

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

70

november

2010

13e jaargang

F&G Partners
Partners in Sports

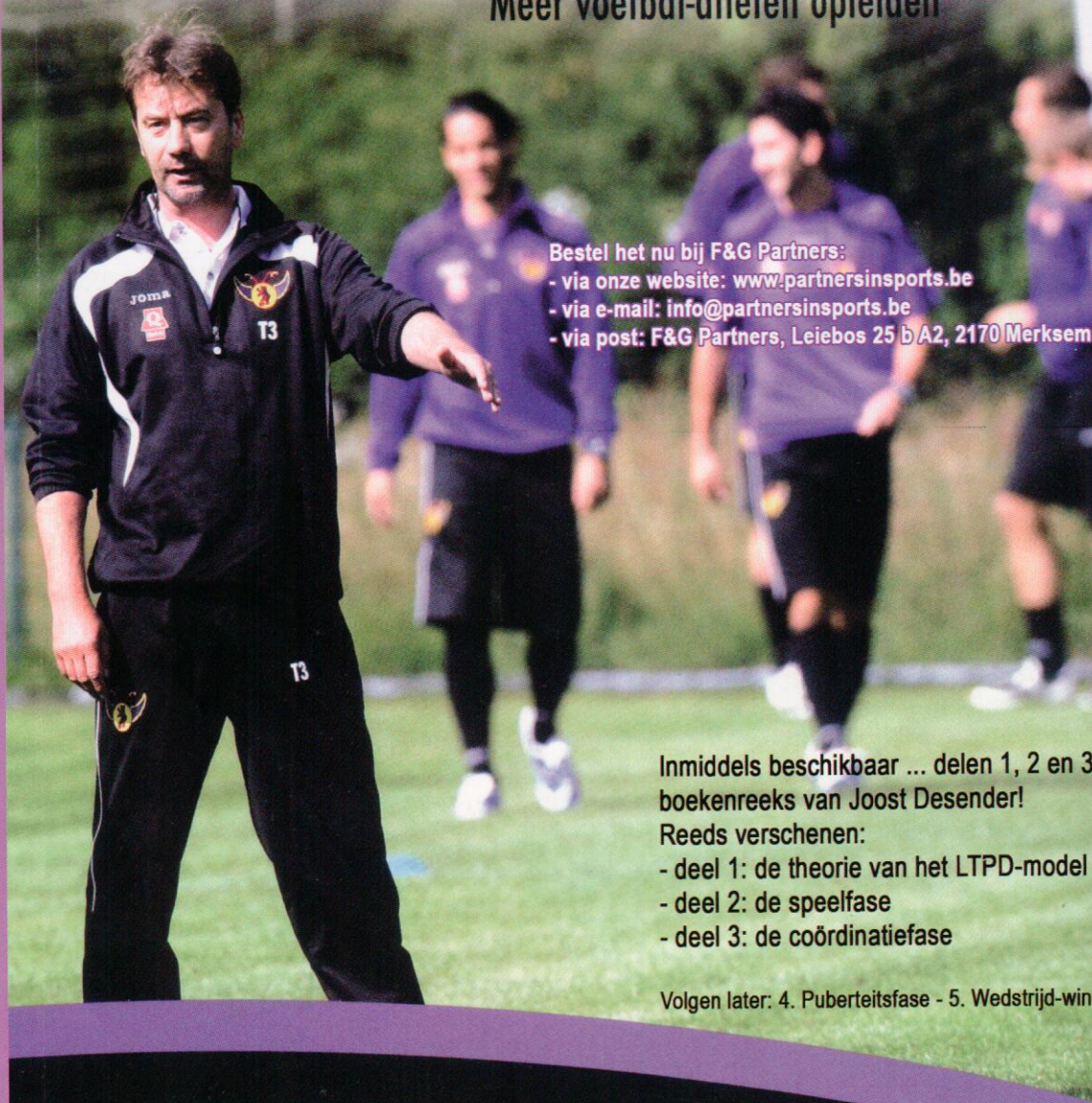


Alex Czerniatynski:

"Ik wil de grasmatt voelen en ruiken!"

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 (schrp 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.

DUG-OUT

NR. 70 – NOVEMBER 2010

Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

sprl F&G Partners bvba
Partners in Sports
Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen/Anvers
Editorial: +32 (0)486/85.15.73
Service: +32 (0)476/51.00.89
BTW 0866.474.571

in samenwerking met



Hoofredacteur

Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

Redactieraad

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

Redactiecomité

Jean-Louis Donnay, Danny Aerts,
Jean-Marie Saeremans, Kristof Geeraerts,
Tom Boudeweel, 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

Standpunt

Alex Czerniatynski: "Ik wil de grasmat voelen en ruiken!"

4

Oefenstof

Alex Czerniatynski

8

Psychologie

De voordelen en risico's van een pitbull in mijn team!

11

Standpunt

De psyché van de penaltyschooter!

15

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Standpunt

Alex Teklak: "Het Belgisch voetbal stoort zich niet aan nederlagen!"

32

Oefenstof

Afhakende spitsen – Alex Teklak

35

Jeugdvoetbal

K Bocholt VV: de kaart van de jeugd!

38

Oefenstof

K Bocholt VV – Ivo Vranken en Ali Atesci

43



Alex Czerniatynski:

“Ik wil de grasmatt voelen en ruiken!”

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Alex Czerniatynski mocht in juli vijftig kaarsjes uitblazen. Het is moeilijk te geloven als je zijn taille en fysieke paraatheid ziet. Czernia is sinds afgelopen zomer trainer bij derdeklasser Olympic Charleroi, op een steenworp van Mambourg, waar de voormalige Rode Duivel zijn doorbraak kende op het hoogste niveau.

Iedereen herinnert zich nog wel de flitsende weg die hij aflegde in het profvoetbal. De wilskrachtige en temperamentvolle aanvaller ging door het vuur, met een soms weinig academische speelstijl, gevreesd vanwege zijn punchkracht in de zone van de waarheid. Overal waar hij speelde, van Antwerp en Tilleur tot Anderlecht, Standard, KV Mechelen en Germinal Ekeren, Czernia liet er mooie herinneringen na, zowel bij de clubleiding, de trainers als bij de supporters. De fans waren gek van hem, zowel in Vlaanderen als in Brussel en Wallonië.

In alle omstandigheden, in goede en in slechte tijden, plooid Alex zich dubbel. Sinds meer dan tien jaar staat hij in het andere kamp. Czernia hamert ook als trainer op het belang van eergevoel en respect voor de supporters. “Zonder de fans is er geen voetbal, niet in het profvoetbal en niet bij de amateurs”, merkt hij dagelijks aan zijn spelers op. We zaten niet alleen met Alex aan tafel om het over zijn carrière als voetballer te hebben, maar ook over zijn aanpak als trainer, zijn principes en zijn tactische keuzes.

Dug-Out: “Dat jaar na je afscheid als voetballer, in dienst van Tilleur, ging je als hoofdtrainer aan de slag bij KV Mechelen. Hoe verliep die omschakeling?”

Alex Czerniatynski: “Ik heb altijd de ambitie en overtuiging gehad om na mijn carrière als profvoetballer jonge spelers te begeleiden. Tot mijn grote verbazing bood Standard mij die mogelijkheid aan. Terug aan de slag gaan bij de Rouches, op de koop toe één van mijn grote liefdes als speler, dat was me wat. Ik hield me een jaar lang bezig met de kadetten op Start-Tilman. Daarna kon ik voltijds aan de slag bij de voetbalschool. Dat was een zeer verrijkend seizoen. We werkten er met de jongeren zoals anderen met de profvoetballers doen. De leerlingen zakten om tien uur naar het sportcentrum af, keerden 's middags terug naar school en waren in de late namiddag opnieuw ter onze beschikking.

Het waren lange en drukke dagen, maar ik voelde me uitstekend in mijn vel in de functie van jeugdopleider. We werkten onder leiding van Daniel Boccaer. Hij stelde de programma's op en superviseerde ons werk. Mario Innaurato,



(Photonews)



(Photonews, LONDON WEMBLEY 13/05/1993 FINALE EUROPEAN CUP WINNER
PARMA-ANTWERP ALEX CZERNIATYNSKI / GEORGE CRUN)

vandaag aan de slag bij de A-kern van Anderlecht, bekommerde zich over de fysieke voorbereiding van de spelers. Christian Piot nam de doelmannen onder handen, met name Olivier Werner en Logan Bailly. Ik had het geluk mee te kunnen werken aan de ontbolstering van talenten als Sebastien Pocognoli, Kevin Mirallas en Mehdi Carcela. Tijdens het volgende seizoen ruilde Tomislav Ivic Kroatië terug in voor Luik. De clubleiding oordeelde dat ik te duur was. Een elegante manier om duidelijk te maken dat ik mijn koffers mocht pakken.”

Dug-Out: “Er zijn weinig ex-topvoetballers actief in de jeugdwerking. Was het moeilijk om zelf die stap te zetten?”

Alex Czerniatynski: “Het was niet moeilijk om die keuze te maken. Dat werkte terrein vormt één van de belangrijkste gebreken in het Belgisch voetbal, waar we een achterstand hebben van pakweg 50 jaar. Behalve bij de doelmannen en de fysieke begeleiding hebben we geen stap vooruit gezet in de specifieke training van een jonge speler. Men heeft de mond vol over de jeugdopleiding, maar welke clubs voorzien de nodige middelen om hun werking te verbeteren? Standard beschikt vandaag over een buitengewoon jeugdcentrum, maar lopen er ook de juiste mensen rond om de nodige vooruitgang te kunnen boeken? Daar twijfel ik sterk aan. Maar ik wijs ze niet met de vinger, want het gaat om een algemeen fenomeen in België.

Onlangs vertrouwde Erwin Vandenbergh mij toe dat hij een club had voorgesteld om de jonge aanvallers individueel te begeleiden. Hij kreeg van de clubleiding te horen dat er geen

middelen beschikbaar waren om hem te betalen, hoewel hij nog geen enkel voorstel had uitgebracht! En dat ging om een toonaangevende club in België. In onze buurlanden schrikken de profclubs er niet voor terug om hun beste jonge spelers samen te laten werken met voormalige profvoetballers, om hun kwaliteiten individueel nog te kunnen verbeteren, om ze te begeleiden en om ze goede raad mee te geven.

De boodschap die een voormalige topvoetballer verkondigt, wordt beter en makkelijker aanvaard door jonge spelers dan wanneer een onbekende jeugdtrainer dat moet doen. Zij hebben die ervaring op het hoogste niveau niet op zak. Dat kost natuurlijk geld, maar alles is relatief als je naar de gigantische sommen kijkt die clubs op de transfermarkt uitgeven...”

Dug-Out: “Wanneer en met welke andere trainers behaalde je het Pro License trainersdiploma?”

Alex Czerniatynski: “Dat is ondertussen al vijf jaar geleden. Ik maakte deel uit van een mooie groep met bekende ex-spelers als Preud’homme, Helleputte, Desayere, Claesen, Denier, Broos, Janevski, Brogno, Mathijssen en Vercauteren, die allemaal, zonder uitzondering, een job vonden in het voetbal.”

Dug-Out: “Je was coach bij KV Mechelen, Kampenhout, Union Sint-Gilles, Beveren en Doornik. Dit seizoen ging je aan de slag bij Olympic Charleroi. Je volgde een weg die niet recht naar de zee leidde. Met welke werkomstandigheden kreeg je te maken?”

Alex Czerniatynski: “Ik werd dikwijls gevraagd om het zinkende schip terug recht te trekken. Aad De Mos vroeg me om

de beloften van KV Mechelen onder handen te nemen. Ik ging in op zijn aanbieding omdat ik er een verleden had als speler en omdat het bijna in mijn achtertuin was. Het toeval wil dat KV Mechelen even later in vereffening ging. Stéphane Demol, de opvolger van De Mos, gooide de handdoek in december. Er waren geen spelers meer, geen sportmateriaal en geen administratie. Alles was in beslag genomen. Ik stemde toe om de club uit de nood te helpen, in januari.

Ik had alleen nog maar wat jongeren ter beschikking, aangevuld met enkele spelers van Standard die op overschot waren bij de Rouches. We liepen niet alleen achter de bal, want we veroverden elf punten en boekten een overwinning tegen Moeskroen. Dat was de laatste wedstrijd van Mechelen in eerste klasse. De club kon niet anders dan me op post houden als trainer, in derde klasse. Maar ik stelde snel vast dat het vertrouwen in mijn persoon geschonden was. Na amper drie weken kwam er een andere trainer. Ik maakte het seizoen af als hulptrainer. Ik denk nog vaak terug aan die pijnlijke periode, die moeilijk te vergeten is, dat geef ik toe. Ik gaf me voluit voor mijn club en kreeg er stank voor dank voor terug!"

Dug-Out: "Zat je diep in de put?"

Alex Czerniatynski: "Neen, want dat ligt niet in mijn aard. Ik laat me niet afmaken. Toen een vriend me voorstelde om zijn ploeg te leiden, die onderaan bengelde in eerste provinciale in Brabant, besloot ik hem te helpen.

Onder mijn leiding sloot Kampenhout het seizoen af op de zevende plaats. Ik bleef er nog een seizoen en kon er het einde van mijn dagen slijten, maar ik vond de tijd rijp om nieuwe uitdagingen aan te gaan. In november slaakte Union Sint-Gilles een noodkreet. Ze stonden op de voorlaatste plaats. Ik leidde de club naar een plaats in de veilige middenmoot. De clubleiding hoopte dat ik op post bleef, maar ik kreeg lucht van samenwerkingsplannen met grote broer Anderlecht.

Ik realiseerde me snel dat men niet alleen een bepaalde speelstijl zou opdringen, maar ook dat men zich zou inmen- gen met de selectiepolitiek. Dat verhaal zag ik niet zitten. Ik nam op dat moment een groot risico door niet in te gaan op de aangeboden contractverlenging, want ik had geen alternatieven. Ik was echter trots op mezelf dat ik trouw gebleven was aan mijn principes: geen inmenging in mijn werk als trainer!

Beveren stelde voor om hun eerste ploeg te leiden. Die ploeg stond op het punt om te degraderen uit tweede klasse en er stelden zich financiële problemen. Ik werkte er twee seizoenen. Eerst als trainer, daarna als technisch directeur. In die rol voelde ik me niet prettig. Ik ben en blijf een man van de grasmat. De trein was nogmaals vertrokken zonder mij. In december kon ik echter aan de slag bij Doornik, dat op de voorlaatste plaats stond.

De brandweer van dienst zette zijn helm op, greep de brandweerslang en bluste het vuur dat het voorbestaan van de Henegouwse club bedreigde. Ook bij die club wensten ze dat ik op post bleef, in de wetenschap dat ik wel verder moest werken met een afgeroomde spelersgroep. Ik verkoos Doornik te verlaten, in de beste verstandhouding, om Dante Brogno op te volgen bij Olympic Charleroi in derde klasse."



(Photonews)



Dug-Out: "De deuren van eerste klasse bleven dicht. Heb je daar een verklaring voor?"

Alex Czerniatynski: "Ik kreeg het imago van een verwende jongen, een excentrieke gast die van de mooie dingen van het leven hield, van mooie vrouwen en dure auto's. Het klopt dat ik me een Porsche aanschafte, maar ik ben al twintig jaar bij dezelfde vrouw."

De naam Czernia blijft het slachtoffer van het imago dat men in het leven riep toen ik twintig was. Keer op keer krijg ik van de clubleiders te horen dat ze zich vergist hebben in mij, dat ik anders ben. Dat stoort me enorm. Ik walg ervan. Als de samenwerking enkele maanden oud is, vertellen ze mij dat ik totaal niet aan het beeld beantwoord dat ze voor ogen hadden! Ik mis nooit een training, zelfs niet als ik ziek ben. Ik kom ook nooit te laat op een vergadering. Ik geef me voor de volle 100%, niet alleen op de wedstrijddagen. Mijn assistenten genieten veel respect, maar ik laat de coaching op training niet door anderen doen. Ik sta er altijd. Dat is niet abnormaal, want ik word ervoor betaald!"

Dug-Out: "Solliciteerde je al in eerste klasse?"

Alex Czerniatynski: "Ja, meerdere keren, maar zonder succes! Maar ik ben ook geen trainer die zijn CV opstuurt naar een club die twee keer op rij verloren heeft. Vele collega's zijn daar minder kieskeurig in!"

Dug-Out: "Niets lijkt jou te kunnen ontmoedigen: niet de afstand om elke dag naar de training te rijden, noch de ontgoochelingen en onkunde van vele clubleiders. Waar blijf je, als 50-jarige, die mentale kracht halen?"

Alex Czerniatynski: "Zonder voetbal sterf ik, zo simpel is het. Het voetbal is mijn benzine, mijn passie, mijn leven. Ik voel me thuis op de grasmat, nergens anders. Je mag mij morgen 50 keer meer geld aanbieden dan wat ik bij Olympique verdien om op een bureau te werken, ik ga er niet op in!"

Dug-Out: "Laten we het even over jouw trainerschap hebben. Welke accenten leg je in je werk?"

Alex Czerniatynski: "Ik heb een hekel aan verliezen. Alles staat dus in het teken van succes boeken. Om dat doel te kunnen bereiken, moet je over een uitstekende fysieke conditie beschikken. In samenspraak met mijn conditietrainer, die carte blanche krijgt, wil ik ervoor zorgen dat de spelers het hele seizoen conditioneel op punt staan."

Ik hou van voetbal waar beweging in zit, met flankverdedigers die offensief moeten denken. Ik hecht ook veel belang aan het spel in de zone van de waarheid. Je moet geen waslijst aan kansen afdwingen om een wedstrijd te kunnen winnen. Kansen afmaken, daar draait het om. Op training werk ik veel aan automatisen, waarbij ik me laat inspireren door de aanpak van Aad de Mos, die veel belang hechtte aan de kleine ruimtes. Als je uit de voeten kan in een kleine zone, wordt alles makkelijker als je dezelfde acties toepast op een echt speelveld in een wedstrijd."

Dug-Out: "Wat is jouw favoriete systeem op tactisch vlak?"

Alex Czerniatynski: "Ik probeer de tegenstanders zo vaak mogelijk te scouten, maar ik heb niet de gewoonte om mijn ploeg aan te passen in functie van de tegenstrever. Ik blijf trouw aan een 4-4-2 systeem, met voorkeur voor een targetspits met een snelle speler naast hem."



7

Alex Czerniatynski

Mijn R- en L-middenvelders hebben moeilijkheden om hun tegenstander te dribbelen en een goede voorzet te geven wanneer ze zich op de flank begeven op het 1/3de van het terrein van de tegenstrever

DOELSTELLINGEN

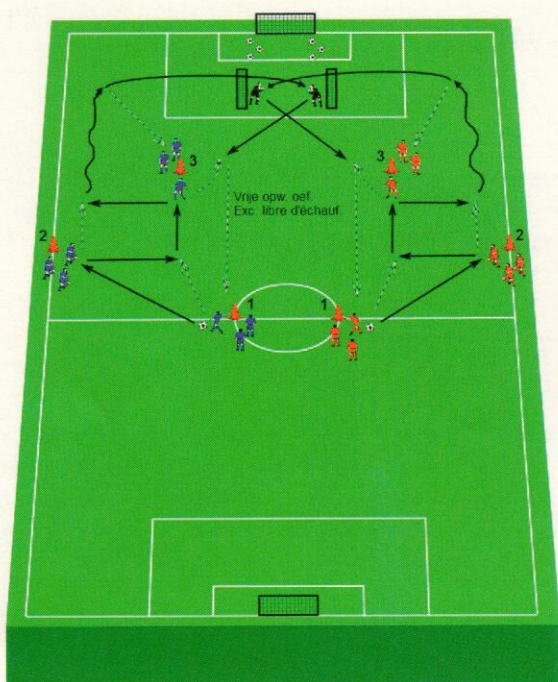
Wie? L- en R-middenvelders (M R-L)

Wat? Moeilijkheden bij trappen voorzet en dribbelen rechtstreekse tegenstander

Waar? Op 1/3 van het terrein van de tegenstander

Wanneer? Wanneer ze zich op de flank begeven en verplicht zijn om een individuele actie te maken (uitschakelen tegenstander) en vervolgens voorzet te trappen

Veldbezetting: 1-4-3-3



OPWARMING

Beschrijving

Plaats 2 draagbare doelen in de 16m. en leg reserveballen klaar voor het vervolg van de opwarming De doelmannen onmiddellijk in de doelen

3 Posten: de spelers op die post waar ze met hun goede voet kunnen trappen (vergemakkelijkt de voorzet)

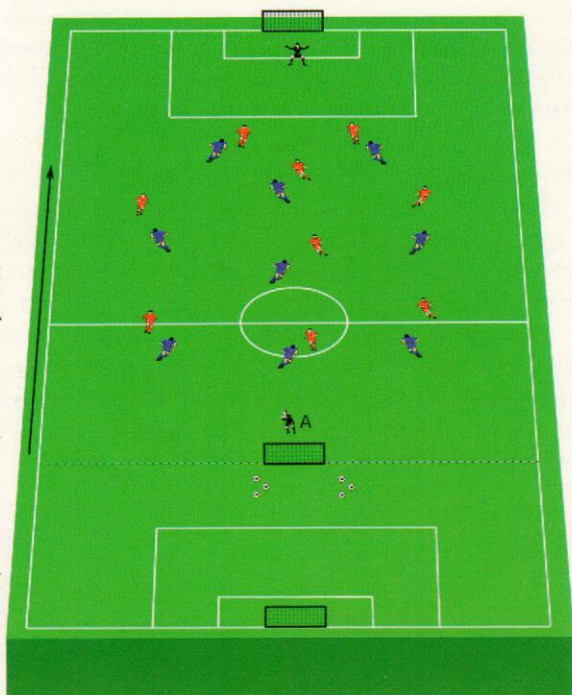
Post 3: vraag bal bij doelman, neem bal mee en doe vrije opwarmingsoef.

De eerste 15' zonder doelen: eenvoudige voorzet over de grond naar doelmannen (voorbereiding spieren). Nadien met doelen. Verplicht de spelers om voorzet boven doel te trappen (wie mist: 5x pompen)

Coaching

Je pass goed verzorgen + je balaanname + de voorzet
Laatste pass belangrijk zodat speler in 1- of 2-tijden voorzet kan trappen

Opwarmingsoef. niet vergeten tussen post 3 en 1
Doelmannen uitworp verzorgen (nauwkeurigheid!)



WEDSTRIJDVORM 1: 8 -> 9 + K / 8 -> 9 + K

Beschrijving

3/4 terrein

In golven, bal vertrekt steeds bij doelman A om zodoende middenvelders zoveel mogelijk bij spel te betrekken

Einde: na balverlies van mijn middenvelders of trap op doel (op voorzet)

Coaching

M (R-L): afhaken, starten met vrijlopen om bal te vragen
BEWEEG

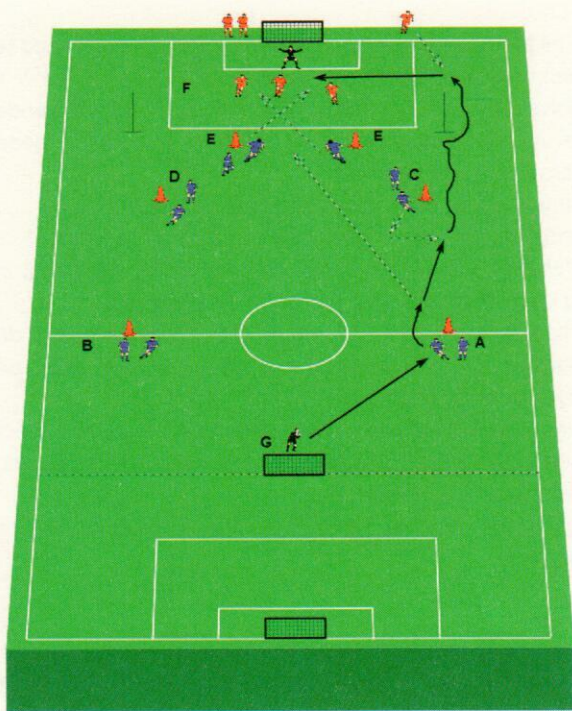
M (R-L): tracht oog in oog te komen met verdediger teneinde hem te dribbelen (niet met de rug naar hem, is gemakkelijker om te verdedigen) **DRAAI**

M (R-L): durf dribbelen, tracht altijd in beweging te zijn **DURF**

M (R-L): in balbezit de ruimte opzoeken **RUIMTE OPZOEKEN**
Bij voorzet vanop R, L-middenvelder op hoogte van grote backlijn gaan spelen **GA MEE**

Vraag aan L- en R-flankverdedigers van de tegenstander om een beetje terug te zakken om zo wat meer ruimte te geven aan mijn middenvelders **NIET BLIJVEN PLAKKEN AAN DE ZIJLIJN**

M (R-L): tracht bij te sluiten in de aanval op het goede moment in balbezit **BIJSLUITEN**



TUSSENVORM 1

Beschrijving

Automatisme zonder echte verdediging, paaltje plaatsen om spelers te verplichten buitenom te gaan om nadien voorzet te trappen. Geef vertrouwen aan de middenvelders bij het trappen van de voorzet

Afwisselend L en R

A/B: 4 spelers (actie vervolgen en spelen als 3^{de} aanvaller)

C/D: 4 spelers (blijven op hun post)

E: 3 spelers (aanvallers: 2 werken, 1 rust). Verwisselen van positie na elke voorzet. Vraag dat ze kruisen

F: 6 spelers (3 werken, 3 naast doel, 3 verwisselen na een voorzet vanop R en L)

1 van de 3 spelers die wachten naast het doel geeft lichte druk op speler die voorzet gaat trappen

G: 1 speler (doelman verwisselen), bal vertrekt bij hem

Coaching

C/D: richtingsverandering vooraleer de bal te ontvangen

BEWEEG

In snelheid naar paaltje **SNELHEID**

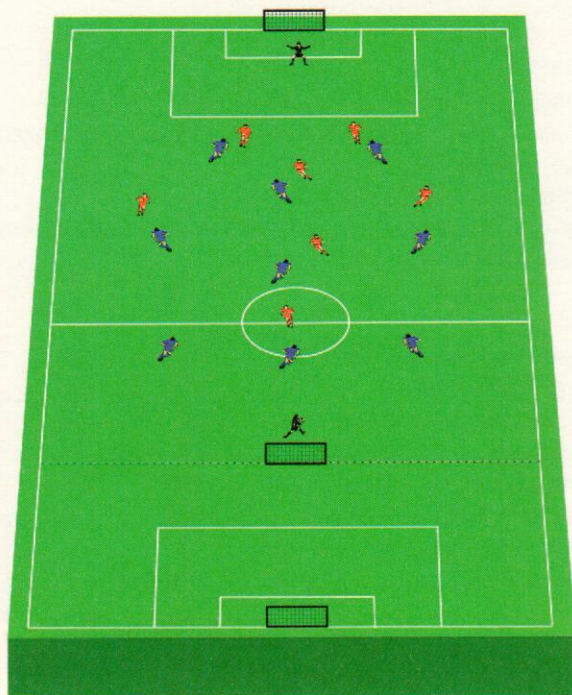
Snel uitschakelen

Na de dribbel 1-2 balcontacten en voorzet 1-2 MAX

C/D: richtingsverandering niet vergeten alvorens de bal te ontvangen

Aanvallers nooit stoppen, altijd naar de bal gaan, niet te snel vertrekken **JUISTE TIMING**

Voor iedereen aandacht voor kwaliteit van de passen, ook doelman **CONCENTRATIE**



WEDSTRIJDVORM 2: 9 + K / 7 + K

Beschrijving

3/4 terrein

Continue wedstrijdvorm

Blauwe ploeg in meerderheid waardoor taak van middenvelders gemakkelijker wordt (meer ruimte)

Reglement: wanneer rode ploeg scoort moet blauwe ploeg 5x pompen

Middenvelders verwisselen van ploeg (indien noodzakelijk), na bepaalde tijd ook doelmannen verwisselen

Coaching

M (R-L): afhaken – bal vragen maar niet te laag **BEWEEG – AFHAKEN**

M (R-L): gezicht naar tegenstander en durf hem dribbelen **DURF**

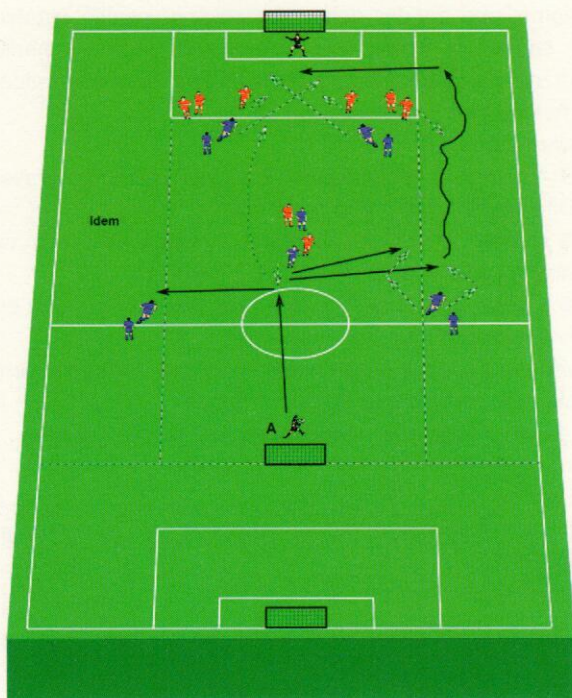
M (R-L): altijd in beweging wanneer je de bal ontvangt (moeilijker voor tegenstander om te verdedigen) **IN BEWEGING**

M (R-L): op hoogte van grote backlijn spelen

Wanneer de voorzet vanop R komt, speelt L-middenvelder mee, niet achteraan blijven **SPEEL MEE**

M (R-L): tracht zoveel mogelijk de buitenkant op te zoeken om voorzet te kunnen geven **ZIJKANT OPZOEKEN**





TUSSENVORM 2: 5 + K / 3 + K

Afgeleide wedstrijdvorm

Beschrijving

Aan middenvelders de mogelijkheid geven om oog in oog te komen met verdediger en te dribbelen

In golven (R en L), vertrek bij doelman A, afgebakende zone voor de middenvelders (R-L) en verdediger (geen andere spelers in deze zone)

Doelmannen en centrale verdedigers verwisselen

Centrale middenvelder gaat mee om actie af te werken

Reglement: doelman A speelt centraal in. Speler tracht in 1-tijd door te spelen naar flankmiddenvelder (R-L)

De flankmiddenvelder neemt de bal mee en daagt de verdediger uit. Hij tracht om zoveel mogelijk over de verdediger te geraken

Wanneer de middenvelder de bal verliest, moet hij direct omschakelen en verdedigen want de verdediger kan scoren in het doel van doelman A

Bij bal buiten of actie beëindigd, steeds terug starten bij doelman A

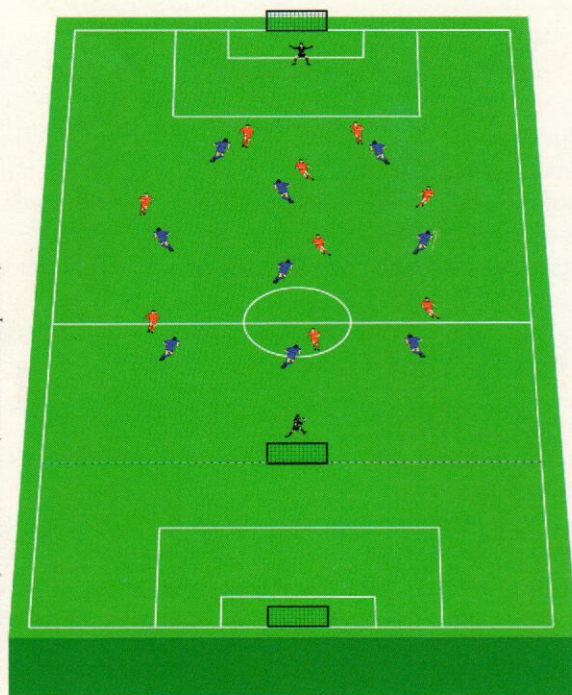
Coaching

M (R-L): in snelheid dribbelen **SNELHEID**

Verzorg de voorzet **CONCENTRATIE – NAUWKEURIGHEID**

Aanvaller: kruisen en in snelheid naar ballen gaan **BEWEEG – KRUISEN**

Centrale middenvelder: mee actie ondersteunen **GA MEE**



WEDSTRIJDVORM 3: 9 + K / 9 + K

Beschrijving

3/4 terrein

Normale wedstrijdvorm

Reglement: wedstrijdregels (fouten en buitenspel blazen indien noodzakelijk)

Scoren op voorzet = 2 ptn

Tijdens de helft doelmannen en middenvelders verwisselen (indien noodzakelijk)

Coaching

M (R-L): veel bewegen **BEWEEG**

De bal vragen **VRAAG**

Durf dribbelen in 1/1 **DURF**

Verzorg de voorzet **CONCENTRATIE**

Steeds starten met vrijlopen **LOOP JE VRIJ**

Aanvaller steeds in beweging voor doel en zeker om voorzet te ontvangen en af te werken

Naar de bal toe **GA NAAR DE BAL – BEWEEG – KRUIS**

COOLING DOWN

Beschrijving

De 2 ploegen + doelmannen over de lengte van het terrein recuperatie

5': goed ontspannen

5'-10': stretching (in groep)

Op volledig terrein (9/9)

Coaching

Ontspannen + recuperatie + goed stretchen + goede uitgangshouding bij de stretchingoef.



De voordelen en risico's van een pitbull in mijn team!

Kris Perquy, Mental Coach

"De meeste trainers waar ik de voorbije weken mee sprak bij de voorbereiding van dit artikel, waren formeel: een 'gangster' in het team, een type Van Bommel, Edgar Davids of Gatuso, maakt het team beter. Door de eigen agressiviteit op het team over te zetten wordt de ganse ploeg onder stoom gezet, worden de duels op een hardere manier uitgevochten, wordt op een kordate manier gereageerd op tegenslagen en krijgt het team een 'over-mijn-lijk'-mentaliteit. Als je pitbull dan nog een echte teamspeler is, een speler die zijn eigenbelang aan de kant zet om de doelstellingen van het elftal te realiseren, dan zit je als trainer gebeiteld. Dan heb je een verlengstuk op het terrein die de groep scherp houdt", aldus Kris.

Kris Perguy: "Het mooiste voorbeeld de voorbije maanden was wel Marc Van Bommel die met zijn agressieve speelstijl zijn teamgenoten op sleeptouw nam en – toegegeven, vaak op de grens van het toelaatbare – een sfeer van onoverwinnelijkheid in het team injecteerde. Drie seizoenen geleden keilde Hasi bij Cercle op een wedstrijd in Zulte-Waregem de bal keihard de tribune in toen hij vond dat een van zijn verdedigers de afspraken niet respecteerde.

Maar het mes snijdt langs twee kanten. De agressiviteit, die inderdaad aanstekelijk werkt, kan een aantal spelers op scherp stellen en hen bij de les houden, maar anderzijds kan dit bij andere spelers aanleiding geven tot concentratieverlies. Bij hen werkt het aanjagen averechts, zij gaan zich ergeren aan het opgefokte spel en zijn daardoor afgeleid van hun taken. Maar ook bij de pitbull zelf is er een keerzijde van de medaille. Vaak zijn het immers emotionele spelers met een korte lont, die niet steeds de dunne grens weten respecteren tussen fair agressief spel en ongeoorloofd gedrag (zowel tegenover tegenstanders als scheidsrechter). Slechts bij enkelen zie je een goede combinatie van agressief spel op het scherp van de snee en toch tegelijk de tegenwoordigheid van geest om de juiste beslissingen te nemen en niet uit hun spel te geraken. Ga je dan als trainer op zoek naar dit type spelers of probeer je die mentaliteit bij je ganse ploeg in te slijpen?

Je maakt als trainer best gebruik van de specifieke persoonlijke eigenschappen van alle spelers om hen op scherp te zetten. Vanuit hun eigen persoonlijkheidstype hebben zij een ideale gemoedstoestand om optimale prestaties neer te zetten. Bij de ene is dat kalme concentratie, anderen moeten letterlijk opgewonden worden om op hun best te zijn. Spelers moeten dit van zichzelf weten, maar als trainer steek je dus ook best de nodige tijd in de kennismaking met je spelers om ze op de gepaste manier op te laden voor een wedstrijd. In een sport als voetbal, waar spelers continu 'split-second' beslissingen moeten nemen, zijn er erg veel nadelen



(Photonews)

verbonden aan het 'opfokken', het creëren van een toestand waar de emotie de bovenhand heeft op de ratio.

Conclusie: zorg ervoor dat je een dergelijke pitbull in je team hebt, maar leer hem via mentale training hoe hij zijn reacties in de hand kan houden.

Leer hem om efficiënte remmechanismen te identificeren en in te oefenen, zodat de positieve effecten van het aanjagen van de medespelers, het angst inboezemen en het provoceren bij de tegenstander, niet teniet gedaan worden door de negatieve effecten wanneer de speler over de schreef gaat."

Kris Perguy: "Het goede nieuws is echter dat je wel kan leren om die enkele seconden wat te verlengen, om die kracht van de emotie te verkleinen. Door mindfulness-oefeningen kan je leren om dat interne bewustzijn krachtiger te maken, zodat je sneller de opkomende emotie leert identificeren, er een etiket op kan plakken en er een andere betekenis aan kan geven. Ook meer te weten komen over de werking van je hersenen, helpt om dat proces te optimaliseren. Je wordt sneller bewust van de processen die plaatsvinden in je hersenen. En dus in plaats van emotioneel te reageren op een gebeurtenis op het terrein, kijk je naar jezelf, herken je de specifieke hersenactiviteit ('nu drukt het lim-

Kris Perguy: "Recent hersenonderzoek* toont aan dat het zinvol is om via meditatietechnieken je reacties op stressvolle situaties te leren reguleren. Wanneer we met een stressvolle situatie worden geconfronteerd die het emotionele centrum in onze hersenen activeert (het limbisch systeem), dan wordt tegelijk de werking van de prefrontale cortex (die onze bewuste processen sturen, zoals keuzes maken en beslissingen nemen) belemmerd. Op dat ogenblik zijn er drie mogelijke reacties: expressie, verdringing en herstructurering.

De eerste, meest menselijke reactie, is **emotioneel reageren**, dus je woede, frustratie, teleurstelling duidelijk ventileren. Hoewel dit positieve gevolgen heeft (je geeft de emotie letterlijk en figuurlijk een uitlaatklep, waardoor de emotie vermindert) zijn er verschillende negatieve gevolgen. Voor volwassenen is het immers sociaal niet zo aanvaard dat je je emoties zomaar de vrije loop laat. Als medewerker in een bedrijf is het niet erg interessant om je frustratie over jouw afgevoerd project te ventileren door luidop te vloeken of je computermuis tegen de muur te keilen.

Hoewel het in voetbalmiddens veel meer getolereerd wordt om je frustratie, ergernis of woede te uiten, zijn er ook risico's verbonden aan dergelijke expressie, nl. een gele of rode kaart voor de speler die zijn frustratie blijft uiten. En als trainer word je naar de tribune gestuurd wanneer je je onvrede of ergernis te sterk laat blijken. Dus steeds met negatieve gevolgen voor het team, dat met tien man verder moet of de coaching van zijn trainer vanaf de zijlijn moet missen.

Een tweede mogelijke reactie is **verdringing**. Probleem hier is dat de emotie zelf er niet door vermindert, en dat die emotie dus nog steeds je logisch denken zal belemmeren. Hoewel het dus al een belangrijke stap voorwaarts is om de ergernis bij een onterechte beslissing van de scheidsrechter te vertalen in tandengeknars en stoom uit je oren, blijf je de volgende vijf à tien minuten met die emotie rondlopen, wat de uitvoering van je taken en de kwaliteit van je beslissingen op het veld negatief beïnvloedt. Of als trainer in de dug-out: het is beter om je emoties te verdringen, je vliegt dan niet naar de tribune en kan dus je ploeg blijven coachen, maar je gesupprimeerde emotie blijft de komende minuten wel je logische besluitvorming beïnvloeden. Vermijd dus op die ogenblikkendrastische beslissingen zoals het omgooien van de tactiek of het doorvoeren van een plotse wissel.

Een tweede negatief gevolg van het verdringen is dat je onbewust de mensen in je onmiddellijke omgeving beïnvloedt. Je verstoort dan als trainer de concentratie van de mensen naast je op de bank. Zij voelen dat er iets is, dat er een emotionele spanning is. En dat zorgt ervoor dat zij zelf ook een emotionele respons ervaren die hun logisch denkproces en hun focus op de taken verstoort.

Blijft dus over, reactie nummer drie: (**cognitief**) **herstructureren**. Bij deze strategie is er geen negatieve bijwerking op anderen en er treedt een onmiddellijk effect op de emotie op. Het vereist wel dat je in staat bent om over jezelf na te denken, om stil te staan bij wat er gebeurt bij jezelf wanneer je boos of gefrustreerd bent. Dat je m.a.w. in staat bent om je eigen denken te focussen op je interne processen. Cognitief herstructureren bestaat uit twee aparte processen, 'labeling' en 're-appraisal', die je meestal na elkaar toepast.

Labeling = een etiket kleven op de emotie. Iets in de trant van 'daar ga ik weer, de melk kookt over', is voldoende om de emotie en de hoeveelheid adrenaline die ermee gepaard gaat te verminderen. Je bekijkt jezelf als het ware als een geïnteresseerd toeschouwer en becommentarieert dan wat je ziet. Die commentaar kan je voor jezelf houden, maar als je het luidop zegt, vergroot je nog het remmechanisme, dat dus de emotie reguleert.

Re-appraisal = een andere betekenis aan de situatie geven. Je wordt woedend door de zoveelste smerige tackle op je aanvaller, en je gaat helemaal uit je dak als de fout enkel met geel wordt bestraft. In plaats van je emoties te laten oplaaien of te verdringen, kan je de situatie op een andere manier gaan bekijken, ze herinterpreteren. Gebruik bijvoorbeeld de spelonderbreking om met je assistent de mogelijke wissels te bekijken indien de speler niet meer verder kan. Of om de afspraken bij de stilstaande fase nog even te herhalen. Je hebt echter maar enkele seconden de tijd om dat te doen, want eenmaal de emotie ten volle is opgelaaaid, is het onmogelijk om nog zo rationeel te reageren. Daar is de prefrontale cortex eenvoudigweg niet krachtig genoeg voor (de nodige energie is immers helemaal opgebruikt door het limbisch systeem dat de emotie reguleert).

*Hersenonderzoek: sociaal-cognitieve neurowetenschappers zoals Daniel Siegel, Kevin Ochsner, Kirk Brown. Of ook David Rock, stichter van het Neuro-Leadership Institute.

bisch systeem de prefrontale cortex plat') en wordt het makkelijker om de situatie te herinterpreteren.

José Jeunechamps zegt in Dug-Out nr. 68 dat hij Mangala heeft geleerd om zijn agressie te kanaliseren, door steeds maar te herhalen wat de negatieve gevolgen zijn van zijn gevaarlijke tackles.

Door het vaak genoeg te herhalen drong het tot hem door. Maar het besef leidt niet automatisch tot ander gedrag. Daarmee leert Mangala nog niet hoe hij die agressie, die opkomende emotie moet beheersen wanneer hij de bal verliest, of wanneer hij door een tegenstander in de wind

wordt gezet. Cognitief herstructureren is de oplossing. Door zijn denkproces te sturen en de opkomende negatieve emoties te herkennen en een naam te geven, kan hij de vrijgekomen hoeveelheid adrenaline beïnvloeden."

Kris Perguy: "By the way, de werking van het brein heeft ook belangrijke gevolgen voor het geven van feedback. Trainers die zeker willen zijn dat hun feedback aan de spelers op de juiste manier wordt opgepikt (en dus leidt tot gedragsverandering), hebben er alle belang bij om zich te verdiepen in de werking van de hersenen. Wij verklaren voor u de belangrijkste processen in een volgend nummer van Dug-Out."



(Photonews, EZIO CAPUANO, ex-coach Eupen)



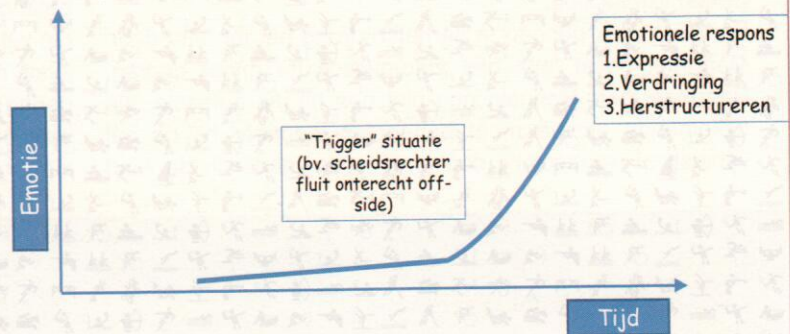
Mindfulness-oefening

Kris Perguy: "Er bestaan verschillende mindfulness-oefeningen. Ze hebben als doel om op een bewuste manier het huidige moment te leren beleven. Het hoofd leeg maken van alle gedachten die er elk moment van de dag doorgieren. Een van de meest aangewende oefeningen is het focussen op de ademhaling. De ademhaling volgen en alle gedachten die in je hoofd opkomen weer laten wegwaaien. Enkel het in- en uitademen krijgt je onverdeelde aandacht. Dat vergt heel wat oefening, maar indien je dat enkele keren per dag een drietal minuten kan oefenen, merk je al snel resultaat. Dan leer je niet alleen om je minder snel druk te maken en makkelijker te relativiseren, maar je wordt je meer bewust van het moment. En als voetballer dus ook van het moment dat je emoties de bovenhand krijgen en je de rem moet opzetten. Dergelijke ademhalings-oefeningen worden trouwens ook gebruikt om spelers te leren visualiseren, als hulp bij het instuderen van stilstaande fasen, bij de voorbereiding van wedstrijden, bij het opbouwen van zelfvertrouwen, tijdens revalidatie enz."

Agressiviteit kweken bij Cercle

Kris Perguy: "Op vraag van de trainer identificeerden we aan de hand van de mentale profielen welke spelers het meest in aanmerking kwamen om de rest van het team de nodige agressiviteit bij te brengen. We zochten daarom naar de combinatie van hoge scores op de dimensies 'winnaarsmentaliteit', 'coaching' en 'impact'. Zo selecteerden we vijf spelers uit de kern van 22. Maar drie van hen bleken vanuit hun Action Type profiel minder geschikt, als introverte spelers nemen ze minder graag het voortouw. Hoewel ze zeker de spelers in hun nabije omgeving effectief kunnen coachen, is de kans dat dit voor het ganse team lukt een stuk kleiner. Vandaar dat we uiteindelijk bij twee spelers terecht kwamen die in deze coaching de lead konden nemen."

Emoties reguleren

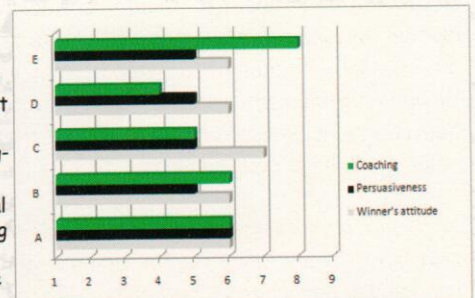


Bron: James Gross, Stanford University

Focus op agressiviteit

Hoe de spelersgroep in zijn geheel agressiever laten voetballen?

- **Uitgangspunt:** het is effectiever om te coachen vanuit sterkten
- Dus niet iedereen willen agressief maken, maar wel de spelers die het ideale profiel hiervoor hebben, in die rol bevestigen en een coaching-opdracht meegeven
- 5 spelers hebben geschikt mentaal profiel om agressiviteit in de ploeg te brengen, maar 3 van hen zijn introverte spelers, dus van nature niet geneigd voortouw te nemen!
- Dus idealiter een rol voor spelers E en A



Grafiek: 5 spelers uit de kern met hoge scores (vanaf 5) op winnaarsmentaliteit, overtuigingskracht en/of coaching



(Photonews)

De psyché van de penaltyshooter!

Optische illusie machtig wapen voor keeper bij het stoppen van strafschoppen

Warner de Weerd

AMSTERDAM- Flashback naar het moment met De Vijand. De afstand naar de eenzame, vingervlugge 'spin' voor het net is elf meter... Spiedende ogen kijken wisselend naar de prooi van leder en naar de man, jijzelf, die ervoor wilt zorgen dat de bal langs de graaiende handen zeilt. Het is alsof een verstikkende deken van honderden ogen langzaam je luchtpijp dichtknijpt en storingen veroorzaakt in de synapsen in je brein. Je wist het nog zo zeker toen je met de bal in de armen naar de penaltystip liep. Die bal, die ging in de rechterhoek. No matter what. Maar nu je hier zo staat, voelt die druk als wel heel groot.

Het is een herkenbaar moment voor veel voetballers van elk niveau. Wetenschapper John van der Kamp (41), universitair docent en sinds 1999 werkzaam aan de Faculteit Bewegingswetenschappen van de VU in Amsterdam, concludeert na bijna tien jaar onderzoek dat 'je niet laten afleiden' de beste garantie is voor succes.

John van der Kamp: "Spelers die bij de keuze van de hoek zich laten leiden door de bewegingen van de keeper, zijn minder succesvol dan zij die zich houden aan een op voorhand vastgesteld plan. Dat eerste is een risicovolle strategie, waarbij keepers ook nog het wapen van de optische illusie kunnen inzetten waardoor ze groter en sterker lijken dan ze in werkelijkheid zijn."

John van der Kamp draagt drie redenen aan waarom keepers in het voordeel zijn als de speler besluit af te wachten wat hij doet:

1. aanpassen van de schotrichting kost tijd
2. anticiperen op vroege informatie is moeilijk
3. kijken naar doelman resulteert in schot dicht bij doelman

Om met het eerste te beginnen: Van der Kamp, die bij het onderzoek geholpen werd door collega Geert Savelsbergh van de VU en Rich Masters van de University of Hong Kong, heeft een interessant experiment uitgevoerd om te bepalen tot welk moment voetballers hun keuze voor een hoek nog kunnen veranderen.

Er werden twee lampen achter het doel gehangen. Eén daarvan brandde, de andere niet. De voetballer moest de bal vanaf elf meter in de hoek schieten van de brandende lamp. Echter, met een druk op de knop kon de ene lamp uitgezet worden en de andere aan. Dat deed de wetenschapper ook, tot vlak voor het moment dat de speler de bal wilde trappen.

Het resultaat: tot 750 milliseconden voordat de voet de bal raakt, kan de speler de keuze voor de hoek veranderen



(John van der Kamp)



15



(Photonews)

zonder dat de nauwkeurigheid van het schot daar onder lijdt. Vanaf 500 milliseconde wordt dat anders: wanneer de voetballer dan besluit de bal op het laatste moment in de andere hoek te schieten, dan lukt dat in de helft van de gevallen niet meer. "Bovendien blijkt dat voor de ballen waarbij dat wel lukt, ze meer door het midden gaan waardoor de keeper hem makkelijker kan keren. Of hij gaat vaker naast", verklaart Van der Kamp.

Zijn conclusie: het loont als een keeper lang wacht en op het laatste moment de duik naar links of rechts inzet. "De speler die rekening houdt met de keeper merkt dat instinctief op, en dat kan zijn keuze beïnvloeden", legt de wetenschapper uit.

John van der Kamp: "Zeker als een doelman wacht tot 200 à 300 milliseconde voordat de bal wordt geschoten, zoals de betere strafschootstoppers blijken te doen, verhoogt hij zijn kans op succes. De speler kan dan de keuze voor een hoek wijzigen, maar de tijd is tekort om nog een fatsoenlijk schot af te leveren als hij inderdaad voor de andere hoek gaat."

INSTINCTIEVE BESLISSING

Daarbij komt nog dat een speler die probeert te zien of te anticiperen of de keeper naar links of rechts zal duiken, makkelijk misleid kan worden.

De doelman kan namelijk door een heel klein beetje uit het midden te gaan staan, de kant waar de speler gaat schieten beïnvloeden zonder dat de speler zich van die invloed bewust is.

John van der Kamp: "Dit is een vorm van optische illusie. Vaak gaat het maar om enkele centimeters, een voetbreedte. De speler denkt dan dat de keeper precies in het midden staat, maar het is genoeg om spelers de bal te laten spelen in

de hoek waar net iets meer ruimte is. Een goede keeper rekent daarop en pakt dan juist de bal.

Bovengeschreven processen vinden allemaal in het onbewuste van de speler plaats: de registratie waar de doelman staat en de daaropvolgende instinctieve beslissing die de voetballer neemt, zonder dat hij daar weet van heeft."

De keeper kan de schutter nog op een andere manier sturen. Hij kan een optische illusie creëren door met zijn armen omhoog te gaan staan.

John van der Kamp: "Daardoor lijkt de doelman groter en trekt hij bewust of onbewust de aandacht van de speler. Niet alleen wordt die afgeleid, maar hij komt ook onder grotere druk te staan omdat, naar zijn inzicht, de keeper groter is en dus de hoek waar de bal in kan in zekere zin kleiner wordt. Uit ons onderzoek blijken spelers de keeper tot soms wel tien procent groter te ervaren.

Ook blijkt dat keepers die met de armen zwaaien en daarnaast met 'irriterend' gedrag op de lijn de aandacht proberen te trekken, een grotere kans maken om de strafschoot te stoppen. Dat heeft te maken met de oogbewegingen van de schutter."

DWINGENDE BLIK

John van der Kamp: "Het is gebleken dat een speler die ervoor kiest de doelman aan te kijken bij het nemen van de strafschoot, de bal tien tot dertig centimeter dichterbij de keeper schiet.

Dat komt omdat in psychologisch opzicht de kijkrichting de bewegingsrichting sterk stuurt. Met andere woorden: het is de menselijke natuur om te kijken naar de plek waar je naar toe wilt, of in dit geval waar je de bal heen wilt sturen.



Bovendien gaat een speler in stresssituaties toch automatisch meer naar een keeper kijken. Dat komt omdat dieren, en dus ook mensen, onder stress vooral kijken naar de bedreigende personen of voorwerpen.

Bij het nemen van de strafschop vormt de doelman die dreiging. En dat vergroot de kans dat de speler de bal nog dichterbij de doelman schiet. Het zwaaien met de armen, geeft een soortgelijk effect".

STANDBEEN

Bovenstaande processen hebben in meerdere of mindere mate te maken met de psyché van de voetballer. Hij ervaart de doelman als groter of sterker dan hij in werkelijkheid is of denkt te weten in welke hoek hij gaat duiken.

Maar er is nog iets dat de voetballer in het nadeel plaatst ten opzichte van de doelman. En dat heeft niets met psychologie te maken: het standbeen van de speler, of liever gezegd, hoe dat wordt neergezet.

Is het bovenlichaam van het doel weggedraaid en wijst het standbeen naar links, dan is de kans groot dat de bal ook naar links gaat. Andersom, als het bovenlichaam naar het doel is toegedraaid en het standbeen naar rechts wijst, is de kans ook aannemelijk dat de bal richting rechterhoek gaat.

BALSNELHEID

Wat de doelman niet op voorhand kan aflezen, is de snelheid van de bal. Onderzoek van de VU heeft uitgewezen dat een doelman ballen in de richting naar een hoek met een snelheid tot tachtig kilometer per uur kan stoppen.

Bij een snellere bal, mits nauwkeurig gericht, is de doelman kansloos. Een bal met een snelheid tot ongeveer tachtig kilometer per uur belandt na een halve seconde in het net. En die halve seconde heeft een doelman minimaal nodig om naar de hoek te duiken. In het algemeen kost het een keeper 0,5 tot 0,8 seconde om naar een hoek te duiken.

John van der Kamp: "Maar...pakt 'ie' hem, dan is hij gelijk in het voordeel mocht er in de wedstrijd nog een pingel worden gegeven. Uit ons onderzoek is gebleken dat in een shoot-out een tweede of derde penalty vaker worden gemist als de keeper de eerste heeft gestopt."

Opvallend daarbij is dat de doelman de bal niet stopt, maar dat hij wordt naast geschoten. Onze verklaring is dat spelers ontzag krijgen voor de keeper en de bal zo ver mogelijk van hem weg willen schieten."

Deze theorie is gestaafd met een experiment.

John van der Kamp: "Een eerste groep deelnemers kreeg een clip te zien waarin een keeper twee strafschoppen stopte,



(Photonews)



17

een tweede groep deelnemers zag daarna een clip waarin een speler de bal wel van elf meter tegen de touwen schoot.

De eerste groep zag de keeper drie procent groter dan hij in werkelijkheid was. De tweede groep zag hem juist drie procent kleiner dan zijn werkelijke grootte."

'Zwaaien met de armen', 'groter lijken nadat je een strafschoot hebt gestopt': wetenschappers als Van der Kamp werden geïnspireerd door de effecten van optische illusie.

John van der Kamp: "Je kunt denken aan kleinere ballenjongens om de doelman groter te laten lijken. Verder denken we ook dat de kleur van het tenue mogelijk van invloed is. Zo zijn er aanwijzingen dat keepers met rode shirts groter lijken en misschien succesvoller zijn dan doelmannen met een zwart tenue."

HISTORISCH BESEF

Doen keepers ook wat met deze informatie?

John van der Kamp: "Nee. Zover ik weet passen ze het mees-te niet bewust toe in wedstrijden. Wat dat betreft is er sprake van weinig historisch besef, want in een ver verleden werd wel gebruik gemaakt van de effecten van optische illusies.

In het begin van de twintigste eeuw mocht je als speler gewoon de keeper attaqueren binnen het vijfmetergebied. Daarom stonden er altijd grote kerels in het doel die een schop konden verdragen.

Eén van de bekendste is 'Little' Willy Foulke van Chelsea. Op een foto van 1905 is hij anderhalve kop en twee keer zo breed als zijn medespelers. Deze Little Willy had de gewoonte om schreeuwend en met zijn armen breed zwaaiend de aanvaller tegemoet te rennen.

Dat mocht in die tijd ook nog gewoon als je een penalty nam. Het gevolg: de meeste strafschoppen werden gemist omdat de spelers zo onder de indruk waren.

Mede daarom is later de regel aangepast dat keepers op de lijn moeten blijven staan. Het intrigerende is dat Little Willy bewust probeerde om nog groter te lijken dan hij al was.

Dat deed hij door een of twee kleine jongens achter het doel op te stellen, die ook meteen de ballen mochten oprapen."



(Photonews)

CONCLUSIE

Keepers beschikken over meerdere methodes om spelers af te leiden. Samengevat zijn dat:

- aandacht trekken of afleiden
- ongemerkt uit het midden staan
- groter lijken

De speler bevindt zich dan ook structureel in het nadeel in het psychologische spel bij het nemen van een strafschoot. Hij dient zich dan ook het beste te houden aan de hoek die hij vooraf heeft bepaald.

John van der Kamp: "De trainer doet er dan ook goed aan dit te benadrukken in een teambespreking. Daarnaast loont het uiteraard om spelers beter tegen stress te wapenen. Zelfs oefenen onder stress, al is dat op een lager stressniveau dan in de wedstrijd, helpt. Ook daarmee gaat ongetwijfeld het percentage benutte strafschoppen omhoog."



Naam: Sven Chudde, provinciaal coördinator VFV
Thema: Leiden en dribbelen (tegenstander frontaal) + FUN

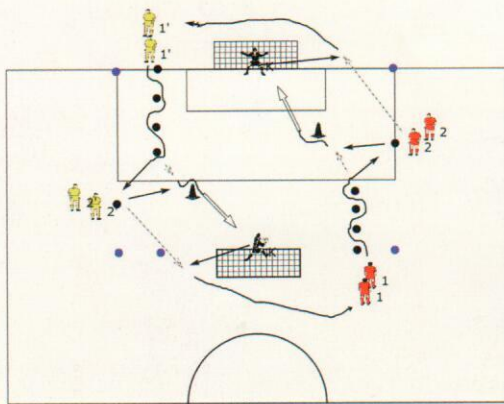
Aantal: 8 + 2K
Categorie/niveau: U8

Materiaal: 10 ballen, gele en rode truitjes, markeerhoedjes, 2 grote duiveltjesdoelen

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. De bal zowel bij het leiden als bij het dribbelen kort aan de voet houden: **BAL KORTBIJ**
2. Zo snel mogelijk terreinwinst boeken (richting doel) bij het leiden/dribbelen: **SNELHEID MAKEN**
3. Speler kan een tegenstander (juiste kant kiezen) uitschakelen bij het dribbelen: **SCHAKEL UIT**
4. Bewaar het overzicht bij het leiden en dribbelen: **KIJK**

OPWARMING



Beschrijving:

2 x 6' omloop

Idem langs beide flanken (na 6' andere richting uitgaan om zo tweevoetigheid te stimuleren)

1. Speler 1 slalomdribbel tussen de hoedjes
2. Speler 1 speelt in op speler 2
3. Speler 2 kaatst terug op speler 1
4. Speler 1 dribbelt voorbij de kegel en werkt af met links (eerst in de handen van de keeper trappen, vervolgens de bal links/rechts plaatsen van de keeper en tenslotte op doel richten)
5. Speler 2 krijgt de bal van de keeper en sluit aan bij speler x1'
6. Speler 1 sluit aan bij speler 2

Merk op: diverse passeerbewegingen aanbieden

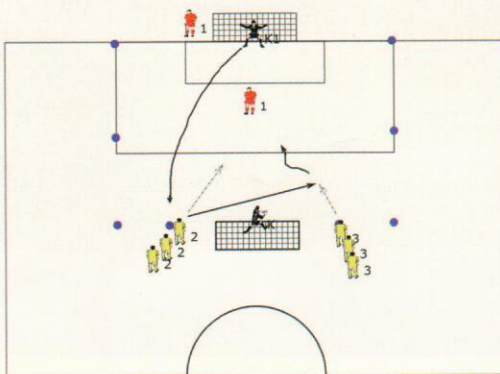
FUN:

Wie trapt geen enkele bal naast doel, ook niet met zijn mindere voet?
 Wie voert de Zidane-beweging correct uit voorbij de kegel?

Coaching:

1 en 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / K + 2

Beschrijving:

Afmeting: dubbele 16m.

Elke speler verdedigt tegen elk duo tweemaal (om de 3' wisselen van verdedigers)

Totale duur: 12'

1. Keeper 1 trapt/gooit de bal richting speler 2
2. Speler 2 speelt in op speler 3
3. Speler 3 en 2 omspelen samen speler 1 en één van beide werkt af (dribbelacties stimuleren)

FUN:

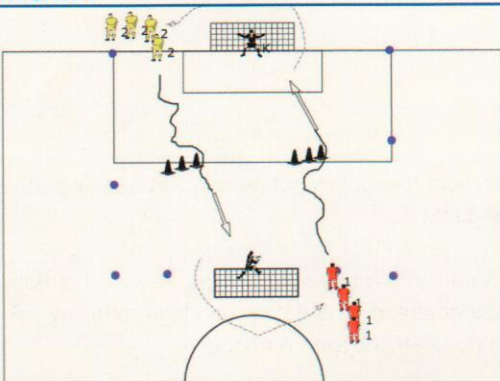
Welke verdediger krijgt het minste doelpunten tegen?

Wanneer speler 1 de bal recupereert, kan hij scoren bij K2. Het doelpunt telt vervolgens dubbel!

Coaching:

1, 2, 3 en 4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Afmeting: dubbele 16m.

2 x 6'

Na 6' veranderen van flank (stimuleren tweevoetigheid)

1. Speler 1 leidt de bal, maakt snelheid en dribbelt zich voorbij de kegels
2. Speler 1 trapt op doel

Doorschuiven: S1-S2-S1

Diverse passeerbewegingen aanbieden

FUN:

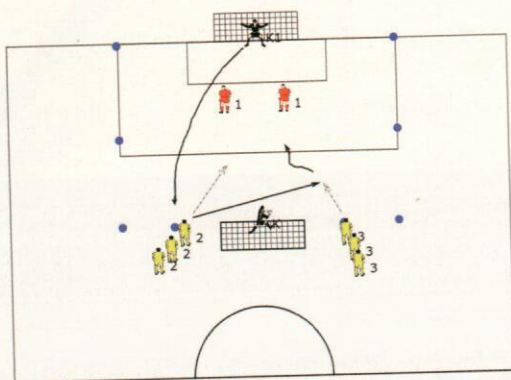
Welke ploeg/welke speler scoort het meeste doelpunten?

Welke speler voert een creatieve passeerbeweging uit?

Coaching:

1, 2 en 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 2 / K + 2

Beschrijving:

Afmeting: dubbele 16m.

Elk duo verdedigt tweemaal op de andere duo's (om de 3' wisselen van verdedigers)

Totale duur: 12'

1. Keeper 1 trapt/gooit de bal richting speler 2
2. Speler 2 speelt in op speler 3
3. Speler 3 en 2 omspelen samen de verdedigers, één van beide werkt af (dribbelacties stimuleren)

FUN:

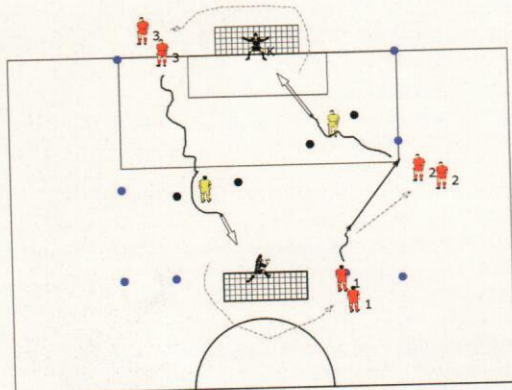
Welk duo krijgt het minste doelpunten tegen?

Wanneer de spelers 1 de bal recupereren, kunnen zij scoren bij K2. Het doelpunt telt vervolgens dubbel!

Coaching:

1, 2, 3 en 4

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Afmeting: dubbele 16m.

Elk speler verdedigt gedurende 3' actief, nadien wissel Na 6' wisselen van kant (tweevoetigheid stimuleren)

Totale duur: 12'

1. Speler 1 leidt de bal en speelt vervolgens in op speler 2
2. Speler 2 neemt de bal aan, maakt snelheid en dribbelt de verdedigende speler om vervolgens te scoren
3. Speler 3 leidt de bal en bouwt zijn snelheid op om zo de verdedigende speler op maximale snelheid te dribbelen tussen de potjes

Doorschuiven: S1-S2-S3-S1

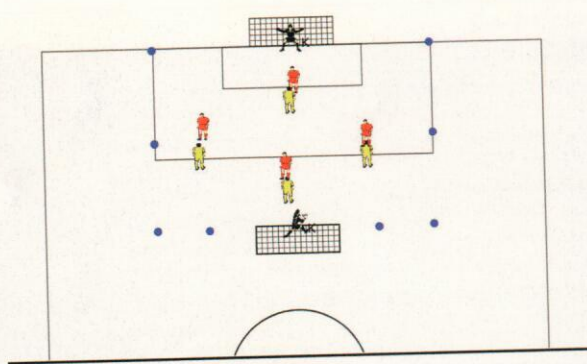
FUN:

Wie scoort het meeste doelpunten?

Coaching:

1, 2, 3 en 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 4 / K + 4

Beschrijving:

Afmeting: dubbele 16m.

2 x 6' continu spel

Spelers leiden met de bal aan de voet en proberen de tegenstanders via dribbels (of combinaties) uit te schakelen

FUN:

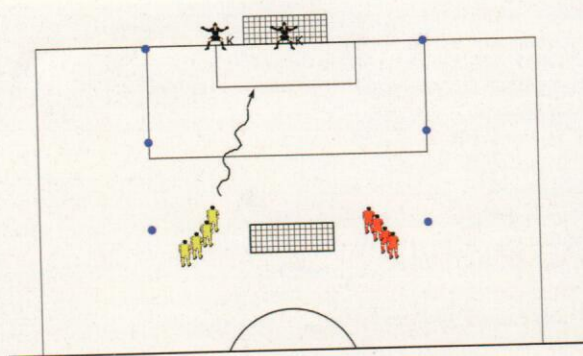
Welk ploeg scoort het meest na een individuele dribbelactie (doelpunt telt dubbel)?

Coaching:

Evaluatie van de coachingspunten

Indien nodig STOP-HELP methode gebruiken

COOLING DOWN



Beschrijving:

Beide ploegen hebben per speler een shoot-out

FUN:

Welke ploeg kan het meest scoren?

Herhaling van aangeleerde coachingspunten en richtlijnen

Materiaal opruimen

Douchen

Naam: Koen Clement, UEFA A, centrum Gent
Thema: Week 3 / 6 w-periodisering
 HKSV / IDT
 Paslijnen afsnijden + vlotte balcirculatie

Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: Seniors

Materiaal: overgooiers, 20 ballen, kegels, verplaatsbaar doel, loopladder, haagjes, hoepels, slalompalen

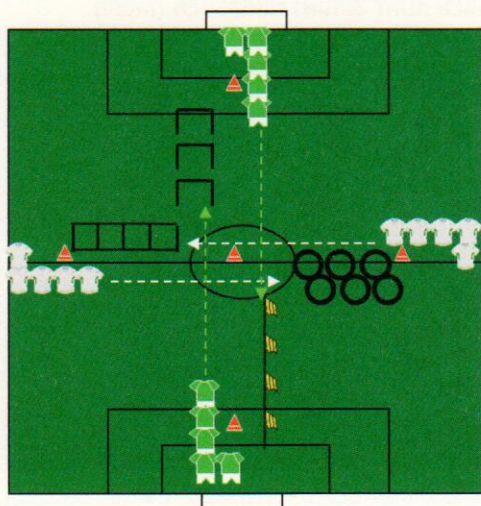


Richtlijnen en coachingswoorden:

Doelstellingen:

1. Snel inzakken en blokvorming bij BV **CO: SCHAKEL OM**
2. Zet gepast druk op de balbezitter en probeer de dieptepass te verhinderen **CO: DRUK**
3. Probeer steeds de rechtstreekse paslijn naar spelers tegenpartij af te zetten **CO: PASLIJN WEG**
4. De bal in twee tijden spelen: controle – pass. Dus hou de tijd tussen controle en pass zo kort mogelijk
CO: GEORIËNTEERDE CONTROLE – HOU KORT – SPEEL SNEL
5. Zorg dat er geen onmiddellijk balverlies kan geleden worden na de pass. De snelheid, nauwkeurigheid en juiste passkeuze zijn dus heel belangrijk **CO: HOU BALBEZIT SP: BALBEZIT**

OPWARMING



Beschrijving:

8' inlopen + individuele opwarmingsoef.

Volledige veld

De 2 witte spelers starten gelijktijdig en versnellen naar de overkant + kort afremmen. Bij de opstelling voeren ze een opgelegde oefening uit. Wanneer zij starten aan hun oefening vertrekken de 2 spelers van groen

Loopladder: VW 1voet in + 1 voet bij (R - L)

Loopladder: ZW 1voet in + 1 voet bij (R - L)

Haagjes: 2 voeten samen zonder tss.sprong

Haagjes: 2 voeten samen met tss.sprong

Hoepels: snelle voeten in de hoepels

Hoepels: op 1 voet afzetten steeds R en L springen + houding fixeren (1")

Slalompalen: VW snel voetenwerk tussen de slalompalen

Slalompalen: AW snel voetenwerk tussen de slalompalen

Na 1 reeks schuift men door naar de volgende oef.

Fysieke parameters:

Duur: 5" / Aantal herh.: 8 / Intensiteit: 100%

Rust na 1 herh.: 30" / Aantal reeksen: 4 / Rust tss reeksen: 3' /

Tot. duur: 25"

5' Dynamische stretching

Coaching:

Specifieke coaching naar versnellen + afremmen + coördinatie training

WEDSTRIJDVORM 1



6 + K / 6 + K IDT

Beschrijving:

Terrein: 30x50m.

Continu spel

3 ploegen van 6 spelers

De ploeg die niet speelt heeft actieve recuperatie 4' loslopen + 2' individuele losmakende oefeningen

Beide ploegen spelen in een symmetrische 1-3-3 opstelling

Elke bal buiten wordt van bij de doelman opgestart

Fysieke parameters:

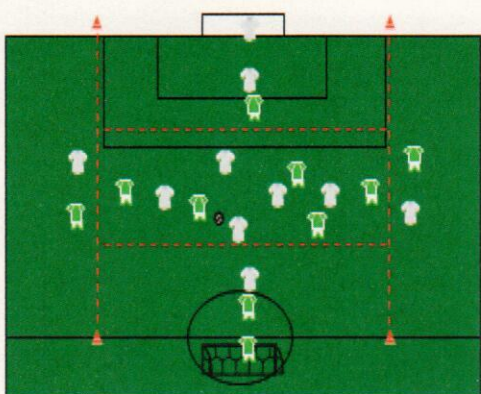
Duur: 6' / Aantal herh.: 3 / Tot. duur: 18' / Rust: 4'+2' / Intensiteit: HF

Coaching:

Richtlijnen 1 tot 5

Extra coaching naar motivatie toe zodat spelers voluit gaan in B+ en B-

TUSSENVORM 1



POSITIESPEL

Beschrijving:

1/2 Terrein, 2x16m., neutrale zone

5 tegen 5 op BB met 2 kaatsers op zijkant (continu wissel v kaatsers bij aanspelen), enkel aanvaller speelt ook mee als vaste kaatser

Na 10 baltoetsen, of op signaal coach, kan aanvaller worden aangespeeld, pasgever sluit bij om 2/1 situatie te creëren

Verdediger zet direct druk

Aanvallers max 10" om tot doelpoging te komen

Fysieke parameters:

Duur: 4' / Aantal herh.: 4 / Tot.: 24' / Rust: 2' / Intensiteit: HF IDT

160-180 KTS 140-160

Coaching:

Richtlijnen 1 tot 5

WEDSTRIJDVORM 2



6 + K / 6 + K IDT

Beschrijving:

Terrein: 30x50m.

Continu spel

3 ploegen van 6 spelers

De ploeg die niet speelt heeft actieve recuperatie 4' loslopen + 2' individuele losmakende oefeningen

Beide ploegen spelen in een symmetrische 1-3-3 opstelling

Elke bal buiten wordt van bij de doelman opgestart

Fysieke parameters:

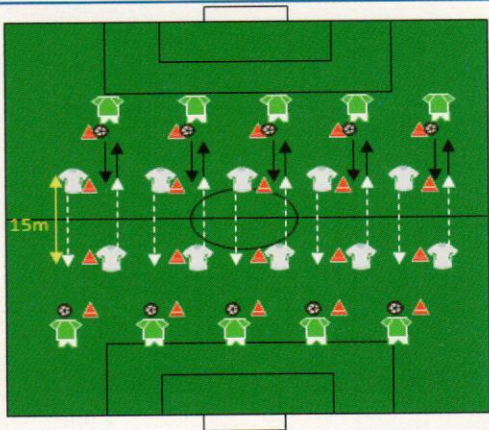
Duur: 6' / Aantal herh.: 3 / Tot. duur: 18' / Rust: 4'+2' / Intensiteit: HF 160-180

Coaching:

Richtlijnen 1 tot 5

Extra coaching naar motivatie toe zodat spelers voluit gaan in B+ en B-

TUSSENVORM 2



HERHAALD KORT SPRINTVERMOGEN (HKSV)

Beschrijving:

5 groepjes van 4 spelers

Op signaal van de trainer voeren de witte spelers een maximale sprint uit van 15m.

De bal wordt hen toegespeeld door een groene speler

Ze kaatsen de bal in één tijd terug

Na 10" recuperatie opnieuw op signaal andere kant uit en hetzelfde

Na 10 herhalingen wisselen wit en groen van positie

Fysieke parameters:

Duur: 2" / Aantal herh.: 10 / Intensiteit: 100% / Rust na 1 herh.: 10" / Aantal reeksen: 2 / Rust tss reeksen: 3' / Tot. duur: 10'

Coaching:

Extra coaching naar motivatie toe zodat spelers voluit gaan in B+ en B-

WEDSTRIJDVORM 3



6 + K / 6 + K IDT

Beschrijving:

Terrein: 30x50m.

Continu spel

3 ploegen van 6 spelers

De ploeg die niet speelt heeft actieve recuperatie 4' loslopen + 2' individuele losmakende oefeningen

Beide ploegen spelen in een symmetrische 1-3-3 opstelling

Elke bal buiten wordt van bij de doelman opgestart

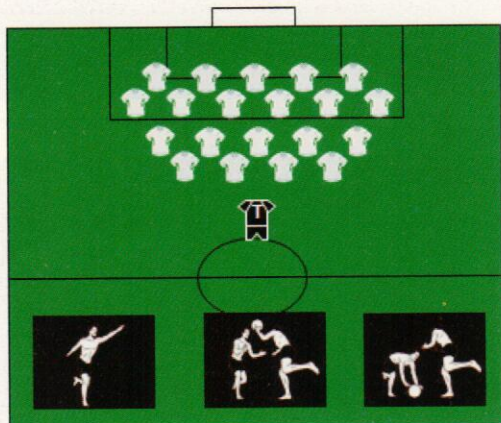
Fysieke parameters:

Duur: 6' / Aantal herh.: 3 / Tot. : 18' / Rust: 4'+2' / Intensiteit: HF 160-180

Coaching:

Richtlijnen 1 tot 7

COOLING DOWN

**Beschrijving:**

Loslopen 10' (nu dubbel belangrijk want er werd melkzuur aangeemaakt bij het HKSV. Uitlopen stimuleert de bloedcirculatie zodat melkzuur vlugger uit de benen is)

Krachtoefeningen 5'

1. Crosscountryskiën

Actie: buig en strek je knie van het ondersteunende been en zwaai met de armen in tegengestelde richting op hetzelfde ritme. Buig je knie zo ver mogelijk maar verdeel het gewicht steeds over de hele voet. Zorg dat je knie bij het strekken niet op slot gaat. Houd je bekken en bovenlichaam stabiel en naar voren gericht. Voer de oefening vijftien keer uit re en daarna li

2. Borstpass op één been

Gooi de bal heen en weer. Staan op je rechtervoet betekent gooien met de linkerarm en andersom. Vang de bal met beide handen en gooi hem terug met één hand. Hoe sneller de bal wordt gegooid, des te effectiever de oefening. Voer de oefening tien keer uit rechts en daarna tien keer op je linkerbeen

3. Voorwaartse buigingen op één been

Startpositie: als bij oefening 2

Actie: Tik met de bal de grond aan voordat je hem teruggooit. Doe dit zonder gewicht te leggen op de bal. Voer de oefening tien keer uit op je rechterbeen en vervolgens tien keer op je linkerbeen

Naam: Frederik D'Hollander, Kristof D'Hollander, Jean-Claude Huys, Davy Beirlaen, Kurt Van Singhel, kandidaten UEFA B centrum Oudenaarde
Thema: Zoneverdediging, druk zetten, remmend wijken, geen kruisbewegingen maken

Aantal: 16+2k
Categorie: U15

Materiaal: ballen, tuitjes, markeerhoedjes, verplaatsbare doelen, minidoeltjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Val de tegenstrever aan als die in je zone komt: **DRUK ZETTEN**
2. Maak de afstand met je dichtstbijzijnde medespeler klein genoeg waardoor je de speler aan de bal onder druk kan zetten wanneer die je medespeler uitschakelt: **GEEF DEKKING**
3. De bal of tegenstrever niet volgen buiten je zone. Maak geen kruisbewegingen (tenzij in de 16): **BLIJF IN DE ZONE**
4. Als je de bal niet kunt veroveren, vang de speler in B+ rustig op door remmend te wijken: **NIET OPVLIEGEN**
5. Laat je niet uitschakelen of te snel verleiden tot een tackle: **BLIJF RECHTOP**

OPWARMING



15': 7 + K / K + 7

Beschrijving:

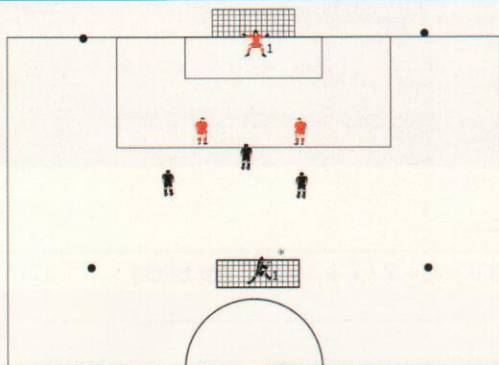
Veld: 40x40m.

Speelvorm waarbij de spelers een punt kunnen scoren wanneer men een pas kan geven door een poort naar een medespeler. De bedoeling is dit als tegenpartij te beletten door altijd druk te zetten.

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 1



15': 2 + K / K + 3 (IN GOLVEN)

Beschrijving:

Veld: 40x32m.

8 rode en 8 zwarte spelers

Altijd startend bij de aanvallende keeper (ploeg in overtal)

Bij iedere doelpoging start de golf opnieuw en wisselen de spelers (3 bij zwart en 2 bij rood)

Verdediging krijgt dubbele punten als men scoort

Na 7' gaat rood in overtal spelen

Coaching:

Op de verdediging

1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1



15': K + 4 / 4 (POSITIESPEL IN 2 ZONES)

Beschrijving:

Veld: 2 x 30x25m.

We spelen in 2 zones (aanvallende en verdedigende met telkens 2 spelers van elke ploeg)

Iedereen blijft in eigen zone

Bij onderschepping van de bal naar aanvalszone kan men enkel omschakelen door te passen op medespeler in het andere vak (blijft dus 2/2)

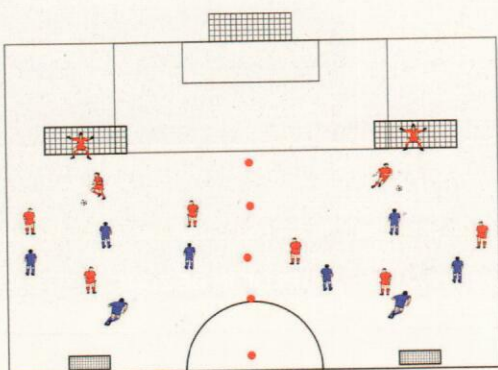
Nadien komt optie B erbij: speler kan zich in het andere vak dribbelen en komt zo in overtalsituatie 2/3

Na 7' wisselen van speelhelft

Fun: welk team wint?

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 2**15': K + 4 / 4****Beschrijving:**

Veld: 2 x (30x25m.)

Opstelling: ruitformatie

Continu spel

Tornooivorm

Na 7' wisselen van tegenstander

Winnaars / winnaars, verliezers / verliezers

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5 + STOP/HELP-methode

TUSSENVORM 2**15': POSITIESPEL 8 TG 8 (B+)****Beschrijving:**

Veld: 40x30m.

Groot vierkant waarbij de zijden in twee verdeeld zijn

We spelen balbezit 8 tegen 8, waarvan 4 spelers van elk team op

de buitenzijde staat, nooit twee van hetzelfde team naast elkaar

Door de verschillende opdrachten zal het druk zetten in B- nog

meer tot uiting komen

Oef 1: ('5)

Balbezit max. twee tijden

De ploeg in B+ speelt enkel met zijn team op de zijde

Wanneer iemand aangespeeld wordt op de zijde komt die gewoon

in het spel, en wordt vervangen door de persoon die hem aanspeelt

Van zijde naar zijde is niet toegelaten

Extra coaching: bal naar buiten = positie innemen

Oef 2: ('5)

Idem oef. 1 maar de kaatser speelt in één tijd

Extra coaching: in B- goed kijken naar de manier waarop je best

druk zet (HOE?) wanneer de bal naar de zijde gaat

Oef 3: ('5)

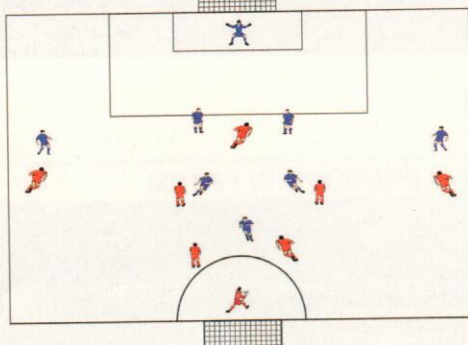
Accent op aannemen en doorspelen

Verplichting: links aannemen = rechts inspelen, rechts aannemen

= links spelen

Coaching:

Alle oefeningen: 1 t.e.m. 5, + STOP/HELP-methode

WEDSTRIJDVORM 3**12' (2 X 6'): K + 7 / 7 + K (CONTINU SPEL)****Beschrijving:**

Veld: 45x45m.

Veldbezetting blauw: K + 4V + 3MV

Veldbezetting rood: K + 2CV + 2MV + 3A

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5 + STOP/HELP-methode

COOLING DOWN**5'****Beschrijving:**

Bal per 4 hoog houden en verplicht 2 x raken

Wie eerst 5 fouten maakt, mag het materiaal helpen opruimen

Naam: Criqueilion Geert, UEFA-A, centrum Gent
Thema: CV van de tegenstanders nemen slecht positie in de waarheidszone: ze laten zich weglukken uit centrum zodat 8 of 10 infiltreert met of zonder bal in 16m.

Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: seniors

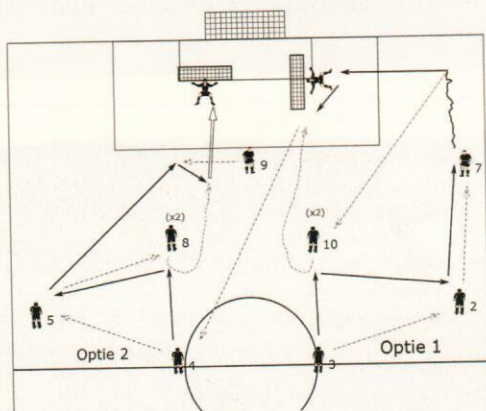
Materiaal: verplaatsbare doelen, hesjes, potjes,



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Pos 8/10 infiltreer op goede moment in ruimte die diepe spits gecreëerd heeft: **INFILTRATIE**
2. Pos 9: haak schuin los richting van de bal om ruimte te creëren voor infiltratie: **HAAK LOS**
3. Pos 9: kaats op infiltrerende 8 of 10: **KAATS**
4. Speel hard, strak en juist in: **PRECISIE**

OPWARMING



Beschrijving:

Optie 1:
infiltratie 8/10 zonder bal -> Pass 3-10-2-7 + center op K - 10 ... aansluiten bij 4
Doorschuiven: 3-2-7-10-4

Optie 2:
Infiltratie 8/10 met bal -> Pass 4-8-5-9 (haakt los en trekt V mee waar 8/10 infiltreert) + shot op doel 8/10
Doorschuiven: 4-5-8-9 (9 haalt bal op en sluit aan bij 3, wisselen van kant)

Fysieke parameters:

Duur: 10'
Herh.: 2x
Stretching ertussen van 5'

Coaching:

1-4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 10 / K + 8

Beschrijving:

Zwarte K start op
Bedoeling is dat CV van rode ploeg doordekt op 9 en dat zwarte ploeg dan de ruimte centraal in de V uitbuit (door infiltratie van 8 of 10)

Ploeg zwart: 4-3-3

Ploeg rood: 4-3-1

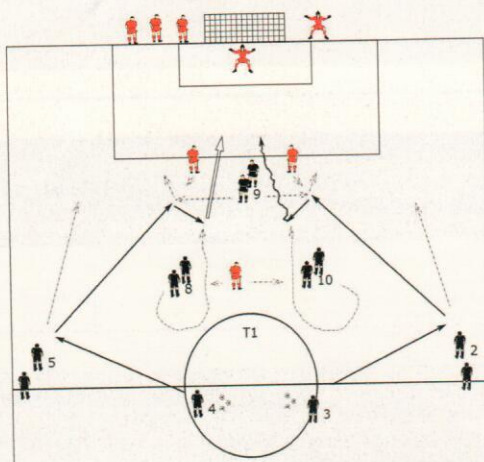
Fysieke parameters:

Intensiteit: 140-160HF
Duur: 10'
Herh.: 2x
Rust: 1'

Coaching:

1 - 4

TUSSENVORM 1



4 / 3 + K

Beschrijving:

Infiltratie 8/10 met bal -> weerstand van 3 verdedigers
Er zijn 2 x 3 verdedigers die na elke aanval wisselen
Positie 2/5/8/9/10 zijn dubbel bezet
Er wordt 4/3 gespeeld (8/9/10 en 2 of 5 tegen 3/4/6)
Afwisselend aanval opstarten via 3 en 4 (over links/rechts) (of TR start daar op indien slechts 16 spelers)
FV wordt aangespeeld, die speelt 9 aan die bal komt vragen, kaats op 10 die infiltreert met bal (shot op doel of dribbel in 16m.)

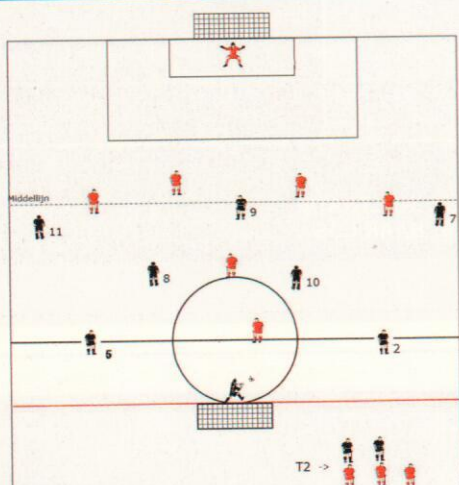
Fysieke parameters:

Intensiteit: 160-180HF
Duur: 15 à 20"
Herh.: 8x
Rust ts herh.: 30"

Coaching:

1 - 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 7 / 6 + K

Beschrijving:

5 spelers werken met T2 aparte oefening af (snelheid, kracht, ...) en wisselen na 5'

Ploeg zwart = 1-2-3

Ploeg rood = 4-1-1

Opstarten via rode K

Rode ploeg bouwt op, bedoeling is dat rode ploeg B- leidt en zwarte ploeg omschakelt en 8/10 probeert te infiltreren met of zonder bal
Rode ploeg probeert zo hoog mogelijk te verdedigen

Fysieke parameters:

Intensiteit: 160-180HF

Duur: 5'

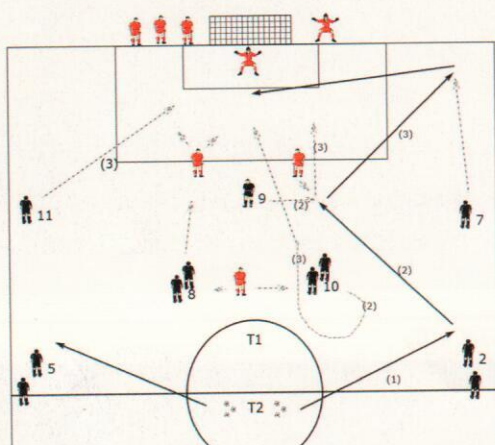
Herh.: 3x

Rust tussen herh.: 1'

Coaching:

1 - 4

TUSSENVORM 2

**Beschrijving:**

Infiltratie 8/10 zonder bal -> weerstand van 3 verdedigers 5/3: 5 aanvallers (7/8/9/10/11) tegen 3 verdedigers (3/4/6)

Aanvallend alle posities dubbel bezet, verdedigend enkel bezet
3 verdedigers wachten naast doel, na elke golf veranderen

Uitleg over rechts: 2 wordt aangespeeld, drijft met de bal, 9 lokt V weg uit centrum, wordt aangespeeld door 2, 9 steekt in de hoek, 10 infiltrert midden van doel, 11 2de paal, 8 rand
16m, 9 1ste paal en 7 centert

Idem over links (symmetrische uitvoering)

Fysieke parameters:

Intensiteit: 160-180HF

Duur: 15 à 20"

Herh.: 8x

Rust ts herh.: 30"

Coaching:

1 - 4

7/11: sluit bij (2^{de} paal)

WEDSTRIJDVORM 3



K + 9 / 9 + K

Beschrijving:

Ploeg zwart = 3-3-3

Ploeg rood = 4-3-2

Zwarte ploeg probeert te infiltreren

Fysieke parameters:

Intensiteit: 140-160HF

Duur: 10'

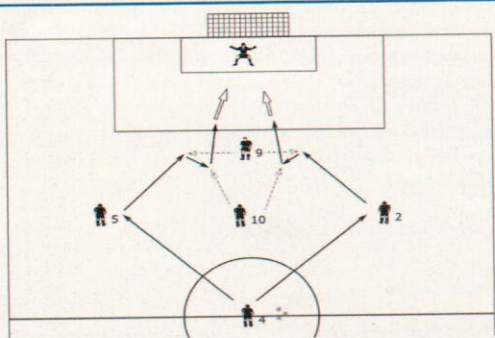
Herh.: 2

Rust tss herh.: 1'

Coaching:

Zwarte ploeg: 1 - 4

COOLING DOWN

**Beschrijving:**

Pass en trapvorm (infiltratie 10)

4 pass op 2/5, pass op 9 die vrijloopt + aflegt op 10 die naar de bal komt en infiltrert

Doorschuiven: 4 -> 2/5 -> 9 -> 10 ...bal ophalen en herstarten bij 4

Fysieke parameters:

Intensiteit: 120-140HF

Duur: carroussel 10'

Coaching:

Timing - Precies inspelen

Naam: Dieter De Pessemier, cursist UEFA A
Gent
Thema: een bruikbare voorzet trappen

Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: seniors

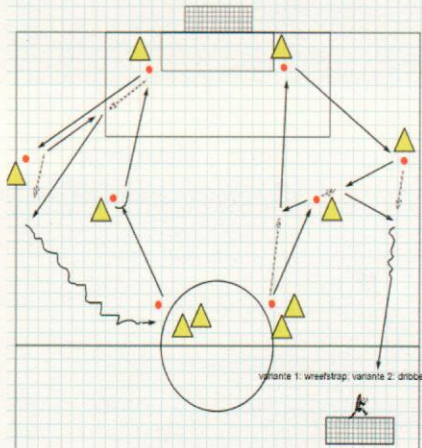
Materiaal: hesjes, kegeltjes,
verplaatsbaar doel, paaltjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Leid of dribbel tot achterlijn en dan harde pass achteruit (45°): **ACHTERLIJN**
2. Voorzet trappen, bij voorkeur over de grond tussen verdediging en doel, buiten bereik van de keeper: **VOORZET**
3. Harde voorzet trappen naar speler voor doel (gericht of blind) vanuit de ideale zone - backlijn - zijlijn: **HARD**
4. Maak juiste keuze voorzet: voor doel of 45° achteruit op 16m., 1° of 2° paal: **KEUZE**

OPWARMING



Beschrijving:

- 5' inlopen (plateauvorm tussen de rode potjes)
- 8' loop ABC (plateauvorm tussen de rode potjes)
- 12' Passing
 1. Bal inspelen op CM / opendraaien en spits inspelen
Balaanname en dubbelpas met flankspeler
Aansluiten bij andere groep
 2. Bal schuin inspelen op CM / kaats op steunspeler en diep op spits / openen op flankspeler / dubbelpas met CM / wreeftrap in de handen van de keeper
 3. Idem 2 maar duel 1/1 met de keeper

Coaching:

Juiste passing, met juiste snelheid op juiste moment, acties maken,
Aandacht voor 'basis'coaching:
GEEF, KAATS, ALLEEN/DRAAI DOOR...

WEDSTRIJDVORM 1



10 + K / K + 8

Beschrijving:

Geel speelt in 4-3-3 opstelling
Blauw in 4-3-1
Vrij spel met flanken waar geel in numeriek overtal speelt met de bedoeling om die voorzetten er veel te laten uitkomen

Duur: EDT, 14'

Coaching:

(gele ploeg) 1 – 4
Coach legt spel stil indien de voorzet niet goed is

TUSSENVORM 1



POSITIESPEL 6 / 6 MET 2 FLANKSPELERS

Beschrijving:

Vrije zones op de flanken (alleen de flankspelers 7, 11, 5 of 2 mogen in dit vak komen, ze staan er niet vast in!)
Doelpunt na voorzet telt dubbel
Blauwe ploeg kan scoren in 2 kleine doeltjes EN in groot doel

De 6 overige spelers gaan bij T2 om afwerkoefeningen te doen na voorzet (+ techniek voorzet oefenen)

Wisselen om de 7' (3 x 7')

Coaching:

1 – 4

WEDSTRIJDVORM 2



9 + K / K + 7

Beschrijving:

Geel speelt in 3-3-3 opstelling
 Blauw speelt in 4-2-1 opstelling
 Partij start altijd bij keeper in meerderheid

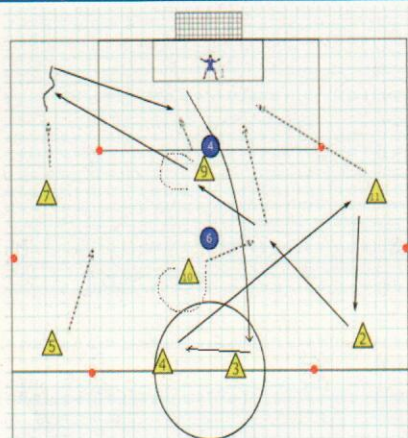
Duur: 2x 7', met ertussen korte evaluatie

2 wisselers bij blauwe ploeg die na elke aanval inkomen
 (voortdurend wisselen)

Coaching:

gele ploeg: creëer de ideale omstandigheden op de flank om tot een voorzet te komen
 1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 2



AANVALLEND AUTOMATISME + VARIANTEN

Beschrijving:

Uittrap keeper
 Snelle balcirculatie van bij CV's naar flank toe
 CM komt in de bal
 Vrije keuze nr. 10 met oog op verderzetting naar flankaanval toe
 Actie over de flank
 Center voor doel
 Positionering (goede bezetting met 3 man voor doel)
 Duur 12'

Andere 6 spelers positiespel 3/3 met T2
 De blauwe spelers komen ook meespelen bij geel

Coaching:

1 - 4

WEDSTRIJDVORM 3



9 + K / K + 9

Beschrijving:

Geel en blauw in 4-2-3 opstelling
 Vrij spel

Coaching:

Beide ploegen
 1 - 4

COOLING DOWN

Beschrijving:

Materiaal verzamelen
 Statische stretching
 Evaluatie training
 Duur : 5'

Naam: Barry Pauwels, docent VTS/FTS
Thema: Offensieve omschakeling na vrije trap tegen vanaf de flank wanneer tegenstrever kiest voor een restverdediging van twee centrale verdedigers en traag omschakelt

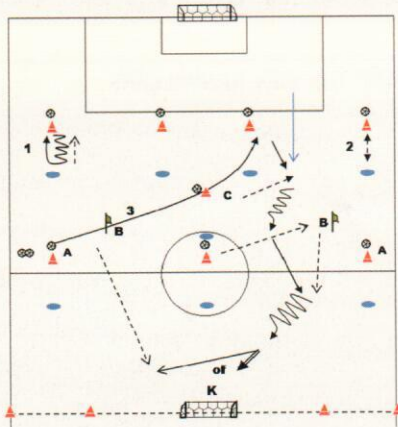
Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: seniores

Materiaal:
 verplaatsbaar groot doel, 2 minidoeltjes, 12 kegels, 7 markeerhoedjes, 16 ballen, hesjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. De paslijn over de grond naar de spelers van de tegenpartij moet worden afgesloten: **PASLIJN AFSLUITEN**
2. De verdedigers moeten het luchtduel winnen: **WIN DUEL**
3. Speler in de muur, de verste FA en speler in de eerste zone moeten voor de tweede bal gaan: **2^{de} BAL**
4. Diepe spits haakt af, loopt breed, weg van de muur: **HAAK AF**
5. De speler aan de bal (FA/AVM) dribbelt snel diep richting centrum: **SNEL DIEP**
6. Flankaanvaller in de muur schakelt vervolgens snel offensief om: **SCHAKEL OM**

OPWARMING



Beschrijving:

- 2 spelers per positie; K's tijdens deel 1 & 2 apart
1. Inlopen is rustig bal drijven van kegel naar hoedje, kappen en passen, vervolgens rustig teruglopen
 2. Dynamische rekvormen per twee
 3. Pas- en trapvorm (afwisselend L en R):
 Voorzet door speler op pos A naar verste CV
 Speler op positie B vormt muur
 Verste CV kopt bal speler C (indien bal te ver is, wordt een pas gegeven door 2^{de} speler)
 Speler pos C: recuperatie 2^{de} bal+omschakeling
 Diepe spits loopt eerst breed en vervolgens diep
 Speler in muur (pos. B) schakelt mee om
 Het trio komt tot een doelpoging
 Doorschuiven: A – B – C
 Diepe spitsen en CV's blijven in positie

Fysieke parameters:

1: 3' / 2: 2 x 2' (met 1' pauze) / 3: 7'

Coaching:

Algemeen: passing, opendraaien, aanname 3, 4, 5, 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 8 + K (HERKENNINGSFASE)

Beschrijving:

- Volledig terrein – 16m.
 Veldbezetting beide teams: 1-4-1-3
 De vorm start met een vrije trap vanaf de zijkant (zie tek.) richting verste zone
 Spelers nemen als volgt positie in:
 Team in balbezit:
 1 speler achter de bal, CV's in de restverdediging
 Team in balverlies neemt positie in naar keuze.
 Bij elke ingooi wordt het spel hervat met een vrije trap vanaf zijkant (afwisselend L en R)

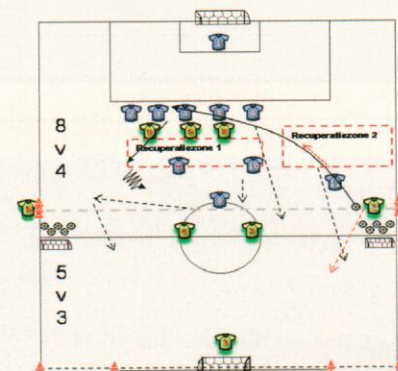
Fysieke parameters:

Duur herhaling (H): 6' / Aantal H: 2 / Pauze H: 1' / Tot. duur: 13'

Coaching:

2, 6

TUSSENVORM 1



RECUPERATIE T.O.V. DRIE AANVALLERS

Beschrijving:

- Volledig terrein – 16m.
 Afwerkvorm K + 9 / 6 + K
 Start= vrije trap vanaf de zijkant (zie tek.) richting verste zone door het team in ondertal
 Blauw tracht na recuperatie snel om te schakelen
 Op de aanvallende helft wordt 5v3 gespeeld
 Scoren de aanvallers binnen de 10" na balrecuperatie telt het doelpunt dubbel
 De verdedigers kunnen scoren op de kleine doeltjes op de middenlijn, elk doelpunt telt hier voor drie

Fysieke parameters:

Max. duur H: 30" / Tot. duur: 15'

Coaching:

1 t.e.m. 6
 Aandacht voor de restverdediging van het blauwe team in de omschakeling

WEDSTRIJDVORM 2



K + 9 / 7 + K

Beschrijving:

Volledig terrein – 16m.

Veldbezetting te coachen team: 1-4-2-3

Veldbezetting tegenstander: 1-4-2-1

De vorm start met een vrije trap vanaf de zijkant (zie tek.) richting verste zone door het team in ondertal

Indien de bal buiten de lijnen wordt getrapt of indien het team in overtal na een korte opbouw niet binnen de 60" tot een doelpoging komt, start het spel opnieuw met een vrije trap vanaf de zijkant door het team in ondertal

Fysieke parameters:

Duur: 6' / Aantal H: 2 / Pauze H: 1' / Tot. duur: 13'

Coaching:

1 t.e.m. 6

TUSSENVORM 2



RECUPERATIE TOV VIER AANVALLERS

Beschrijving:

Volledig terrein – 16m.

Afwerkvorm K + 9 / 7 + K

De vorm start met een vrije trap vanaf de zijkant (zie tek.) richting verste zone door het team in ondertal

Het blauwe team zorgt voor een rationele bezetting en tracht na recuperatie snel om te schakelen

Op de aanvallende helft wordt 5v3 gespeeld

Scoren de aanvallers binnen de 10" na balrecuperatie telt het doelpunt dubbel

De verdedigers kunnen scoren op de kleine doeltjes op de middenlijn, elk doelpunt telt hier voor drie

Fysieke parameters:

Max. duur: 30" / Aantal H: afhankelijk van tot. duur (= 15')

Coaching:

1 t.e.m. 6

Aandacht voor de restverdediging van het blauwe team in de omschakeling

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

Volledig terrein – 16m.

Omkeerbaarheid

Veldbezetting beide teams: 1-4-1-3

De vorm start met een vrije trap vanaf de zijkant (zie tek.) richting verste zone

Spelers nemen als volgt positie in:

Team in balbezit: een speler achter de bal, twee centrale verdedigers in de restverdediging

Team in balverlies neemt positie in naar keuze

Telkens wanneer de bal buiten is, wordt het spel hervat met een vrije trap vanaf de zijkant (afwisselend L en R)

Fysieke parameters:

Duur: 6' / Aantal H: 2 / Pauze tussen H: 1' / Tot. duur: 13'

Coaching:

1 t.e.m. 6

COOLING DOWN

Beschrijving:

Rustig uitlopen

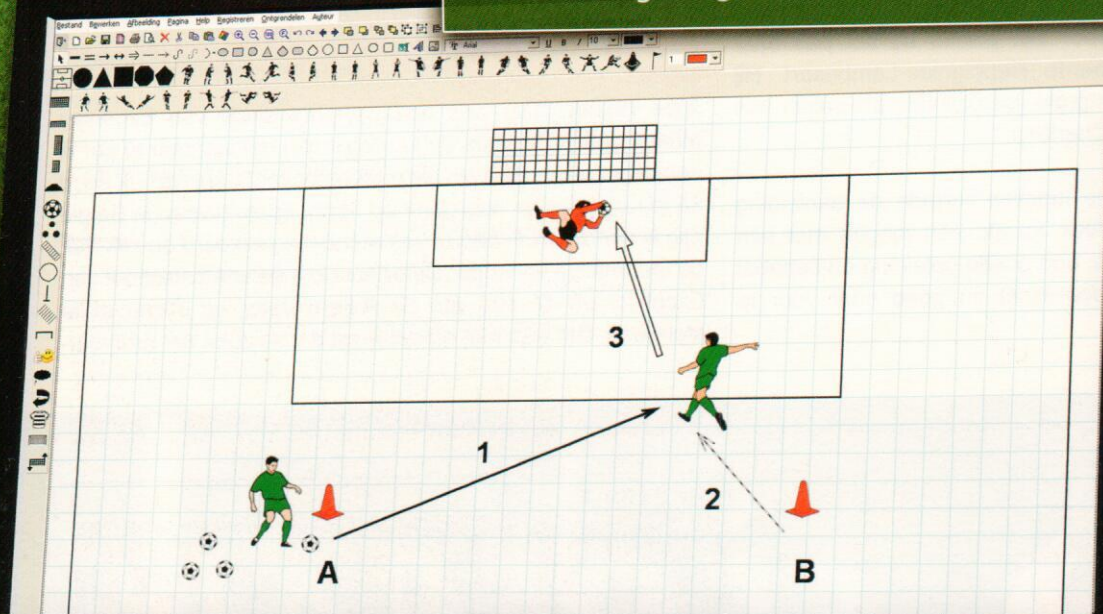
Stretching + korte nabespreking

Materiaal verzamelen

Duur: 10'

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 allerhande 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!





Alex Teklak: "Het Belgisch voetbal stoort zich niet aan nederlagen!"

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Veeleisend voor zichzelf en zijn ploegmates, zonder toegevingen te doen aan de tegenstrever, en dit alles met veel respect. Alexandre Teklak was altijd een profvoetballer in de juiste zin van het woord: stiptheid, discipline, onbaatzuchtig en hij had de gave om vele opofferingen te kunnen doen. De onverzettelijke verdediger koos, na het verdwijnen van Excelsior Moeskroen, na zestien jaar een einde te maken aan zijn lange avontuur in eerste klasse.

Alexandre voetbalt nog voor zijn plezier bij het pas naar derde klasse gepromoveerde Heppignies-Lambusart. Hij keerde ook terug naar zijn grote voetballiefde als trainer van de beloften van Sporting Charleroi.

Het omgaan met die twee functies vormde de aanleiding voor dit onderhoud met Alex Teklak, een jongen met een gezonde portie intelligentie, een goede opleiding en capabel om zijn gedachtengoed doordacht en goed naar voor te brengen.

Dug-Out: "Alex, wanneer voelde je het trainerschap kriebelen?"

Alex Teklak: "Dat was nog voor het einde van Excelsior Moeskroen. Ik besliste in het begin van dat seizoen al dat ik aan mijn laatste seizoen als profvoetballer bezig was. Ik werd 35 in augustus en doorgaan op het hoogste niveau in België zag ik niet zitten. Ik had al een mondeling akkoord op zak met de toenmalige voorzitter Dufermont om de voetbalschool van Excelsior en de staf van de A-kern beter op elkaar af te stemmen. Dat was niet omdat ik na dat seizoen het profvoet-



Bronvermelding: (Photonews, 19/02/2005, EXCELSIOR MOUSCRON - MOESKROEN / LA LOUVIERE, Alexandre Teklak / Rony Bainon)

De meeste van mijn spelers ondervinden grote problemen als ze tijdens een wedstrijd van systeem moeten veranderen. Ik denk ook dat als er meer talent aanwezig zou zijn dan vroeger, dat de huidige jeugd minder drang heeft om te winnen of om grenzen te verleggen. Uitgeschakeld worden in de voorrondes van een WK of EK, in de Champions League of in andere competities, het Belgische voetbal stoort zich niet langer aan een nederlaag. Ik heb een hekel aan verliezen. Het Belgisch voetbal ontbreekt jammer genoeg bescheidenheid en heeft afgeleerd van zichzelf in vraag te stellen.

Kijk naar de internationals van Spanje. Hun erelijst staat vol, ze beleefden zoveel grote momenten met hun club, en toch maakten ze één voor één hun borst nat op het afgelopen WK. Dat dwingt niet alleen respect af, het moet ook tot nadenken stemmen! Sinds het Bosman-arrest is er van clubliefde nog amper sprake bij de spelers. De fierheid om dat shirt te mogen dragen, waarvoor men tot het uiterste ging, is verdwenen. Jonge talenten trekken naar het buitenland om snel geld te kunnen verdienen, zonder oog te hebben voor het vervolg van hun voetbalcarrière. Dat vind ik een groot minpunt.

Ik heb slechts drie clubs gekend in mijn lange carrière als profvoetballer. Aan mijn belofte­spelers geef ik de raad om rustig af te wachten op wat de toekomst brengt. Eerst alles op het voetbal zetten, het geld volgt automatisch als je genoeg talent in huis hebt."

Dug-Out: "Welke weg volg je bij Charleroi bij de fysieke voorbereiding van de spelers?"

Alex Teklak: "Ik werk nauw samen met Yves Marbaix. Deze conditietrainer neemt ook de U19 en U17 onder handen. De geschiedenis herhaalt zich, want ik werkte al een keer met hem samen toen ik bij de ufa's speelde. Het voorbereidingsprogramma van Marbaix richtte zich op kracht, uithoudingsvermogen en snelheid. We pasten de oefeningen samen aan om ze aangenamer te maken voor de spelers. Veel conditietrainers komen uit de atletiekwereld en vergeten dat het voetbal eerst en vooral een balsport is."

Dug-Out: "En op technisch vlak?"

Alex Teklak: "Al mijn jongens kunnen een crochet maken, een schaarbeweging. In de aanval stellen zich de voornaamste problemen. Weinig spelers gebruiken hun voeten op de juiste manier in de zone van de waarheid. De meerderheid kiest voor een krachtige uithaal, waar een trap met binnenkant van de voet dikwijls volstaat om een doelman te grazen te nemen. Ik zal ze tot herhalens toe inprenten dat een verdediger die op de grond ligt een verloren pion is. Het grootste deel van mijn carrière speelde ik als verdediger, ik weet dus waar ik over spreek. Het is altijd beter een tegenspeler rechtstaand te neutraliseren in plaats van liggend. De tackle is een vak op zich. Het is niet makkelijk om een tackle correct uit te voeren, op het goede moment, wanneer het nodig is."

Dug-Out: "Welk spelsysteem verkies je?"

Alex Teklak: "Een 4-4-2. Op defensief vlak kan je dan de volledige grootte van het speelveld afdekken. Met drie verdedigers duiken er vaak meer probleemsituaties op: bij balverlies maakt de tegenpartij meer kans om een doelpoging te benutten. Ik wil mijn spelers ook het belang van een constante

pressie op de bal aanleren. Ik merkte vaak dat je het verschil kan maken in het begin van de wedstrijd of vlak na de rust als je een kwartier constant pressie zet op de tegenstrever."

Dug-Out: "Een laatste vraag. Je werkte bij Moeskroen samen met een aantal Franse spelers. Bestaat er echt een verschil met hun opleiding? Gedragen zij zich sneller volwassen en tonen ze meer respect dan onze jonge spelers?"

Alex Teklak: "Mijn mening zal je ongetwijfeld verbazen! De opleidingscentra in Frankrijk vormen goede spelers, sterk op fysiek vlak, verijnd op technisch en tactisch vlak. Maar ze vergeten een belangrijke factor: de nieuwe generatie wordt niet gewezen op het belang van menselijke waarden, met name het tonen van respect voor je ploegmaten, de tegenstrever, de clubleiding en 'last but not least' voor zichzelf.

De teloorgang van de Franse nationale ploeg op het WK in Zuid-Afrika was absoluut geen verrassing voor mij. Hun jeugdcentra leiden goede voetballers op, maar ze zijn vergeeten mannen te maken van die jonge gasten. Deze 'bling bling' generatie heeft het moeilijk om het rechte pad te bewandelen. Over het Italiaanse voetbal maak ik me minder zorgen. Ze maakten ook geen goede beurt op het WK, maar de Squadra Azzuri keerde met gebogen hoofd terug naar Italië. De spelers waren zich goed bewust van hun gebreken en fouten. Berouw tonen heeft positieve gevolgen. Ze zullen er terug sneller staan dan Les Bleus!"



(Photonews, 21/10/2000, EXCELSIOR MOUSCRON-Moeskroen / RSC ANDERLECHT, ALEXANDER TEKLAK / JAN KOLLER)



(Photonews, Alex Teklak)

bal vaarwel zou zeggen. Wel omdat ik graag mijn diensten ter beschikking wenste te stellen, in combinatie met het amateurvoetbal, waar ik zonder druk mijn ervaring en kennis met de jonge spelers zou kunnen delen.

Geld verdienen was nooit de belangrijkste drijfveer. Plots kwam er een voorstel van Heppignies-Lambusart op aangeven van de trainer Roch Gérard, een voormalige ploegmaat en een goede vriend. Ik heb geen spijt van die keuze. Bij deze familiale club vond ik de sfeer van het amateurvoetbal terug, maar het gaat er wel serieus aan toe. Ze weten wanneer ze de mouwen moeten opstropen. Ik was op dat moment eigenlijk nog niet bezig met het trainerschap. Tot Mogi Bayat plots contact opnam met de vraag om de beloften van Charleroi te leiden na het vertrek van Mario Notaro.

Dug-Out: "Welke weg legde je af om een trainersdiploma te halen?"

Alex Teklak: "Tussen september en mei volgde ik de Heizelcursus: dat was zware kost. In zes maanden kregen we de leerstof te verwerken waar een trainer op amateurniveau twee jaar de tijd voor krijgt. Ik behaalde met veel voldoening mijn UEFA B diploma en de getuigschriften B en C."

Dug-Out: "Wat is je vooral bijgebleven van je passage aan de trainersschool?"

Alex Teklak: "Eerst en vooral de methodiek hoe je trainingen kan uitbouwen om progressie te maken bij balverlies en balbezit. Ik onthoud van die opleiding ook dat je op een peda-

gogisch verantwoorde manier met je spelers moet omgaan, en dat je altijd een positief taalgebruik moet hanteren. Ten derde verkreeg ik er ook een onmisbare bagage over de voorbereiding op fysiek vlak. Je mag niet zomaar te werk gaan. Er zijn verschillen tussen de jeugd en de amateurs, de opwarmingsvormen enz. Ik leerde er ook hoe je doelstellingen kan bereiken. Mijn werk is geslaagd als de spelers zichzelf bijsturen tijdens een wedstrijd zonder tussenkomst van de trainer.

Ik vind het fantastisch dat ik al die dingen in de praktijk mag omzetten, met jongens die over meer talenten beschikken dan de gemiddelde voetballer. Anderzijds realiseer ik me goed dat het niet altijd gemakkelijk is voor de meeste jeugdtrainers om alles volgens het boekje toe te passen met spelers die minder talentvol zijn.

Dat probleem stelt zich overal in België: iedereen hoopt dat het weer beter zal gaan met het Belgisch voetbal, maar men voorziet geen middelen om daar te geraken. Er bestaan nochtans geen mirakels: je kunt de tekortkomingen niet wegcijferen met een toverstok.

Werk maken van een goede begeleiding en een verfijnde infrastructuur, daar draait het om. De kandidaat-trainers beschikken over de nodige kennis, maar ze moeten hun ding kunnen doen. Dat is jammer genoeg zelden het geval: de jeugdtrainers zijn meestal onderbetaald voor de verantwoordelijkheid die ze dragen en voor de vele uren die ze presteren."

Dug-Out: "Een profploeg trainen, jongeren of een amateurploeg, is dat totaal verschillend?"

Alex Teklak: "Je kunt niet dezelfde eisen stellen. Als je met profvoetballers werkt, moet je je ontoegeeflijk opstellen, zowel op de grasmat als buiten het voetbal. Zij verdienen hun brood met het voetbal. Jongeren willen van het voetbal hun werk maken. Een trainer die in het amateurvoetbal actief is, moet zich toleranter opstellen. Flexibel denken en meer begrip tonen voor de spelers is belangrijk, want zij moeten eerst nog een andere job uitoefenen. Je mag die spelers niet als gekken afmatten op training. Zij komen zich ontspannen en hun geest leegmaken. Het werk van een trainer in provinciale of in een hogere reeks ziet er niet gemakkelijker uit dan in het topvoetbal. Om een bepaald doel te bereiken moet hij een goede dosis diplomatie en psychologie aan de dag leggen."

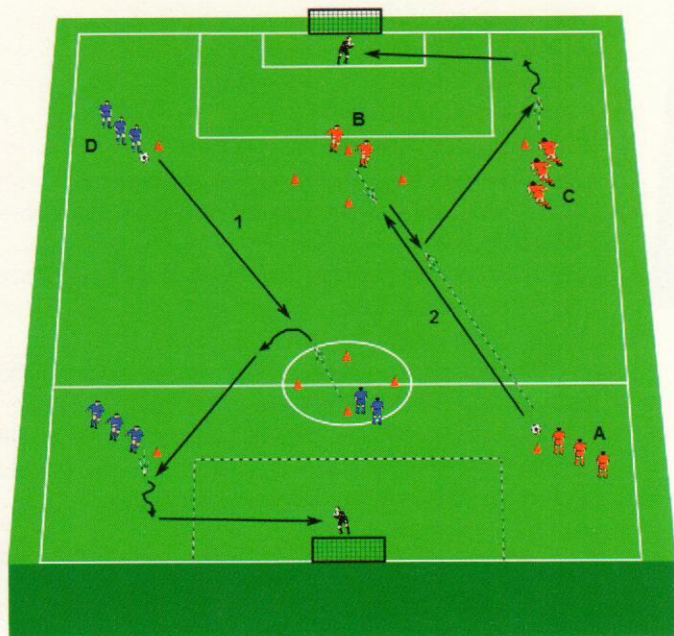
Dug-Out: "Je was lange tijd actief op het Futurosports oefencomplex van Moeskroen. Dat centrum stond hoog aangeschreven, het was een modelvoorbeeld voor een kwalitatieve jeugdopleiding. Was die reputatie terecht?"

Alex Teklak: "Er is nog veel werk op het vlak van de navorming, bij bijna alle clubs trouwens. Daar was ik toch verbaasd over. Als een 18-jarige de overstap maakte naar de eerste ploeg stond hij dicht bij een statuut als titularis dan als wisselspeler. Vandaag komt het zelden voor dat een speler van die leeftijd zich laat gelden in de elf. Dat heeft zowel te maken met de fysiek, waar je nog aan kan werken, als met de mentaliteit en het tactische verhaal. Omgaan met stress en druk, emoties onder controle houden, ik maak er werk van. Maar het zit allemaal nog in de embryonale fase, want ik ben nog maar pas als trainer aan de slag.



Afhakende spitsen

Alex Teklak



Opwarming: ingangzetting

Beschrijving

18 + 2K (16')

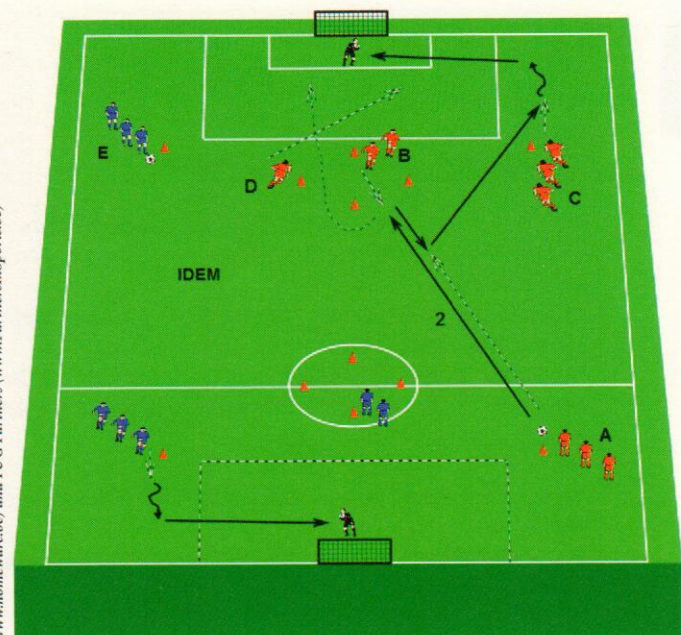
Pass- en trapvorm op 3/4 terrein

Doorschuiven: A>B>C>D

Oef. 1: A pass naar B, B pass naar C, C pass naar K (8')

Oef. 2: A pass naar B, B kaatst terug, A diep op C, C drijft en geeft pass op K (8')

Opwarmingsoef. bij doorschuiven naar volgende positie
Na 4' wisselen van kant



Opwarming: activatie

Beschrijving

(8')

Pass- en trapvorm op 3/4 terrein

Doorschuiven: A>B>C>D <E

Na 4' wisselen van kant

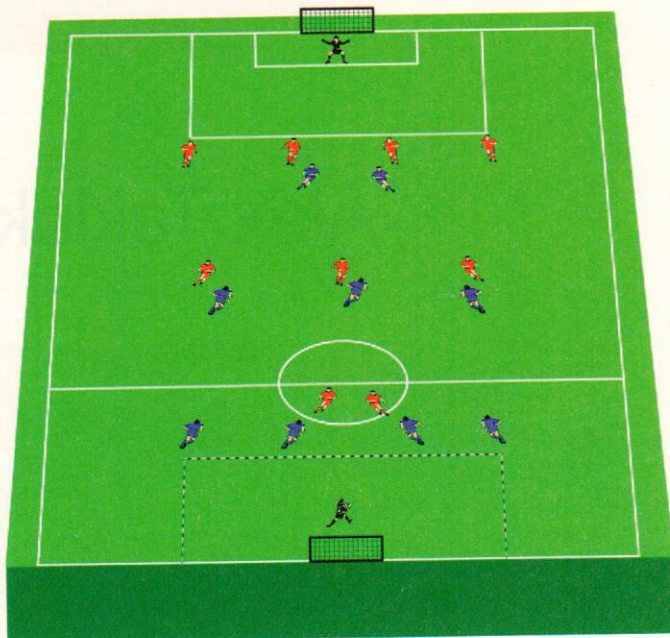
A pass naar B die terugkaatst, A diep op C, C drijft en geeft flankvoorzet

Tijdens voorzet D richting 1^{ste} paal en B naar 2^{de} paal

Tempo aanhouden, nauwkeurigheid bij passing

Nadien stretchingoef. voor verschillende spiergroepen





Wedstrijdvorm 1: herkenningsfase

Beschrijving

K + 9 / 9 + K (10')

Opstelling beide teams identiek: 1-4-3-2

De wedstrijdvorm bevroren wanneer het probleem zich voordoet

Afgeleide wedstrijdvorm 1:

Beschrijving

K + 9 / 9 + K (12')

Opstelling blauwe ploeg: 1-3-4-2

Opstelling rode ploeg: 1-4-3-2

Start bij K blauw die opbouwt via flank

Men tracht om één van de centrale middenvelders te vinden die op hun beurt trachten om een afhakende aanvalser aan te spelen

Komt de bal vanop rechts, dan haakt de rechtse aanvalser af, idem vanop links

Bal buiten is terug beginnen bij K blauw

Vrije zones (geen enkele speler van de verdedigende ploeg mag in deze zones komen)

De vrije afhakende aanvalser kiest om de bal naar de linkse of rechtse flank te geven en neemt na de pass, samen met de andere aanvalser, positie in voor doel

Na 6' de rollen omwisselen

Coaching

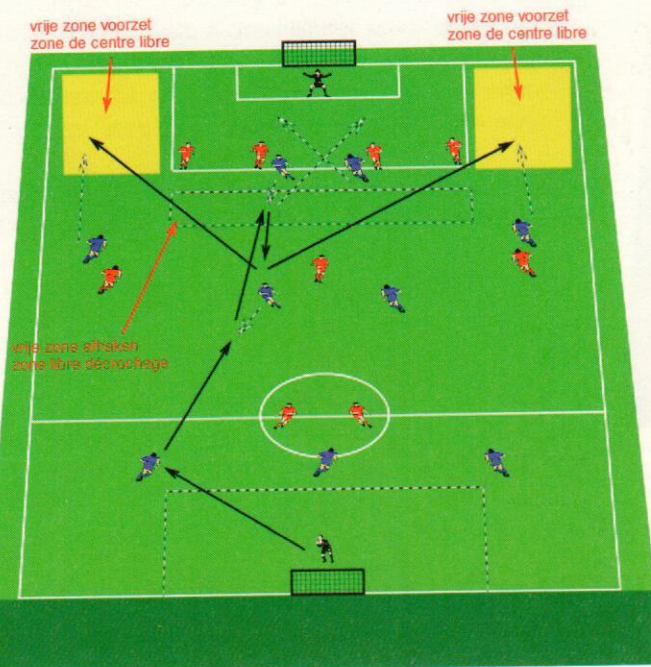
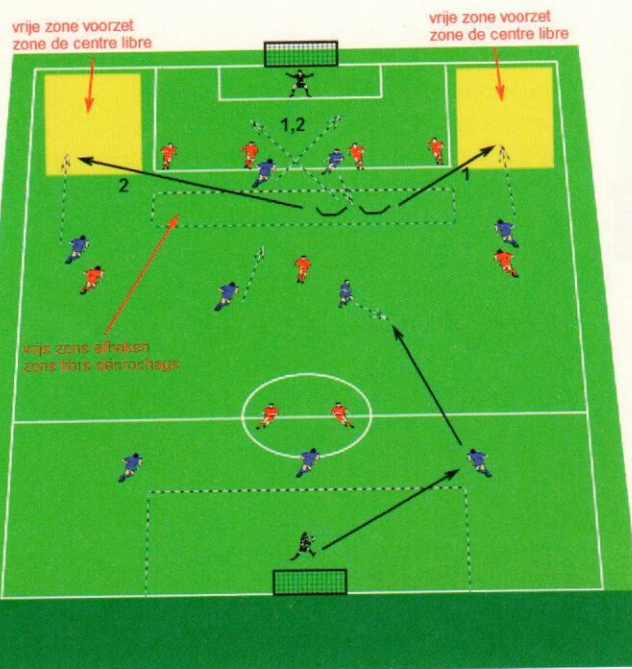
Voorbeweging en afhaken op het juiste moment

Communicatie tussen de spelers

Nauwkeurige passing over de grond en in de diepte, hoofd omhoog (overzicht behouden)

De juiste keuze!

Op juiste moment op de flank in de diepte duiken (anticiperen op de actie)



Afgeleide wedstrijdvorm 2:

Beschrijving

K + 9 / 9 + K (12')

Opstelling blauwe ploeg: 1-3-4-2

Opstelling rode ploeg: 1-4-3-2

Start bij K blauw die opbouwt via flank

Men tracht om één van de centrale middenvelders te vinden die op hun beurt trachten om een afhakende aanvalser aan te spelen

Komt de bal vanop rechts, dan haakt de rechtse aanvalser af, idem vanop links

De afhakende aanvalser kaatst terug op de centrale middenvelder die opent naar de linkse of de rechtse flank (juiste keuze)

Bal buiten is terug beginnen bij K blauw

Vrije zones (geen enkele speler van de verdedigende ploeg mag in deze zones komen)

Zodra de bal naar de flank gespeeld is, duiken de 2 aanvallers al kruisend in de 16m.

Na 6' de rollen omwisselen

Coaching

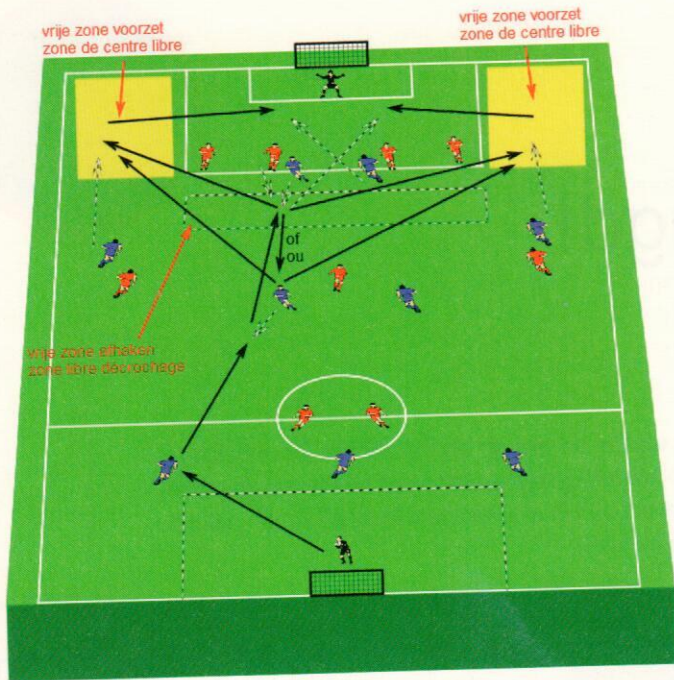
Voorbeweging en afhaken op het juiste moment

Communicatie tussen de spelers

Nauwkeurige passing over de grond en in de diepte, hoofd omhoog (overzicht behouden)

De juiste keuze!

Op juiste moment op de flank in de diepte duiken (anticiperen op de actie)



Afgeleide wedstrijdvorm 3 en 4:

Beschrijving

K + 9 / 9 + K (20')

Opstelling blauwe ploeg: 1-3-4-2

Opstelling rode ploeg: 1-4-3-2

Afg. WV 3

Men tracht om één van de centrale middenvelders te vinden die op hun beurt trachten om een afhakende aanvaller aan te spelen

Komt de bal vanop rechts, dan haakt de rechtse aanvaller af, idem vanop links

Ofwel opent de aanvaller zelf naar een flank (timing) ofwel kaatst de afhakende aanvaller terug op de centrale middenvelder die opent naar de linkse of de rechtse flank (juiste keuze)

De verdediger mag ook in de centrale vrije zone komen

Zodra de bal naar de flank gespeeld is, duiken de 2 aanvallers al kruisend in de 16m.

Afg. WV 4

Idem als 3, maar nu mag de verdediger ook in de vrije flankzone komen

De rollen voor de ploegen omwisselen bij elke afgeleide wedstrijdvorm

Coaching

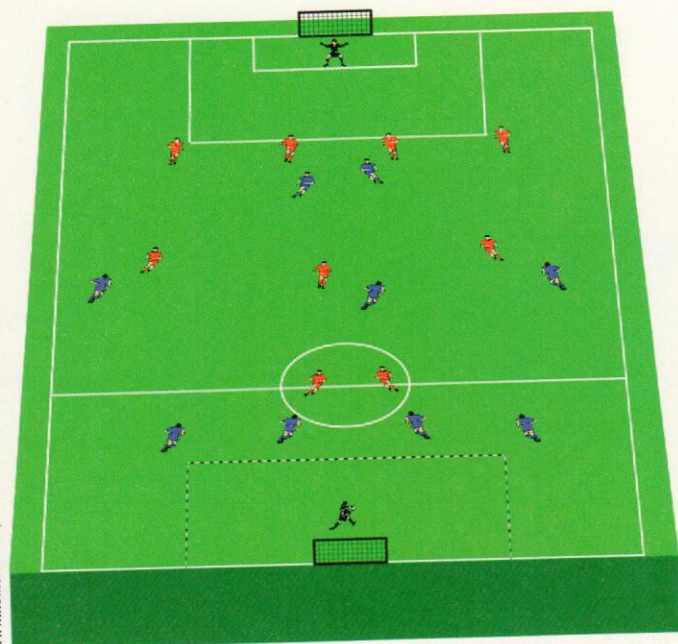
Voorbeweging en afhaken op het juiste moment

Communicatie tussen de spelers

Nauwkeurige passing over de grond en in de diepte, hoofd omhoog (overzicht behouden)

De juiste keuze!

Op juiste moment op de flank in de diepte duiken (anticiperen op de actie)



Eindspel

Beschrijving

K + 9 / 9 + K (10')

Opstelling beide ploegen: 1-4-3-2

Trachten om de aangeleerde oefeningen in de praktijk om te zetten

Coaching

Voorbeweging en afhaken op het juiste moment

Communicatie tussen de spelers

Nauwkeurige passing over de grond en in de diepte, hoofd omhoog (overzicht behouden)

De juiste keuze!

Op juiste moment op de flank in de diepte duiken (anticiperen op de actie)

Afsluiten met stretching van diverse spiergroepen en materiaal opruimen

Analyse van de training



K Bocholt VV: de kaart van de jeugd!

Guido Steens

In een uithoek van Limburg vinden we in een uitgestreken vlakte de mooie en verzorgde accommodaties van K Bocholt VV. Deze modale derdeklasser is niet de meest bekende uit onze nationale reeksen, maar wel een vaste waarde. In 2007 kropen ze toch heel even uit de anonimiteit toen ze in de pikorde van Dexia Footpass de nationale toptien qua jeugdwerking indoken.

Ivo Vranken is met zijn 47 jaar een man van vele oorlogen. Hij is licentiaat LO, behaalde daarnaast het Trainer A voetbal-diploma en heeft ruime ervaring als trainer op verschillende niveaus, onder meer als hulptrainer van de toenmalig tweedeklasser Patro-Eisden. Hij noemt zichzelf schatplichtig aan Eric Abrams, de man die via de Heizelschool destijds en nu als docent van de eengemaakte opleiding van de Vlaamse Trainersschool en de VFV, heel wat Limburgse voetbaltrainers op pad zette. De afgelopen twee jaar zette Ivo als jeugdcoördinator zijn tanden in de jeugdwerking van K Bocholt VV, en dat mag vrij letterlijk genomen worden zoals zal blijken.

TAKENPAKKET

Dug-Out: "Wat is jouw takenpakket als jeugdcoördinator binnen de club?"

Ivo Vranken: "Ik ben sinds twee jaar verantwoordelijk voor de opleidingsvisie. Deze visie vind je terug in de handleidingen voor de verschillende leeftijdscategorieën. Op hun beurt werden deze handleidingen in detail geconcretiseerd trainingsdoelstellingen. Ik volg die lijn op en bewaak de kwaliteit van de trainingen. Uiteindelijk draag ik ook de eindverantwoordelijkheid over de evaluatie van onze jeugdspelers, -transfers en -trainers, en stuur ik onze jeugdscoots aan."

Concreet betekent dit dat ik in de bovenbouw tien ploegen onder mij heb: van U11 tot de beloften U19 en onze 2 provinciale preminiemenploegen. Daarbij heb ik de luxe dat ik me enkel met het sportieve aspect moet bezighouden. De jeugdsecretaris Rudi Gaethofs en onze 'werkmier' jeugdvoorzitter Robert Peeters, houden zich met de administratieve opvolging en alle logistieke randzaken bezig. Maar dat neemt niet weg dat ik bijna alle werkdagen en weekends op de club ben. Nieuwe trainers schrikken ervan als ze na middernacht nog via email feedback krijgen op hun trainingen, maar anciëns zijn dit al gewoon."

Dug-Out: "Het is duidelijk dat de jeugdcoördinatoren de nieuwe 'allesdoeners' zijn binnen een club, maar de taak begint uiteraard met de opleidingsvisie. Hoe ziet die eruit?"

Ivo Vranken: "Toen ik hier toekwam heb ik al mijn ervaring en knowhow geïntegreerd in een rode draad voor de jeugdopleiding. Centraal in onze sportieve lijn staat de ontwikkeling van



(Ivo Vranken)



elke speler. Hoewel we met drie ploegen (U16,U17 en U19) kampioen zijn gespeeld, blijft het resultaat altijd ondergeschikt aan de ontwikkeling. Vorig seizoen zijn er 3 jeugdspelers doorgebroken in het eerste elftal. Daar ligt de lat. Daarom wordt een jeugdspeler bij ons uitgespeeld op de plaats(en) waar hij het best ontwikkelt in functie van zijn toekomst en niet in functie van het resultaat. Onze trainers mogen prestaties verwachten, maar geen resultaat eisen. Een andere rode draad is de veldbezetting. De jeugdopleiding van K Bocholt VV evolueert van een 3-4-3 bij de U11, U12 en U13 naar een 4-3-3 bij de oudere categorieën, en dit steeds met de klemtoon op aanvallend voetbal.

Maar uiteindelijk is alles uitgekristalliseerd in de aparte handleidingen voor de trainers van miniemen tot beloften. Deze gaan van een beschrijving van de ontwikkelingskenmerken (motorisch, fysiek en psychisch) tot trainingsdoelstellingen (technisch, tactisch en conditioneel), inhoudelijke trainingsaccenten, te behandelen thema's (basicsB+ en B-, teamtactics B+ en B-) en competenties die een speler van die leeftijd moet bezitten. Daarin staan bijv. ook concrete en standaard te hanteren coachingstermen, de wisselbeurten worden beschreven enz. Wat de wisselbeurten betreft, hanteren we het schema dat tot en met de knapeniedereen minstens een speelhelft krijgt. Vanaf U16 is dat minstens 30 minuten en dan nog te compenseren over verschillende wedstrijden. Vanaf U19 is dit wedstrijdafhankelijk.

Deze handleidingen mogen dan de bijbel zijn voor elke trainer, elke veertien dagen krijgen ze daarnaast voor hun groep

de specifieke trainingsdoelstellingen voor die periode. Die doelstellingen hangen hier uit op het prikbord. Ik wil erop wijzen dat dit geen papieren doelstellingen zijn, want er wordt van de trainers gevraagd dat ze op basis van die trainingsdoelstellingen hun trainingen voorbereiden en me nadien bezorgen. Ik bekijk al die trainingen op papier (vier trainers maken deze trainingen met het programma Digital Soccer Draw) en zoveel mogelijk op het veld. Die trainingen worden ook regelmatig besproken met de trainers. Elke zes weken hebben we bovendien een sportieve staf met alle trainers. Naast de klassieke opvolging komen hier ook specifieke thema's aan bod. Zo hebben we bijv. onze stabilisatieoefeningen uitgewerkt."

TRAINERSSTAF

Dug-Out: "Als je de lat m.b.t. kwaliteit zo hoog legt, is dat dan nog haalbaar voor uw trainersstaf?"

Ivo Vranken: "Mijn trainersstaf telt tien trainers, allemaal gediplomeerd. Trainers die de ideeën niet goed oppikken, ze niet voldoende uitvoeren of zich hierin niet kunnen vinden, vloeien af.

Ondertussen ben ik hier aan mijn derde jaar bezig. Dit seizoen hebben we drie nieuwe trainers aangeworven. Ik geef als docent aan de VTS-VFV al een paar jaar voetbalopleidingen in de streek. Op die manier heb ik intensief contact met nieuw gediplomeerde trainers en weet ik wie er op dezelfde lijn zit. Als extra waarborg laat ik nieuwe trainers nog eens drie proeftrainingen geven. Op deze manier hou ik de instroom van nieuwe trainers strikt aan de hand.

Naam	Van Buyten
Voornaam	Daniel
Adres	Munchen
Geboortedatum	
Leeftijdscategorie	senioren
Niveau	bundesliga
Posities	3,4
Beste voet	rechts

Beoordeling

Kwaliteitsdomein	RAPPORT OKT 2009	ZELFRAPPORT DEC 2009	RAPPORT MAART 2010	EINDRAPPORT APR 2010
Persoonlijkheid	7,64	8,18	7,82	7,88
Technische vaardigheden	6,00	6,50	6,90	6,47
Tactische vaardigheden	6,00	6,70	7,00	6,57
Mentale vaardigheden	7,00	8,14	7,93	7,69
Fysieke ingesteldheid	7,00	7,40	7,60	7,33
Gemiddelde	6,73	7,38	7,45	7,19

Conclusie:

Daniel heeft dit jaar een goede weg afgelegd. Heeft ondertussen 2 nationaal voetbal verteed en is beter gaan presteren. Volgend jaar zal Daniel moeten werken een handelingsnelheid en r

PERSONLIJKHEID	RAPPORT OKT 2009	ZELFRAPPORT DEC 2009	RAPPORT MAART 2010	EINDRAPPORT APR 2010
Betrokkenheid	8	8	8	
Uitstraling	7	7	7	
Discipline	8	9	9	
Concentratie	7	8	7	
Sociaal gedrag	8	9	8	
Sportief gedrag	8	8	8	
Leidinggevend	5	7	6	
Zelfbeheersing	8	8	8	
Lichaamsverzorging	8	9	8	
Materiaalverzorging	8	9	8	
Houding ouders	9	8	9	
GEMIDDELTE	7,64	8,18	7,82	

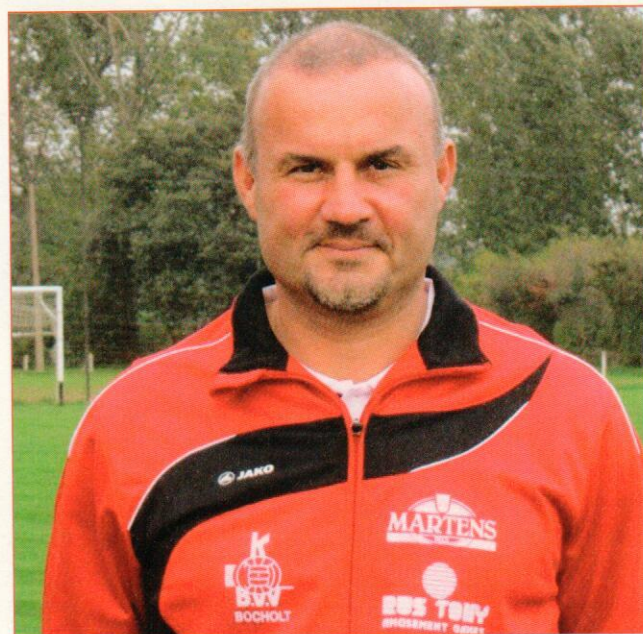
TECHNISCHE VAARDIGHEDEN	RAPPORT OKT 2009	ZELFRAPPORT DEC 2009	RAPPORT MAART 2010	EINDRAPPORT APR 2010
Passing	6	7	7	
Passeren-dribbelen	6	6	6	
Trappen naar doel	8	7	9	
Balcontrole	6	7	7	
Kopsnel	5	6	7	
Handelingsnelheid	5	6	6	
Duel (aanvallend)	7	7	8	
Duel (verdedigend)	6	7	7	
Tweevoetigheid	5	6	6	
GEMIDDELTE	6,00	6,50	6,90	

TACTISCHE VAARDIGHEDEN	RAPPORT OKT 2009	ZELFRAPPORT DEC 2009	RAPPORT MAART 2010	EINDRAPPORT APR 2010
Positiespel	6	6	7	
Taak aan positie	6	6	7	
Overzicht (vista)	6	6	6	
Omschakeling B- B+	6	7	8	
Omschakeling B+ B-	7	7	7	
Bewegen zonder bal	5	7	7	
Ruimte maken	5	7	6	
Verdedigen	6	7	8	
Aanvallen	7	7	7	
Opbouwen	6	7	7	
GEMIDDELTE	6,00	6,70	7,00	

MENTALE VAARDIGHEDEN	RAPPORT OKT 2009	ZELFRAPPORT DEC 2009	RAPPORT MAART 2010	EINDRAPPORT APR 2010
Doorzettingsvermogen	7	8	8	
Trainingsmentaliteit	7	8	8	
Wedstrijdmentaliteit	7	8	8	
Wil om te winnen	7	9	8	
Zelfvertrouwen-durf	7	7	7	
Omgaan met kritiek	7	7	7	
Omgaan met verlies	7	8	8	
Omgaan met druk	7	8	8	
Omgaan met bankzitten	7	7	8	
Omgaan andere posities	7	8	8	
Omgaan met medemaat	7	9	8	
Omgaan met toeschouwer	7	9	8	
Omgaan scheidsrechter	7	9	8	
Omgaan met trainer	7	9	9	
GEMIDDELTE	7,00	8,14	7,93	

FYSIEKE GESTELDHEID	RAPPORT OKT 2009	ZELFRAPPORT DEC 2009	RAPPORT MAART 2010	EINDRAPPORT APR 2010
Snelheid (-5m)	7	7	8	
Explosiviteit (start)	7	7	7	
Duvelkracht	7	7	7	
Uithoudingsvermogen	7	8	8	
Basiskracht (eigen)	7	8	8	
GEMIDDELTE	7,00	7,40	7,60	

WAARDERING	
ZEER GOED	9
GOED	8
RUIT VOLDOENDE	7
VOLDOENDE	6
MATIG - ZWAK	5



Ik hou er bijvoorbeeld ook aan dat de trainers vier jaar bij dezelfde categorie werken. De meeste trainers willen zo snel mogelijk een hogere categorie trainen, maar daar ga ik niet in mee. In mijn visie heb je als trainer minimum één jaar nodig om een bepaalde leeftijdscategorie in de vingers te krijgen. Na twee jaar dezelfde leeftijdscategorie trainen ben je expert en kan je daarna maximaal renderen voor die groep. Niet onbelangrijk: alle onze trainers worden bijgestaan door twee ploegafgevaardigden. Op die manier hoeven ze zich ook alleen maar met het sportieve bezig te houden. Ook met de ploegafgevaardigden wordt er tevens maandelijks samengezeten."

EVALUATIE

Dug-Out: "Bij opleiden hoort ook evaluatie. Hoe pak je dat aan?"

Ivo Vranken: "De trainers hebben de opdracht om na elke wedstrijd op een gestandaardiseerde manier een wedstrijd-verslag te maken. Hierin worden o.a. alle spelers individueel gequoteerd, de veldbezetting genoteerd en is er ruimte voor

kwalitatieve input. Ik volg al die verslagen op. Eind oktober maakt de trainer dan op basis van 5 parameters een eerste tussentijdse evaluatie (zie voorbeeld). Hij bespreekt die individueel met de speler. In december krijgt de speler dan zelf de gelegenheid om op basis van dezelfde parameters een zelfevaluatie te maken. Eind maart moet de trainer zijn eindevaluatie opleveren. In overleg met de trainers en scouts hakken we dan rond half april de knoop door met betrekking tot blijven of doorsturen. Op dat moment moet natuurlijk de hele puzzel voor het nieuwe seizoen in elkaar passen.

Op basis van de tussentijdse evaluaties gaan onze scouts al eind oktober aan de slag op zoek naar nieuwe spelers. Bij de eindevaluatie moet alles samenkomen: spelers met een onvoldoende, spelers die zelf weggehaald worden, nieuwe spelers. De uiteindelijke beslissing om spelers door te sturen en om nieuwe spelers aan te trekken, ligt bij mij. Door ons systeem van tussentijdse evaluaties, wat ook nog eens gekruist wordt met testmatchen voor nieuwe spelers, is het voor de meeste spelers geen verrassing wat het eindverdict zal zijn."



Dug-Out: "De spelers wordt uitvoerig gequoteerd, maar ik zie geen algemene of voetbalspecifieke tests?"

Ivo Vranken: "Dat klopt. Fysieke tests of voetbalspecifieke tests zouden zeker hun meerwaarde hebben, maar vooralsnog hebben we hier niet de ruimte en middelen om deze gestructureerd in te passen."

ouders

Dug-Out: "De evaluaties leiden ons naadloos bij de contacten met de ouders. Hoe past jouw rol daarin?"

Ivo Vranken: "Ook daarin tracht ik mijn rol zo klaar en duidelijk mogelijk af te bakenen. Mijn uitgangsregel is dat ik mijn contacten gedurende het ganse seizoen tot een minimum beperk om mijn neutrale rol bij de eindbeslissing klaar en rechtlijnig te kunnen behouden."

Voor het seizoen spreek ik de ouders van elke leeftijdscategorie apart toe. Via een ppt-presentatie licht ik de sportieve visie van de club toe. Ook het huishoudelijk reglement wordt doorgenomen. Daar is specifiek voor de ouders een luik aan toegevoegd (zie voorbeeld) waarin hun rechten en plichten voor, tijdens en na de match in detail worden beschreven. Die duidelijkheid rendeert want tot nu toe heb ik, op enkele uitzonderingen na, nog niet moeten optreden.

Ik laat aan mijn trainers de vrijheid om het contact met de ouders zelf te bepalen. Ik merk daarbij zelf dat jonge trainers geneigd zijn om wat meer afstand te nemen dan hun oudere collega's. Maar nogmaals, iedereen moet daar zelf in aanvoelen wat het beste voor hem werkt.

Op het einde van het jaar worden de eindevaluaties per brief naar de ouders gestuurd. De 'blijvers' krijgen feedback van hun trainer. Ik neem mijn verantwoordelijkheid voor de feedback aan de ouders van die spelers die niet kunnen blijven. De ouders krijgen dan de mogelijkheid om een gesprek aan te vragen."

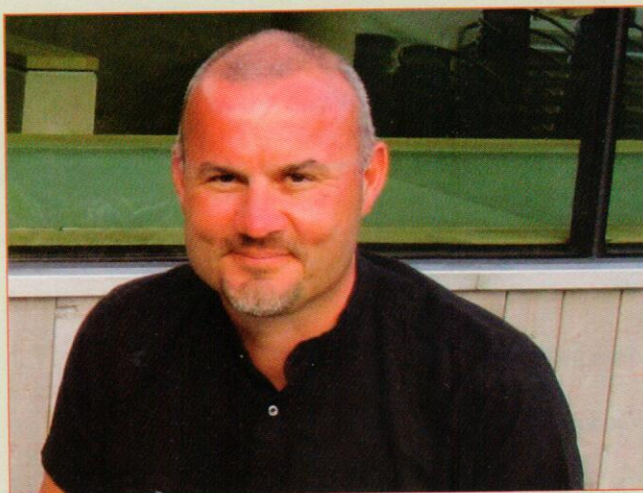
Dug-Out: "En de contacten met de spelers?"

Ivo Vranken: "Ik sta erop om zelf de eindevaluatie van elke speler te maken. Dit heeft uiteraard als gevolg dat ik niet alleen de rapporten doorneem, maar dat ik ook elke speler ken, bij naam en kwaliteiten. Ik probeer in het begin van het seizoen via de thuiswedstrijden zo vlug mogelijk alle spelers te kennen. Verder hebben we ook voor de spelers en trainers via het huishoudelijk reglement een gedragscode uitgewerkt. Zo hebben we daarin bijv. beslist dat wie een gele kaart krijgt, even moet meedraaien in de clubwerking door een jeugdwedstrijd te fluiten."

kaart van de jeugd

Dug-Out: "Wat zijn momenteel nog pijnpunten in de jeugdwerking?"

Ivo Vranken: "Heel de visie is uitgewerkt en geïmplementeerd, maar het sluitstuk blijft uiteindelijk het eerste elftal. Vorig seizoen braken er drie spelers door in het eerste elftal, maar dat was niet het resultaat van een doorgetrokken beleidsvisie. Het zou ideaal zijn moest de club in haar visie een duidelijke profielbeschrijving van de trainer van het eer-



ste elftal opnemen. Of duidelijke afspraken maken dat bijv. minstens twee kernspelers uit de eigen jeugd moeten komen. Onze huidige trainer Frank Machiels, ex Lommel SK, staat

open voor de jeugd. Maar dit zou niet van personen mogen afhangen. Het zou structureel in het beleid verankerd moeten zijn."

POSTFORMATIE

Ivo Vranken: "Ik heb in de club ook een postformatie-programma geïmplementeerd. Vanaf de U15 tot de elite proberen we maandelijks één extra 4de training in te lassen voor onze spelers die deel uitmaken van dit 'postformatieproject'. Het is de bedoeling om in deze extratraining doelgericht aan bepaalde aspecten te werken.

In dit postformatieproject hebben we een systeem bedacht om maandelijks per ploeg een, twee of maximaal drie spelers te belonen voor hun inzet en prestaties. Zij krijgen dan de mogelijkheid om twee keer per week in die maand (dus acht keer) met een categorie hoger te trainen. Dit is geen automatisch voorrecht. Het kan ook zijn dat niemand van een ploeg beloond wordt.

Op die manier krijgen deze talenten de mogelijkheid om in omstandigheden met grotere weerstand en hogere handelingsnelheid te trainen. Los van de postformatie hebben we ook beslist om niet langer met een aparte trainer voor loopcoördinatie te werken. Elke trainer van de preminiemen en de miniemen is verplicht om via specifieke oefeningen dit aspect in zijn trainingen te verwerken, zodat de spelers meer prikkels krijgen dan die eenmalige prikkel van een aparte looptrainer. Deze overgang werd in de trainersvergaderingen met demo's voorbereid. In het tussenseizoen wordt voor elke speler ook een individueel programma opgemaakt."

JA, IK BEN EEN BVV SPORTOUDER!

VOOR DE MATCH

- ik toon belangstelling voor de sport van mijn kind en ga zo vaak mogelijk kijken en supporteren
(NIET coachen, dat is de taak van de trainer)
- ik vraag mijn kind om ervoor te gaan, altijd zijn best te doen, maar ook om MET plezier te voetballen
(≠ VOOR het plezier voetballen)
- ik fok mijn kind niet op, leg géén overdreven druk op zijn schouders MAAR stimuleer hem wel al zijn talenten te ontwikkelen
- ik stimuleer mijn kind om zich aan de regels van het spel en de fairplay te houden
- er zijn géén belangrijke matches, WEL belangrijke kinderen (ik laat mijn kind niet met een blessure een 'belangrijke' match voetballen...)
- ...

TIJDENS DE MATCH

- ik gebruik géén agressieve of schunnige taal langs de zijlijn
- ik applaudiseer voor knap spel van zowel het team van mijn kind als de tegenstrever
- ik moedig mijn kind (maar ook het ganse team) aan en maak niemand niet af voor zijn fouten
- ik respecteer de beslissingen van de trainer en de scheidsrechter
- tijdens de wedstrijd moedig ik aan, de richtlijnen geeft de trainer
- ...

NA DE MATCH

- ik leer mijn kind om respect op te brengen voor de prestatie van de tegenstrever
- na een overwinning blijf ik bescheiden maar gelukkig, na een nederlaag vergaat voor mij de wereld zeker niet (≠ ramp...)
- ik kijk naar de inspanningen van mijn kind, niet enkel naar de score of eindstand
- na de match bekijk ik samen met mijn kind wat liep goed, wat minder en wat we eruit kunnen leren
(≠ negatieve afbrekende kritiek geven)
- IK ONTHOUD: uit een 'verloren' match waarin werd gevoetbald wordt er meer geleerd DAN uit een gewonnen match waarbij niet gevoetbald werd...

Handtekening:

Datum:.....

Ouders van:

Deze 'fairplay' verklaring dient uiterlijk vòòr de 1^o competitie wedstrijd aan de trainer terug bezorgd te worden!!

K Bocholt VV

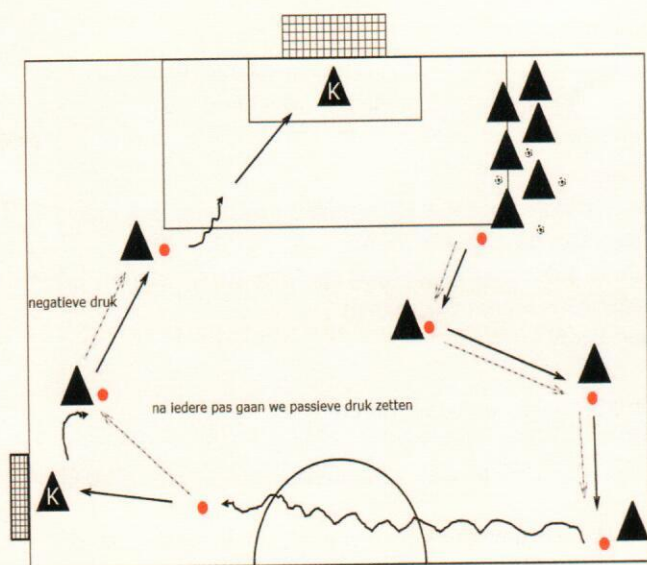
Ivo Vranken

2 & 5 DRUK ZETTEN – 3 & 4 RUGDEKKING GEVEN

Categorie: U15 (knapen)

Doelstelling:

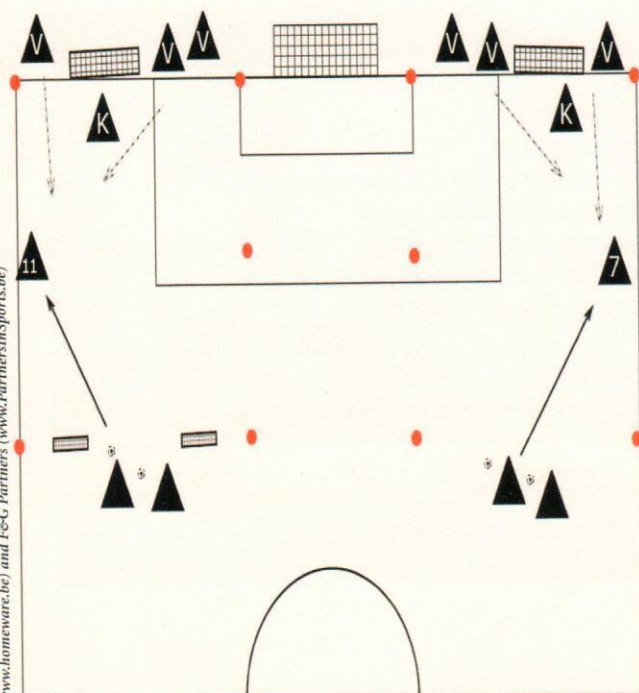
De 2 én 5 geven te weinig druk op de balbezitter / de 3 én 4 geven slecht rugdekking INDIEN de 7 of 11 aangespeeld worden en in BB zijn



OPWARMING

Beschrijving:

Spelers geven passen aan mekaar én gaan dan 'passieve' druk zetten op de balontvanger
Bij trappen op K, eerst K opwarmen (in de handen)!
Na iedere pas, bal volgen. Ondertussen dynamische losmakende oefeningen
Er is ook een pas, waarna negatieve druk wordt gezet
Bij de dribbeloefening moet de bal op verschillende manieren gespeeld worden
Duur: 10'



WEDSTRIJDVORM 1: K + 2 / 2

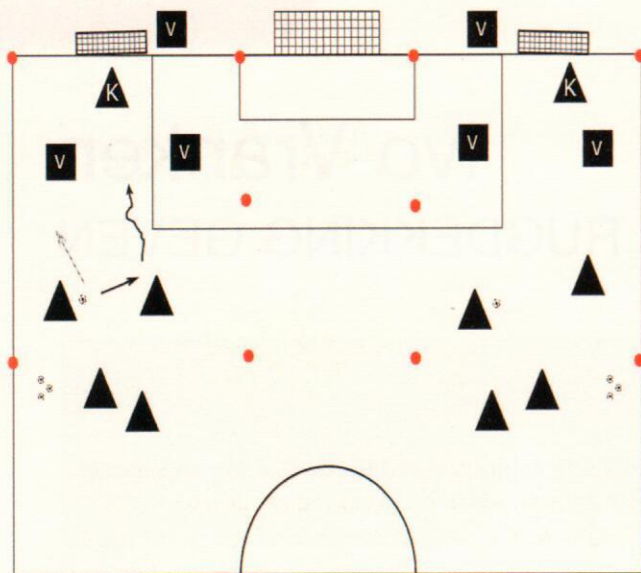
Beschrijving:

Aanvaller geeft pas op medespeler op de flank (start van de oefening)
Bij de controle van de pas, mogen de 2 verdedigers in het veld komen
Aanvallers scoren op het grote doel/verdedigers op de 2 kleine doelen
In golven: wisselen bij uitbal of bal achter of doelpunt
Herkenningsfase (freez)
Buitenspelregel telt
Duur: 10'

Coaching:

Snel druk zetten tot op 2m door de dichtstbijzijnde speler, niet laten uitschakelen, op de voorvoeten, ingedraaid, laat géén voorzet toe, geef rugdekking, géén pas tussendoor





TUSSENVORM 1: K + 2 / 2

Beschrijving:

Spel start steeds bij de aanvallers

De verdedigers krijgen punt, indien ze de bal onderscheppen en kunnen spelen naar de wachtende 'aanvallers' buiten het veld

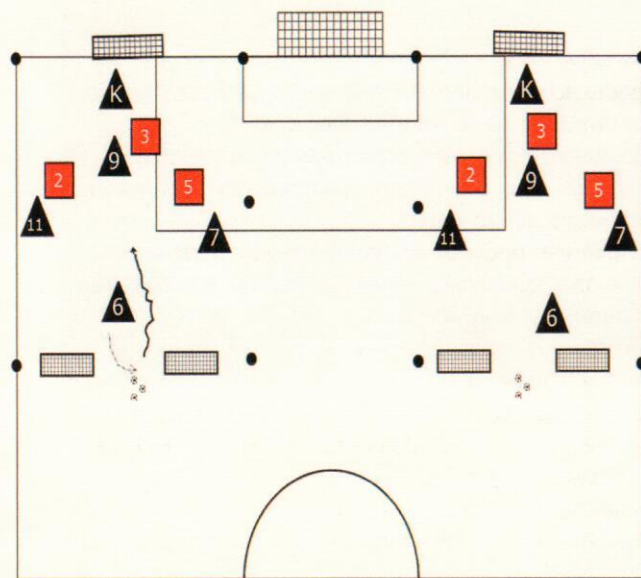
Verdedigers geven druk en geven elkaar rugdekking

De aanvallers krijgen 2 punten indien zij bal tussen de verdedigers door, naar elkaar kunnen spelen

Duur: 2 x 6'

Coaching:

Idem



WEDSTRIJDVORM 2: K + 3 / 4

Beschrijving:

Speler positie 6 gaat 1 bal ophalen tussen de 2 doelen (= start van de wedstrijdvorm)

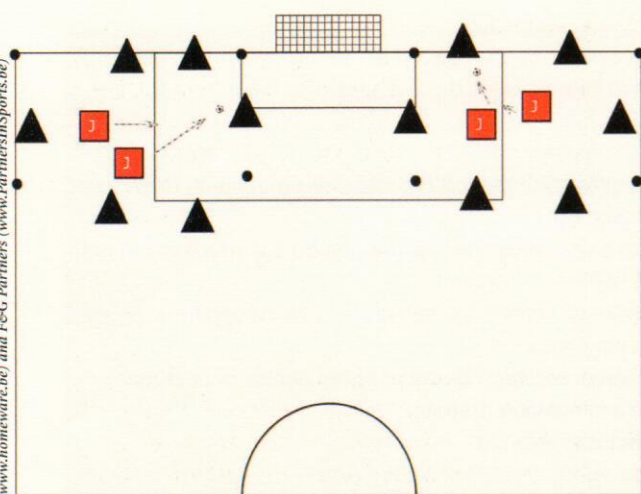
Na iedere doelpoging opnieuw op deze manier starten

Verdedigers scoren is 2 punten

Duur: 2 x 6'

Coaching:

Idem



TUSSENVORM 2: Ezelsspel 6 / 2

Beschrijving:

6 tal: vrij spel

2 tal: 1' jagen en bal onderscheppen, afnemen

Jagers bal afnemen is 1 punt

6-tal bal tussendoor spelen is - 1 punt voor de jagers

Welk 2-tal heeft de beste score?

Duur: 8 x 1' (ieder duo 2 x)

Coaching:

Idem

WEDSTRIJDVORM 3: K + 7 / K + 7

(4-1-2 / 3-1-3)

K Bocholt VV

BV – DRUK ZETTEN

Ali Atesci

Categorie: U12 / Aantal: 18

Trainingsdoelstellingen:

- Tactisch: BV, druk zetten door de dichtste medespeler
- Technisch: BV, druk zetten, duel of remmend afwijken (niet happen, de balbezitter zo snel mogelijk aanvallen tot op 2m., tegenstrever met bal aanvallen als die in je zone komt, tussen bal en doel blijven, geen voorzet toelaten)
- Fysisch: iedere training looptechniek en/of loopsnelheid (met richtingsveranderingen, materiaal of dmv spelvormen)

Richtlijnen en coachingswoorden:

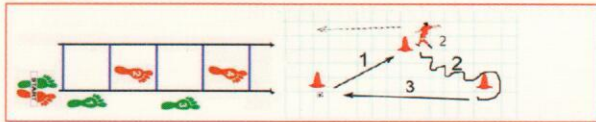
1. Duw de tegenstander naar buiten: **“naar buiten”**
2. De diepe bal beletten: **“belet diepe bal”**
3. Tussen bal en doel: **“tussen bal en doel”**
4. Tegenstander in jouw zone en het dichtste bij zo vlug mogelijk onder druk zetten: **“onder druk”**
5. Snel ernaar toe, niet happen, tot op 2m op de voorvoeten en ingedraaid: **“niet happen”**
6. Indien minderheid, pas remmend wijken toe en wacht op steun van medespeler: **“remmend wijken”**

Variatie 1



ATESCI ALI - BOCHOLT VV LOOPLADDER

Variatie 2



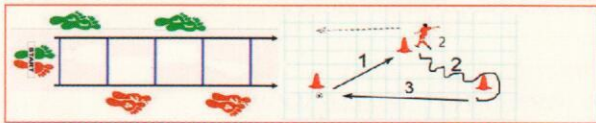
ATESCI ALI - BOCHOLT VV LOOPLADDER

Variatie 3



ATESCI ALI - BOCHOLT VV LOOPLADDER

Variatie 4



ATESCI ALI - BOCHOLT VV LOOPLADDER

OPWARMING / LOOPTECHNIEK

Integratie van duelkracht schouder tegen schouder met afwerkvorm (20')

Beschrijving:

Variatie 1: Lateral run

Sidesteps met telkens 1 vak ertussen laten, starten met R, nooit 2 voeten in hetzelfde vak, zo snel mogelijk uitvoeren. Uitvoering zowel L als R

Variatie 2: Lateral cross over run

De R-voet steeds in de ladder plaatsen, de L-voet steeds buiten de ladder

Variatie 3: Lateral skip

Zijwaartse skip met telkens R / L contact in elk vak, zeer snel, hoge dijnen en zwaaien met de armen

Variatie 4: Wide skip

Telkens 2 voetcontacten naast de ladder met hoge skip, zeer snel uitvoeren en zwaaien met de armen. LL/RR, LL/RR...

TIP: de hielen raken nooit de grond, GROUNDING

PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

Groene groep tegen rode groep

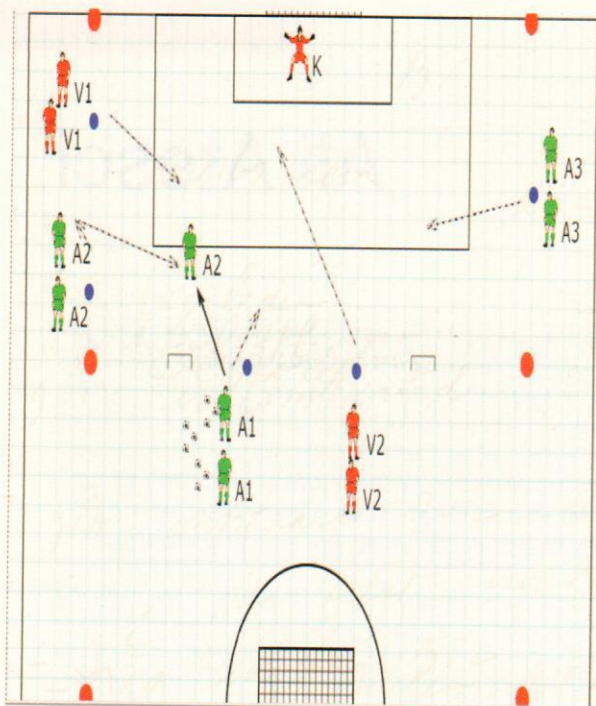
Aanvallers moeten scoren na slalomedribbel met de bal tussen de hoedjes en afwerken op het grote doel. Verdedigers lopen ook slalom tussen paaltjes en moeten het scoren beletten, druk gaan zetten.

FUN: aanvallers scoren = 1P, verdedigers bal heroveren = 2P. Wie wint? (2x7', tot. 15')

Coaching:

1-6

Opm.: verschillende variaties: zijwaarts druk, negatieve druk, frontale druk, ...



AFWERKVORM EN POSITIESPEL: K + 2 / 3

Beschrijving:

Aanvaller (A) 1 speelt naar A2. Gelijktijdig komt A3 in het veld voor steun. Verdediger (V) 1 gaat druk zetten, V2 mag pas na de 1^{ste} pas inkomen en gaat ter hulp bij V1. (15')

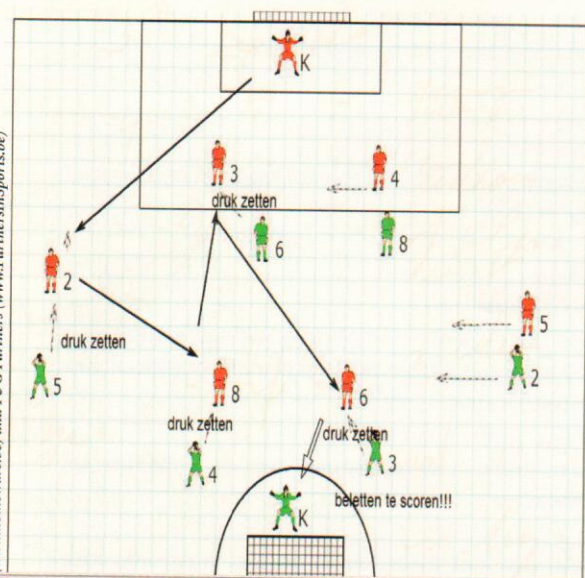
FUN:

- aanvallers scoren = 1P
- als verdedigers druk zetten en de aanvallers tot balverlies dwingen = 2P
- verdedigers na druk bal afnemen + scr = 3P

Coaching:

1, 5, 6

Snel druk zetten tot op 2m, niet laten uitschakelen, sta op de voorvoeten, ingedraaid



WEDSTRIJDVORM: K + 6 / 6 + K

Beschrijving:

Echte wedstrijdreglementen!

Symmetrische opstelling: K - 4 - 2

Half terrein

Goed druk zetten en bal recupereren via deze druk. Probeer de bal bij uw ploeg te houden en goed onder de druk uit te komen. Extra punt voor de ploeg die via een correcte druk de bal kan veroveren! (20')

FUN:

Wie wint?

Welke groep doet dit goed?

Extra punt bij rec. van de bal bij druk

De spelers worden allemaal op hun positie gezet: positie-spel!



Variante

- Eén voet wordt lichtjes geheven



COOLING DOWN: ROMPSTABILITEIT

Beschrijving:

VOORLIGSTEUN OP DE ELLEBOGEN

Lichaam is in voorlig gesteund op de ellebogen en de voetpunten. Ellebogen loodrecht op de schouders. Spanning van hoofd tot voeten. Hoofd, bekken, romp op 1 lijn. Bekken kantelen naar achter (aanspannen van de buik- en bilspieren)

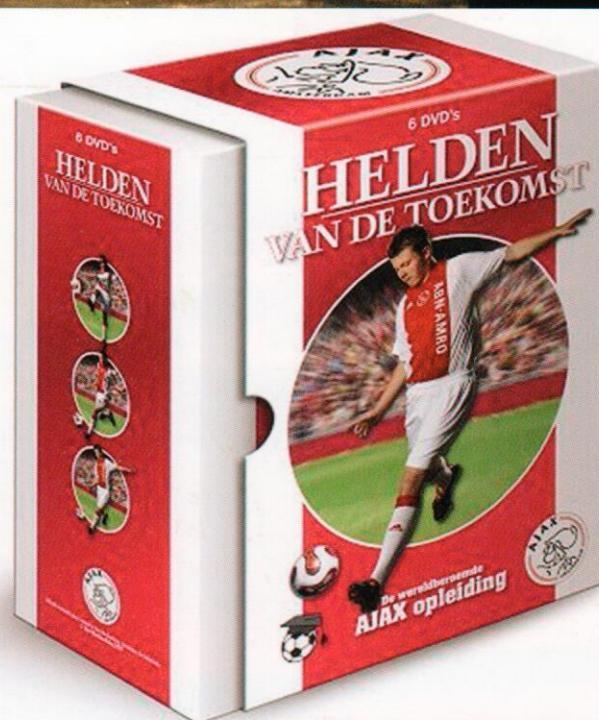
Variatie: één voet wordt lichtjes geheven



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

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

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



Enkel per set van 6 dvd's verkrijgbaar.

ANTWOORDKAART

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

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

*F&G Partners
Partners in Sports*

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

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

DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

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

Ik betaal nu slechts € 84 en ontvang daarvoor 8 keer per jaar mijn eigen exemplaar van Dug-Out.

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.