTVOEDING

Dug-Out: "Wat zijn dan de basisprincipes voor de sportvoeding van een voetballer? Of meer concreet: wat staat er op het voetballersmenu voor en tijdens de wedstrijd/training?"

Raf Van Dyck: "Bij een sportdieet voor en tijdens de wedstrijd gaan we ons afvragen wat de speler in kwestie nodig heeft om die specifieke inspanning te leveren. Een eerste aandachtspunt is het bewaken van de vochtbalans, want de gevolgen van uitdroging zijn niet min. Al vanaf een daling van het gewicht met 1% door vochtverlies is er een daling van het maximale uithoudingsvermogen (VO₂max). Vanaf een daling met 2% zakt het prestatievermogen met 10%. Een daling van

gewicht door vochtverlies met 4% staat gelijk met krampen en een prestatieverlies van 30%.

Een voetballer verliest vocht door een stijging van het metabolisme tijdens de inspanning waardoor warmte afgevoerd wordt onder de vorm van zweet. Maar liefst 75% van de geleverde energie gaat verloren in warmte. In dat zweet zit water, zout en andere mineralen. Het spreekt voor zich dat deze elementen terug toegevoegd moeten worden. Ook door de verhoogde ademhaling gaat er heel wat water onder de vorm van uitgeademde lucht verloren. Een voetballer moet daarom voor en tijdens de wedstrijd -afhankelijk van de warmte- voldoende drinken. Het is een open deur intrappen met te zeggen dat vochtverlies in koude omstandigheden eerder beperkt is, maar dat dit in warme omstandigheden snel kan oplopen.

Naast de bewaking van de vochtbalans door te drinken voor en tijdens de inspanning, moeten we het type inspanning van een voetballer analyseren om te bekijken welke en hoeveel brandstof aangewezen is. Een voetballer levert inspanningen die matig tot erg intensief zijn. Topvoetballers werken gemiddeld 2/3 van hun wedstrijd af aan een intensiteit van 85% van de maximale hartfrequentie. Qua tijdsduur zit een voetbalwedstrijd rond de 2 uur, opwarming inbegrepen. Dit betekent dat een voetballer zijn energie vooral uit koolhydraten en in minder mate uit vetten zal halen. De vetreserve van een voetballer bedraagt gemakkelijk tussen de 5 en 10 kg en dus meer dan ruim aanwezig. De koolhydraatreserve echter bedraagt gemiddeld tussen de 500 en 800 gram en is voldoende voor een intensieve inspanning van 1 tot 1u30. Concreet betekent dit dat als een voetballer geen koolhydraten opneemt tijdens de wedstrijd, zijn tank met koolhydraten op het einde van de match letterlijk leeg zal zijn waardoor hij niet meer in staat is om intensieve spurtjes te trekken. Hij kan dan alleen nog beroep doen op zijn vetreserves die hem echter niet toelaten om explosief te reageren. Tijdens de rust zal een voetballer dus koolhydraten moeten opnemen."

Dug-Out: "En dan zijn we aan het einde van de wedstrijd beland."

Raf Van Dyck: "Onmiddellijk na de wedstrijd moet het vochtverlies zo snel mogelijk weer aangevuld worden. Ook de koolhydraten moeten terug aangevuld worden in functie van de recuperatie. Belangrijk hierbij is dat de opname van koolhydraten zo snel mogelijk na de wedstrijd moet starten omdat deze door het lichaam dan maximaal is. Voor de recuperatie wordt er vaak voor een shake van koolhydraten en eiwitten gekozen omdat deze laatste ook noodzakelijk zijn voor een voorspoedig spierherstel. Maar ook hier zijn er alternatieven zat naargelang ieders portefeuille."

PRECOMPETITIEMAALTIJD

Dug-Out: "Als we dit concreet willen maken, hoe vertalen we dit dan naar de voetbalpraktijk? Wanneer en wat eten/drinken we voor en tijdens de wedstrijd?"

Raf Van Dyck: "Eigenlijk is heel de dag ervoor al belangrijk. De meeste voetballers staan 's morgens op en zijn helemaal gedehydrateerd, tenzij natuurlijk dat ze de avond ervoor geregeld water gedronken hebben. In ieder geval moet er vanaf 's morgens geregeld gedronken worden. In principe volgens de boekjes wordt de laatste maaltijd 3 uur voor de wedstrijd genuttigd. Maar ook hier hangt het ervan af of het een grote of een kleine maaltijd betreft. Voor een uitgebreide koolhydraatrijke maaltijd mag je 3 uur rekenen, voor een klei-

ne portie kan dit korter tegen de wedstrijd gebeuren. Voor jongeren is de verteringstijd sowieso minder. Zij kunnen meestal gemakkelijk tot een uur voor de wedstrijd eten zonder daar nadelige effecten van te ondervinden. De precompetitie-maaltijd is altijd rijk aan koolhydraten.

Voorbeelden van wat er zoal kan gegeten worden: pasta met rozijnen, wit brood met confituur, honing of siroop, een sandwich met banaan en dorstlesser. De accenten voor deze maaltijd zijn:

- een goede vertering
- geen of beperking van vezels: dit betekent opletten voor bruin brood, groenten en fruit
- opletten met melkproducten

Koolhydraten in cijfers

- rijsttaartje klein: 20 g
- rijsttaartje groot: 40 g
- ananas-/abrikoostaartje: 20 à 25 g
- broodje pudding-/confituur: 40 g
- nougareep: 28 g
- energiereep klein: 17 g
- energiereep groot: 37 g
- sandwich met confituur/honing/stroop: 30 g
- sandwich met ham/kaas: 20 g
- boterham met confituur/honing/stroop: 20 g
- banaan: 20 g
- gel: 40 g

TIJDENS DE WEDSTRIJD

Het is aangewezen om een half uur voor de wedstrijd (= moment van de opwarming) nog een kwart tot halve liter te drinken. Na de opwarming moet er ook gedronken worden. In de winter kunnen een paar slokken energiedrank volstaan. In de zomer bij warme temperaturen is hier een dorstlesser (zie kaderstukje) van 200 à 400 ml aangewezen.

Tijdens de rust moeten er al koolhydraten ingenomen worden. En dit kan via een dorstlesser waarbij afhankelijk van het gewicht zo'n 30 à 50 gram koolhydraten zitten, of goed voor 400 tot 700 ml dorstlesser. Een equivalent voor een energiedrank is 200 à 350 ml.

Na de wedstrijd is een recuperatiedrank aangewezen. Ideaal is een drankje op basis van koolhydraten en wei-eiwitten. Een goedkoper alternatief hiervoor zijn zuivelproducten zoals chocomelk, sojadrink, pudding of yoghurt. Ook een peperkoek, rijpe banaan of sandwich kunnen perfect. Maar zoals gezegd komt het erop aan om zo snel mogelijk na de inspanning te eten. In principe nog voor de douche of onmiddellijk erna moet 1 gram koolhydraten per kg lichaamsgewicht opgenomen worden. Ik hou me graag aan de beeldspraak met de douche voor de bewustwording van de spelers: tijdens het douchen houden jullie je bezig met de buitenkant van het lichaam, maar met de binnenkant houden jullie geen rekening. DRINKEN en ETEN is de boodschap!

Het spreekt voor zich dat dit drink- en eetpatroon voor, tijdens en na de wedstrijd, strak georganiseerd moet worden. De sfeer van een voetbalwedstrijd is een groepsgebeuren met 16 spelers en een trainersstaf, waarbij de adrenaline volop stroomt. In die context moet er een verantwoordelijke aangeduid worden die zich met de organisatie van het drinken en eten bezig houdt."

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Dug-Out: "Als een speler zich houdt aan de regel van gezonde voeding in combinatie met gerichte sportvoeding voor de wedstrijden, wat is dan nog de toegevoegde waarde van voedingssupplementen?"

Raf Van Dyck: "Als we het over voedingssupplementen hebben, komen we in een zeer commerciële sector terecht. Het is booming business en er valt grof geld mee te verdienen. Het aanbod is enorm en de druk op de sporters groot, ook op jeugdspelers. Belangrijk is wel dat supplementen enkel gebruikt worden door volwassen spelers, omdat hun fysiologisch systeem matuur genoeg is. Als een jeugdspeler supplementen gebruiken leidt dit dikwijls tot vervroegde plafonnering. Er is wetenschappelijk onderzoek gedaan en daarbij is men van drie criteria uitgegaan:

- is het supplement werkzaam?
- heeft het schadelijke effecten voor de gezondheid?
- is het supplement 'zuiver' en betrouwbaar?

Op basis van die criteria zijn er uiteindelijk drie supplementen die de wetenschappelijke toets hebben doorstaan.

Cafeïne

Het gebruik van cafeïne gaat al lang mee in de sport. En dat is ook niet verwonderlijk. Van cafeïne is aangetoond dat het de uithouding kan verbeteren. Ook heeft het een psychostimulerende werking waardoor de mentale alertheid kan verbeteren. En het zou de oxidering van orale koolhydraten bevorderen. Het probleem met cafeïne is echter de dosering. Grootverbruikers van koffie kunnen met een gewenningseffect te kampen hebben. Doorgaans worden er voor fysieke prestaties hogere dosissen genomen (van 3 tot 5 mg/kg) en ligt de dosis voor een doelwachter lager in functie van visuele informatieverwerking en reactievermogen (van 1 tot 3 mg/kg). Een grote tas straffe koffie bevat ongeveer 80mg cafeïne. Vaak zien we dat in de praktijk renners op het einde van de koers, of voetballers tijdens de rust van een wedstrijd, gebruik maken van een cafeïnehoudend product om een fysieke boost op het einde op te wekken.

Creatine

Creatine heeft zijn effect bewezen en dan vooral in zijn licht hypertrofe eigenschappen (= weefsels of organen nemen in grootte toe door vergroting van het volume van de afzonderlijke cellen) tijdens de opbouw van kracht. In de voorbereidingsperiode op het seizoen of revalidatieperiode kan het zinvol zijn om met creatinesupplementatie te werken. Het heeft zeker geen zin om creatine het ganse jaar door te nemen of in functie van wedstrijden.

Beta-alanine en carnosine

Van deze producten mogen we aannemen dat ze een melkzuurbuffer zijn. Dit betekent dat ze werkzaam zijn tijdens maximale inspanning. Deze producten kunnen een toegevoegde waarde hebben tijdens korte periodes waarin maximale prestaties moeten geleverd worden. In individuele sporten waar er 2 maal gepiekt wordt, kan het in die periode gebruikt worden. In voetbaltermen denken we dan meer aan play-off periodes. Deze producten mogen zeker niet tijdens de voorbereidingsperiode gebruikt worden.

Naast deze drie voedingssupplementen die een positieve invloed hebben op de sportprestatie (indien juist gedoseerd in de juiste periode!), maken we voorbehoud voor drie producten die misschien werken wat de algemene gezondheid betreft, nl. antioxidanten, glucosamine en vitamine C.

Ter vervollediging wil ik hier aan toevoegen dat m.b.t. de recuperatie vaak van 'wei-eiwitten' wordt gesproken. Wei-eiwit komt voor in melk en wordt daaruit gedistilleerd in poedervorm. De aminozuren in wei-eiwit zijn compleet en bevatten alle belangrijke aminozuren (zoals bijv. leucine) voor de opbouw van de spieren. De snelle opname van wei-eiwit is één van zijn grote troeven. Deze wei-eiwitten zijn effectief in recuperatiedranken, maar zijn duur in aankoop en kunnen net zo goed vervangen worden door maaltijden na de wedstrijd met vis, vlees en zuivelproducten."

HET BREDE GAMMA VAN SPORTDRANKEN

Sporten zonder sportdrank behoort stilaan tot het verleden. Tijdens 1 uur sporten verliest de gemiddelde persoon ongeveer 1 liter vocht. In warme en vochtige omstandigheden kan dat het dubbele bedragen. Drinken is dus noodzakelijk. Het principe van de ideale sportdrank is glashelder: het verloren vocht zo snel en zo efficiënt mogelijk aanvullen. De lediging van de maag en de opname van het vocht door de darmwand zijn daarbij twee cruciale parameters. Stel dat je 1 liter water drinkt, dan zal ongeveer 60% van dat water opgenomen worden in de bloedbaan en de rest via de urine afgevoerd worden. Drink 1 liter bier en er wordt meer dan 1 liter uitgeplast omwille van het diuretisch effect van alcohol. Het lichaam stoot in dat geval netto vocht uit.

Dit alles heeft te maken met de osmolaliteit (= osmotische druk) van de drank. Het water in het lichaam beweegt van het deel met minder opgeloste stoffen naar het deel met meer opgeloste stoffen. Dranken met een hoge osmolaliteit bevatten vele deeltjes (suiker en mineralen) en zijn hypertoon waardoor het water minder snel door het lichaam wordt opgenomen. Dranken met een lage osmolaliteit bevatten minder deeltjes, zijn hypotoon en zorgen ervoor dat het water snel wordt opgenomen. Isotone drankjes hebben dezelfde osmolaliteit als het lichaamsvocht.

Op basis van dit principe maken we onderscheid tussen:

1. Sportwater
 - . Functie: vochtbalans behouden/herstellen/sparen
 - . Inhoud: 0% KH, NaCl
 - . Toniciteit: hypotoon
 - . Voorbeelden: Aquana – AAdrinksportwater
2. Rehydratiedrank of ORS (oral rehydratan solution)
 - . Functie: vochtbalans en natriumbalans behouden/herstellen/sparen
 - . Inhoud: maximaal 4% KH, hoge dosis NaCl
 - . Toniciteit: van hypotoon tot isotoon
3. Dorstlesser
 - . Functie: vochtbalans behouden/herstellen/sparen
 - . Inhoud: 4 tot 8% KH, NaCl
 - . Toniciteit: van hypotoon tot licht hypertoon
 - . Voorbeelden: Aquarius, Isostar, Tristar, Born, Gatorade, ...
4. Energiedrank
 - . Functie: glycogeen voorraad sparen
 - . Inhoud: tot maximaal 15% KH, NaCl
 - . Toniciteit: van isotoon tot sterk hypertoon
 - . Voorbeelden: AA-drink, Performance, Maximize, ...



VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Dug-Out: "Als een speler zich houdt aan de regel van gezonde voeding in combinatie met gerichte sportvoeding voor de wedstrijden, wat is dan nog de toegevoegde waarde van voedingssupplementen?"

Raf Van Dyck: "Als we het over voedingssupplementen hebben, komen we in een zeer commerciële sector terecht. Het is booming business en er valt grof geld mee te verdienen. Het aanbod is enorm en de druk op de sporters groot, ook op jeugdspelers. Belangrijk is wel dat supplementen enkel gebruikt worden door volwassen spelers, omdat hun fysiologisch systeem matuur genoeg is. Als een jeugdspeler supplementen gebruiken leidt dit dikwijls tot vervroegde plafonnering. Er is wetenschappelijk onderzoek gedaan en daarbij is men van drie criteria uitgegaan:

- is het supplement werkzaam?
- heeft het schadelijke effecten voor de gezondheid?
- is het supplement 'zuiver' en betrouwbaar?

Op basis van die criteria zijn er uiteindelijk drie supplementen die de wetenschappelijke toets hebben doorstaan.

Cafeïne

Het gebruik van cafeïne gaat al lang mee in de sport. En dat is ook niet verwonderlijk. Van cafeïne is aangetoond dat het de uithouding kan verbeteren. Ook heeft het een psychostimulerende werking waardoor de mentale alertheid kan verbeteren. En het zou de oxidering van orale koolhydraten bevorderen. Het probleem met cafeïne is echter de dosering. Grootverbruikers van koffie kunnen met een gewenningseffect te kampen hebben. Doorgaans worden er voor fysieke prestaties hogere dosissen genomen (van 3 tot 5 mg/kg) en ligt de dosis voor een doelwachter lager in functie van visuele informatieverwerking en reactievermogen (van 1 tot 3 mg/kg). Een grote tas straffe koffie bevat ongeveer 80mg cafeïne. Vaak zien we dat in de praktijk renners op het einde van de koers, of voetballers tijdens de rust van een wedstrijd, gebruik maken van een cafeïnehoudend product om een fysieke boost op het einde op te wekken.

Creatine

Creatine heeft zijn effect bewezen en dan vooral in zijn licht hypertrofe eigenschappen (= weefsels of organen nemen in grootte toe door vergroting van het volume van de afzonderlijke cellen) tijdens de opbouw van kracht. In de voorbereidingsperiode op het seizoen of revalidatieperiode kan het zinvol zijn om met creatinesupplementatie te werken. Het heeft zeker geen zin om creatine het ganse jaar door te nemen of in functie van wedstrijden.

Beta-alanine en carnosine

Van deze producten mogen we aannemen dat ze een melkzuurbuffer zijn. Dit betekent dat ze werkzaam zijn tijdens maximale inspanning. Deze producten kunnen een toegevoegde waarde hebben tijdens korte periodes waarin maximale prestaties moeten geleverd worden. In individuele sporten waar er 2 maal gepiekt wordt, kan het in die periode gebruikt worden. In voetbaltermen denken we dan meer aan play-off periodes. Deze producten mogen zeker niet tijdens de voorbereidingsperiode gebruikt worden.

Naast deze drie voedingssupplementen die een positieve invloed hebben op de sportprestatie (indien juist gedoseerd in de juiste periode!), maken we voorbehoud voor drie producten die misschien werken wat de algemene gezondheid betreft, nl. antioxidanten, glucosamine en vitamine C.

Ter vervollediging wil ik hier aan toevoegen dat m.b.t. de recuperatie vaak van 'wei-eiwitten' wordt gesproken. Wei-eiwit komt voor in melk en wordt daaruit gedistilleerd in poedervorm. De aminozuren in wei-eiwit zijn compleet en bevatten alle belangrijke aminozuren (zoals bijv. leucine) voor de opbouw van de spieren. De snelle opname van wei-eiwit is één van zijn grote troeven. Deze wei-eiwitten zijn effectief in recuperatiedranken, maar zijn duur in aankoop en kunnen net zo goed vervangen worden door maaltijden na de wedstrijd met vis, vlees en zuivelproducten."

HET BREDE GAMMA VAN SPORTDRANKEN

Sporten zonder sportdrank behoort stilaan tot het verleden. Tijdens 1 uur sporten verliest de gemiddelde persoon ongeveer 1 liter vocht. In warme en vochtige omstandigheden kan dat het dubbele bedragen. Drinken is dus noodzakelijk. Het principe van de ideale sportdrank is glashelder: het verloren vocht zo snel en zo efficiënt mogelijk aanvullen. De lediging van de maag en de opname van het vocht door de darmwand zijn daarbij twee cruciale parameters. Stel dat je 1 liter water drinkt, dan zal ongeveer 60% van dat water opgenomen worden in de bloedbaan en de rest via de urine afgevoerd worden. Drink 1 liter bier en er wordt meer dan 1 liter uitgeplast omwille van het diuretisch effect van alcohol. Het lichaam stoot in dat geval netto vocht uit.

Dit alles heeft te maken met de osmolaliteit (= osmotische druk) van de drank. Het water in het lichaam beweegt van het deel met minder opgeloste stoffen naar het deel met meer opgeloste stoffen. Drinken met een hoge osmolaliteit bevatten vele deeltjes (suiker en mineralen) en zijn hypertoon waardoor het water minder snel door het lichaam wordt opgenomen. Drinken met een lage osmolaliteit bevatten minder deeltjes, zijn hypotoon en zorgen ervoor dat het water snel wordt opgenomen. Isotone drankjes hebben dezelfde osmolaliteit als het lichaamsvocht.

Op basis van dit principe maken we onderscheid tussen:

1. Sportwater
 - . Functie: vochtbalans behouden/herstellen/sparen
 - . Inhoud: 0% KH, NaCl
 - . Toniciteit: hypotoon
 - . Voorbeelden: Aquana – AAdrinksportwater
2. Rehydratatie drank of ORS (oral rehydratan solution)
 - . Functie: vochtbalans en natriumbalans behouden/herstellen/sparen
 - . Inhoud: maximaal 4% KH, hoge dosis NaCl
 - . Toniciteit: van hypotoon tot isotoon
3. Dorstlesser
 - . Functie: vochtbalans behouden/herstellen/sparen
 - . Inhoud: 4 tot 8% KH, NaCl
 - . Toniciteit: van hypotoon tot licht hypertoon
 - . Voorbeelden: Aquarius, Isostar, Tristar, Born, Gatorade, ...
4. Energiedrank
 - . Functie: glycogeen voorraad sparen
 - . Inhoud: tot maximaal 15% KH, NaCl
 - . Toniciteit: van isotoon tot sterk hypertoon
 - . Voorbeelden: AA-drink, Performance, Maximize, ...



Het Long Term Player Development-model

"Meer voetbal-atleten opleiden"

Bestel het nu bij F&G Partners:

- via onze website: www.partnersinsports.be

- via e-mail: info@partnersinsports.be

- via post: F&G Partners, Leiebos 25 b A2, 2170 Merksem

Inmiddels beschikbaar ... delen 1, 2 en 3 van de zesdelige boekenreeks van Joost Desender!

Reeds verschenen:

- deel 1: de theorie van het LTPD-model
- deel 2: de speelfase
- deel 3: de coördinatiefase

Volgen later: 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

☐ Ik bestel ex. van deel 1 - 2 - 3 (schrapp wat niet past) van de reeks "Het Long Term Player Development-model" aan de stukprijs van € 25,01 + verzendkosten (deze zijn afhankelijk van het bestelde 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

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.



Coachingsfiche: het 1 tegen 1 duel in B+

Danny Aerts, voetbaljournalist

Beste jeugdtrainers,

met deze Trainerscorner gaan we back to the roots. We willen jullie ondersteunen bij het trainen en coachen op het 1 tegen 1 duel in balbezit. We verkiezen om deze voetbalhandeling in zijn elementairste vorm te ontleden, zeg maar back to basics. Als je bij je coaching deze basisprincipes ter harte neemt, komt dit zeker ten goede aan de efficiëntie en de effectiviteit van je spelers. Op naar het veld, man tegen man, face to face. Laat de strijd beginnen!

INLEIDING

We hebben niet de bedoeling om dieper in te gaan op loopscholing, snelvoetenwerk, explosiviteitstraining, coördinatie training of andere trainingsvormen die de 'lichaamsbeheersing' op een hoger niveau brengen.

We weten dat deze een positieve bijdrage leveren bij het uitvoeren van een passeerbeweging en het 1 tegen 1 duel in zijn totaliteit. Tevens gaan we ook niet dieper in op het feit of de keuze van de speler om in die situatie een 1 tegen 1 duel aan te gaan, wel de beste keuze was.

Onze voornaamste bedoeling is dat je als (beginnende) jeugdtrainer structuur kan brengen in het aanleerproces van het zuivere 1 tegen 1 duel en dat je direct en gericht kan bijsturen wanneer het fout loopt tijdens het uitvoeren van een 1 tegen 1 duel in de wedstrijd of op training.

We starten met wat algemene informatie om nadien de nadruk te leggen op de 7 basisprincipes, telkens aangevuld met enkele coachingstips.

NAAR EEN HOGER NIVEAU

Op welk niveau je ook speelt, als je een 'stapje hoger' wil spelen, betekent dit inherent dat je als speler en als team in de wedstrijd geconfronteerd wordt met meer pressing, dus minder tijd en minder ruimte.

Eén van de belangrijkste elementen om in deze moeilijkere omstandigheden je prestatieniveau te kunnen handhaven is het maken van de juiste keuzes. En **inzicht** is hierbij altijd het uitgangspunt! Vertaald naar het 1 tegen 1 duel betekent dit dat je moet trachten om **moeilijkere situaties terug gemakkelijker te maken**. Zo creëer je voor jezelf meer tijd om beslissingen te nemen.

Concreet betekent dit dat je vooruit moet kijken en vooruit moet denken. Je moet als het ware '**slim positie innemen**'. Positie innemen is één van de vier factoren die altijd terugkomen bij een voetbalhandeling (zie Fig. 1). En het is meteen ook de eerste belangrijke uitvoerende stap bij het aangaan van het 1 tegen 1 duel (zie Fig. 2).

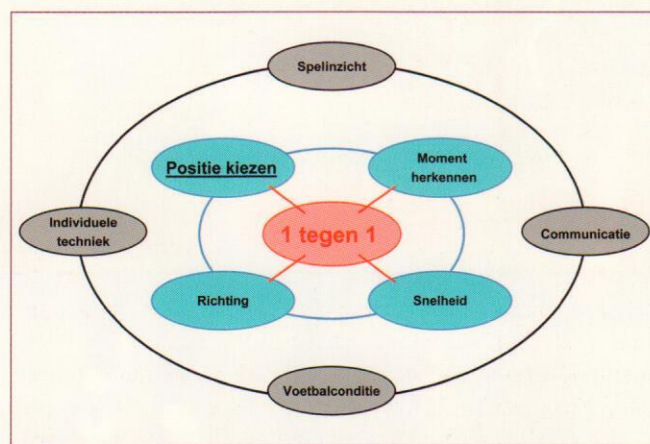


Fig. 1: de vier factoren bij elke voetbalhandeling (positie, moment, snelheid en richting).

Opm.: het 1 tegen 1 duel is een complexe voetbalhandeling die je kunt indelen in een opeenvolging van verschillende voetbalhandelingen (zoals we in het vervolg van dit artikel ook doen). Ofwel kan je Fig. 1 toepassen op het 1 tegen 1 duel in zijn totaliteit, ofwel kan je ze apart toepassen voor elke individuele handeling (stap).

ALGEMENE COACHINGSTIP 1

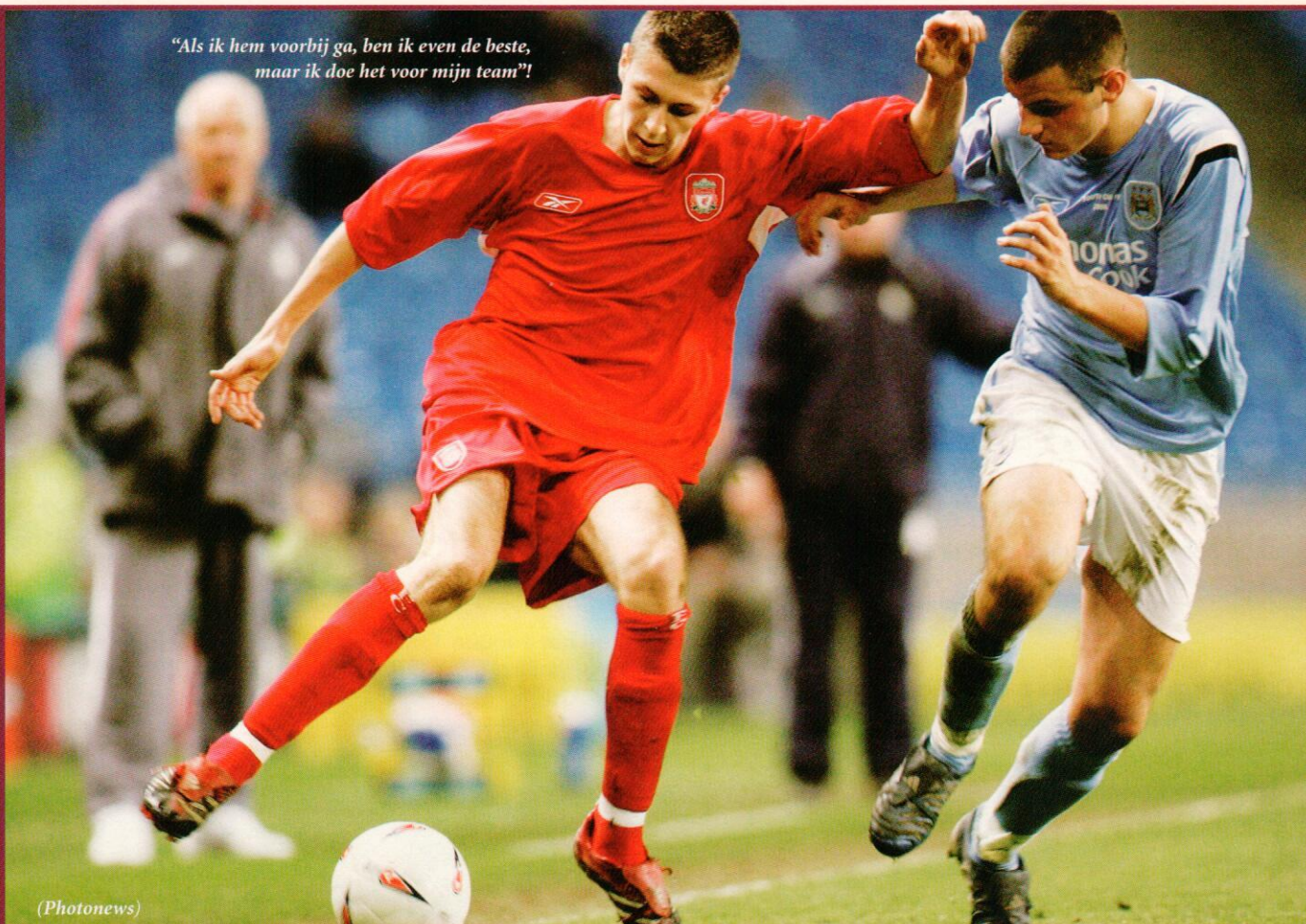
... bij het 1 tegen 1 duel dien je als jeugdtrainer het BELANG VAN INZICHT in de spelsituatie te benadrukken!

DE EIGENHEID VAN DE SPELER

Elke speler heeft zijn persoonlijkheid, zijn eigenheid. En vanuit deze eigenheid zal hij in 1^{ste} instantie trachten om die **bewegingen uit te voeren die hem het beste liggen**. Anders gezegd: die bewegingen die voor hem het meest natuurlijk zijn. Dus op zijn manier, met zijn techniek, gebaseerd op zijn sterke punten. Ook de passeerbeweging bij het 1 tegen 1 duel past in dit plaatje. Je ziet dat spelers vaak teruggrijpen naar die ene (of enkele) passeerbeweging(en) die ze heel goed kunnen uitvoeren. Moeten we dan niet de prioriteit leggen om deze beweging(en) nog verder te **perfectioneren** door bijv. te coachen op de basisprincipes snelheid, positie, richting en moment, en niet zozeer veel



"Als ik hem voorbij ga, ben ik even de beste, maar ik doe het voor mijn team!"



(Photonews)

(teveel?) tijd besteden aan het aanleren van een eindeloos pallet aan (te) complexe passeerbewegingen en hun varianten? Een speler gaat ze in de loop van zijn carrière waarschijnlijk toch niet uitvoeren! Ga hiervoor eens te rade bij ... jezelf. Het aanleren van 'onnatuurlijke' bewegingen zou voor een speler eventueel kunnen leiden tot het afremmen van zijn initiatief, creativiteit en het nemen van verantwoordelijkheid.

Anderzijds, wanneer een speler verschillende passeerbewegingen beheerst, verhoogt zijn kans op succes bij het 1 tegen 1 duel omdat hij meerdere keuzes kan maken in functie van de spelsituatie (inzicht) en de kwaliteiten van zijn directe tegenstander.

Het vinden van de juiste balans tussen het 'optimaliseren van die ene passeerbeweging' en het aanleren van 'een groot pallet aan passeerbewegingen', is mede de opgave van de jeugdtrainer. En dit steeds met het leggen van de juiste coachingsaccenten.

ALGEMENE COACHINGSTIP 2

...bij het 1 tegen 1 duel dien je als jeugdtrainer oog te hebben voor de **EIGENHEID** van de speler!

ALGEMENE COACHINGSTIP 3

...bij het 1 tegen 1 duel kan je als jeugdtrainer trainen en coachen op **PRINCIPES**!

ALGEMENE COACHINGSTIP 4

...bij het 1 tegen 1 duel dien je als jeugdtrainer heel scherp de nadruk te leggen op het **BELANG VOOR HET TEAM!**

DE ENIGE JUISTE CONTEXT = DE VERTALING OP HET VELD

Bij een 1 tegen 1 actie gaat het **niet óm de actie zelf!** Nee, je wilt daarmee iets creëren, bijv. een overtalsituatie of een doelkans voor een medespeler. Daarom is het belangrijk dat jeugdspelers beseffen dat iets creëren betekent **'iets creëren voor het team'**. Dus laat ze die prachtige passeerbeweging niet enkel maken om de beweging zelf. Meer zelfs: een dribbel moet niet mooi of spectaculair zijn, maar wel effectief!

BASISPRINCIPES 1 TEGEN 1 DUEL

Het 1 tegen 1 duel in B+ kan in zeven basisprincipes ontleed worden (zie Fig. 2): mentaliteit – positie – 1ste aanname – richting – snelheid – beweging – vervolgactie. We ontleenden elke stap in zijn belangrijkste facetten en geven telkens één of meerdere praktische coachingstips.



Fig. 2: de zeven stappen bij het uitvoeren van het 1 tegen 1 duel in B+.



39

STAP 1. MENTALITEIT

Het belangrijkste mentale aspect in relatie tot het aangaan van een 1 tegen 1 duel is wellicht **attitude**. Hiermee bedoelen we de overtuiging van een speler waarmee hij zijn actie inzet en vervolgt. Uiteraard hangt dit samen met zijn persoonlijkheid en dus voor een deel aangeboren, maar je kunt dit als trainer ook nog verbeteren.

Des te beter een speler zijn passeerbeweging machtig is, des te groter de overtuiging in zichzelf en zijn kans op succes. Immers, bij een 1 tegen 1 duel is het alles of niets. Deze overtuiging, dat lef, dat moet hij in alles uitstralen! Je kunt een duel dus al 'op voorhand' verliezen. In dit kader zou je dus kunnen stellen dat het 1 tegen 1 duel bovenal een mentale kwestie is.

COACHINGSTIP MENTALITEIT (Stap 1)

...bij het 1 tegen 1 duel dien je als jeugdtrainer oog te hebben voor de **ATTITUDE** van de speler!

STAP 2. POSITIE

De speler moet een 'plan' maken. M.a.w. beslissen welke actie hij gaat maken, en dit vaak binnen een fractie van een secon-

de. Dit plan is afhankelijk van een aantal factoren, zoals de positie van hem ten opzichte van het doel, de directe en andere tegenstander(s), de bal en zijn medespelers. Eens de speler zijn plan heeft bepaald, is zijn eerste belangrijke uitvoerende stap het kiezen van positie.

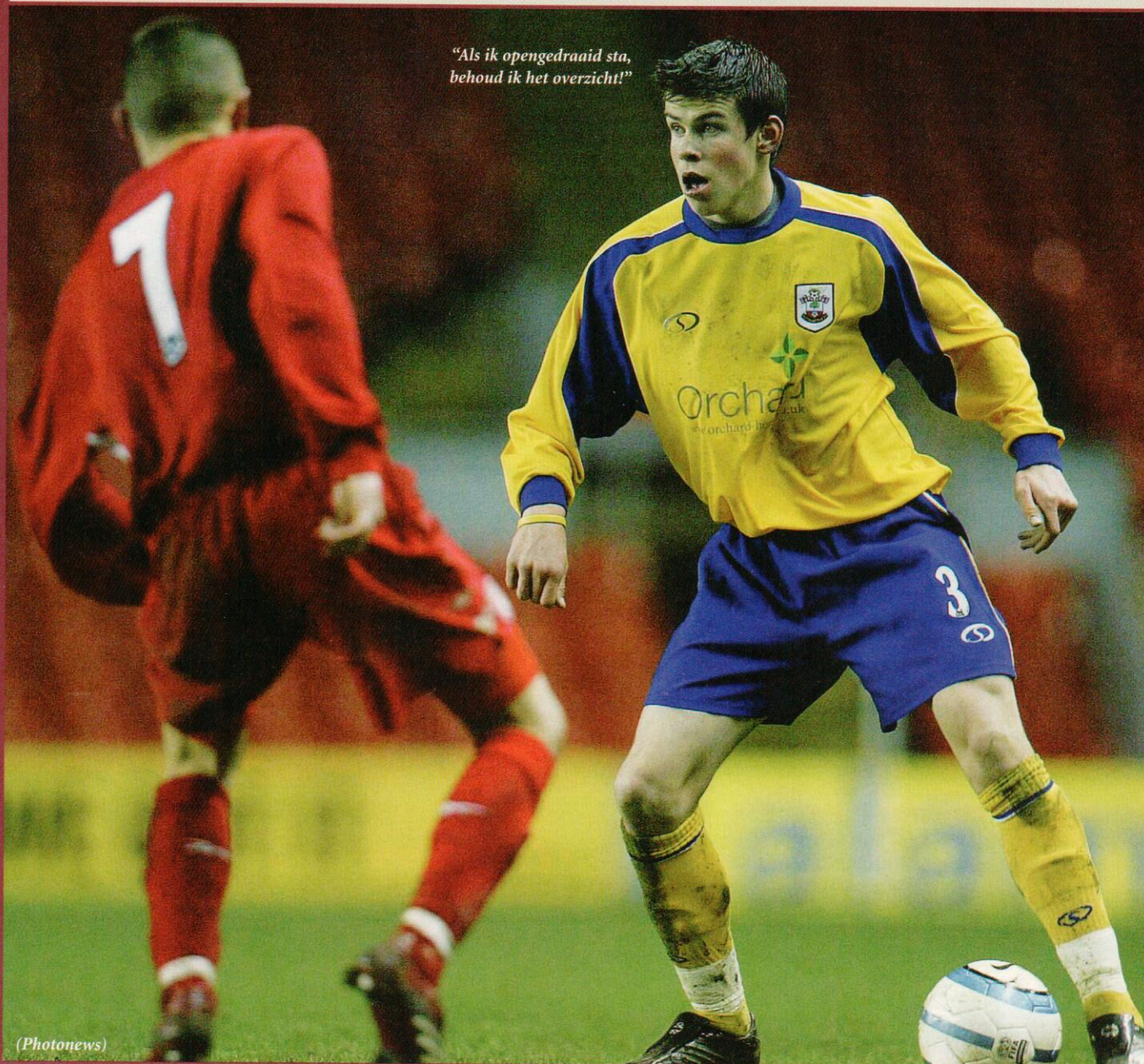
Hiervoor is hij bijna altijd genoodzaakt om zich eerst vrij te lopen, en wel zodanig dat hij zich op ideale afstand van zijn tegenstander bevindt om van daaruit de actie in te zetten.

Naast het **moment** van vrijlopen, is ook de **richting** belangrijk. Immers, hij moet vanuit zijn vrije positie de bal gemakkelijk kunnen aan- en meenemen. Ideaal is dat hij bij het toespeeld krijgen van de bal, **opengedraaid** staat, niet enkel in functie van zijn verdere balbehandeling, maar zeker ook om overzicht te behouden over de spelsituatie. Om dit opengedraaid staan te verduidelijken, verwijzen we naar het kaderstukje.

COACHINGSTIP POSITIE (Stap 2)

...bij het 1 tegen 1 duel dien je als jeugdtrainer aan te geven wat het belang is van **OPENGEDRAAID STAAN!**

"Als ik opengedraaid sta, behoud ik het overzicht!"



(Photonews)

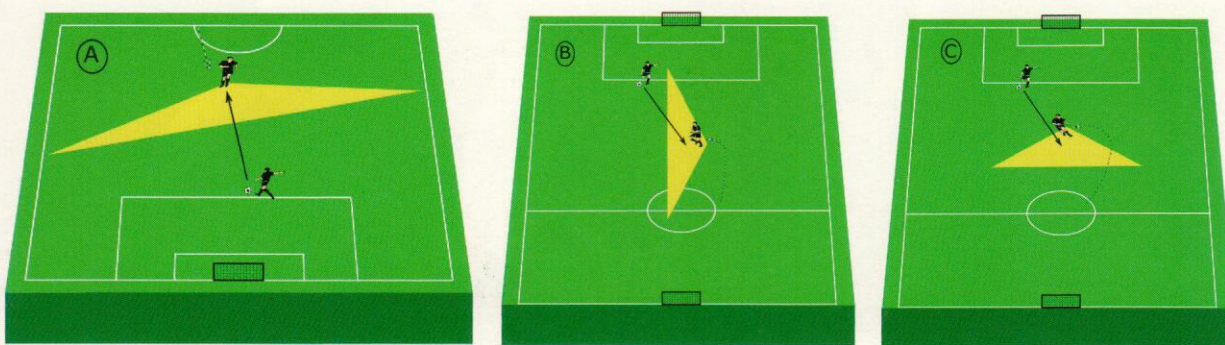
OPENGEDRAAID STAAN

Wat betekent dit? Hoe doe je dat?

Je ziet vaak dat een speler, al dan niet met een tegenstrever in de rug, zich in een rechte lijn komt aanbieden t.o.v. de speler in balbezit. (ref.: richting van vrijlopen om een goede vertrekpositie in te nemen). Maar in deze positie staat hij met zijn lichaam volledig 'gesloten'. Met gesloten bedoelen we dat de hoek van zijn gezichtsveld volledig naar zijn verdediging is gericht. D.w.z. dat hij vanuit deze positie geen directe voorwaartse actie (dieptespel) kan uitvoeren omdat zijn lichaamshouding dit technisch niet toelaat en omdat hij het overzicht verliest van zijn medespelers en (directe) tegenstanders in zijn rug (zie Fig. A: geel = hoek van zijn gezichtsveld).

Om de balbezitter, de bal bij passing, zijn medespelers en tegenstanders te kunnen (blijven) zien, dient hij zich op een andere manier vrij te lopen zodat zijn lichaamsoriëntatie na het vrijlopen (bijna) volledig voorwaarts gericht is. Zo behoudt hij het overzicht over de aanvallende dimensie (zie Fig. B: half opengedraaid staan en Fig. C en foto in tekst: volledig opengedraaid staan).

Om volledig opengedraaid te staan voor de balaanname, dient er op het einde van het vrijlopen, in functie van de looplijn, nog een draaibeweging gemaakt te worden. Wordt een hoge handelingssnelheid nagestreefd, dan dient deze draaibeweging explosief te worden uitgevoerd. Deze snelle rotatie vereist o.a. aandacht voor de voorvoeten en de armen, zodat een goede lichaamsstabiliteit behouden blijft.



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

STAP 3. 1^{ste} AANNAME

Het uitvoeren van een efficiënte en effectieve individuele actie vergt een goede 1^{ste} balaanname. Anders wordt het maken van een goede passeerbeweging moeilijk of onmogelijk. De richting van de 1^{ste} balaanname is belangrijk. Indien de speler kiest voor een **voorwaartse actie**, bijv. het opzoeken van de tegenstrever of de vrije ruimte, dient hij als start van zijn actie de bal meteen **vooruit** aan te nemen. Dit laat hem toe zijn vervolgactie onmiddellijk in de juiste richting en zonder tijdverlies verder te zetten.

COACHINGSTIP 1^{ste} AANNAME (Stap 3)

..bij het 1 tegen 1 duel dien je als jeugdtrainer het belang te benadrukken van een VOORWAARTSE 1^{ste} BALAANNAME!

STAP 4. RICHTING

De stappen 4 (richting), 5 (snelheid) en 6 ((passeer)beweging), zijn nauw met elkaar verbonden. Ze vloeien als het ware sterk ineen. Zeg maar dat het echte duel vanaf nu gaat beginnen. We geven de belangrijkste aspecten m.b.t. 'het inzetten' van de actie zo goed mogelijk weer in stap 4. Dit gaat verder dan enkel maar het bepalen van de richting.

Nadat de speler de bal goed heeft aangenomen, zal hij in functie van zijn 'directe omgeving' (positie van de tegenstrever, positie op het veld, ...) een keuze moeten maken in welke richting hij de actie verder gaat zetten: gaat hij direct de tegenstander opzoeken of maakt hij juist gebruik van de ruimte die hij krijgt? Zaken die hierbij bepalend kunnen zijn, zijn o.a. de afstand tot het doel en de passeerbeweging(en) die hij machtig is. Bijv. als hij zich rond de 16m-lijn begeeft, dus

binnen 'schotafstand', dan zou hij kunnen dreigen naar zijn zwakker been om dan plots de beweging richting sterk been uit te voeren en daarna direct af te ronden.

Dit 'indreigen' is bij het 1 tegen 1 duel dus een belangrijk element. Op welke aspecten moet je nu als trainer letten wanneer je speler zijn tegenstander 'dreigend' opzoekt? Er wordt wel eens gezegd dat hij dan 'goed in de bal moet hangen'. Maar is het voor de speler altijd duidelijk wat daarmee bedoeld wordt? Onderstaande basisprincipes bij het 'indreigen' kunnen helpen om de coaching naar de speler te verduidelijken. Ook helpen ze de speler om in deze fase van zijn actie 'baas te blijven' over de spelsituatie:

Kijk over de bal heen: zo behoudt de speler het overzicht over de spelsituatie, zijn medespelers en zijn tegenstander(s) (een medespeler staat misschien in een betere positie?). Dit overzicht helpt hem ook om het juiste moment van zijn volgende voetbalhandeling te bepalen.

Houd de bal dicht aan de voet: zo leidt de speler enerzijds geen balverlies, anderzijds kan hij snel anticiperen op een actie van de verdediger of kan hij snel zijn volgende actie inzetten (richtingverandering, passing, passeerbeweging enz.).

Dribbelen recht op de tegenstander af...of niet?: de aanvaller kan op drie manieren naar zijn tegenstander dribbelen, nl. recht op de man af (zo kan hij zijn hoogste snelheid ontwikkelen), met veel richtingsveranderingen of in de vrije ruimte. Dit laatste betekent dat niet de tegenstander, maar wel de vrije ruimte wordt aangevallen. Het gevolg is dat





(Photonews)

zodra de aanvaller in deze vrije ruimte dribbelt, de tegenstander hierop zal reageren. Maar dan heeft de aanvaller alweer een ander plan klaar om de tegenstander voorbij te gaan en uit te schakelen. Indien de aanvaller voor deze optie kiest, dan zal hij 'vanuit een hoek in snelheid' moeten wegdraaien. Deze richtingsverandering zien we binnen het moderne voetbal steeds vaker.

Deze vereist uiteraard een zeer goede lichaamsbeheersing in combinatie met een hoge technische balvaardigheid. Het belang van techniektraining treedt ook hier weer op de voorgrond. Algemeen kunnen we stellen dat technische vaardigheden ook een voorwaarde zijn om tactische keuzes te kunnen maken!

Er is geen ideale 'standaard manier' waarop de aanvaller naar zijn tegenstander dribbelt. Er zijn veel factoren die hierbij een rol spelen zoals de individuele techniek van de aanvaller, de spelsituatie, omgevingsfactoren, de tegenstander, het 'plan' van de aanvaller hoe hij zijn tegenstander wenst uit te schakelen enz...

COACHINGSTIP RICHTING (Stap 4)

...bij het 1 tegen 1 duel dien je als jeugdtrainer duidelijk de principes aan te geven hoe de aanvaller moet 'INDREIGEN'!

STAP 5. SNELHEID

De aanvaller moet ervoor zorgen dat hij het tempo bepaalt! Hij moet het initiatief hebben en houden, niet de verdediger. Het hoeft niet altijd te betekenen dat hij moet rennen met de bal. Het kan ook een snelle beweging met een explosieve na-actie betekenen. Maar eenmaal hij de beweging heeft ingezet, gaat hij explosief door.

Dus hij moet snelheid maken en snelheid behouden in zijn actie. Daarbij is het van wezenlijk belang dat hij drijft met de buitenkant/wreef van de voet: de snelheid die de speler kan ontwikkelen door te drijven met de buitenkant van de voet ligt hoger dan met de binnenkant. Immers, het naar buiten draaien van de voet om zo de bal met de binnenkant mee te nemen, kost meer tijd omdat de amplitude van de draaibeweging groter is dan bij het drijven met de buitenkant/wreef van de voet.

Indien de speler bij het drijven veel balcontacten maakt, dan kan hij snel ageren en reageren (ref.: stap 4, houd de bal dicht aan de voet). We spreken dan van 'snelle voetjes'. Echter, elk balcontact kost tijd waardoor de snelheid (van uitvoering) iets zal verlagen. Net zoals bij de richting waarin de aanvaller naar de tegenstander dribbelt (stap 4), kan er ook hier geen 'ideaal' aantal balcontacten bepaald worden.

COACHINGSTIP SNELHEID (Stap 5)

...bij het 1 tegen 1 duel dien je als jeugdtrainer te coachen op (het behoud van) SNELHEID IN DE ACTIE!

STAP 6. BEWEGING

Het zou ideaal zijn dat een aanvaller technisch zo vaardig is dat hij in alle 1 tegen 1 situaties die passeerbeweging(en) in huis heeft om zijn tegenstander uit te schakelen. Er zijn natuurlijk heel veel bewegingen met hun varianten. Des te meer en des te beter een speler deze kan uitvoeren, des te onvoorspelbaarder hij wordt. En uiteraard groeit zijn zelfvertrouwen op het moment dat hij zo'n passeerbeweging succesvol uitvoert. We refereren even terug naar de inleidende paragraaf over de eigenheid van de speler, nl. het vinden van

de juiste balans tussen het 'optimaliseren van die ene passeerbeweging' en het aanleren van 'een groot pallet aan passeerbewegingen'.

Net zoals bij vele andere voetbalacties, is ook bij een passeerbeweging de timing belangrijk (= moment van handelen). De aanvaller moet altijd trachten om zijn evenwicht te behouden en in balans te blijven, ook in volle snelheid. Daarvoor gebruikt hij zijn hele lichaam, met aandacht voor de armen. Ook de benen lichtjes gebogen, want dit maakt hem wendbaarder, sneller en explosiever.

Het is de bedoeling dat hij de tegenstander uit balans brengt. Dit kan hij doen via een schijnbeweging, zowel over links als rechts. Een belangrijk element binnen het dribbelen (kunst?) zit hem dus vooral in het misleiden van de rechtstreekse tegenstander, zodat men in de actie voorsprong op hem krijgt. De meest eenvoudige manier is het gebruik van lichaamsbewegingen waarbij de bal niet of nauwelijks van richting verandert.

Na het al dan niet misleiden komt het belangrijkste van de passeerbeweging, nl. het uitschakelen van de tegenstander. Daarbij dient de aanvaller voldoende uit te wijken, de bal met het lichaam af te schermen en een tempoversnelling uit te voeren. Zoals in stap 5 vermeld, is het belangrijk dat de aanvaller snelheid maakt richting tegenstander alvorens hij de

dribbel inzet. Immers, vanuit stilstand wordt er veel meer overtuiging verwacht in zijn beweging en tempoversnelling.

Opm.: na het lukken van een passeerbeweging is het altijd in het voordeel van de aanvaller dat hij vervolgens zijn looplijn met de bal iets aanpast. Indien de gepasseerde verdediger de achtervolging inzet en/of sneller is dan de aanvaller aan de bal, mag hij alleen nog maar in de rug van de aanvaller kunnen lopen ofwel hem foutief afstoppen.

Indien de aanvaller 'gewoon naast de verdediger blijft lopen' zonder dat hij zijn looplijn aanpast, geeft hij de verdediger een extra kans om hem in te halen en alsnog nog de bal afhandig te maken.

COACHINGSTIP BEWEGING (Stap 6)

...bij het 1 tegen 1 duel dien je als jeugdtrainer te letten op het **IN BALANS BLIJVEN** van de aanvaller!

COACHINGSTIP BEWEGING (Stap 6)

...bij het 1 tegen 1 duel dien je als jeugdtrainer de aanvaller te stimuleren om de tegenstander te **MISLEIDEN!!**

COACHINGSTIP BEWEGING (Stap 6)

...bij het 1 tegen 1 duel dien je als jeugdtrainer te wijzen op de manier hoe je de tegenstander effectief **UITSCHAKELT!**



STAP 7. VERVOLGACTIE

Zoals vermeld zou een speler geen 1 tegen 1 duel mogen uitvoeren enkel om het duel zelf, maar wel met een bepaald doel, zeg maar 'surplus'. (ref.: 'iets creëren voor het team').

Alle voorgaande stappen dragen bij tot het 'efficiënt' uitvoeren van het 1 tegen 1 duel, m.a.w. de manier waarop. Uiteindelijk zal de vervolgactie bepalend zijn voor zijn 'effectiviteit' van het 1 tegen 1 duel. M.a.w. het resultaat. Of dit nu een voorzet is, een schot op doel, een dieptepass enz.

COACHINGSTIP VERVOLGACTIE (Stap 7)

...bij het 1 tegen 1 duel dien je als jeugdtrainer na het duel te blijven coachen op de **VERVOLGACTIE!**

SAMENVATTING

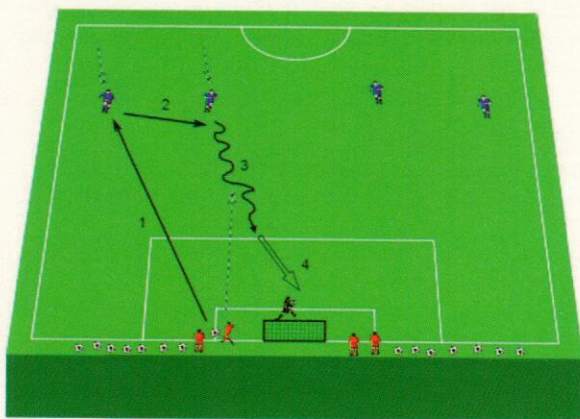
- ook bij het 1 tegen 1 duel is **inzicht in de spelsituatie** enorm belangrijk
- laat de speler die passeerbewegingen uitvoeren die hem **het beste liggen** en tracht deze te **perfectioneren door het coachen op de basisprincipes** (zoek samen met de speler naar de juiste balans)
- het aangaan van een 1 tegen 1 duel doe je **voor het team**
- het 1 tegen 1 duel kan je ontleden in **zeven stappen**
- met de **juiste attitude** bij het aangaan van een 1 tegen 1 duel ben je al half gewonnen
- neem een goede vertrekpositie in alvorens je het duel aangaat: **opengedraaid staan** is een basis voor je verdere balbehandeling en het helpt je bij het behouden van het overzicht
- als je 'vooruit' wilt, moet de **1^{ste} balaanname** dat ook zijn
- bij het **indreigen** naar de tegenstander toe **kijk je over de bal heen en hou je de bal kort aan de voet**. De **richting**, nl. recht op de man af, met veel richtingsveranderingen of in de vrije ruimte, is afhankelijk van veel factoren
- zonder (**behoud van**) **snelheid** kan je haast geen enkele tegenstander meer uitschakelen in een rechtstreeks 1 tegen 1 duel
- bij het uitvoeren van de passeerbeweging blijf je **in balans**, tracht je de tegenstander te **misleiden** om hem nadien uit te schakelen door **uit te wijken + de bal af te schermen + een tempoversnelling** uit te voeren
- **na het winnen** van het duel stopt het niet!



Variaties organisatievormen 1 tegen 1

duel in B+

Danny Aerts



Combinatie duel-passing-afwerken

Beschrijving

4 aanvallers verspreid over de breedte ter hoogte van de middellijn

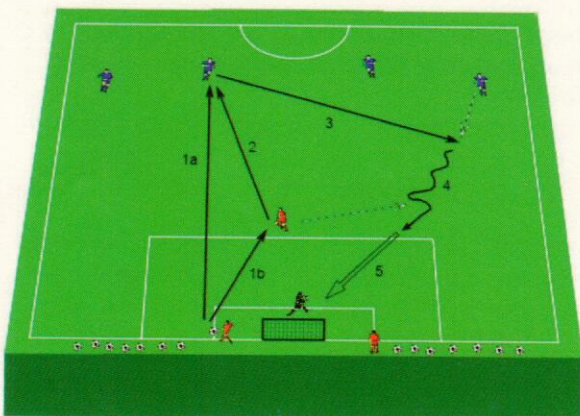
Pass vanop de achterlijn naar een aanvaller

Breedtepass naar het centrum

Aanvaller zoekt verdediger op en tracht duel te winnen met afwerken op doel

Na balverovering kunnen verdedigers scoren door pass voorwaarts te geven naar aanvaller (dieptespel = 1^{ste} keuze) of terug te spelen op de doelman (= 2^{de} keuze)

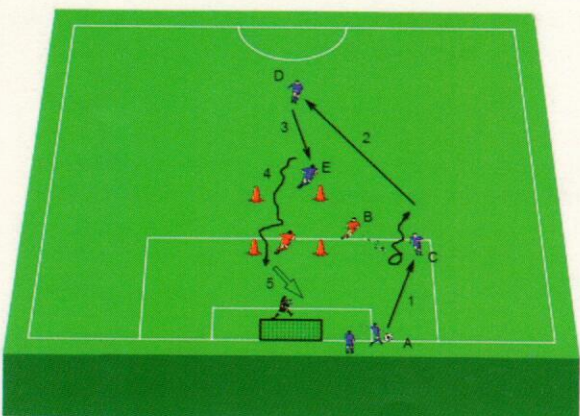
Verdedigers wisselen van positie



Combinatie duel-passing-afwerken

Beschrijving

Uitverdedigen via verdediger op 16m. die na breedtepass tussen 2 aanvallers zelf gaat verdedigen



Onder druk

Beschrijving

A speelt op C

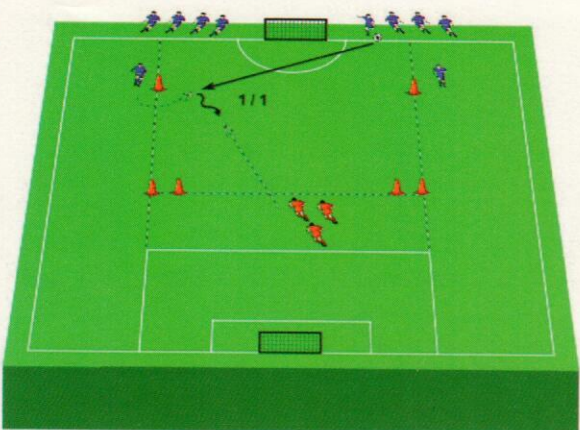
B zet druk op C

C komt onder druk uit van B en speelt op D

D speelt E aan die zich aanbiedt

E gaat 1 tegen 1 duel aan met verdediger

Verovert de verdediger de bal, dan wordt hij aanvaller en sluit aan bij A



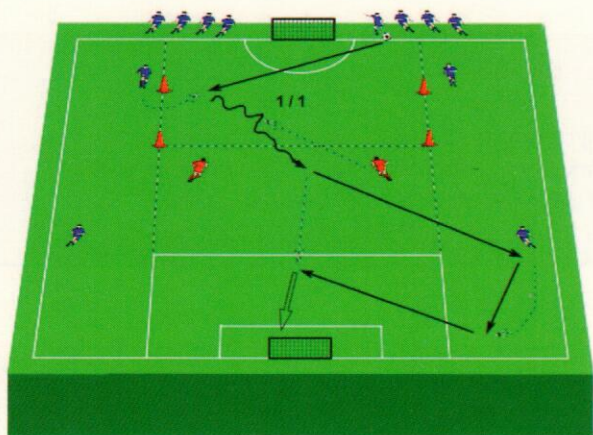
Vooractie

Beschrijving

Vooractie om vrij te komen

Scoren in 1 van de 2 kleine doeltjes na winnen van het duel

Verdedigers kunnen scoren in groot doel op middellijn

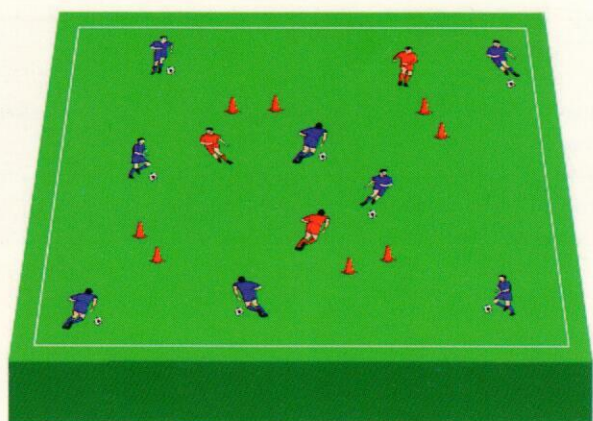


Vervolgactie

Beschrijving

Vervolgactie na winnen van duel: dieptespel met flankvoorzet en afwerken

Verdedigers kunnen scoren in groot doel op middellijn



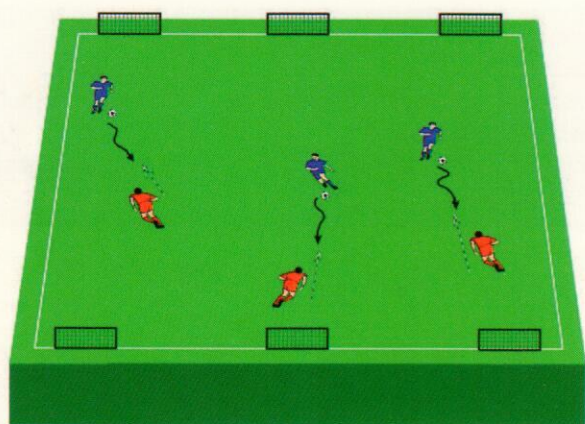
8 tegen 3, zoveel mogelijk scoren

Beschrijving

Binnen een bepaalde tijd door zoveel mogelijk doeltjes dribbelen

3 verdedigers trachten dit te beletten

Wie scoort het snelst 10 doelpunten?

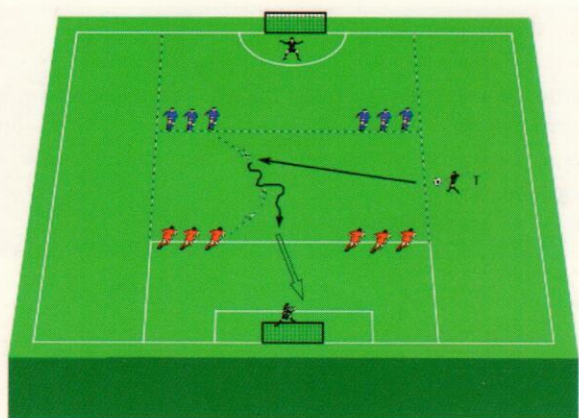


In kleine doeltjes

Beschrijving

2-tallen trachten duel te winnen en te scoren in 1 van de 3 kleine doeltjes op de achterlijn

Na 2' wisselen van tegenstander



Snel omschakelen

Beschrijving

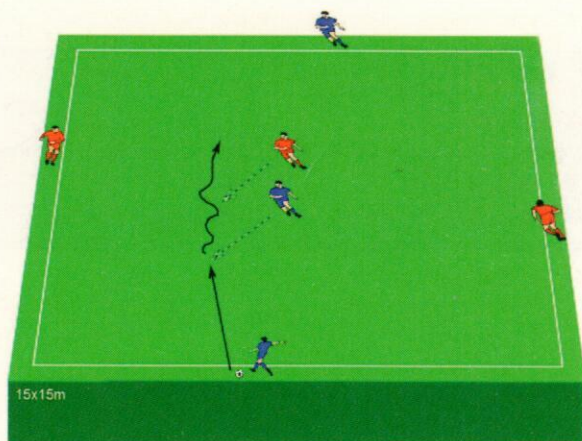
2 spelers vragen om de bal

Trainer speelt op 1 van de 2 spelers

Duel met scoren in groot doel met doelman

Snel omschakelen in functie of je aanvaller of verdediger wordt





Met kaatsers

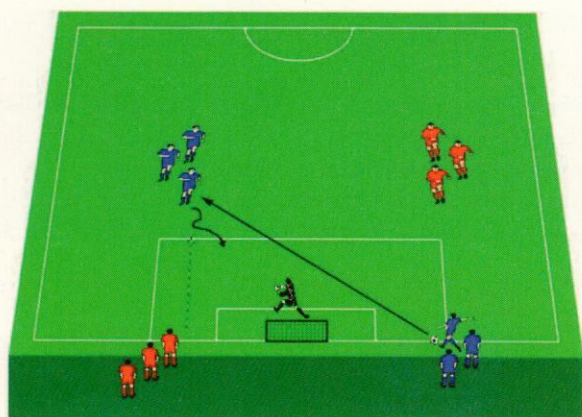
Beschrijving

2 groepen van 3 spelers

Aanvaller in het midden tracht 1 tegen 1 duel te winnen

Bij balverlies wordt de aanvaller verdediger

Na 2' wisselen: aanvallers worden verdedigers

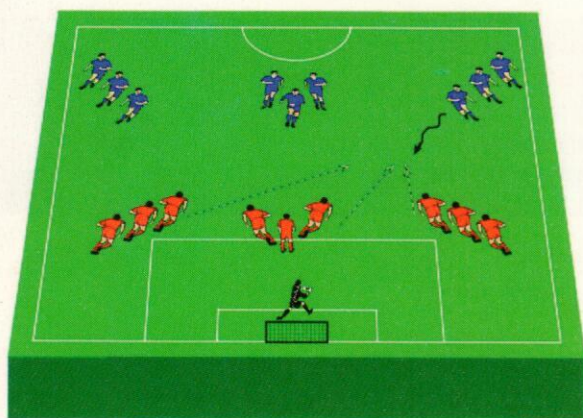


Afwerken na duel

Beschrijving

Inspelen aanvaller door verdediger vanop de achterlijn
Actief verdedigen

Variaties: recht of diagonaal inspelen, positie aanvallers en verdedigers, doelschot of doelman omspelen, ...

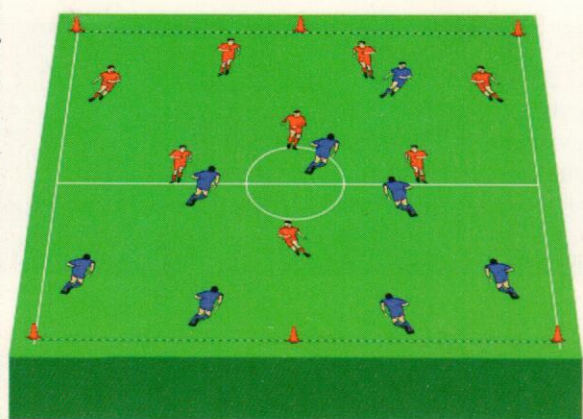


Verdediger komt uit verschillende richtingen

Beschrijving

Aanvallers en verdedigers kunnen vertrekken vanuit 3 verschillende posities

Aandacht voor de looplijn (richting) van de aanvaller naar de verdediger



Lijnvoetbal 8 tegen 8

Beschrijving

Verbeteren van de individuele actie in een tussenvorm

Veld: 50x50m.

Scoren door te dribbelen over de achterlijn van de tegenstander

De individuele actie aanmoedigen

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 ...

Niet voor niets werd heel recent de Ajax-jeugdopleiding verkozen tot de beste van Europa! Doe er ook uw voordeel mee!



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. 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!

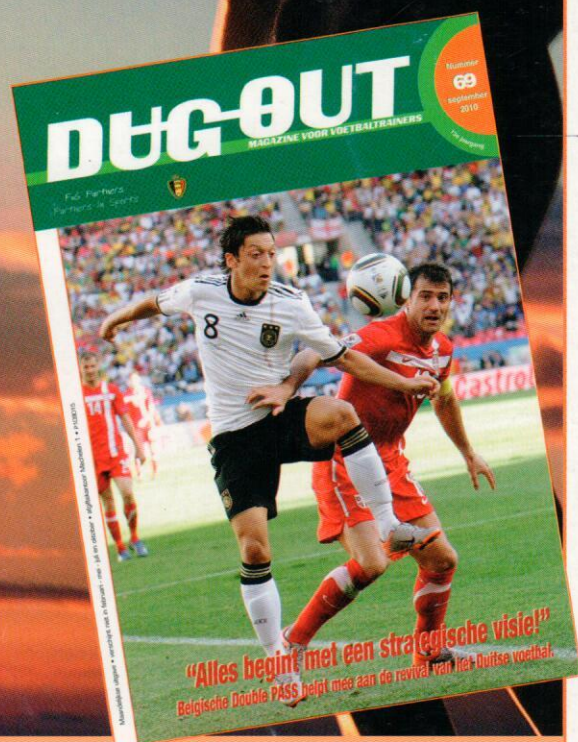
Dit aanbod is exclusief voor Dug-Out-abonnees! Bent u nog geen abonnee?

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)

DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

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

Ik betaal nu slechts € 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

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.